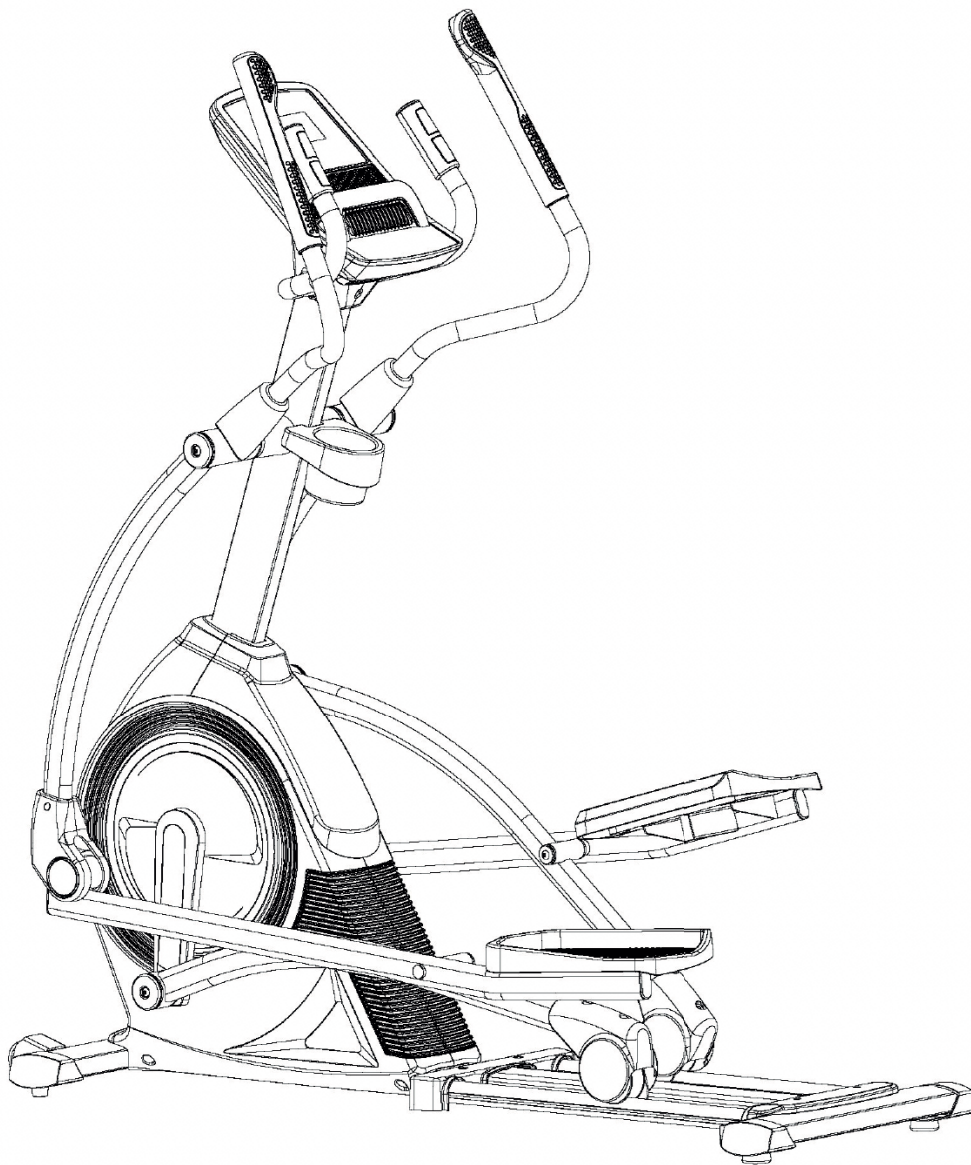


Sport Thieme Crosstrainer „C450“

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

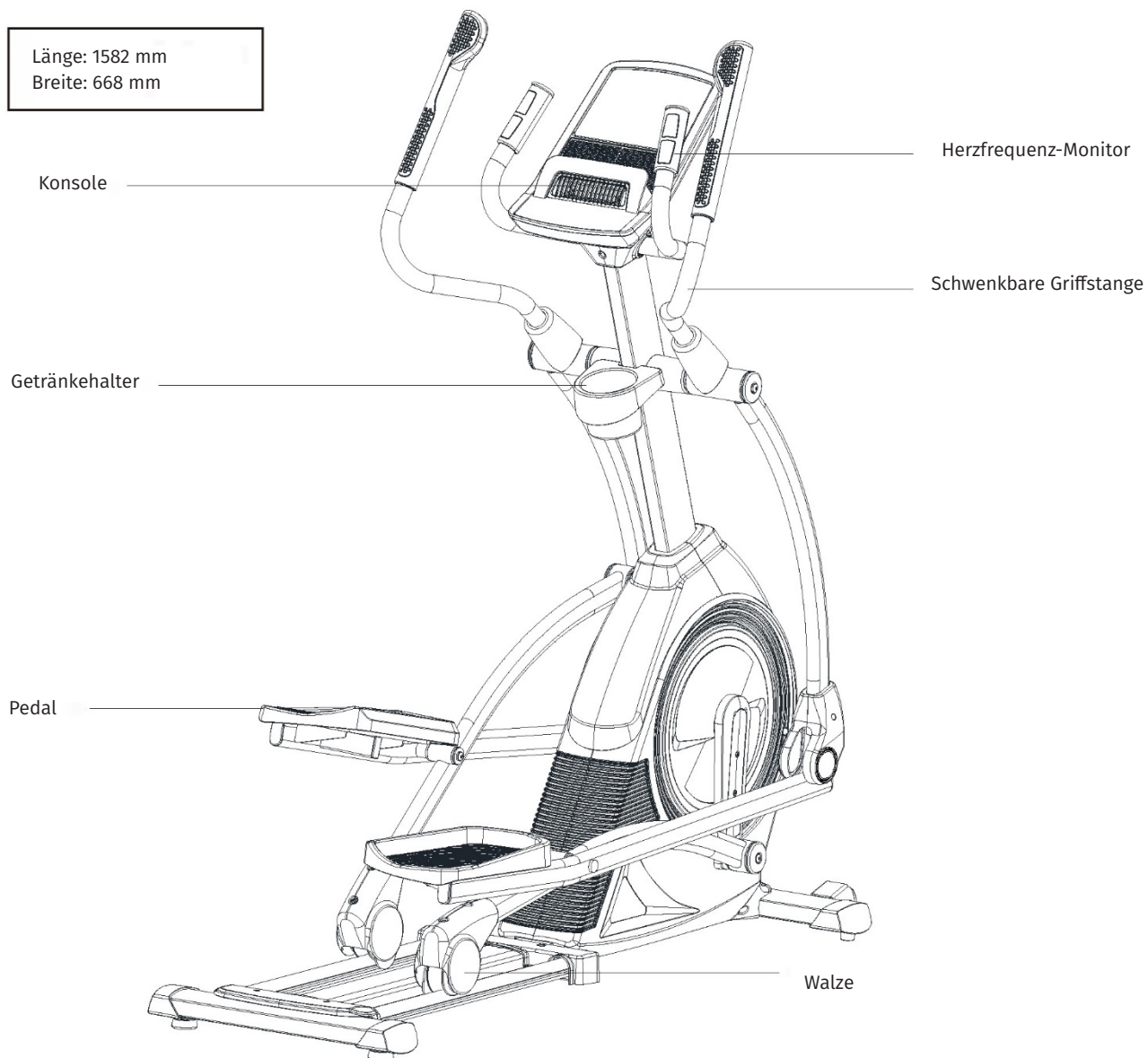
1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigelegten und in der Montage aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfanges anhand der Montageschritte grob kontrollieren.
2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen (ca. alle 50 Betriebsstunden) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen und die zugänglichen Achsen und Gelenke mit etwas Schmiermittel behandeln, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.
3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.
4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
7. ACHTUNG! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren, welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer usw.) man sich selbst aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
8. Mit dem Gerät nur trainieren, wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. ACHTUNG: Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden, ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde. 9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.
10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.
11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
12. ACHTUNG! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.
13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden. Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur sicheren Benutzung des Gerätes, sowie Aufklärung der evtl. damit verbundenen Gefahren verstanden wurde. Kinder dürfen nicht mit dem Heimsportgerät spielen. Reinigungen und Wartungen sollten nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.
14. Dieses Gerät darf nur mit dem mitgelieferten Netzgerät in Betrieb genommen werden.
15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegendenden Teilen begeben oder befinden.

16. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

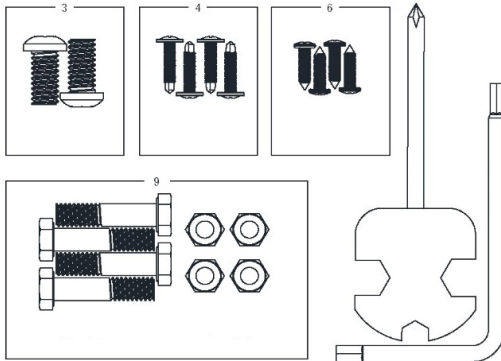
18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt.

19. Das Gerät ist mit einer 10-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 1 zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 10 zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.



Teileliste

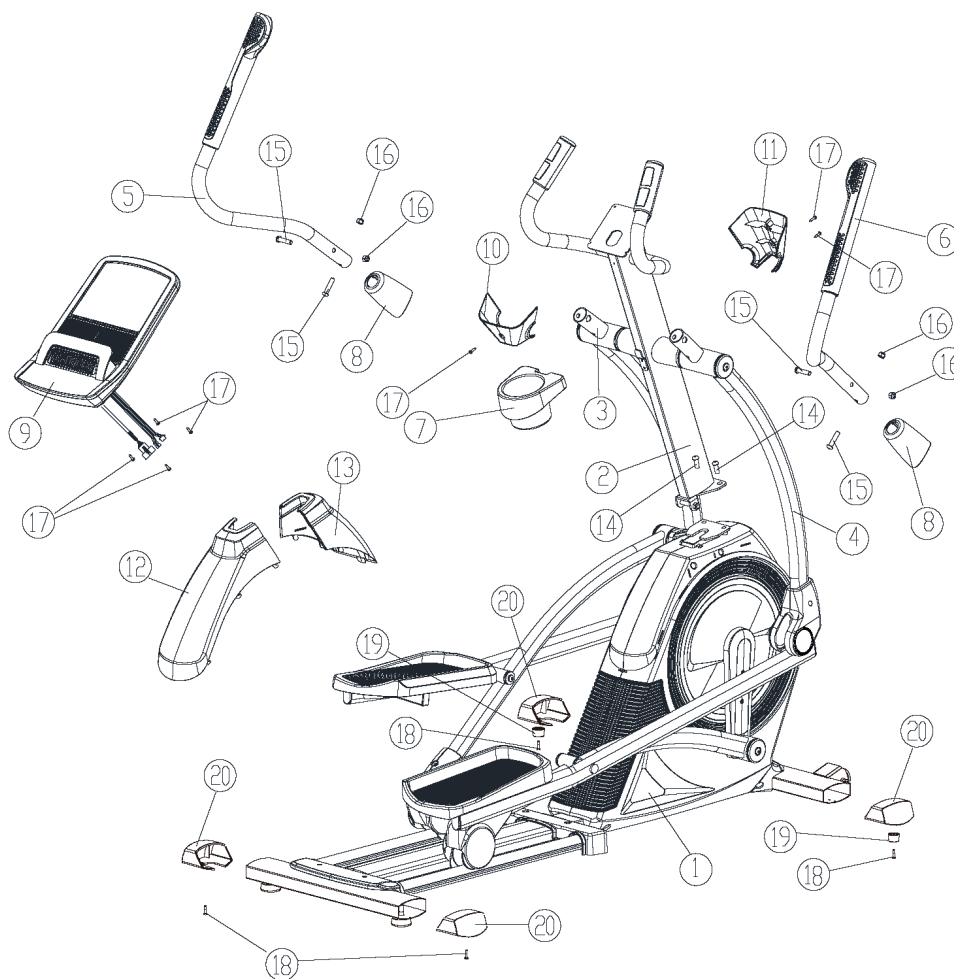
Verwenden Sie die nachstehenden Zeichnungen, um die für die Montage benötigten Kleinteile zu identifizieren (Schraubendreher, Schrauben und Muttern usw.). Die Nummer in Klammern unter jeder Zeichnung ist die Schlüsselnummer des Teils aus der TEILELISTE am Ende dieses Handbuchs. Die Zahl hinter der Schlüsselnummer gibt die für die Montage benötigte Menge an. Hinweis: Wenn ein Teil nicht im Beschlagsatz enthalten ist, prüfen Sie, ob es vormontiert wurde. Zusätzliche Teile können enthalten sein.



- 3: Flachkopfschraube 3/8»-16*20 mm (14)-2
- 4: Schraube #8-18*19,1 mm (18)-4
- 5: Sechskantschraube 3/8*44(15) - 4St.
/ Nylonmuttern 3/8»-16*(16) - 4St.
- 6: Selbstschneidende Schraube #8-18*16mm (17)-4

Montage

Vor dem Zusammenbau sehen Sie sich bitte die untenstehende Zeichnung an, damit Sie den Zusammenbau korrekt nach den in der Zeichnung angegebenen Nummern vornehmen können.



Nr.	Name	Menge
1	Rahmen	1
2	Lenkermast	1
3	Linke Schwenkstange	1
4	Rechte Schwenkstange	1
5	Linke schwenkbare Griffstange	1
6	Rechte schwenkbare Griffstange	1
7	Getränkhalter	1
8	Abdeckung Griffstange	2
9	Konsole	1
10	Hinteres Konsolengehäuse	1
11	Vorderes Konsolengehäuse	1
12	Gehäuse	1
13	Gehäusekappe	1
14	Flachkopfschraube	2
15	Sechskantschraube	4
16	Nylon-Muttern	4
17	selbstschneidende Schraube	7
18	Schraube	4
19	Vorderfuß	2
20	Endkappe	4

Montage:

Um Ihnen die Arbeit zu erleichtern, sind einige wichtige Teile bereits vormontiert.

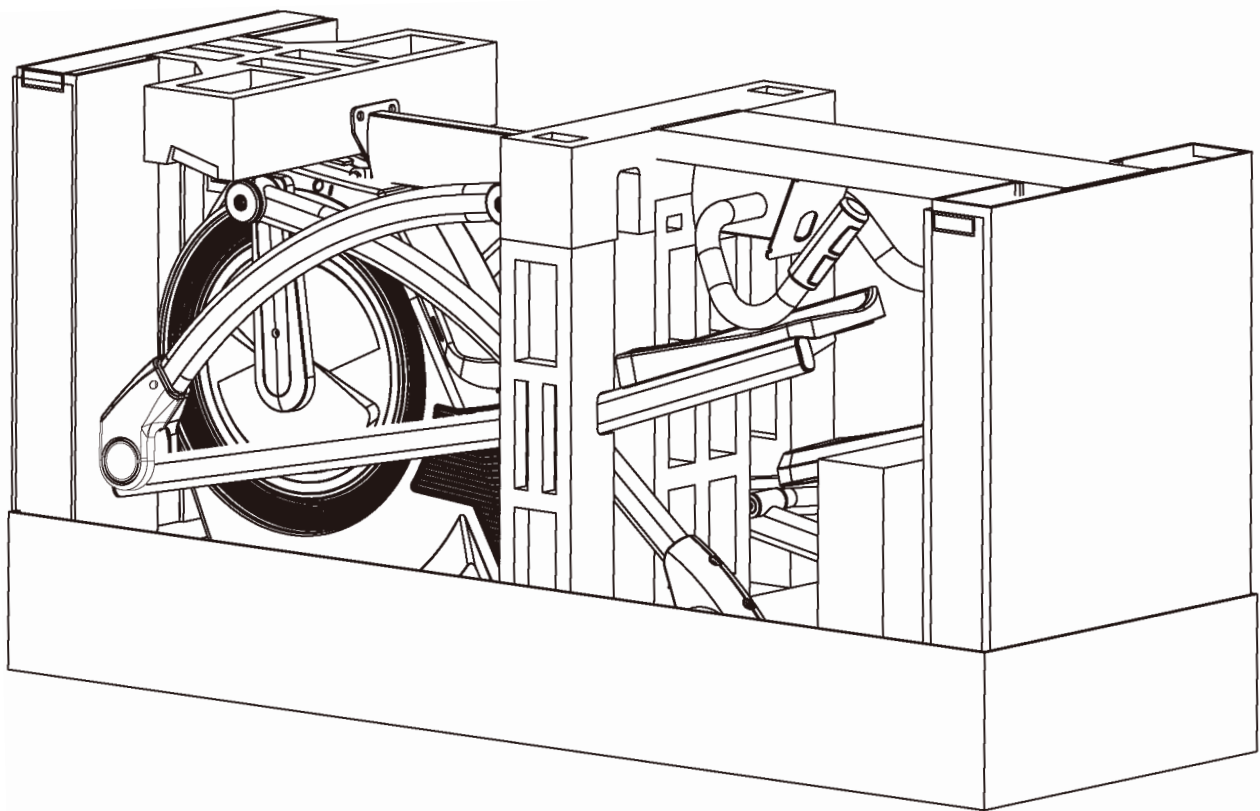
Bitte lesen Sie vor der Montage diese Anleitung. Dann folgen Sie der Anleitung Schritt für Schritt, um den Ellipsentrainer zusammenzubauen.

- Überprüfen Sie bitte alles in der verpackten Schachtel.
- Nehmen Sie alle Teile aus dem Karton, entfernen Sie den Verpackungsbeutel und legen Sie sie der Reihe nach auf den Boden.
- Achten Sie bitte darauf, dass rund um das Produkt genügend Freiraum (mindestens 1,5 Meter) bleibt.

1. Warnung - Vor dem Auspacken:

Nehmen Sie die Teile (5-20) heraus und legen Sie sie für die spätere Montage beiseite.

Bitte entfernen Sie beim Öffnen des Kartons nicht das gesamte Verpackungsmaterial. Bitte folgen Sie dieser Anleitung zur Montage.

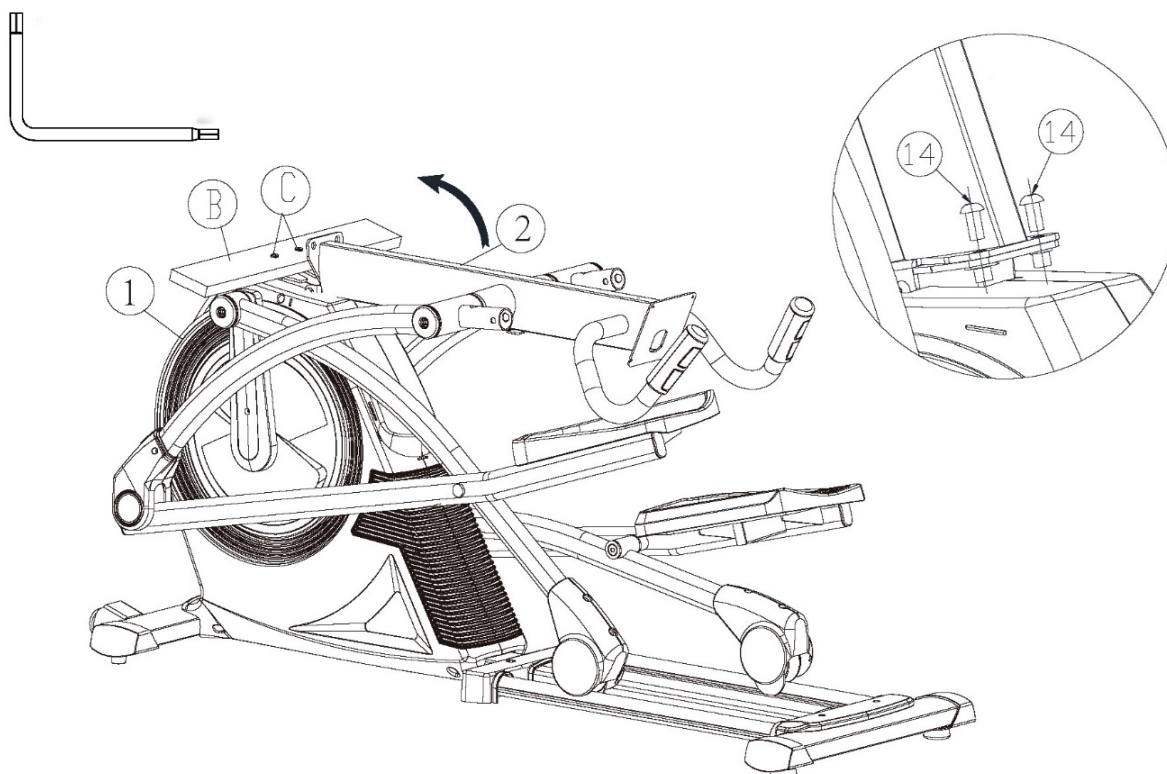


2. Nach dem Auspacken der Verpackung finden Sie die folgenden Ersatzteile (5-20). Bitte bewahren Sie sie für die weitere Montage auf.



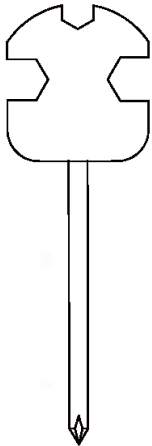
3. Montage des Lenkermasts

Entfernen Sie das Verpackungsmaterial, entfernen Sie die beiden Schrauben (C) und die Holzplatte (B) und entsorgen Sie sie. (Sie wird bei der Montage nicht verwendet.) Drehen Sie den Lenkermast (2) wie in der Zeichnung gezeigt in Pfeilrichtung nach vorne, bis der Lenkermast (2) nahe am Rahmen ist, und stellen Sie sicher, dass die untere Halterung des Lenkermasts flach an der Rahmenhalterung anliegt (vermeiden Sie, dass die Drähte bei der Montage eingeklemmt werden). Wie in der Zeichnung (3-2) gezeigt, sind die Löcher in der Halterung des Lenkermasts (2) mit den Löchern in der Halterung des Rahmens (1) ausgerichtet. Befestigen Sie den Lenkermast mit zwei 3/8 „X16*20 mm Schrauben (14) und ziehen Sie die Schrauben fest.

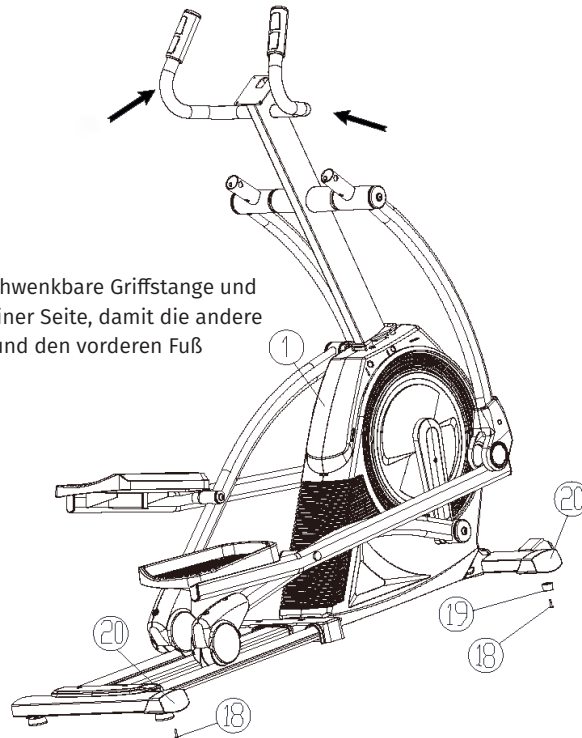


4. Montage der Endkappe und des vorderen/hinteren Fußes: (zwei Personen werden benötigt).

Suchen Sie die vier Endkappen (20), zwei vordere Füße (19) und vier Schrauben #8-18*19,1 mm (18), wie in der Zeichnung gezeigt. Werfen Sie sie nicht weg. Eine Person hält die schwenkbare Griffstange und hebt den Rahmen zu einer Seite, eine andere Person montiert zwei Kappen (20) auf den vorderen und hinteren Stabilisator. Montieren Sie zuerst die Endkappen (20) und den vorderen Fuß (19) am vorderen Stabilisator. Bringen Sie eine Schraube #8-18*19,1 mm (18) am vorderen Fuß (19) an, richten Sie dann die Löcher in der Endkappe (20) und im vorderen Stabilisator aus und ziehen Sie die Schraube fest. Montieren Sie den hinteren Fuß auf die gleiche Weise am hinteren Stabilisator. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die andere Seite.



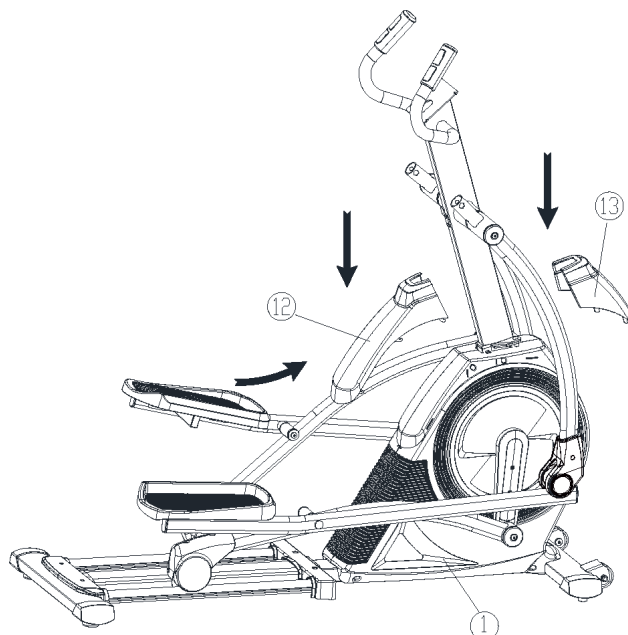
Eine Person hält die schwenkbare Griffstange und hebt den Rahmen zu einer Seite, damit die andere Person die Endkappen und den vorderen Fuß montieren kann.



5. Montage des Gehäuses und der Gehäusekappe.

Richten Sie die Gehäusekappe (13) und das Gehäuse (12) wie in der Zeichnung gezeigt aus.

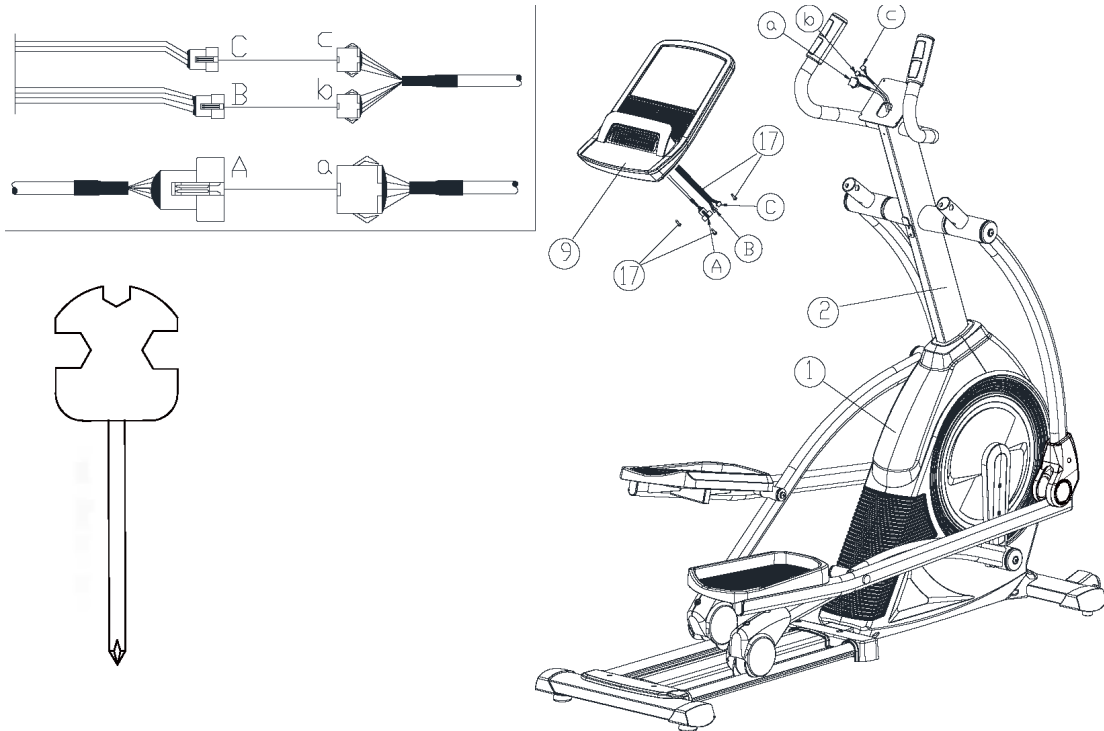
Richten Sie zunächst die Gehäusekappe (13) mit den Löchern in der linken und rechten Seitenabdeckung des Rahmens (1) in der gleichen Höhe aus, wie durch den Pfeil angezeigt. Richten Sie dann das Gehäuse (12) an den Löchern in der linken und rechten Seitenabdeckung des Rahmens aus und schieben Sie das Gehäuse wie durch den Pfeil angezeigt nach vorne, so dass sie mit der Seitenabdeckung einrastet.



6. Montage der Konsole (zwei Personen erforderlich)

Suchen Sie die Konsole (9).

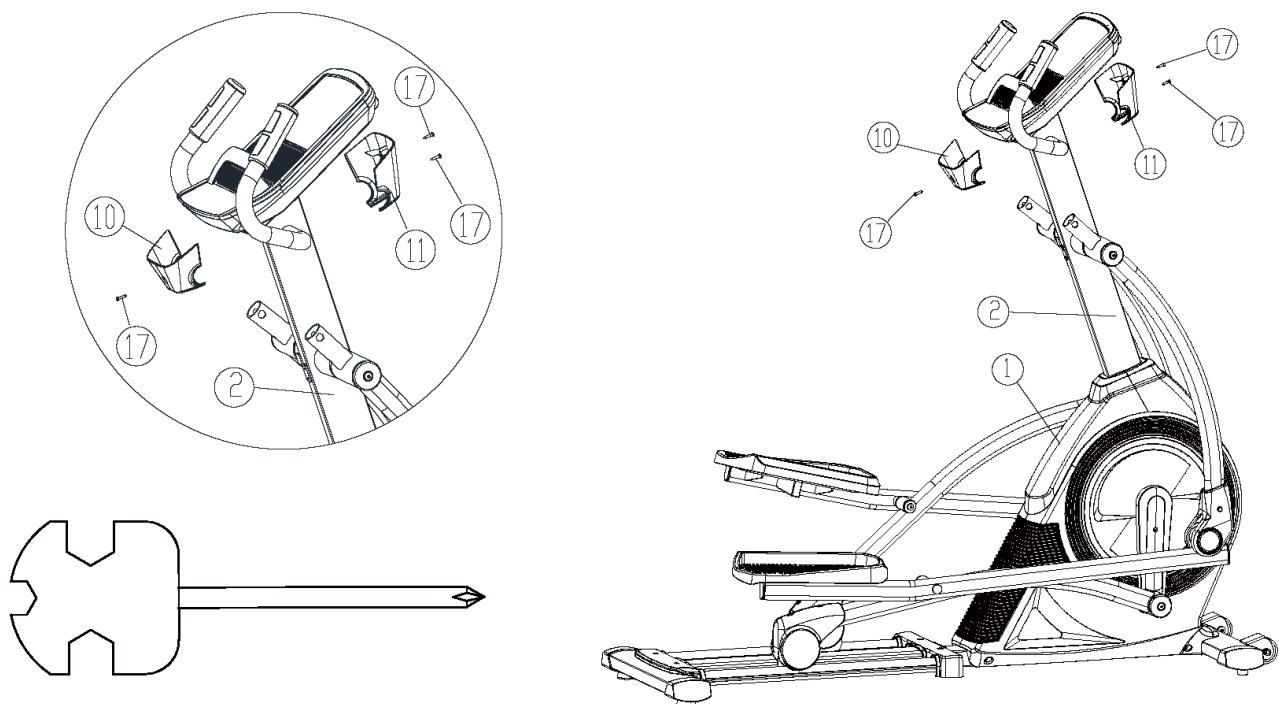
Während eine zweite Person die Konsole (9) in der Nähe des Lenkermasts hält. Schließen Sie die Drähte (A) und (a), (B) und (b), (C) und (c) an und stecken Sie die Stecker und den überschüssigen Draht in den Lenkermast. Vermeiden Sie das Einklemmen der Drähte. Befestigen Sie die Konsole (9) mit vier Schrauben #8-18x16mm (17) am Lenkermast (2); drehen Sie zuerst alle Schrauben an und ziehen Sie sie dann fest.



7. Montage des vorderen und hinteren Konsolengehäuses

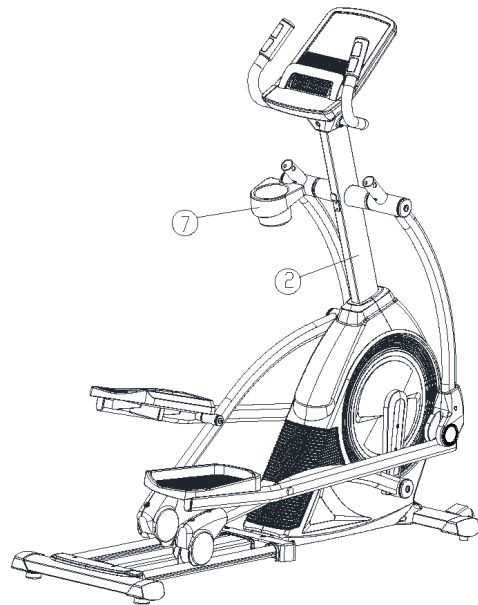
Identifizieren Sie das vordere und das hintere Konsolengehäuse (11), (10).

Entfernen Sie die 3 vormontierten Schrauben #8-18x16mm vom Lenkermast (2). Werfen Sie sie nicht weg. Befestigen Sie das hintere Konsolengehäuse (10) mit 1 Schraube #8-18x16mm (17) am Lenkermast (2). Befestigen Sie das vordere Konsolengehäuse (11) mit 2 Schrauben #8-18x16mm (17) am Lenkermast (2).



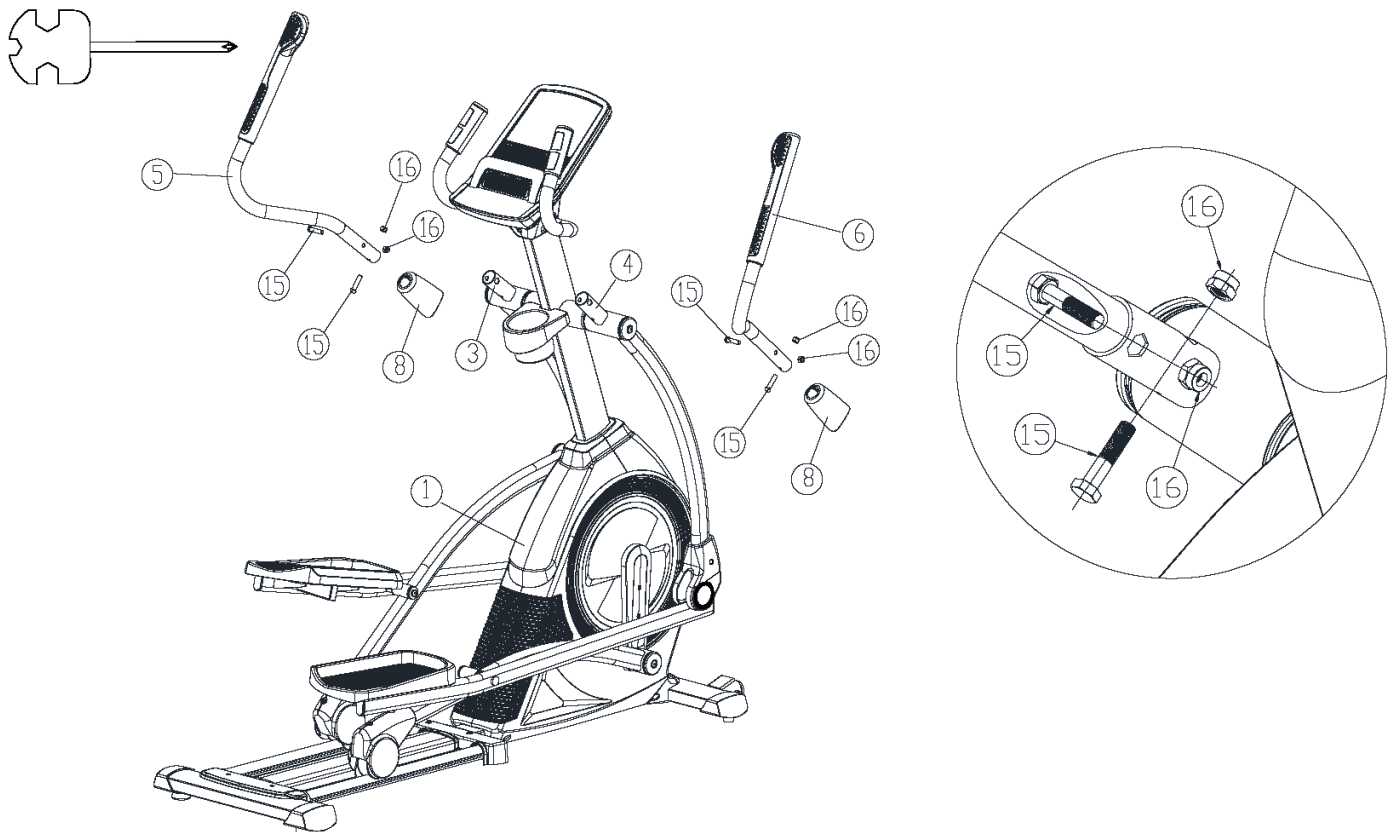
8. Montage des Getränkehalters

Identifizieren Sie den Getränkehalter (7). Befestigen Sie dann den Getränkehalter (7) an der Halterung des Lenkermasts (2). Vergewissern Sie sich, dass der Getränkehalter (7) in seiner Position eingerastet ist.



9. Montage der linken und rechten schwenkbaren Griffstange:

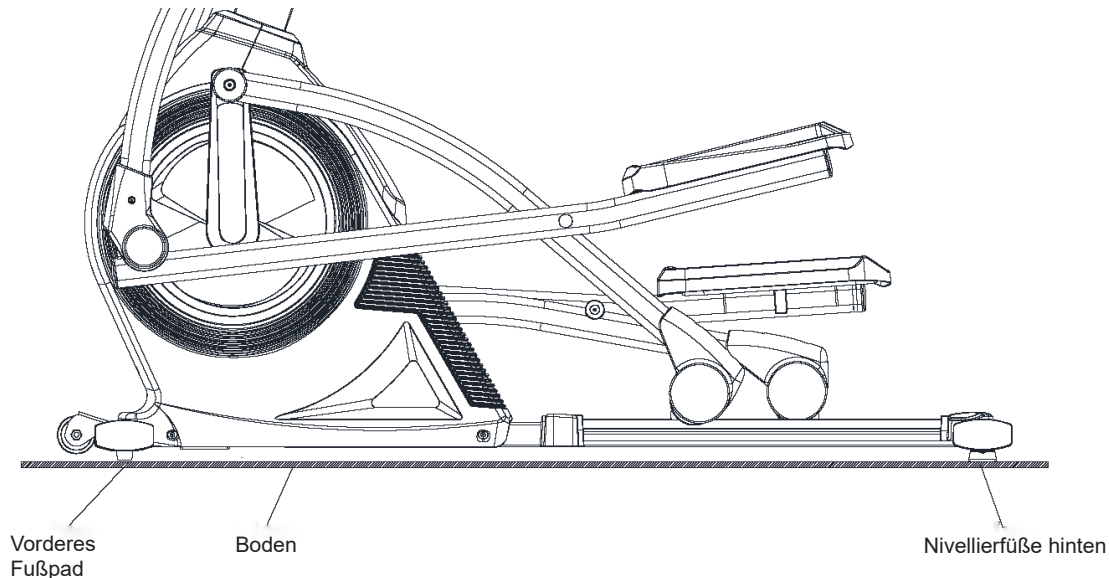
Verwenden Sie die linke und rechte schwenkbare Griffstange (5), (6) und das Griffstangengehäuse (8). (Achtung: Aufkleber zeigt links (L) und rechts (R). Suchen Sie die vier Schrauben 3/8 „x44 mm (15) und die vier Sicherungsmuttern 3/8“-16 (16) im Metallsatz und bewahren Sie sie zur späteren Verwendung auf. Richten Sie das Griffstangengehäuse (8) wie abgebildet aus und schieben Sie es auf die linke und die rechte schwenkbare Griffstangen (5), (6). Schieben Sie die linke schwenkbare Griffstange auf die linke Schwenkstange (3). Verwenden Sie zwei 3/8 „x44 mm Schrauben (15), die durch die linke schwenkbare Griffstange (3) und die Bohrung der linken Schwenkstange (5) geführt werden und sichern sie sie mit Muttern (16). (Achtung: Richtung Muttern (16). Der Sechskantkopf ist mit dem Sechskantloch im Rundrohr des Pendels ausgerichtet.) Setzen Sie die obere Abdeckkappe (8) des Tragarms so nach unten, dass die abgerundeten Ecken mit dem großen Rundrohr des Pendels ausgerichtet sind. Wiederholen Sie diesen Schritt für die rechte schwenkbare Griffstange (6).



Instandhaltung

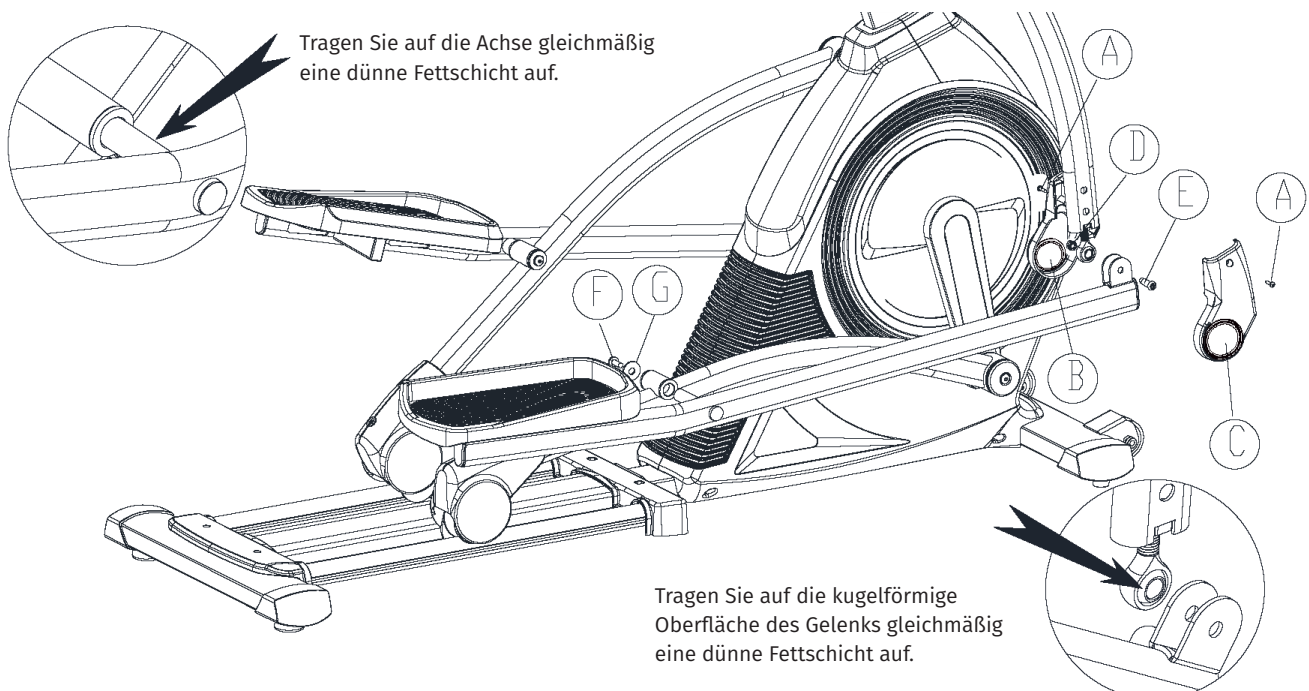
Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass der Ellipsentrainer richtig zusammengebaut ist. Wenn der Ellipsentrainer während der Benutzung leicht auf dem Boden schaukelt, folgen Sie bitte der untenstehenden Zeichnung, um die Schaukelbewegung zu beseitigen. Es gibt zwei vordere Fußpolster, die nicht verstellbar sind.

Die Nivellierfüße sind einstellbar. Wenn der Ellipsentrainer leicht wackelt, stellen Sie zuerst die hinteren Stellfüße ein. Drehen Sie einen oder beide Nivellierfüße, bis die Schaukelbewegung beseitigt ist. Drehen Sie die hinteren Nivellierfüße im Uhrzeigersinn, so dass die hinteren Nivellierfüße herausfahren.



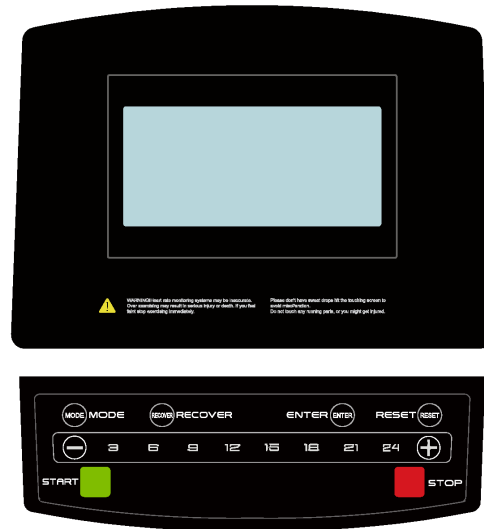
Das Schmierfett muss auf Rampe, Achse und Gelenk aufgetragen werden. Wenn nach längerem Gebrauch des Ellipsentrainers die Walzen bei der Bewegung auf der Rampe quietschen, geben Sie eine kleine Menge des mitgelieferten Fetts auf ein Papiertuch und verteilen Sie eine dünne Schicht Fett gleichmäßig auf der Rampe, dort, wo sich die Walzen bewegen. Wenn das Geräusch von der Achse und dem Gelenkkopf kommt, entfernen Sie die Schraube (A) und die beiden Abdeckungen (B) und (C).

Entfernen Sie die Schraube und die Mutter (D), (E). Entfernen Sie dann die Schraube und die Unterlegscheibe (F), (G). Werfen Sie sie nicht weg. Entfernen Sie den Pedalarm. Als Nächstes wird eine dünne Schicht Fett gleichmäßig auf die Achse und die kugelförmige Oberfläche des Gelenks aufgetragen, wie in der Zeichnung unten dargestellt. Nach dem Auftragen des Schmierfetts montieren Sie den Pedalarm mit der Schraube (F) und der Unterlegscheibe (G). Montieren Sie dann das Gelenk mit der Schraube (D) und der Mutter (E) am U-Bügel. Befestigen Sie die beiden Abdeckungen (B) und (C) mit zwei Schrauben (A). Falls erforderlich, tragen Sie das Fett auf die gleiche Weise auf einer anderen Seite auf.



Konsolenfunktion

Anzeige



Zusammenfassung Schaltfläche

MODE: Drücken Sie diese Taste, um MANUAL/PROGRAMS/WATT CONSTANT/PERSONAL /H.R.C. zu wählen.

RECOVERY: Dies ist die Taste zur Wiederherstellung der Herzfrequenz, mit der die Konsole den körperlichen Zustand des Benutzers F1-F6 nach 1 Minute Countdown testen kann.

ENTER: Drücken Sie diese Taste, um den eingestellten Wert zu bestätigen.

RESET: Drücken Sie diese Taste, um jeden Wert zurückzusetzen

- **Verringern:** Verringern jedes Wertes (time/distance/calorie/heart rate)

3/6/9/12/15/18/21/24 Widerstandskurzwahltaste: Drücken Sie die Taste, um die entsprechende Widerstandsstufe während des Trainings zu erreichen

+ **Erhöhen:** jeden Wert erhöhen (Zeit/Distanz/Kalorien/Herzfrequenz)

START: Drücken Sie diese Taste, um die Konsole zu starten.

STOP: Drücken Sie diese Taste, um die Konsole zu stoppen.

Handschalter-Widerstandskurztaste +/-: Drücken Sie die Handschalter-Kurztaste +/-, um den Widerstand zu erhöhen/verringern.

Zusammenfassung der Operation

Die Konsole geht in den Einschaltmodus, wenn sie an die Stromversorgung angeschlossen wird: der Summer piepst 1 Sekunde lang, und der Bildschirm wird 2 Sekunden lang voll angezeigt, dann wird die Bluetooth-Adresse angezeigt, und 1 Sekunde später erscheint das Fenster des U0-Modus.

Benutzereinstellung

- Benutzer einstellen: Einschalten (oder RESET 2 Sekunden lang drücken), Vollanzeige→ Bluetooth-Adresse→ Anzeige U0 nach der Vollanzeige, drücken Sie +/-, um zwischen U0-U4 zu wählen, und drücken Sie ENTER zur Bestätigung, dann können Sie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht einstellen. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
- Geschlecht einstellen: Drücken Sie +/-, um das Geschlecht auszuwählen, und drücken Sie dann ENTER zur Bestätigung.
- Alter einstellen: Drücken Sie +/-, um das Alter 10-25-99 auszuwählen, und drücken Sie dann ENTER zur Bestätigung.
- Höhe einstellen: Drücken Sie +/-, um die Höhe 100-160-200 cm auszuwählen, und drücken Sie dann ENTER zur Bestätigung.
- Gewicht einstellen: Drücken Sie +/-, um das Gewicht 20-50-150 kg auszuwählen, und drücken Sie dann ENTER zur Bestätigung.

Funktion auswählen (MANUAL,PROGRAM,FITNESS,WATT,PERSONAL,HRC)

Rufen Sie das Funktionsauswahlfenster nach der Benutzereinstellung auf, drücken Sie +/- oder MODE, um die Funktion auszuwählen, und drücken Sie dann ENTER zur Bestätigung. Drücken Sie erneut +/-, um alle Funktionswerte (TIME, DIST, CAL, PULSE) einzustellen, und drücken Sie dann START, um das Training zu beginnen, während dessen Sie +/- und den Handschalter +/- drücken können, um den Widerstand einzustellen.

Wählen Sie die Funktion Manual und drücken Sie ENTER, um zu bestätigen, drücken Sie dann +/-, um den Wert einzustellen. Wenn alle Funktionswerte (TIME, DIST, CAL, PULSE) eingestellt sind, drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen; währenddessen können Sie mit +/- und dem Handschalterwiderstand +/- den Widerstand einstellen.

Wählen Sie die Funktion PROGRAM und drücken Sie ENTER, um zu bestätigen, drücken Sie dann +/-, um den Wert einzustellen. Wenn alle Funktionswerte (TIME, DIST, CAL, PULSE) eingestellt sind, drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen; währenddessen können Sie mit +/- und dem Handschalterwiderstand +/- den Widerstand einstellen.

Wenn Sie die Funktion FITNESS auswählen und mit ENTER bestätigen, können andere Einstellungen nicht vorgenommen werden.

Drücken Sie START, um das Training zu beginnen, der Widerstand kann dann jedoch nicht eingestellt werden.

Wenn Sie eine andere Funktion (WATT, PERSONAL, HRC) wählen, gilt dasselbe wie für Manual/PROGRAM (siehe oben).

Beschreibung des Displays

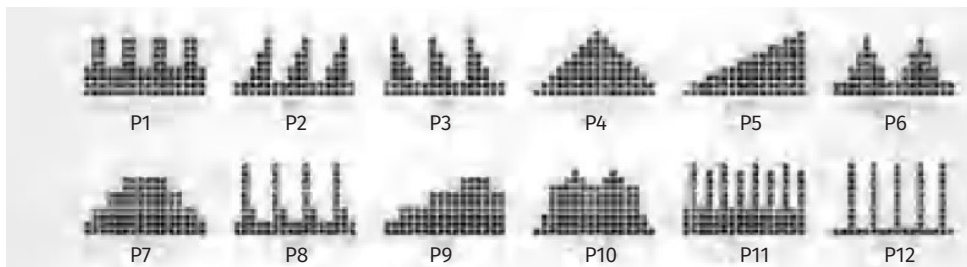
1	TIME	0:00-99:59m s m s	0:00-99:00 ± 1 min Zyklus	Ja	Ja	Im Zyklus aufwärts zählen, wenn keine Einstellung erfolgt. Wenn der Countdown auf 0 gesetzt wird und das System stoppt (STOP blinkt in 1 HZ), blinkt der TIME-Wert
2	SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	0:00-99:59KMH(MLH)	Nein	Nein	Ja	Im START-Status: Anzeige 3s nach Eingang des Geschwindigkeitssensorsignals. Wert wird auf 0 zurückgesetzt, wenn 4s lang kein Geschwindigkeitssensorsignal eingeht.
3	RPM (UPM)	0-15-999	Nein	Nein	Ja	Im START-Status: Anzeige 3s nach Eingang des Geschwindigkeitssensorsignals. Wert wird auf 0 zurückgesetzt, wenn 4s lang kein Geschwindigkeitssensorsignal eingeht.
4	WATT	0-999	Nein	Nein	Ja	Im START-Status: Anzeige 3s nach Eingang des Geschwindigkeitssensorsignals. Wert wird auf 0 zurückgesetzt, wenn 4s lang kein Geschwindigkeitssensorsignal eingeht.
5	DISTANCE (ENTFERNUNG)	0,00-99,99 KM (ML)	0.00-99.50 ±0.5 Zyklus	Ja	Ja	Im Zyklus aufwärts zählen, wenn keine Einstellung erfolgt. Wenn der Countdown auf 0 gesetzt wird und das System stoppt (STOP blinkt in 1 HZ), blinkt der DISTANCE-Wert
6	CALORIES (KALORIEN)	0-999 CAL	0-990 ±10 Zyklen	Ja	Ja	Im Zyklus aufwärts zählen, wenn keine Einstellung erfolgt. Wenn der Countdown auf 0 gesetzt wird und das System stoppt (STOP blinkt in 1 HZ), blinkt der CALORIES-Wert
7	TEMPERATURE (TEMPERATUR)	0-60 °C	Nein	Ja	Ja	Wenn sich die Konsole im Schlafmodus befindet, zeigt sie die Temperatur an.
8	SEX (Geschlecht)			Ja	Nein	Im Einstellmodus blinkt „BOY“ in 1 Hz, wählen Sie GIRL OR BOY (männlich oder weiblich)
9	AGE (ALTER)	10-25-99	±1	Ja	Nein	Im Einstellmodus blinkt „AGE“ im 1-Hz-Takt, drücken Sie die Matrix, um den voreingestellten Wert von 25 anzuzeigen.
10	HEIGHT (GRÖSSE)	100-160-200 (CM)	±1	Ja	Nein	Wenn im Einstellmodus „H.T“ in 1 Hz blinkt, drücken Sie die Matrix, um den voreingestellten Wert von 160 CM anzuzeigen. Stellen Sie die Größe des Trainierenden für die FAT %-Berechnung ein.
11	WEIGHT (GEWICHT)	20-50-150 (KG)	±1	Ja	Nein	Wenn im Einstellmodus „H.T“ in 1 Hz blinkt, drücken Sie die Matrix, um den voreingestellten Wert von 50 kg anzuzeigen. Stellen Sie das Gewicht des Trainierenden für die FAT%-Berechnung ein.
12	PULSE (PULS)	P, 30-240	0→30-240	Ja	Ja	Wie man die Formel D berechnet
13	MANUAL (MANUELL)		1-24 LEVEL (±1 LEVEL)	Ja	Nein	Drücken Sie bei der Einstellung die Matrix, die erste Spalte beginnt zu blinken. Nach der Einstellung drücken Sie die Matrix, die erste Spalte leuchtet auf. Dann drücken Sie die Matrix, um manuell einzustellen, und der Motor dreht sich entsprechend der Höhe in der Matrix.

Zusammenfassung der Funktion

1. Kann die persönlichen Daten des Benutzers U1-U4 (Geschlecht/Alter/Größe/Gewicht) voreinstellen. Der Benutzer gibt die tatsächlichen Daten (Geschlecht/Alter/Größe/Gewicht) als Grundlage für die Berechnung anderer Funktionen der Konsole ein.

2. Sie können MANUAL/PROGRAMS/FITNESS/WATT/PERSONAL/H.R.C auswählen. Der Benutzer kann verschiedene Steuerungsmodi für das Training auswählen, bitte beachten Sie die unten stehenden Spezifikationen für jeden wichtigen Steuerungsmodus. MANUAL - in diesem Modus können Sie 1-24 Widerstandsstufen in der Matrix einstellen, und der Benutzer kann jeden Übungswert direkt einstellen: TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE, drücken Sie dann „START/STOP“ zum Starten/Stoppen.

PROGRAM)- Die Konsole bietet 12 verschiedene Widerstandsgrafiken, um 12 verschiedene Widerstandssituationen in den Bergen zu simulieren, so dass der Benutzer sich selbst herausfordern kann. Verwenden Sie +/-, um die richtige Bergwiderstandsgrafik auszuwählen. Die ausgewählte Grafik blinkt, drücken Sie ENTER zur Bestätigung.



FITNESS - Wählen Sie „FITNESS“, bestätigen Sie mit ENTER, stellen Sie die Zeit auf 12 Minuten und den Widerstand auf 6 und drücken Sie START, um zu starten. Wenn die Zeit auf 0 heruntergezählt wird, zeigt die Konsole je nach Übung die entsprechende Stufe F1-F5 an. WATT CONSTANT- Der Benutzer kann den Wattwert entsprechend seinem physischen Zustand von 10-350 einstellen. Nachdem Sie den Wattwert eingestellt haben, drücken Sie START/STOP. Verwenden Sie einen festen Wattwert als Trainingsmethode. Der Benutzer drückt +/-, um den Wattwert einzustellen, nachdem er den WATT-Modus aufgerufen hat, und drückt dann ENTER zur Bestätigung. Wenn Sie trainieren, arbeitet die Konsole entsprechend dem eingestellten WATT-Wert, und während des Trainings können Sie die Taste +/- drücken, um den WATT-Wert einzustellen (verschiedene WATT-Werte entsprechen verschiedenen Widerständen, die Einstellung der WATT-Werte ist wie die Einstellung des Widerstands, und diese Funktion verwendet den festen WATT-Wert, um den Widerstand zu ändern).

PERSONAL PROGRAM- Die Benutzer U1-U4 können ihr eigenes Widerstandsprogramm erstellen, indem sie den Widerstand in jedem Zeitintervall einstellen. Das 4-Widerstands-Programm kann in der Konsole gespeichert werden, damit der Benutzer es immer wieder verwenden kann. Gehen Sie in den Modus PERSONAL, drücken Sie +/-, um ein Widerstandsprogramm nach Ihren Wünschen zu erstellen, und bestätigen Sie mit ENTER. Wenn der Benutzer eine Übung macht, arbeitet die Konsole entsprechend dem erstellten Programm.

HEART RATE CONTROL)- diese Funktion verwendet die Herzfrequenz des Benutzers, um den Widerstand zu kontrollieren, und im Allgemeinen gibt es 4 Stufen, die auf den Trainingszwecken basieren:

55 % - Programm mit Diäteneffekt

75 % - Programm mit Gesundheitseffekt

90 % - Programm mit Trainingseffekt

Zielherzfrequenz – Herzfrequenzwert für das Selbsttraining

3. Kann TIME/DISTANCE/CALORIES/HEART RATE voreinstellen

Stellen Sie den Funktionswert des Benutzers wie oben ein. Der Funktionswert kann bis 0 herunterzählen; wenn er 0 erreicht, ertönt der Summer 8 Mal, dann kehrt der Funktionswert zum eingestellten Wert zurück. Alternativ nimmt der Benutzer keine Voreinstellung vor, die Konsole erhöht dann jeden Funktionswert von 0 bis zum Grenzwert nach dem Übungsstart.

4. Erholung der Herzfrequenz

Wenn die PULSE-Erkennung eingeschaltet ist, drücken Sie HRC, um die Herzfrequenz-Erholungsfunktion zu starten. Die Erkennungszeit wird von 1:00 bis 0 heruntergezählt, und das Herzzeichen blinkt weiter, bis es 0 erreicht. Bitte halten Sie Ihre Hand während der 1-minütigen Erkennung fest auf den Sensor, lassen Sie das Herzzeichen blinken, und wenn die Zeit auf 0 zurückgeht, ermittelt die Konsole die Herzfrequenz des Benutzers und kehrt zur Stufe F1-F6 zurück.

Tabelle mit Erläuterungen zur Herzfrequenzerholung F1-F6 Level

Herzfrequenz-Erholungsniveau	Benutzerherzfrequenz-Erholungszustand	Unterschied in der Herzfrequenzerkennung (vor und nach dem Test)
F1	Ausgezeichnet	50
F2	Sehr gut	40-49
F3	Normal	30-39
F4	Nicht schlecht	20-29
F5	Sie müssen sich mehr bewegen	10-19
F6	Keine ausreichende Bewegung	<10

Automatisches Starten und Ausschalten

Wenn der Benutzer startet oder eine beliebige Taste drückt, wird die Konsole automatisch gestartet. Wenn der Benutzer trainiert oder die Konsole 4 Minuten lang nicht benutzt, schaltet sich die Konsole automatisch aus und geht in den Schlafmodus, um die Temperatur anzuzeigen.

Fehlermeldung

Fehlercode	Code-Beschreibung	Methode zur Überprüfung	Fehlerbehebung:
ERR1	RECOVERY Überprüfen Sie den Bedienungsfehlers bei der Benutzerbedienung	RECOVERY Überprüfen Sie, ob der Benutzer die Lenkstange berührt oder einen drahtlosen Brustgurt trägt	Beenden Sie RECOVERY, um die Schnittstelle zu überprüfen, ergreifen Sie mit beiden Händen die Lenkerstange oder tragen Sie den drahtlosen Brustgurt erneut.
ERR4	Das 8-PIN-Steuerkabel für die Motorhalterung ist beschädigt.	Prüfen Sie, ob das 8PIN-Steuerkabel zwischen Konsole und Motorhalterung unterbrochen oder beschädigt ist oder ob es gut angeschlossen ist.	1. Schalten Sie die Konsole ein, um zu prüfen, ob der Fehler behoben ist; 2. Ersetzen Sie die Konsole, um zu prüfen, ob der Fehler behoben ist. 3. Wenn immer noch ein Fehler auftritt, tauschen Sie das obere 8-PIN-Steuerungskabel aus, um zu prüfen, ob der Fehler behoben ist; 4. Wenn immer noch ein Fehler auftritt, tauschen Sie das untere 8PIN-Steuerungskabel des Motorhalters aus, um zu prüfen, ob der Fehler behoben ist.

Anmerkung:

1. Bitte schließen Sie das Gerät vor dem Gebrauch an einen AC-Gleichrichter an.
2. Die Konsole muss vor Feuchtigkeit geschützt werden.

Aufwärmübungen

Die korrekte Form für einige grundlegende Dehnungen ist rechts dargestellt. Bewegen Sie sich beim Dehnen langsam, hüpfen Sie nicht.

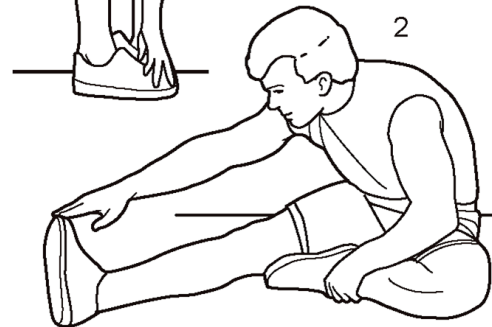
1. Toe Touch Stretch

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne. Entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern, während Sie Ihre Zehen so weit wie möglich nach unten strecken. 15 Sekunden lang halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal. Dehnungen: Oberschenkelmuskulatur, Kniekehlen und Rücken.



2. Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich mit einem ausgestreckten Bein hin. Bringen Sie die Sohle des gegenüberliegenden Fußes zu sich und stützen Sie sie auf den Innenschenkel des gestreckten Beins. Strecken Sie Ihre Zehen so weit wie möglich nach vorne. 15 Sekunden lang halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein. Dehnungen: Oberschenkelmuskulatur, unterer Rücken und Leiste.



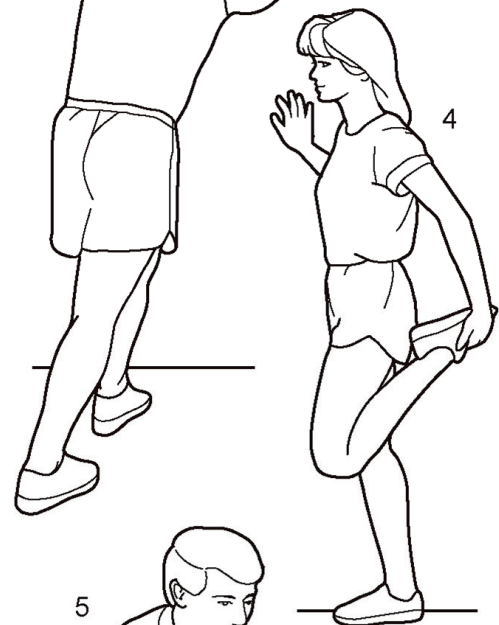
3. Waden-/Achillendehnung

Stellen Sie ein Bein vor das andere und stützen Sie sich mit den Händen an einer Wand ab. Halten Sie das hintere Bein gerade und den hinteren Fuß flach auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüfte in Richtung Wand. 15 Sekunden lang halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein. Um eine weitere Dehnung der Achillessehnen zu erreichen, beugen Sie auch das hintere Bein. Dehnungen: Waden, Achillessehnen und Knöchel.



4. Quadrizeps-Dehnung

Stützen Sie sich mit einer Hand an einer Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten, und fassen Sie mit der anderen Hand einen Fuß. Bringen Sie die Ferse so nah wie möglich an Ihr Gesäß. 15 Sekunden lang halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein. Dehnungen: Quadrizeps und Hüftmuskeln.



5. Innere Oberschenkeldehnung

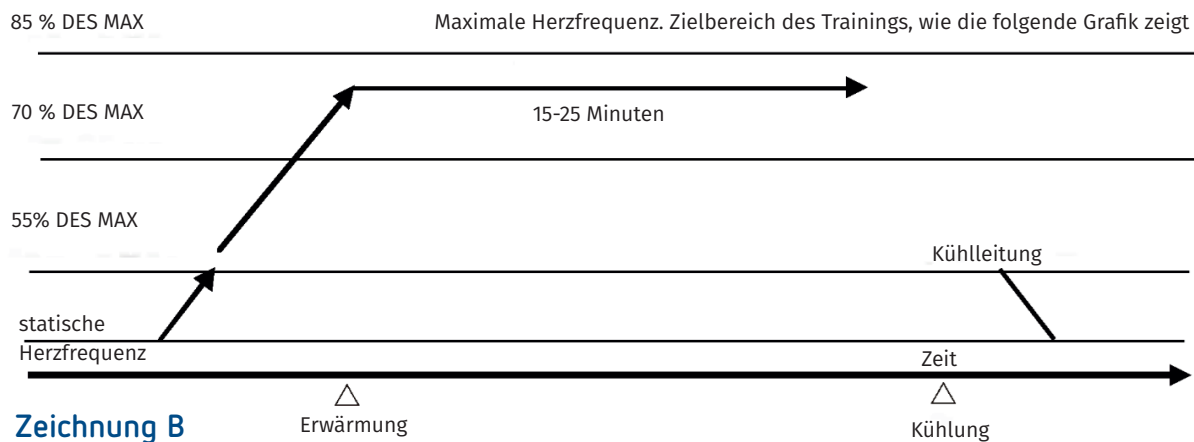
Setzen Sie sich so, dass Ihre Fußsohlen zusammen sind und die Knien nach außen zeigen. Ziehen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leiste heran. 15 Sekunden lang halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal. Dehnungen: Quadrizeps und Hüftmuskeln.



Wie man die Wirkung von Bewegung verbessert

Wie bei Muskeltraining ist auch bei aerobem Training eine stärkere Durchblutung und eine höhere Herzfrequenz erforderlich, wodurch die Herz-Kreislauf-Funktion verbessert wird. Verwenden Sie Ihren Pulswert als Ihre Herzfrequenz. Wenn Ihr Puls unter dem maximalen Trainingsziel liegt, ist es sicher und effektiv. Die Herzfrequenz zwischen 87 und 72 % der maximalen Herzfrequenz wird als Trainingszielbereich bezeichnet, der durch Trainingsprogramme schrittweise verbessert werden sollte. Mindestens 3-4 Mal pro Woche für 15-20 Minuten.

Warnung: Versuchen Sie bitte nicht, Übungen zu machen, die die Zielherzfrequenz überschreiten. Sie müssen es Schritt für Schritt tun. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. Bitte denken Sie daran, sich mehrere Minuten Zeit zum Aufwärmen und Abkühlen zu nehmen (wie in der folgenden Zeichnung B).



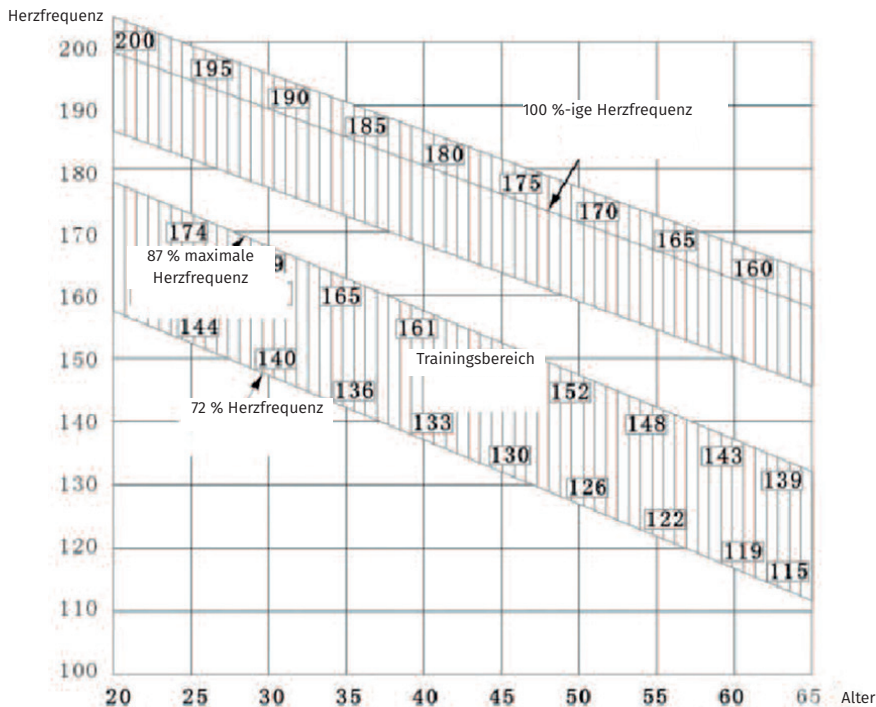
WARTUNG UND FEHLERBEHEBUNG

1. Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und Knöpfe fest angezogen sind, ob die Drehteile frei sind und ob es irgendwelche verschlissenen Teile gibt. Diess ist wichtig für eine optimale Leistung und zur Verringerung des Verschleißes.
2. Ersetzen Sie verschlissene Teile sofort.
3. Reinigen Sie den Ellipsentrainer mit einem feuchten Tuch und einer kleinen Menge milder Seife. Verwenden Sie niemals Säuren, Laugen oder organische Lösungen, um den Ellipsentrainer zu reinigen.

Fehlerbehebung

Problem	Ursache	Methoden zur Beseitigung	Anmerkung
Wackelnder Rahmen	1. Der Fußboden ist nicht eben, oder Gegenstände unter dem Rahmen. 2. Der Nivellierfuß wurde nicht auf die gleiche Höhe eingestellt.	1. Beseitigen Sie die Gegenstände 2. Stellen Sie den Nivellierfuß am vorderen und hinteren Stabilisator ein.	Benutzer
Instabiler Griff	Schrauben sind nicht angezogen	Ziehen Sie die Schraube fest.	Benutzer
Geräusch rotierender Teile	Lücke zwischen den Teilen	Seitliches Gehäuse einstellen	Service-Center
Die Drehung ist ohne Widerstand.	1. Der Abstand zwischen Magnet und Schwungrad ist größer. 2. Der Trimmer ist beschädigt.	1. Entfernen Sie das seitliche Gehäuse und stellen Sie es ein. 2. Ersetzen Sie es. 3. Entfernen Sie die Seitenabdeckungen und stellen Sie es ein.	Service-Center

Herzfrequenzmanagement



Herzfrequenz-Ziel-Diagramm

Bitte sehen Sie sich die obige Tabelle an und ermitteln Sie Ihr Alter und dann Ihr Herzfrequenzziel. Ein Beispiel: Bei 40-jährigen beträgt 72 % der maximalen Herzfrequenz 133 Herzschläge/Minute; 87 % sind 161 Herzschläge/Minute.

Das Herzfrequenzziel muss in diesem besten Abschnitt beibehalten werden

1. Wenn die Herzfrequenz niedrig ist, erhöhen Sie bitte die Intensität Ihres Trainings.
2. Wenn die Herzfrequenz niedrig ist, verringern Sie die Intensität Ihres Trainings.
3. Wenn die Herzfrequenz noch weit vom Zielwert entfernt ist und schwer fällt, sollten Sie die Trainingszeit verkürzen.
4. Wenn sich die Herzfrequenz nicht innerhalb von 5-10 Minuten normalisiert und es sich nicht um einen Unfall handelt, sollten Sie die Intensität Ihres Trainings verringern.

Hinweis: Das obige Herzfrequenzmanagement dient nur als Referenz. Für spezifische Daten und Methoden konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

5. Wie man die Übungszeit verlängert

- Für die richtige Aerobic-Übung. Sie müssen Ihre Herzfrequenz mindestens 12 Minuten lang im Trainingsbereich halten.
- Bei einer Trainingsdauer von mehr als 60 Minuten verringert sich die Wirkung und das Risiko schwerer Verletzungen steigt.
- Wenn Sie das Training intensivieren möchten, sollten Sie mindestens 12 Minuten pro Woche trainieren. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie die Trainingszeit verlängern können, sollte die verlängerte Zeit nicht mehr als 10 % pro Woche betragen.
- Steigern Sie nicht ungeduldig die Trainingsintensität, sonst fühlen Sie sich nach dem Training müde.

6. Überprüfen Sie Ihren Gesundheitszustand und Ihre Fortschritte.

Sie können Ihre Trainingsintensität und Ihren Fortschritt anhand der Herzfrequenz überprüfen. In der ersten Minute, in der Sie die Geschwindigkeit reduzieren, wird Ihre Herzfrequenz niedriger sein, in den nächsten paar Minuten wird sich die Herzfrequenz vollständig erholen.

7. Überprüfen Sie Ihren Trainingseffekt.

- Messen Sie die Herzfrequenz, wenn die Übung beendet ist.
- Verringern Sie die Geschwindigkeit und kühlen Sie ab.
- Zeichnen Sie die Herzfrequenz nach 60 Sekunden auf.
- Der Zeitpunkt der vollständigen Erholung der Herzfrequenz.
- Überprüfen Sie die Trainingsintensität alle paar Wochen.

Garantiekarte

Informationen zum Produkt	Modellnummer:		Name des Produkts:	
	Name des Benutzers:	Telefonnummer:	Postleitzahl:	
Benutzerprofil	Unternehmen/Organisation:			
	Wohnadresse (oder Arbeitsadresse):			
Vom Händler auszufüllen	Name des Händlers:		Telefonnummer:	
	Kaufadresse:		Postleitzahl:	
	Verkaufsdatum:		Datum der Fehlerbehebung bei der Installation:	

Wartungsprotokoll	Datum der Lieferung für die Reparatur	Überholung	Ergebnis der Überholung	Betreuer	Datum der Prüfung und des Eingangs	Unterschrift des Benutzers

das korrekte Produktmerkmal mit „✓“ kennzeichnen, ohne Gültigkeit, wenn es geändert wird

Produkt Merkmal	Privater Gebrauch	gewerblich

Wartungszeitraum:

Das Produkt ist für die Inspektion qualifiziert, für Produkte für den Heimgebrauch und für kommerzielle Produkte wird innerhalb von 12 Monaten ab dem Kaufdatum ein kostenloser Service angeboten

Beschreibung des Wartungsdienstes:

1. Dieses Produkt bietet während der Garantiezeit kostenlose Wartungsdienste.
2. Bitte bewahren Sie die Wartungskarte und den zugehörigen Kaufbeleg sorgfältig auf. Bei Wartungsbedarf wird das Unternehmen keine kostenlosen Wartungsarbeiten übernehmen, wenn keine gültigen Belege vorgelegt werden.
3. Bitte beachten Sie die Installations- und Gebrauchsanweisungen. Das Unternehmen haftet nicht für Schäden oder Unfälle, die durch falsche Installation oder unsachgemäßen Gebrauch verursacht werden (und bietet auch keine kostenlose Wartung an).
4. Wenn das Produkt infolge einer unabwendbaren Ursache beschädigt wird und repariert werden muss, trägt der Kunde die Kosten für die Reparatur und die Ersatzteile gemäß den einheitlich festgelegten Gebührenstandards des Unternehmens.
5. Wenn das Produkt durch den Kunden selbst (oder durch eine Person, die nicht von der Firma zertifiziert ist) zerlegt und zusammengebaut wird, und wenn es repariert werden muss, ist der Kunde für die Kosten der Reparatur und der Ersatzteile gemäß den einheitlich festgelegten Gebührenstandards der Firma verantwortlich.

Kundendienst und begrenzte Garantie.

Wenn Sie einen Kundendienst benötigen, wie z. B. Wartung, Beratung und Reklamation, wenden Sie sich bitte an den Vertragshändler. Damit wir Ihnen helfen können, bitten wir Sie, uns die folgenden Informationen zu geben, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen:

- Die Modell- und Seriennummer des Produkts (siehe Aufkleber mit der Seriennummer oder Außenverpackung)
- Die Bezeichnung des Produkts (siehe Aufkleber mit der Seriennummer oder Außenverpackung)
- Die Schlüsselnummer und die Beschreibung des/der Ersatzteils/Ersatzteile (siehe die TEILELISTE und die EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende)

Entsorgungshinweis:

Dieses Elektro- bzw. Elektronikgerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht im Hausmüll entsorgt werden. Zur Rückgabe stehen in Ihrer Nähe kostenfreie Sammelstellen für Elektroaltgeräte sowie ggf. weitere Annahmestellen für die Wiederverwendung der Geräte zur Verfügung. Die Adressen erhalten Sie von Ihrer Stadt- bzw. Kommunalverwaltung. Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben. Sofern dies ohne Zerstörung des alten Elektro- oder Elektronikgerätes möglich ist, entnehmen Sie bitte alte Batterien oder Akkus sowie Altlampen, bevor sie es zur Entsorgung zurückgeben, und führen diese einer separaten Sammlung zu.

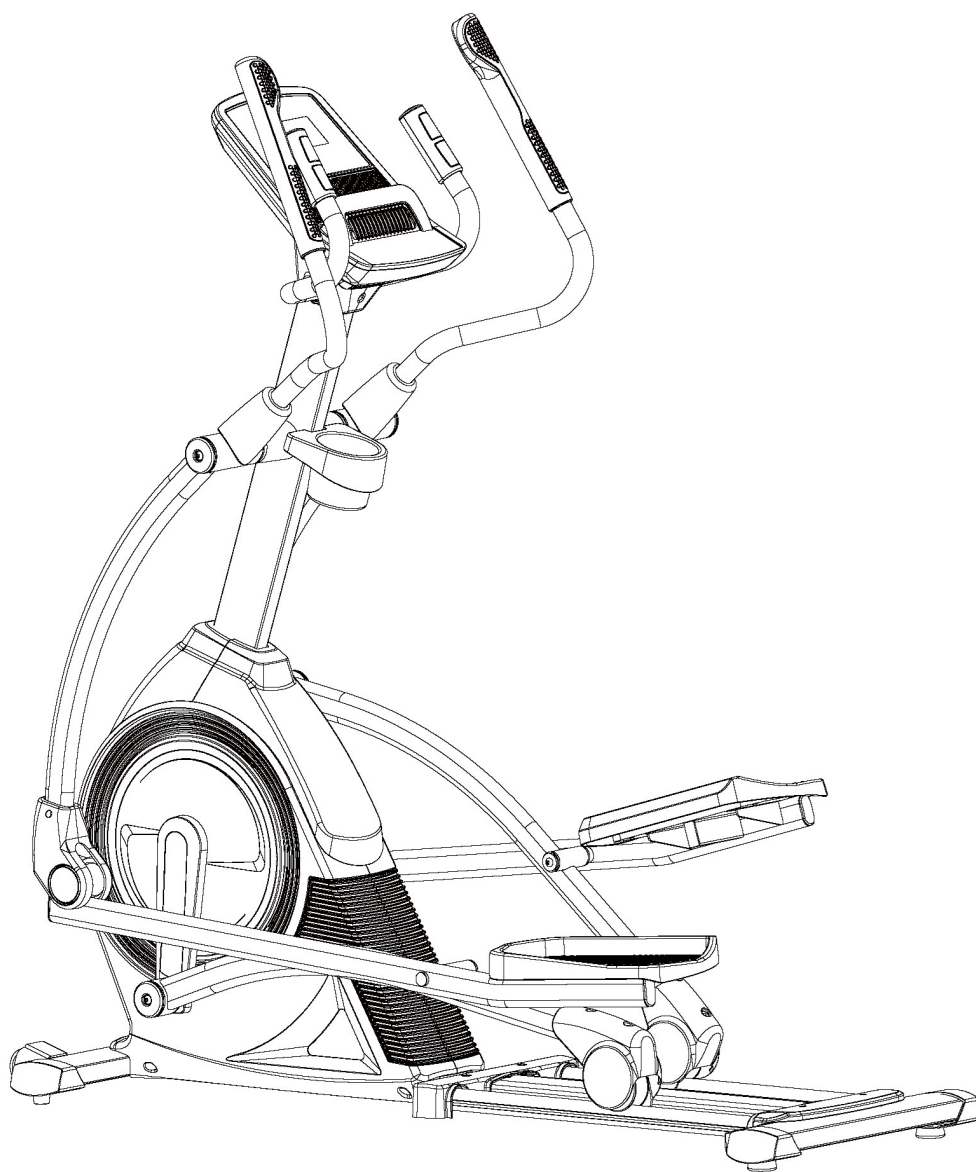
**Bedeutung des Symbols „durchgestrichene Mülltonne“**

Das auf den Elektro- und Elektronikgeräten regelmäßig abgebildete Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das jeweilige Gerät am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom unsortierten Siedlungsabfall zu erfassen ist.

Sport-Thieme 'C450' Cross Trainer

Thank you for choosing this product!

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference. If you have any questions, our team is here for you.



Safety Guidelines

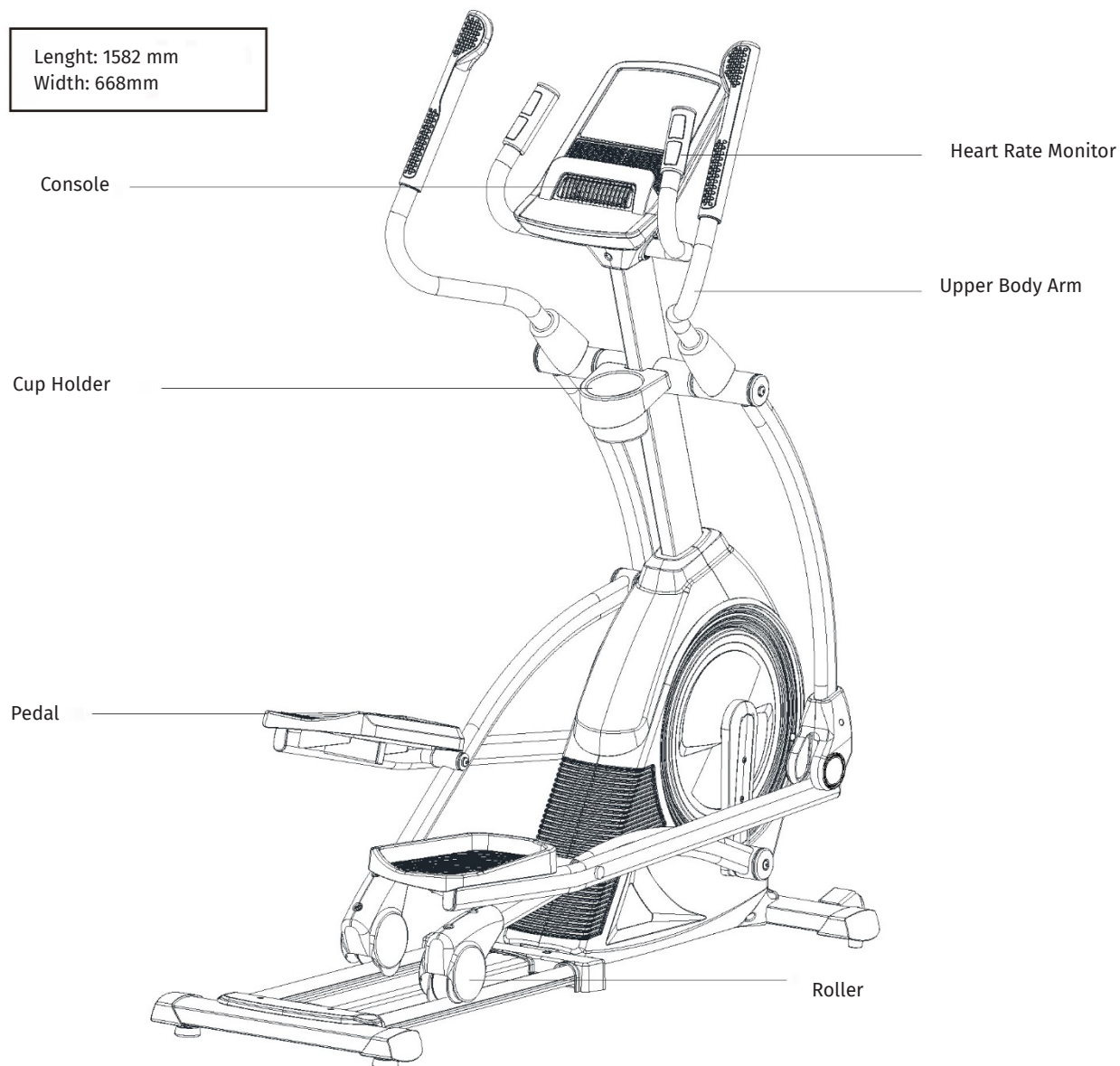
- The risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your elliptical before using your elliptical.
- This product meets the relevant standards of fitness products for home uses only, and non-medical uses.
- This product is HB grade fitness equipment with an electrical RPM controller, so it cannot be used without being controlled by the system. Keep the elliptical indoors, away from high temperature, moisture, dust or near water. The advanced console offers 24 resistance level. If the pedals do not move for several minutes, the console will turn off.
- Please read this manual carefully before using. Place the elliptical on a level surface, with at least 3 ft. (0.9 m) of clearance in the front and rear of elliptical and 2 ft. (0.6 m) on each side. Incorrect exercise will get you hurt. The area around the elliptical cannot hinder the handlebars or the upper body arms or other mechanical parts during use of the product. Inspect and properly tighten all bolts and nuts each time the elliptical is used.
- Only the children whose intelligence and physical condition meet the standard can use the product.
- Do not use the elliptical as a toy or a game machine.
- The assembly, usage and exercise instruction will be provided when the components are ordered.
- It is the owner's responsibility to inform other users of the precautions to prevent the danger.
- The product is designed for indoor use only, do not use it in an open area.
- Do not transport the product alone.
- The elliptical should not be used by persons weighing more than (120 kg).
- If you want to disassemble the elliptical, please follow the assembly steps in this manual backward.
- Use the elliptical only as described in this manual.
- Never close your eyes when using elliptical.
- Keep children under age 13 and pets away from the elliptical at all times without adult supervision.

Attention

Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems. Read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your elliptical before using your elliptical.

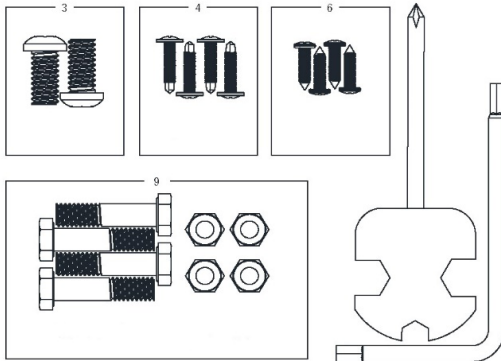
Packaging

- Environmentally friendly, recyclable materials.
- Cardboard for outer main boxes
- Plastic foam and cardboard for inner packaging protection.
- PE bag
- PP packing belt.



Part List

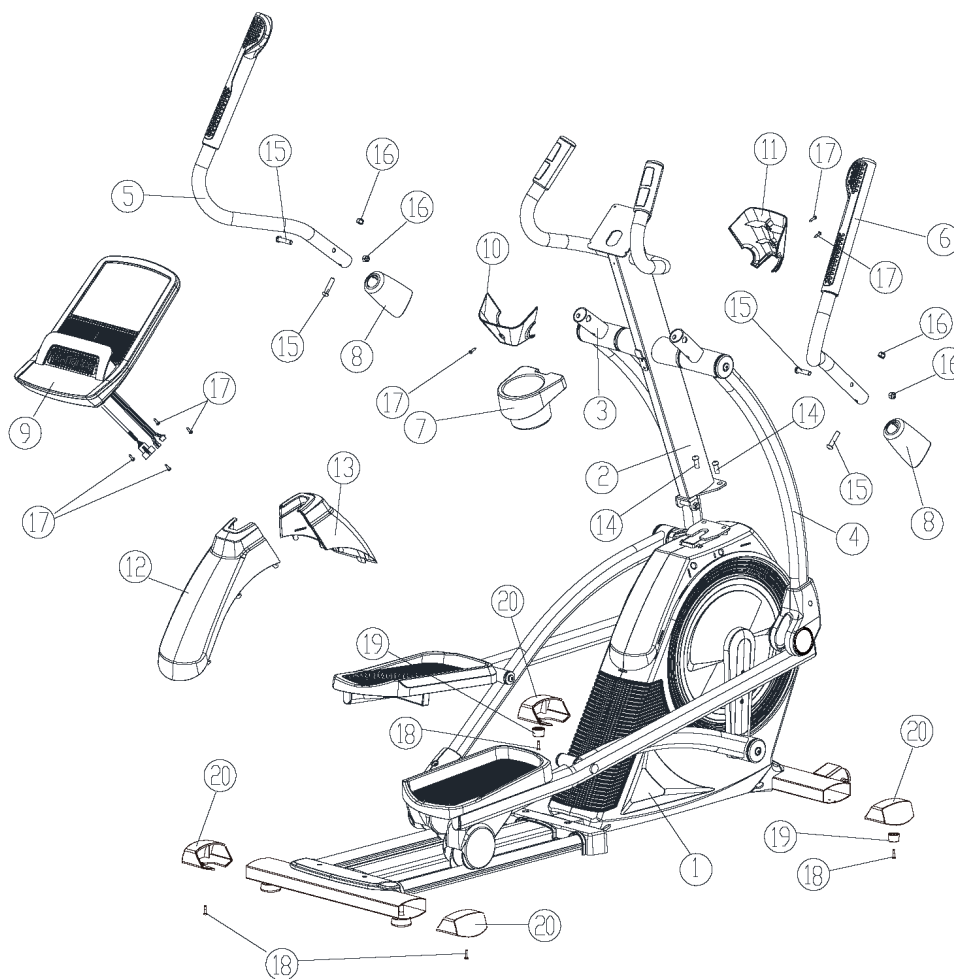
Use the drawings below to identify the small parts needed for assembly (screwdriver, bolt and nuts, etc.) The number in parentheses below each drawing is the key number of the part, from the PART LIST near the end of this manual. The number following the key number is the quantity needed for assembly. Note: If a part is not in the hardware kit, check to see if it has been preassembled. Extra parts may be included.



- 3: Button head screw 3/8"-16*20 mm (14)-2
- 4: Screw #8-18*19.1 mm (18)-4
- 5: hexagon screw 3/8*44(15) - 4pcs
/ Nylon nuts 3/8»-16*(16) - 4pcs
- 6: Self-tapping screw #8-18*16mm (17)-4

Assembly

Before assembly, please refer to below drawing, so that you can assemble correctly according to the numbers indicated in the drawing.



Nr.	Name	Men-ge
1	Frame	1
2	Upright	1
3	Left Upper Body Leg	1
4	Right Upper Body Leg	1
5	Left Upper Body Arm	1
6	Right Upper Body Arm	1
7	Cup holder	1
8	Arm cover	2
9	Console	1
10	Rear console cover	1
11	Front console cover	1
12	Shield Cover	1
13	Shield CoverCap	1
14	Button head screw	2
15	hexagon screw	4
16	Nylon Nuts	4
17	Self-tapping screw	7
18	Screw	4
19	Front foot	2
20	Endcap	4

Assembly:

For your convenience, some important parts has been pre-assembled. Before assembly, please read this manual. then follow the manual step by step to assemble the elliptical. Please check everything in the packaged box.

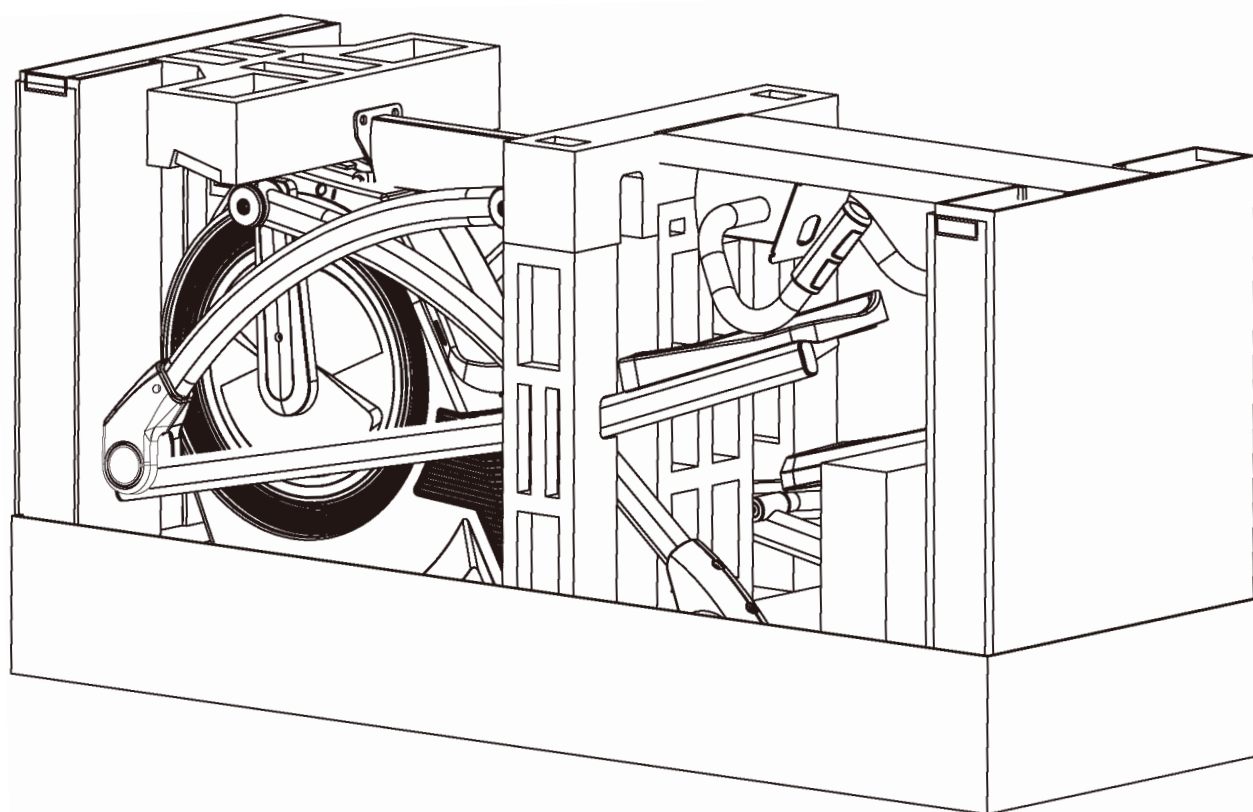
(1) Take all the parts out of the box and remove the package bag, and place them on the floor in order.

(2) Please make sure to leave enough clearance (1.5 meter at least) all around the product.

1. Attention before unpack:

Take out the parts (5-20), put them aside for future assembly.

Please do not remove all the packaging material when open the carton. Please follow this manual to assemble.

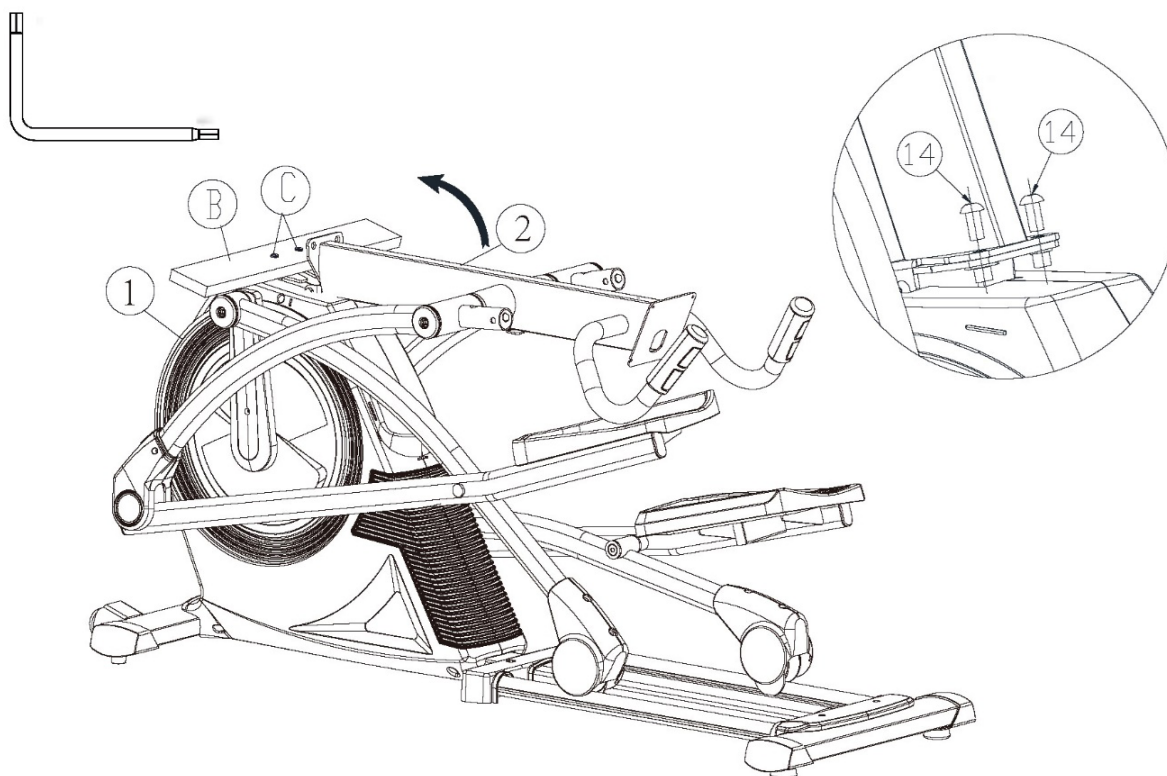


2. After unpacking the packaging , find the following spare parts (5-20). Please keep them aside for further assembly.



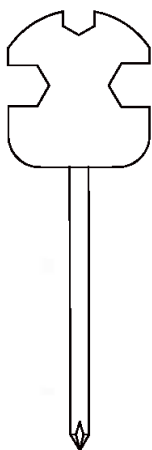
3. The upright assembly

Remove the packaging material. Remove the two bolts (C) and wood board (B) and discard it. (It will not be used during assembly.) As drawing shows, rotate the upright (2) forward as the direction of the arrow until the upright (2) near to the frame and make sure the bottom bracket of upright is sitting flat with frame bracket, (Avoid pinching the wires during assembly.). As drawing (3-2) shows, the holes in bracket of upright (2) are aligned with the holes in the bracket of frame (1), attach the upright with two $\frac{3}{8}$ »x16*20 mm screws (14) and tighten those bolts.

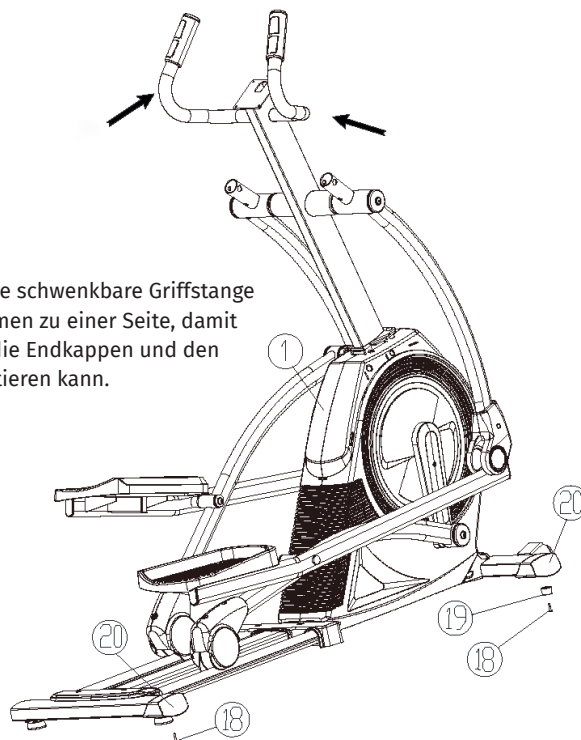


4. End cap and front/rear foot assembly:(two people are needed).

Find the four end caps(20), two front foot(19), and four #8-18*19.1mm screws(18) as drawing shows. Do not discard it. One person hold the upper body arm and lift the frame to one side, another person assemble two caps(20) onto the front and rear stabilizer. Assemble end caps(20) and front foot(19) to the front stabilizer first. Attach a #8-18*19.1mm screw (18) onto the front foot(19), then align the holes in the end cap(20) and front stabilizer and tighten the screw. Install the rear foot to the rear stabilizer the same way. Repeat for another side.

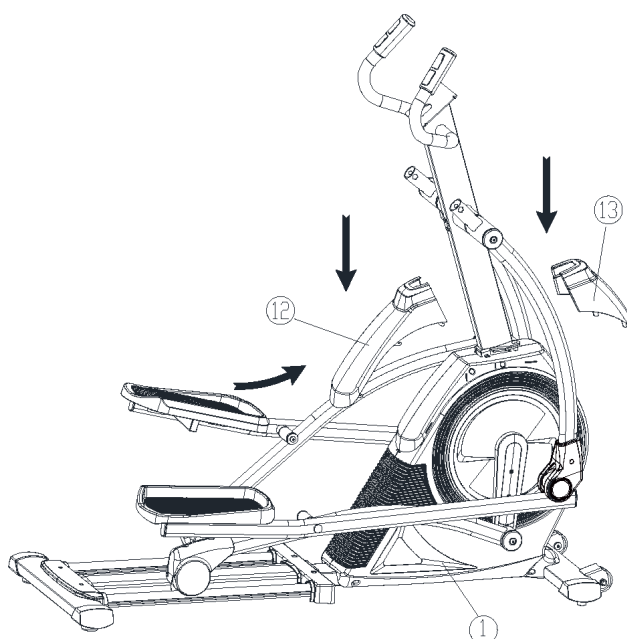


- Eine Person hält die schwenkbare Griffstange und hebt den Rahmen zu einer Seite, damit die andere Person die Endkappen und den vorderen Fuß montieren kann.



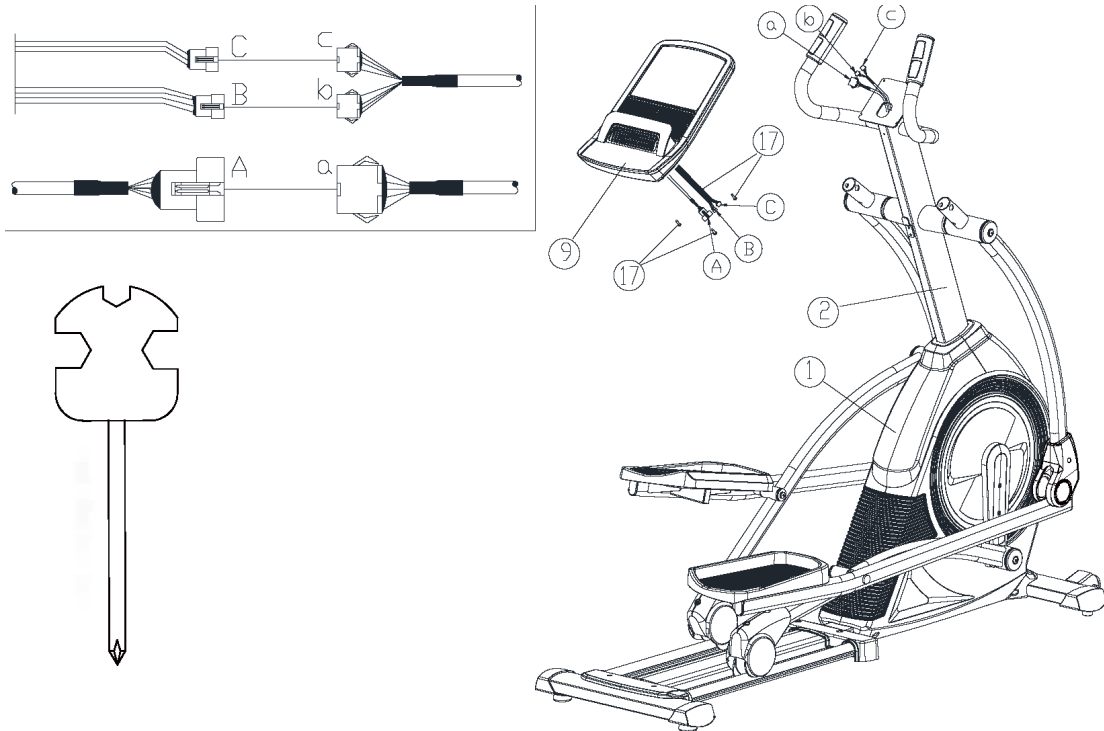
5. Shield Cover, Shield Cover Cap assembly:

Orient the Shield Cover Cap (13) and Shield Cover (12) as drawing shows. First, align the Shield Cover Cap (13) with the holes in the left and right side shields of frame (1) in same height as indicated by the arrow. Next align the Shield Cover (12) with the holes in the left and right side shields of frame, then push forward the Shield Cover as indicated by the arrow so it locks with side shield.



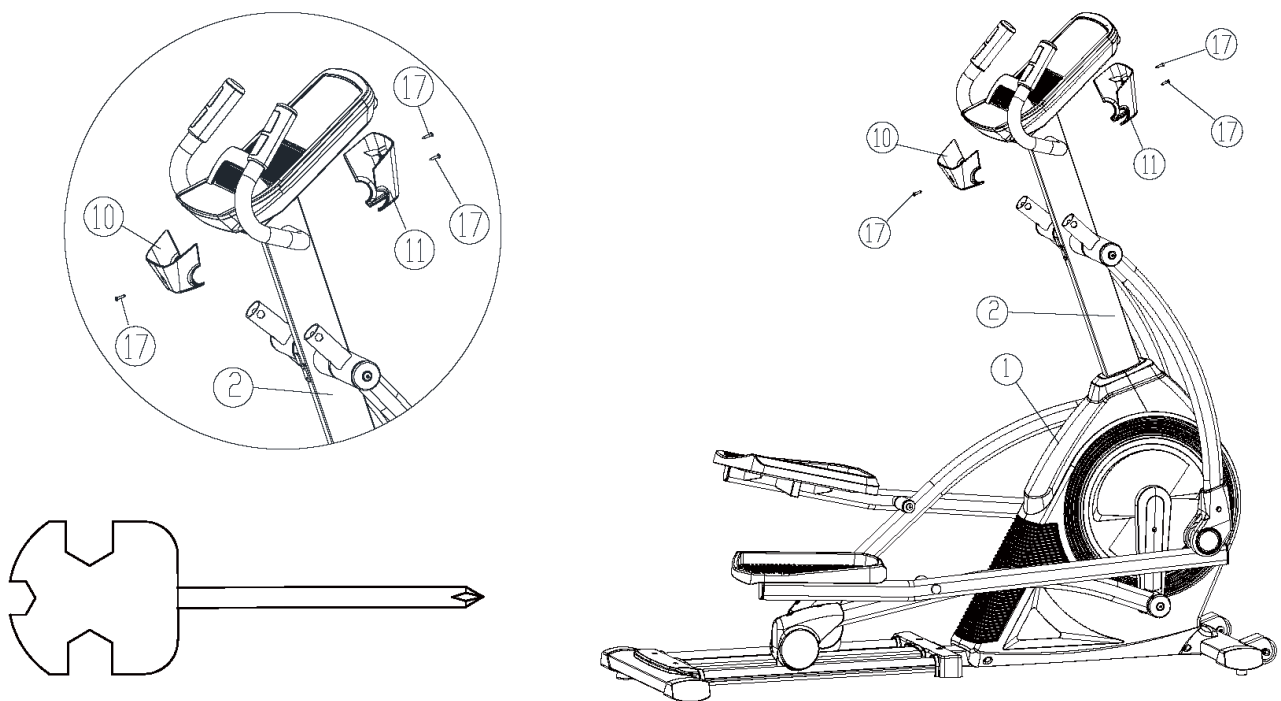
6. Console assembly(need two people):

Find the console (9). While a second person holds the Console (9) near the Upright. Connect the wires (A) and (a), (B) and (b), (C) and (c). Insert the connectors and excess wire into the Upright. Avoid pinching the wires. Attach the Console (9) to the Upright (2) with four #8-18x16mm screws (17); start all of the Screws, and then tighten them.



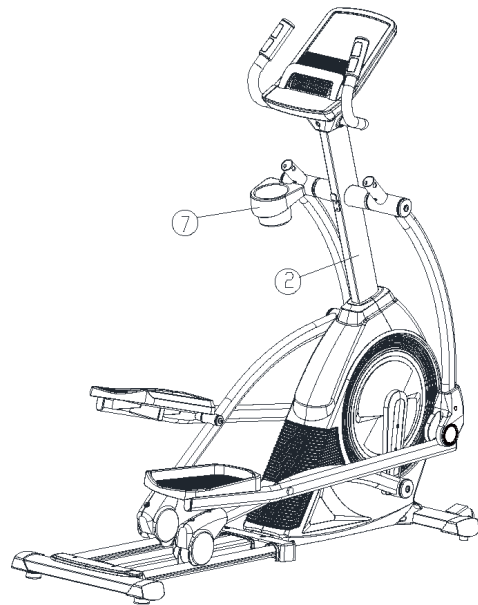
7. Console front and rear cover assembly:

Identify the Front console cover and rear console cover (11), (10). Remove the 3 pre-assembled #8-18x16mm screws from upright (2). Do not discard them. Attach the Rear Console Cover (10) to the Upright (2) with 1 #8-18x16mm screw (17). Attach the Front Console Cover (11) to the Upright (2) with 2 #8-18x16mm screws (17).



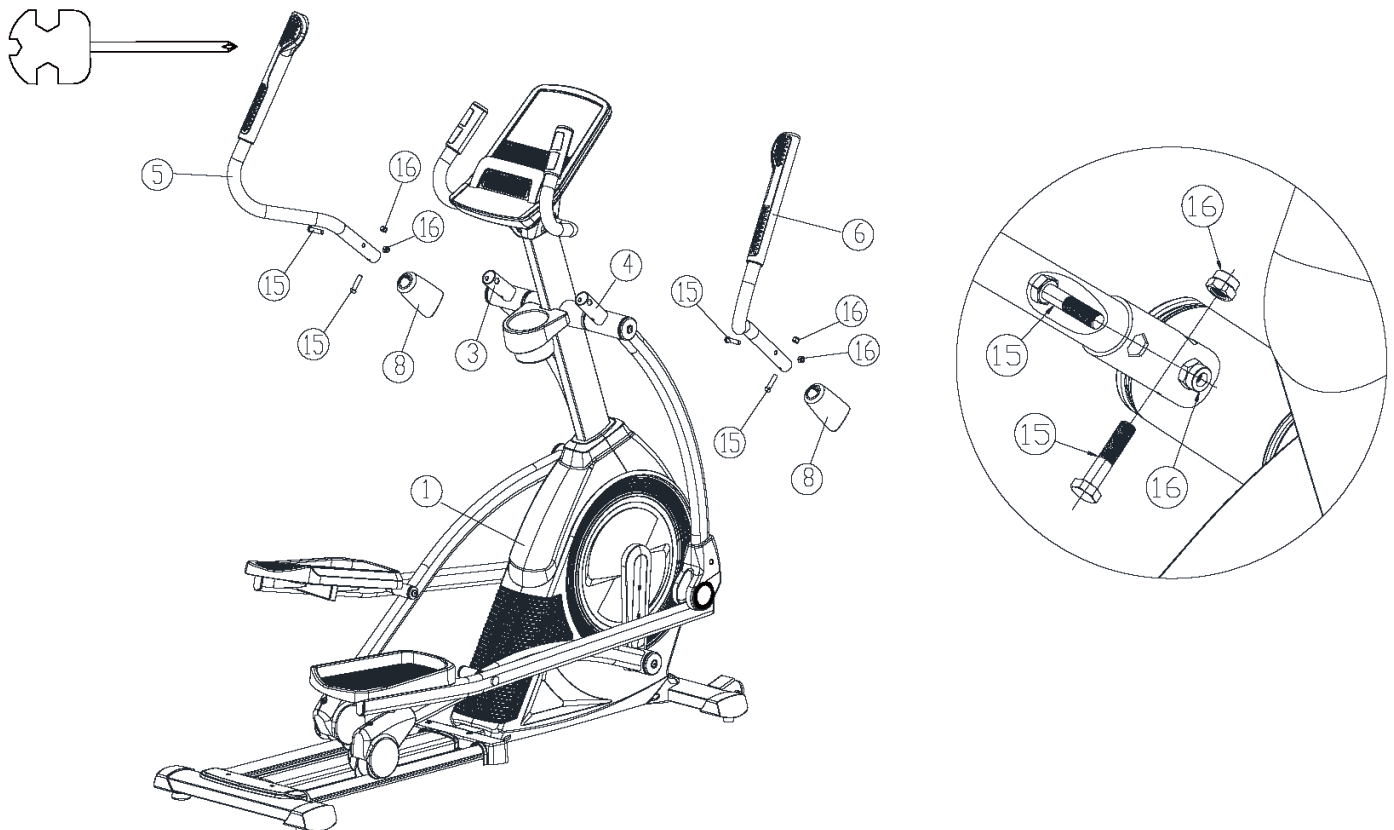
8. Cup holder assembly:

Identify the cup holder (7) Then clip the cup holder (7) to the bracket on the upright (2). Make sure the cup holder (7) is clipped to its position.



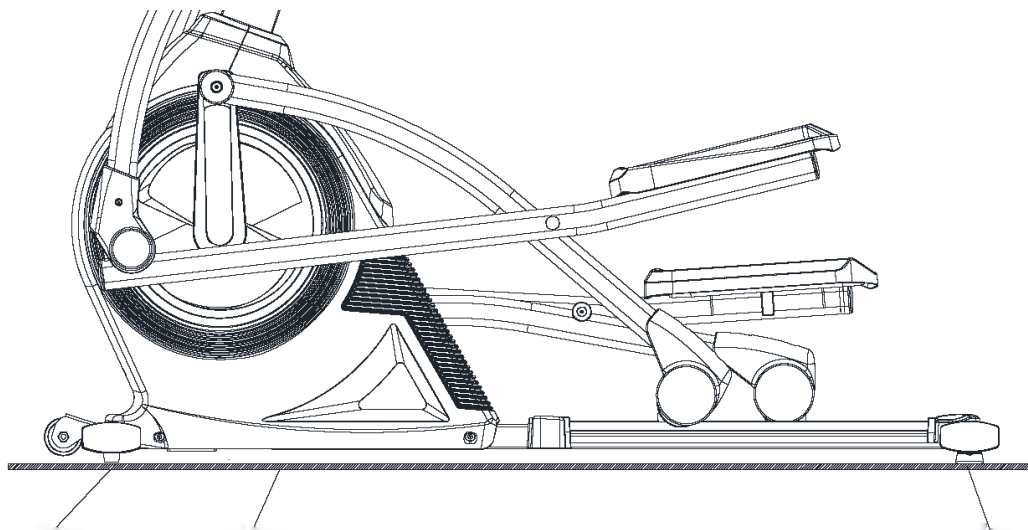
9. Left and Right Upper Body Arm assembly::

Use Left and Right Upper Body Arm (5),(6) and the Arm Cover (8). (Attention: sticker showing left(L) and right(R) Find the four 3/8»x44mm screw(15) and four 3/8»-16 lock nuts(16) in the Metal Kit, and keep them aside for later use. Orient the Arm Cover (8) as shown and slid it onto Left and Right Body Arm (5), (6). Slide the Left Upper Body Arm (5) onto the Left Upper Body Leg (3). Use two 3/8»x44mm screw(15) passing through the Left Upper Body Leg (3) and Left Body Arm's hole (5) lock with nuts(16). Attention: nuts'(16) direction. The hexagonal head is aligned with the hexagonal hole in the round tube of the pendulum assembly) Set the upper trim cap (8) of the support arm downwards with the rounded corners aligned with the large circular tube on the pendulum assembly. Repeat this step for the Right Upper Body(6).

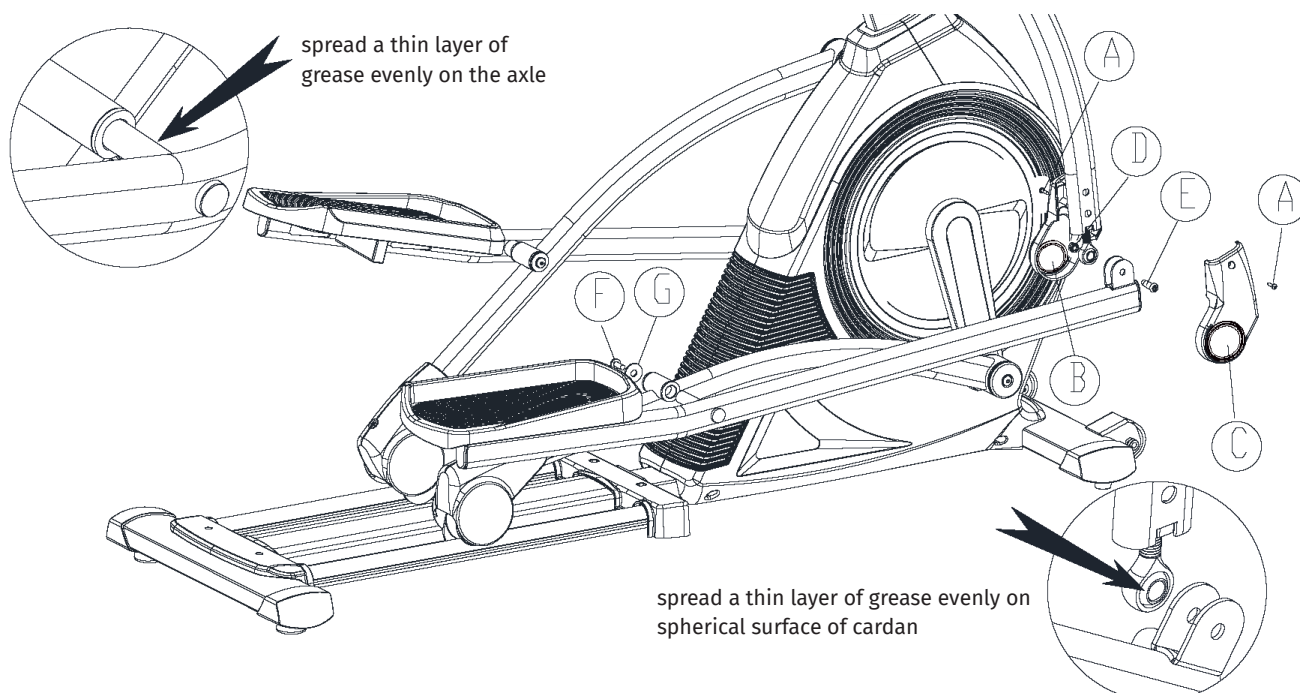


Maintenance

Make sure the elliptical is assembled correctly before using. If the elliptical rocks slightly on your floor during use, please follow the drawing below to adjust until the rocking motion is eliminated. There are two front foot pads and they are not adjustable. leveling feet are adjustable. If the elliptical rocks slightly, adjust the Rear leveling feet first. Turn one or both of the leveling feet until the rocking motion is eliminated. Turn the Rear leveling feet clockwise the Rear leveling feet will back out.

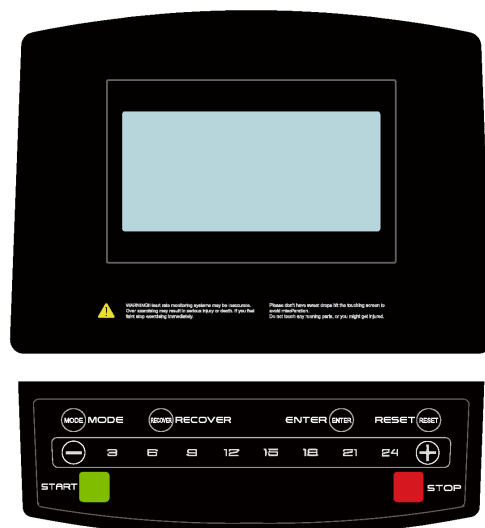


The grease needs to be applied to ramp, axle and cardan. After use the elliptical for long time, if the rollers squeak when moving on the Ramp, apply a small amount of the included grease to a paper towel. Next, spread a thin layer of grease evenly along the Ramp where the Rollers move. Then, wipe off any excess grease. If the noise come from the axle and cardan, remove the screw (A) and the two covers (B) and (C). Remove the bolt and nut (D), (E). Then remove the bolt and washer (F), (G). Do not discard these. Remove the pedal leg. Next, spread a thin layer of grease evenly on the axle and spherical surface of cardan as below drawing shows. After applying the grease, assemble the pedal leg with the bolt (F) and washer (G). Then assemble the cardan onto the U bracket with the bolt (D) and nut (E). Attach the two covers (B) and (C) with two screws (A). If necessary, apply the grease with the same way on another side.



Console function

Display



Operation Summary

MODE : press this button to select MANUAL/PROGRAMS/WATT CONSTANT/PERSONAL/H.R.C

RECOVERY : this is the heart rate recovery button, for the console to test the user's physical status F1-F6 after 1 min count-down

ENTER : press this button to confirm after value set

RESET : press this button to reset each value

- **Decrease** : decrease each value (time/distance/calorie/heart rate) 3/6/9/12/15/18/21/24 Resistance short-cut key press the key to reach corresponding resistance level during exercise

+ **Increase** : increase each value (time/distance/calorie/heart rate)

START : press this button start the console

STOP : press this button stop the console

Hand-bar resistance short-cut key +/- : press hand-bar short-cut key +/- to increase/decrease resistance.

The console enter the power-on mode when plugged to power supply: the buzzer beep for 1 second, and the screen full-display for for 2 seconds at the same time, then display bluetooth address, 1 second later enter the U0 mode window.

2. User setting

- Set user: Power on (or press RESET for 2 seconds) full display→bluetooth address→
- display U0 after full display, press +/- to select from U0~U4, and press ENTER to confirm,
- then could set sex, age, height and weight, press ENTER to confirm.
- Set sex: Press +/- to select sex , then press ENTER to confirm
- Set age: Press +/- to select age 10-25-99, then press ENTER to confirm
- Set height: Press +/- to select height 100-160-200cm, then press ENTER to confirm
- Set weight: Press +/- to select weight 20-50-150kg, then press ENTER to confirming zu beginnen, während dessen Sie +/- und den Handschalter +/- drücken können, um den Widerstand einzustellen.

3. Select function (MANUAL,PROGRAM,FITNESS,WATT,PERSONAL,HRC) Enter function selection window after user setting, press +/- or MODE to select function, then press ENTER to confirm. Again press +/- to set all the function value (TIME,DIST,CAL,PULSE), and then press START to start exercise, during which could press +/- and hand-bar +/- to adjust resistance. If select Manual function, and press ENTER to confirm, then press +/- to set value. When set all function value (TIME, DIST, CAL, PULSE), press START to start exercise, during which could press +/- and hand-bar resistance +/- to adjust resistance. If select PROGRAM function, and press ENTER to confirm, then press +/- to set value. When set all function value (TIME, DIST, CAL, PULSE), press START to start exercise, during which could press +/- and hand-bar resistance +/- to adjust resistance. If select FITNESS function, and press ENTER to confirm, other setting not able to set, and press START to start exercise, during which resistance is not able to adjust. If select other function (WATT,PERSONAL,HRC), same as Manual/PROGRAM as above.

Description of display

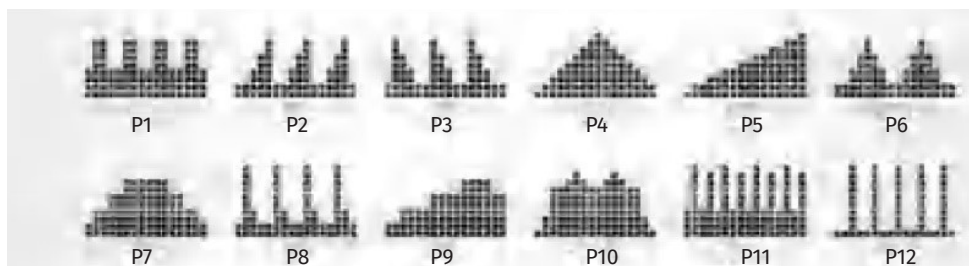
1	TIME	0:00-99:59m s m s	0:00-99:00 ±1 min cycle	Yes	Yes	1. Count upwards in cycle when no setting. 2. When set count down to 0 and system stop (STOP blink in 1HZ), TIME value blink
2	SPEED	0:00-99:59KMH(MLH)	No	No	Yes	At START status: 1.Display 3s after there is speed sensor signal input. 2.Value reset to 0 4s after no speed sensor signal input.
3	RPM	0-15-999	No	No	Yes	At START status: 1.Display 3s after there is speed sensor signal input. 2.Value reset to 0 4s after no speed sensor signal input.
4	WATT	0-999	No	No	Yes	At START status: 1.Display 3s after there is speed sensor signal input. 2.Value reset to 0 4s after no speed sensor signal input.
5	DISTANCE	0.00-99.99 KM(ML)	0.00-99.50 ±0.5 cycle	Yes	Yes	1. Count upwards in cycle when no setting. 2. When set count down to 0 and system stop (STOP blink in 1HZ), DISTANCE value blink
6	CALORIES	0-999 CAL	0-990 ±10 cycles	Yes	Yes	1. Count upwards in cycle when no setting. 2. When set count down to 0 and system stop (STOP blink in 1HZ), CALORIES value blink
7	TEMPERATURE	0-60°C	No	Yes	Yes	When the console sleeps, it show temperature.
8	SEX			Yes	No	1. When in setting mode,"BOY"blink in 1 Hz, select GIRL OR BOY
9	AGE	10-25-99	±1	Yes	No	1. When in setting mode, "AGE" blink in 1 Hz, press matrix to display the preset value of 25.
10	HEIGHT	100-160-200 (CM)	±1	Yes	No	1. When in setting mode, "H.T" blink in 1 Hz, press matrix to display the preset value of 160CM. 2. Set the exerciser's height for FAT% calculation.
11	WEIGHT	20-50-150 (KG)	±1	Yes	No	1. When in setting mode, "W.T"blink in 1 Hz, press matrix to display the preset value of 50KG. 2. Set the exerciser's weight for FAT% calculation.
12	PULSE	P, 30-240	0→30-240	Yes	Yes	How to calculate formula D
13	MANUAL		1-24 LEVEL (±1LEVEL)	Yes	No	1. When setting, press the matrix, and the first column blink. 2. After setting, press the matrix and the first column light on. 3. Then press the matrix to manually adjust, and the motor rotate according to the height in the matrix.

Summary of the function

1. Can preset the user's personal data U1-U4 (gender/age/height/weight). The user enters the actual data (gender/age/height/weight) as the basis for calculating other functions of the console.

2. You can select MANUAL/PROGRAMS/FITNESS/WATT CONSTANT/PERSONAL/H.R.C. The user can select different control modes for training, please refer to the specifications below for each major control mode. MANUAL - in this mode, you can set 1-24 resistance levels in the matrix, and the user can set each exercise value directly: TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE, then press „START/STOP“ to start/stop.

PROGRAM)- The console offers 12 different resistance graphs to simulate 12 different mountain resistance situations, allowing the user to challenge themselves. Use +/- to select the correct mountain resistance graphic. The selected graph will flash, press ENTER to confirm.



FITNESS)- Select «FITNESS», confirm with ENTER, set the time to 12 minutes and the resistance to 6 and press START to start. When the time counts down to 0, the console will display the corresponding level F1-F5 depending on the exercise.

WATT CONSTANT-User could set the watt value according to his/her physical status from 10-350. After set the watt value, press START/STOP. Use fixed watt value as a training method. User press +/- to set watt value after enter the WATT mode, then press ENTER to confirm. When exercise, console would operate according to the set WATT value, and during exercise could press +/- to adjust WATT value (different WATT corresponds to different resistance, adjusting WATT is same as adjusting resistance, and this function uses the fixed WATT value to change resistance).

PERSONAL PROGRAM- Users U1~U4 can create their own resistance programme by setting the resistance at each time interval. The 4-resistance programme can be saved in the console so that the user can use it again and again. Go to PERSONAL mode, press +/- to create a resistance programme to your liking and press ENTER to confirm. When the user performs an exercise, the console will work according to the programme created.

HEART RATE CONTROL)- this function uses the user's heart rate to control the resistance, and in general there are 4 levels based on the training purposes:

55% - diet effect programme

75 % - programme with health effect

90 % - programme with training effect

Target heart rate - heart rate value for self-training

3. Can preset TIME/DISTANCE/CALORIES/HEART RATE

Set the user's function value as above. The function value can count down to 0; when it reaches 0, the buzzer will sound 8 times, then the function value will return to the preset value. Alternatively, the user does not preset, the console will increase each function value from 0 to the limit value after the exercise start.

Heart rate recovery

When PULSE detection is switched on, press HRC to start the heart rate recovery function. The detection time will count down from 1:00 to 0, and the heart sign will continue to flash until it reaches 0. Please hold your hand firmly on the sensor during the 1-minute detection, let the heart sign flash, and when the time goes back to 0, the console will detect the user's heart rate and return to the F1~F6 level.

Table explaining the heart rate recovery F1~F6 level

Heart rate recovery level	User heart rate recovery status	Unterschied in der Herzfrequenzerkennung (vor und nach dem Test)
F1	Excellent	50
F2	Very Good	40-49
F3	Normal	30-39
F4	Not bad	20-29
F5	Need to exercise more	10-19
F6	Not adequate exercise	<10

Automatic starting and switching off

When the user starts or presses any button, the console starts automatically. If the user exercises or does not use the console for 4 minutes, the console switches off automatically and goes into sleep mode to display the temperature.

Error message

Error code	Code description	Method for verification	Troubleshooting:
ERR1	RECOVERY Check the operating error during user operation	RECOVERY Überprüfen Sie, ob der Benutzer die Lenkstange berührt oder einen drahtlosen Brustgurt trägt	Exit RECOVERY to check the interface, grip the handlebars with both hands or wear the wireless chest strap again.
ERR4	The 8-PIN control cable for the motor bracket is damaged.	Check whether the 8PIN control cable between the console and the motor bracket is interrupted or damaged or whether it is well connected.	1. switch on the console to check if the error is resolved; 2. replace the console to check if the error is resolved. 3. if there is still an error, replace the upper 8PIN control cable to check if the error is corrected; 4. if there is still an error, replace the lower 8PIN control cable of the motor holder to check if the error is corrected.

Note:

The console must be protected from moisture.

SUGGESTED STRETCHES

The correct form for several basic stretches is shown at the right. Move slowly as you stretch; never bounce.

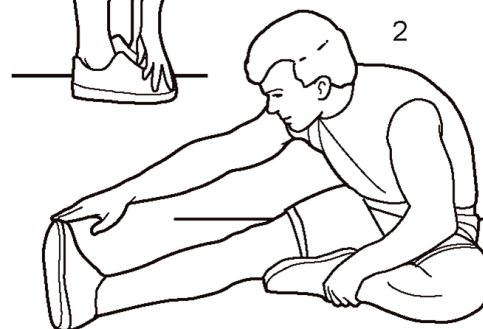
1. Toe Touch Stretch

Stand with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips. Allow your back and shoulders to relax as you reach down toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times. Stretches: Hamstrings, back of knees and back.



2. Hamstring Stretch

Sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot toward you and rest it against the inner thigh of your extended leg. Reach toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Hamstrings, lower back and groin.



3. Calf/Achilles Stretch

With one leg in front of the other, reach forward and place your hands against a wall. Keep your back leg straight and your back foot flat on the floor. Bend your front leg, lean forward and move your hips toward the wall. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. To cause further stretching of the achilles tendons, bend your back leg as well. Stretches: Calves, achilles tendons and ankles.



4. Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, reach back and grasp one foot with your other hand. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Quadriceps and hip muscles.



5. Inner Thigh Stretch

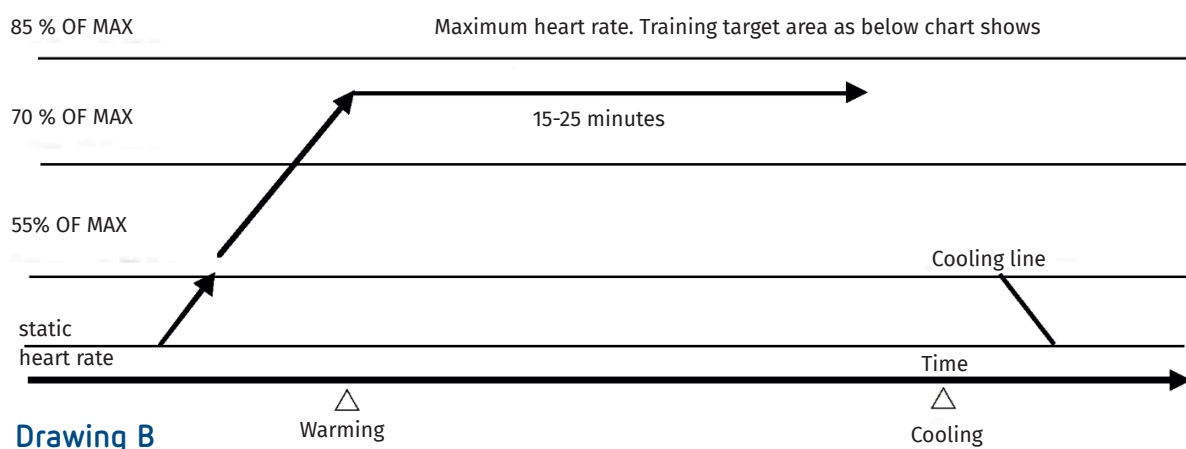
Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin area as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times. Stretches: Quadriceps and hip muscles.



How to improve the effect of exercise

As with muscle exercise, aerobic exercise also requires more blood flow and a higher heart rate, which improves cardiovascular function. Use your pulse reading as your heart rate.. If your pulse reading is under the maximum exercising target level, it will be safe and effective, between 87% and 72% of the maximum heart rate is called training target area. The exercising target should be progressively improved through training programs. At least 3-4 times a week for 15-20 minutes.

Warning: please do not try to do exercise exceeding the target heart rate. You have to do it step by step. Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35-40 or persons with pre-existing health problems. Please keep in mind to have several minutes to warm up and cool down (as the following drawing B).



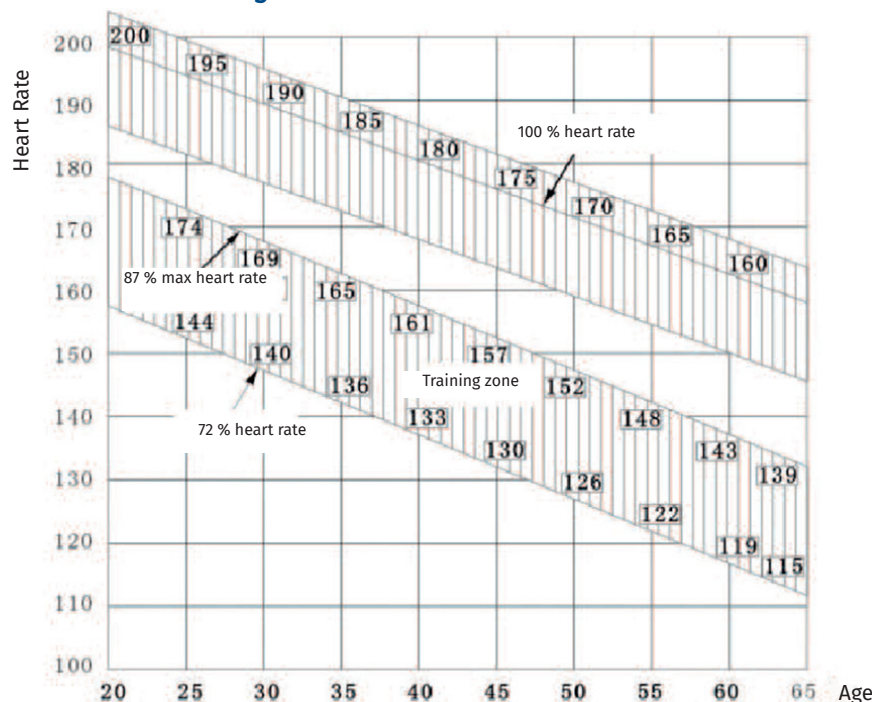
MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING

1. Regular check if all bolts, nuts and knobs are tightened, pivot parts are freely and if there are any worn parts. It is important for optimal performance and to reduce wear.
2. Replace any worn parts immediately.
3. To clean the elliptical, use a damp cloth and a small amount of mild soap. Never use acid, alkaline and organic solution to clean elliptical.

Troubleshooting

Trouble	Cause	Elimination methods	Remark
Wobbling frame	1. The floor is not flat, or sundries under frame. 2. The leveling foot was not adjusted to the same height.	1. Clean the sundries 2. Adjust the leveling foot on the front and rear stabilizer.	User
Instabler Griff	Screw are not tightened	Tighten the bolt.	User
Rotating parts noise	Gap issue between the parts	Adjust side shields	Service-Center
The rotary powerless.	1. Distance between magnet and flywheel is bigger. 2. The trimmer is damaged.	1. remove the side shields and adjust it. 2. replace it. 3. remove the side shields and adjust it.	Service-Center

Heart rate management



Heart Rate Target Chart

Please see the chart above and find out your age section and then find out your heart rate target section. For example: for the people aged 40, 72% of the maximum heart rate level is 133 heart beats/minute; 87% level is 161 heart beats/minute.

The heart rate target must be maintained in this best section

- (1) If heart rate is low, increase the intensity of your exercise.
- (2) If heart rate is low, decrease the intensity of your exercise.
- (3) If heart rate is still a long way from the target, and feel hard, you should shorten the exercise time.
- (4) If heart rate cannot back to normal within 5-10 min, if it's not an accident, you should decrease the intensity of your exercise.

Notice: The above heart rate management is for reference only. Please consult your physician for specific data and methods!!

(5) How to extend exercise time

- For the correct aerobics exercise, you must maintain your heart rate in the training section for at least 12 minutes.
- If exercise time is over 60 min, the effect will be reduced and the risk of serious injury will be increased.
- If you want to intensify the exercising, you are suggested to extend for at least 12 minutes every week.
- If you feel you can extend the exercising time, the extended time should not exceed 10% every week.
- Do not impatient to increase exercise intensity, otherwise you will feel tired after doing the exercise.

(6) Check your health conditions and progress.

You can check your exercise intensity and progress by checking heart rate. The time that your heart rate recover to normal level, in the one minute of reduce speed, your heart rate will be lower, in the next few minutes the heart rate will be fully recovered.

(7) Check your exercise effect.

1. Measure the heart rate when the exercise is finished.
2. Start to reduce the speed and cooling down.
3. Record the heart rate after 60 seconds.
4. The time of heart rate fully recovered.
5. Check exercise intensity every few weeks.

Warranty card

Product information	Model number:		Product name:	
User profile	User name:	Phone number:	Postalcode:	
	Company/Organization:			
	Home address(or work address):			
Dealer fill in	Dealer name:		Phone number:	
	Purchase Address:		postalcode:	
	Sales date:		Date of installation debugging:	

Wartungsprotokoll	Date of delivery for repair	Overhaul	Overhaul result	Maintainer	Date of inspection and receipt	User signature

mark the correct product attribute with „√“ without validity if altered

Product attribute	Home use	commercial

Maintenance period:

The product is qualified for inspection, it provided free service for home use products and commercial products within 12 months from the date of purchase

Maintenance service description:

1. This product provides free maintenance services during the warranty period.
2. Please keep the maintenance card and related purchase certificate properly. In the need for maintenance, if unable to provide valid vouchers, the company refused to assume free maintenance obligations.
3. Please follow the instructions for installation and use. Company is not responsible (or provide free maintenance) for damage or accident caused by misinstallation or improper use.
4. If product is damaged as a consequence of an irresistible cause, and if it needs to be repaired, the customer will be responsible for a charge for repair and parts according to uniformly established charging standards of company.
5. If product is damaged due to customer disassemble and assemble by himself (or by person who is not certified maintainer by company), and if it needs to be repaired, the customer will be responsible for a charge for repair and parts according to uniformly established charging standards of company.

Customer service and limited warranty.

If you require after-sales service, such as maintenance, advice and complaints, please contact the authorized dealer.

To enable us to help you, please provide us with the following information when you contact us:

The model and serial number of the product (see sticker with serial number or outer packaging)

The name of the product (see sticker with serial number or outer packaging)

The key number and description of the spare part(s) (see the PARTS LIST and the EXPLOSION LABEL at the end)

Notes on Disposal

This electrical or electronic device must not be disposed of in household waste at the end of its service life. Free collection points for waste electrical equipment, as well as additional acceptance points for the reuse of devices, may be available in your area. You can obtain the addresses from your local or municipal administration. If the old electrical or electronic device contains personal data, you are responsible for deleting it before returning the device. If it is possible without destroying the old electrical or electronic device, please remove old batteries, rechargeable batteries, or lamps before disposing of the device and place them in a separate collection.



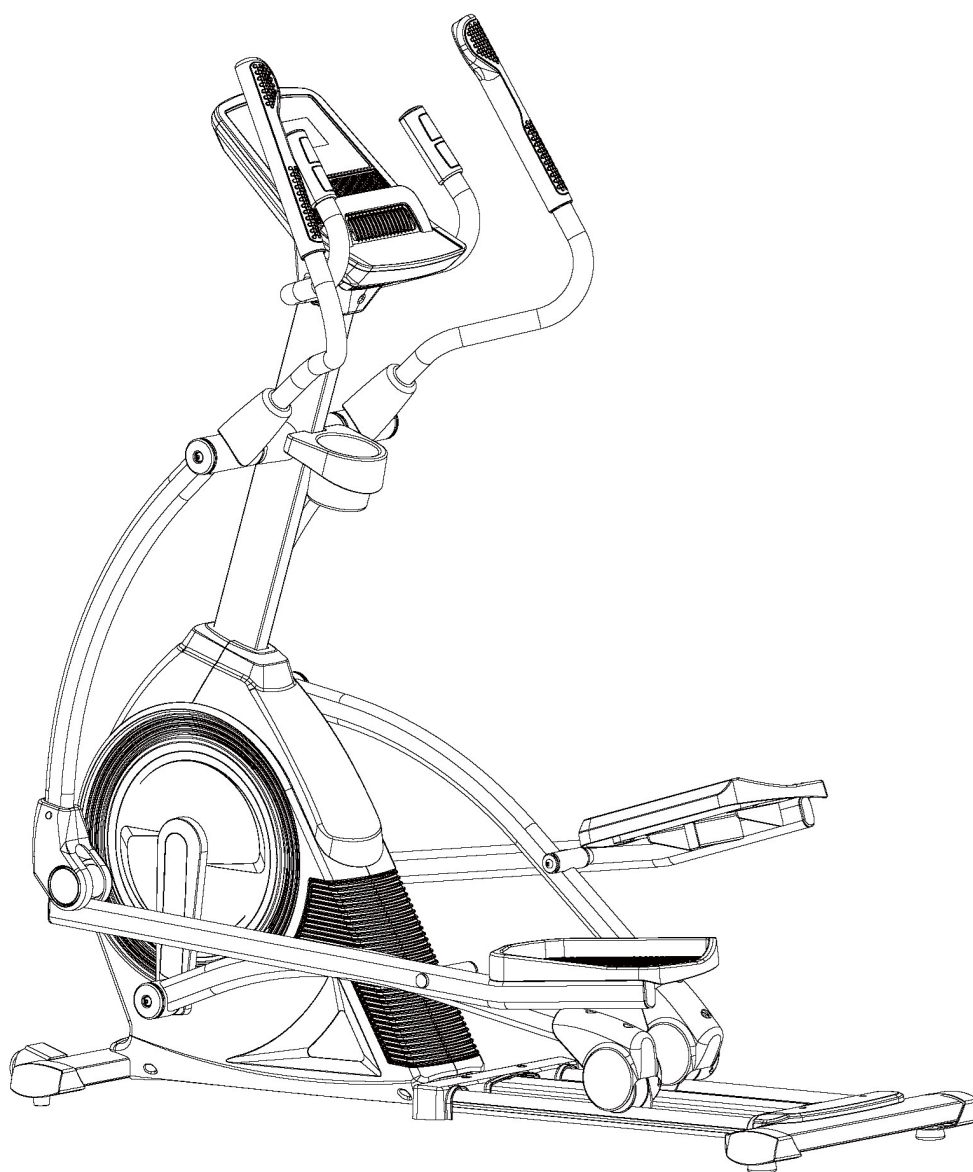
Meaning of the 'Crossed-Out Wheelie Bin' Symbol

The symbol of a crossed-out wheelie bin, which is regularly displayed on electrical and electronic devices, indicates that the respective device must be collected separately from unsorted municipal waste at the end of its service life.

Vélo elliptique Sport-Thieme « C450 »

Merci d'avoir choisi ce produit !

Notre objectif est d'aider les sportifs à tonifier leur corps. Nous serions heureux de recevoir vos suggestions. En attendant, nous mettons à votre disposition notre expertise tout en déployant tous les efforts nécessaires pour vous offrir des produits et services de qualité optimale. L'ensemble de nos employés et designers attendent avec impatience vos retours et suggestions sur cette gamme de produits. Nous espérons sincèrement qu'ils vous aideront à prendre plaisir à vous entraîner.



Consignes de sécurité

Pour réduire les risques de blessure grave, veuillez lire toutes les précautions et instructions importantes exposées dans cette notice, ainsi que tous les avertissements figurant sur le vélo elliptique avant de l'utiliser.

- Ce produit est conforme aux normes applicables aux appareils de remise en forme destinés à un usage domestique uniquement et à des fins non médicales.
- Ce produit est un appareil de fitness de catégorie HB équipé d'un contrôleur électrique RPM. Il ne peut donc pas être utilisé sans être contrôlé par le système.
- Cet appareil est réservé à un usage intérieur. Tenez-le à l'abri des températures élevées, de l'humidité, de la poussière ou de l'eau.
- La console avancée offre 24 niveaux de résistance. Elle s'éteint automatiquement lorsqu'aucun mouvement des pédales n'est détecté pendant plusieurs minutes.
- Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant toute utilisation.
- Placez le vélo elliptique sur une surface plane, en prévoyant un espace d'au moins 1 m devant et derrière, ainsi que de 50 cm de chaque côté.
- Un exercice inadapté peut provoquer des lésions.
- La zone autour du vélo elliptique doit être dégagée, de sorte à ne pas gêner le guidon, les bras ni aucune autre pièce mécanique au cours de l'utilisation.
- Inspectez et serrez correctement tous les boulons et écrous à chaque utilisation.
- Seuls les enfants ayant des capacités mentales et physiques appropriées peuvent utiliser le produit en respectant les instructions fournies.
- Ce vélo elliptique n'est pas un jouet ni une machine de jeu.
- Les instructions de montage, d'utilisation et d'entraînement seront fournies lors de la commande des composants.
- Le propriétaire est responsable d'informer les autres utilisateurs des précautions à prendre pour prévenir tout danger.
- Le produit est réservé à un usage intérieur uniquement. Ne l'utilisez pas dans un espace ouvert.
- Ne transportez pas le produit seul(e).
- Pour démonter le vélo elliptique, suivez les étapes de montage de cette notice dans l'ordre inverse.
- Utilisez le vélo elliptique uniquement de la manière décrite dans ce mode d'emploi.
- Ne fermez jamais les yeux lors de l'utilisation du vélo elliptique.
- Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de (120 kg).
- Tenez les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo elliptique en l'absence de la supervision d'un adulte.

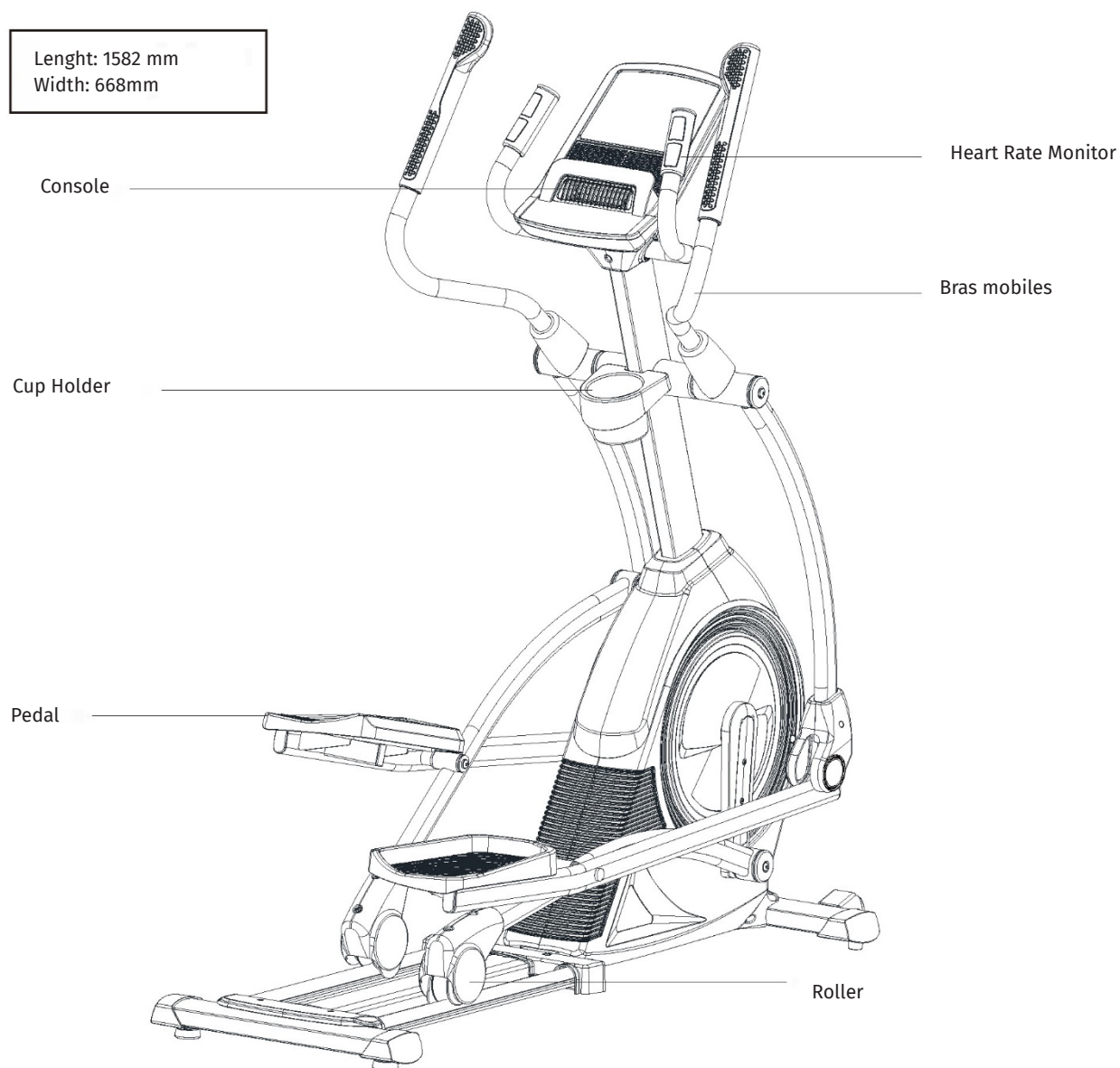
ATTENTION

Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin. Cette consigne concerne tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou présentant des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les précautions et instructions importantes décrites dans ce mode d'emploi, ainsi que tous les avertissements apposés sur l'appareil avant de l'utiliser.

Emballage :

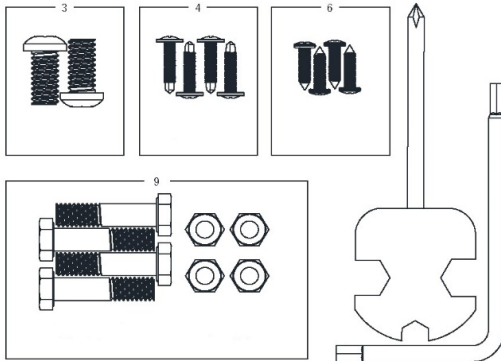
Matériaux recyclables et respectueux de l'environnement.

- Boîtes principales extérieures en carton
- Protection intérieure en mousse plastique et en carton.
- Sac en PE
- Ceinture d'emballage en PP.



LISTE DES PIÈCES

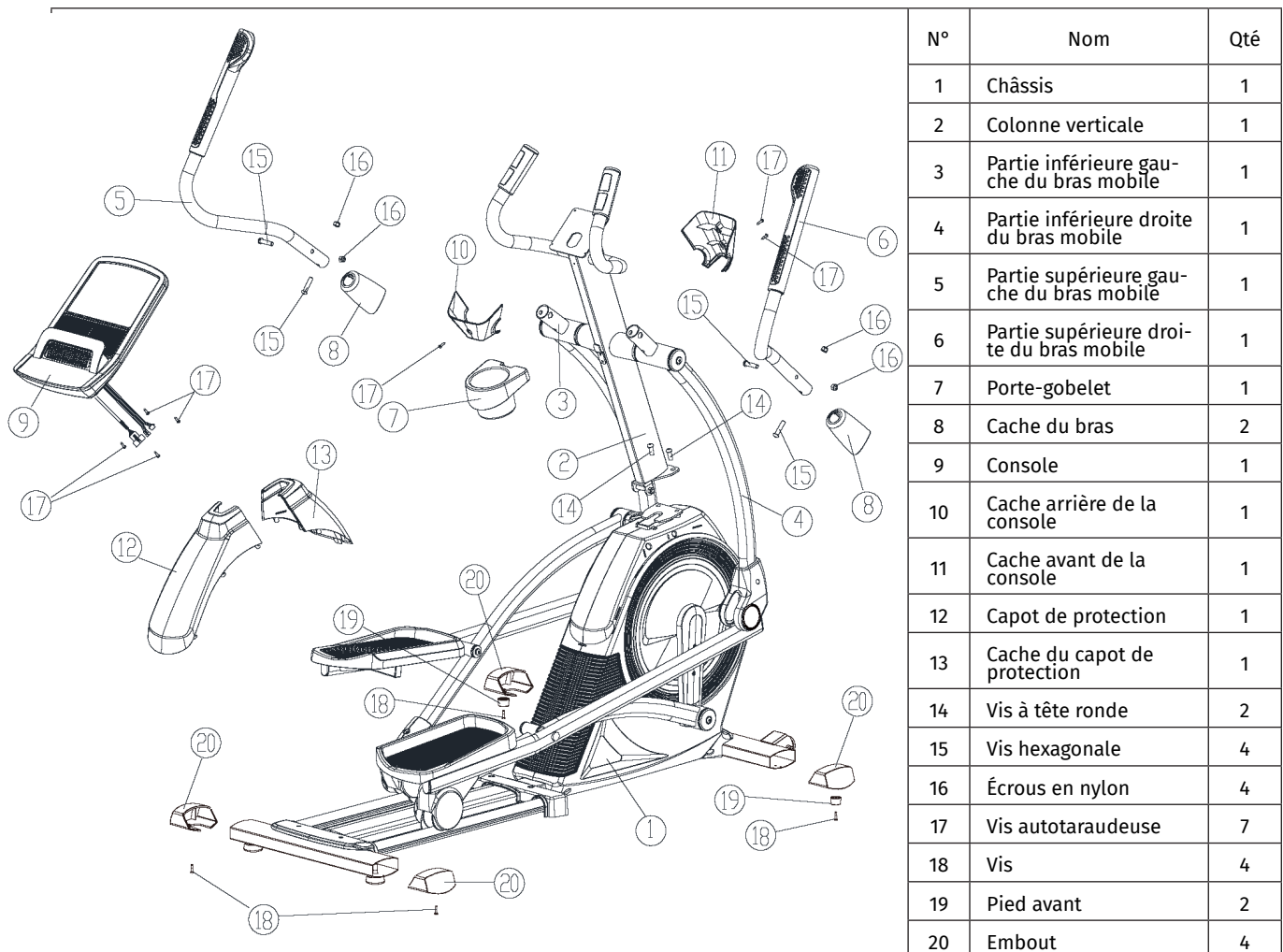
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires au montage (tournevis, boulons et écrous, etc.). Le numéro entre parenthèses sous chaque dessin correspond à la référence de la pièce, que vous retrouverez dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de cette notice. Le chiffre qui suit le numéro de référence désigne la quantité nécessaire pour le montage. Remarque : si une pièce ne se trouve pas dans le kit de visserie, vérifiez si elle a été préassemblée. Des pièces supplémentaires peuvent être incluses.



- 3 : Vis à tête ronde 3/8»-16*20 mm (14)-2
 4 : Vis #8-18*19.1 mm (18)-4
 5 : vis hexagonale 3/8*44(15) - 4 pcs
 / Écrous en nylon 3/8»-16*(16) - 4 pièces
 6 : Vis autotaraudeuse #8-18*16mm (17)-4

Montage

Avant de procéder au montage, consultez le schéma ci-dessous afin de pouvoir assembler correctement les pièces en fonction des numéros indiqués.



Montage:

Pour faciliter le montage, certaines pièces importantes ont été préassemblées.

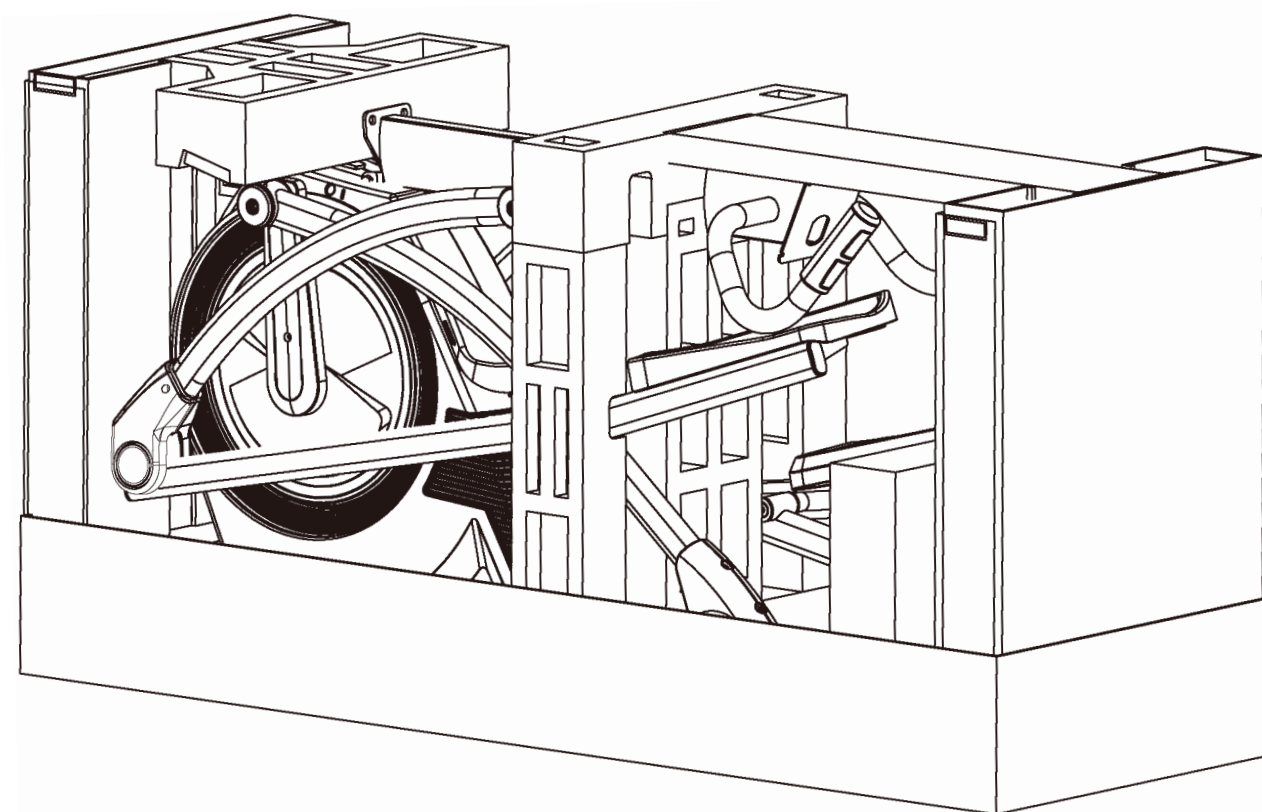
Veuillez lire ce mode d'emploi avant de procéder au montage, puis suivre la notice pas à pas pour assembler les différentes pièces. Veuillez vérifier le contenu du paquet.

- (1) Sortez toutes les pièces de la boîte et retirez le sachet d'emballage, puis placez-les sur le sol dans l'ordre.
- (2) Veillez à laisser un espace suffisant (1,5 mètre minimum) autour du produit.

1. Précautions avant le déballage

Mettez les pièces (5-20) de côté pour les monter aux étapes suivantes.

Ne retirez pas tous les matériaux d'emballage en ouvrant le carton. Veuillez suivre cette notice pour procéder au montage.

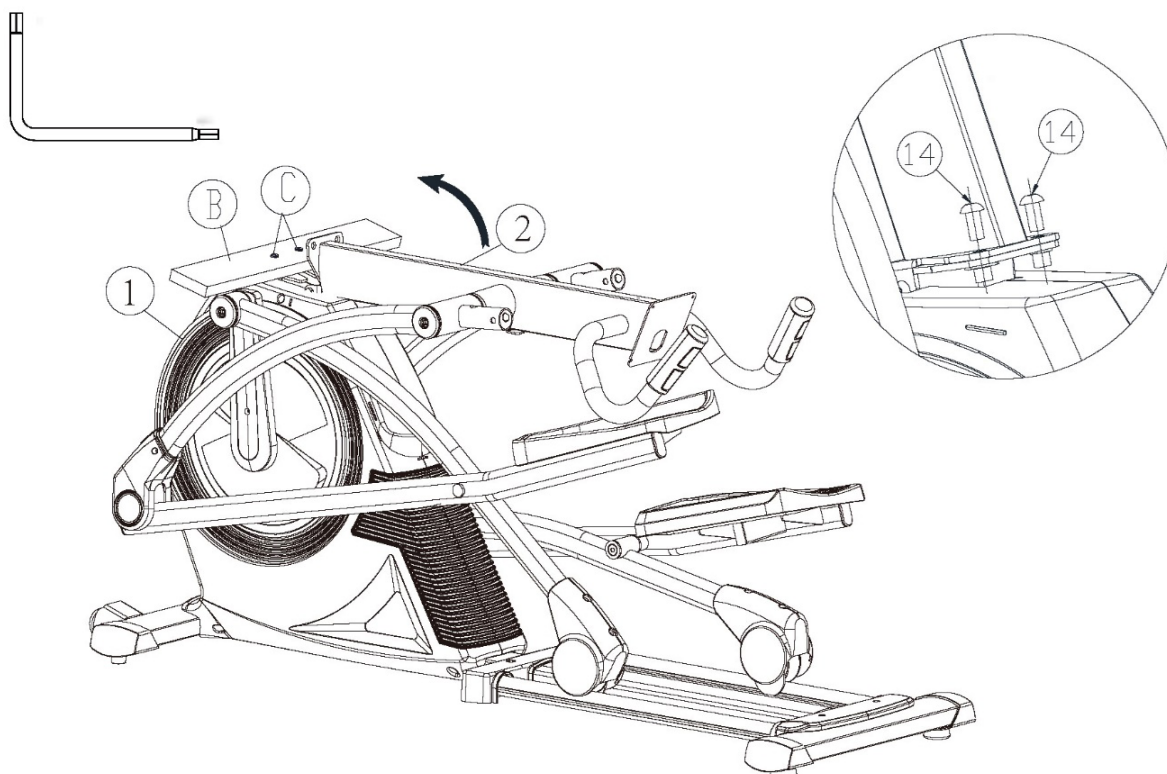


2. Après avoir ouvert l'emballage, vous trouverez les pièces détachées suivantes (5-20). Veuillez les mettre de côté pour la suite du montage.



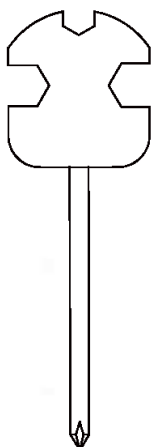
3. Montage de la colonne verticale

Retirez le matériau d'emballage. Enlevez les deux boulons (C) et la planche en bois (B) et mettez-les au rebut (ces éléments ne seront pas utilisés dans le montage). Comme indiqué sur le schéma, faites pivoter la colonne (2) vers l'avant dans le sens de la flèche jusqu'à rejoindre le châssis. Assurez-vous que la fixation inférieure de la colonne est bien à plat sur celle du châssis (évitiez de pincer les fils pendant le montage). Comme sur le schéma (3-2), les trous percés dans la fixation de la colonne (2) doivent être alignés avec ceux du châssis (1). Fixez la colonne verticale à l'aide de deux vis 3/8»x 16*20 mm (14) et serrez les boulons.

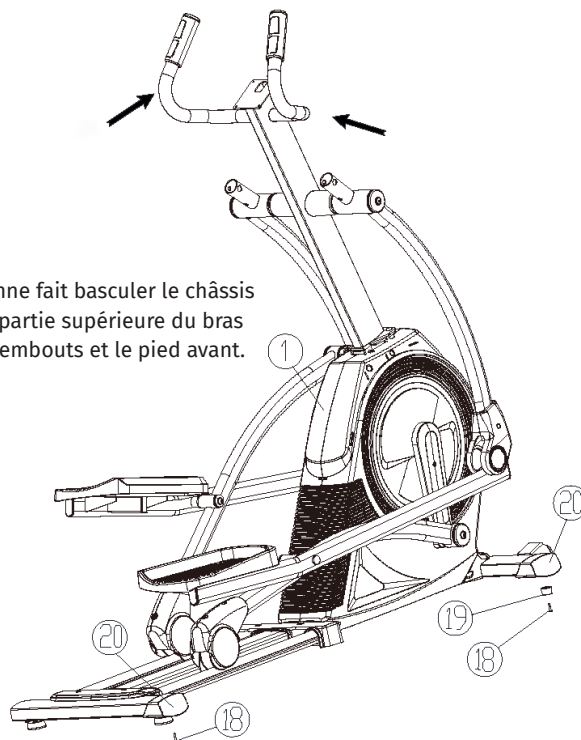


4. Montage de l'embout et des pieds avant/arrière : (deux personnes sont nécessaires).

Repérez les quatre embouts (20), les deux pieds avant (19) et les quatre vis #8-18*19,1 mm (18), tel qu'indiqué sur le schéma. Gardez-les à portée de main. Pendant que la première personne fait basculer le châssis d'un côté en tenant la partie supérieure du bras mobile, l'autre fixe les deux embouts (20) sur les stabilisateurs avant et arrière. Fixez d'abord les embouts (20) et le pied avant (19) sur le stabilisateur avant. Insérez une vis #8-18*19,1 mm (18) sur le pied avant (19), puis alignez les trous de l'embout (20) et du stabilisateur avant. Terminez par serrer la vis. Installez le pied arrière sur le stabilisateur arrière de la même manière. Répétez l'opération de l'autre côté.



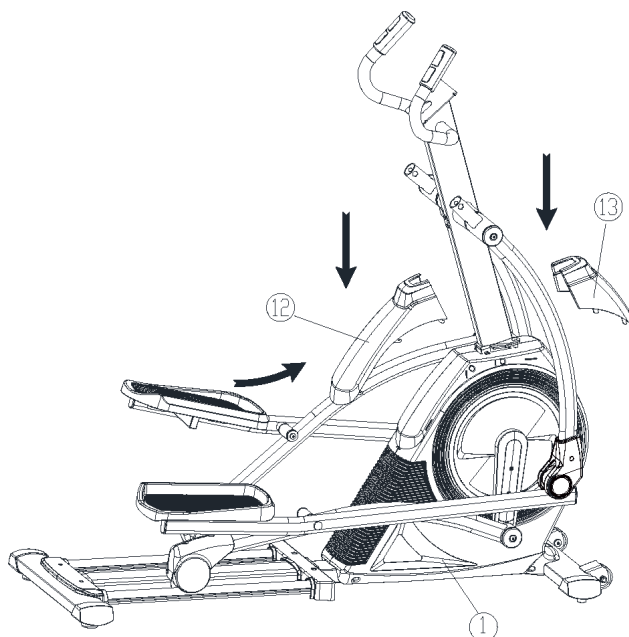
Pendant qu'une personne fait basculer le châssis d'un côté en tenant la partie supérieure du bras mobile, l'autre fixe les embouts et le pied avant.



5. Montage du capot de protection et de son cache :

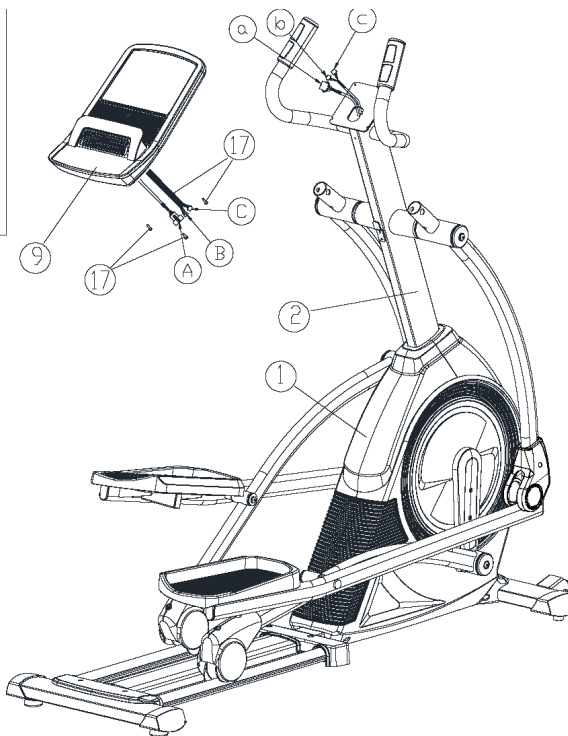
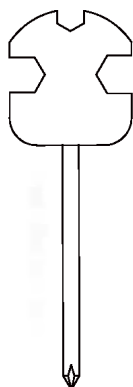
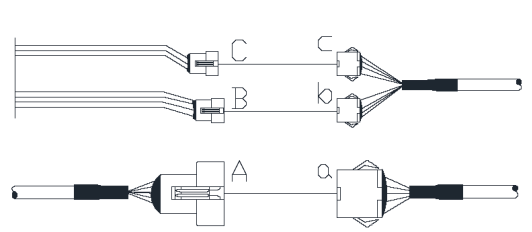
Positionnez le capot de protection (12) et le cache (13) dans la direction indiquée sur le schéma.

Tout d'abord, alignez le cache (13) avec les trous des protections latérales gauche et droite du châssis (1), à la hauteur indiquée par la flèche. Alignez ensuite le capot de protection (12) avec les trous des protections latérales gauche et droite du châssis, puis exercez une pression vers l'avant comme indiqué par la flèche afin de l'encaster dans la protection latérale.



6. Montage de la console (deux personnes sont nécessaires) :

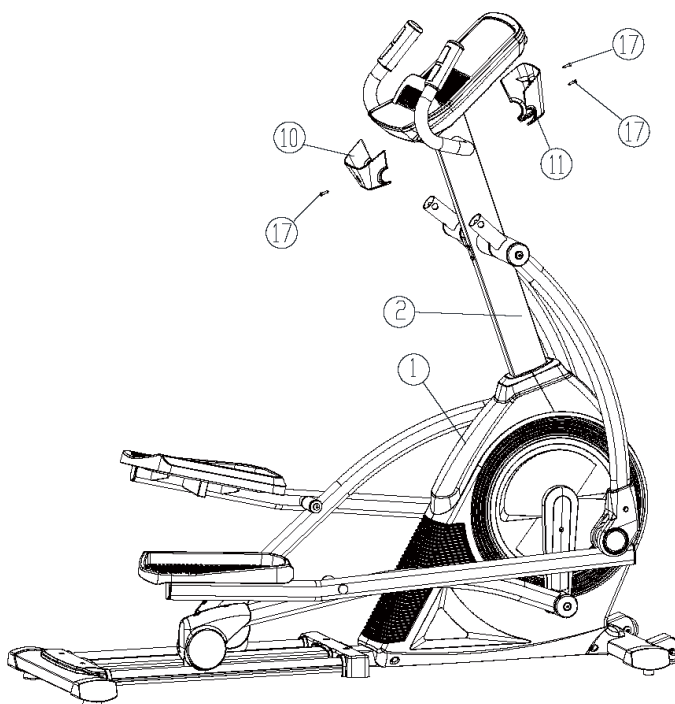
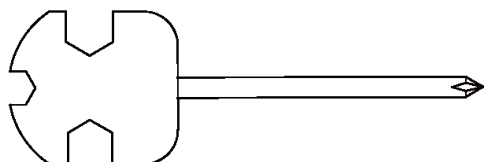
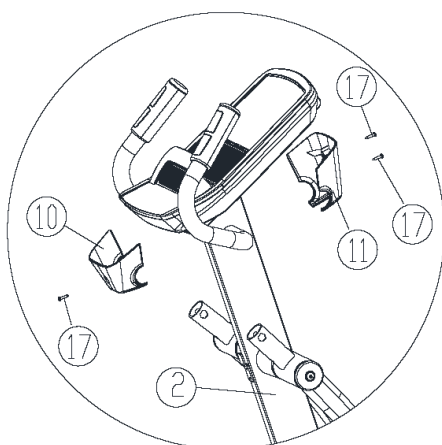
Repérez la console (9). Demandez à une deuxième personne de tenir la console (9) à proximité de la colonne verticale afin de connecter les fils (A) et (a), (B) et (b), (C) et (c). Insérez les connecteurs et l'excédent de fil à l'intérieur de la colonne. Évitez de pincer les fils. Fixez la console (9) à la colonne verticale (2) à l'aide de quatre vis #8-18x16 mm (17). Commencez à visser, puis serrez les vis.



7. Montage des caches avant et arrière de la console :

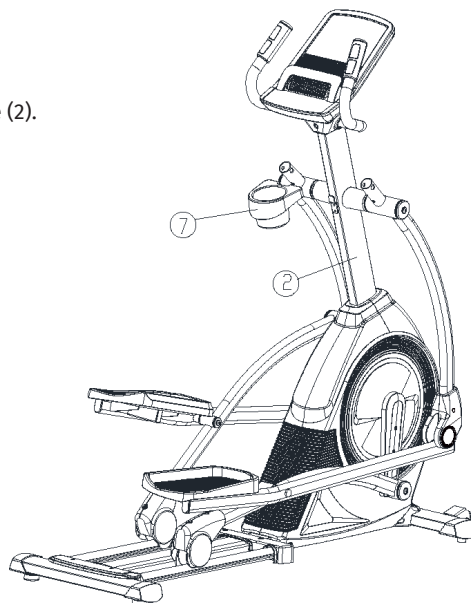
Repérez les caches avant et arrière de la console (11), (10).

Retirez les 3 vis #8-18x16 mm préassemblées de la colonne verticale (2). Gardez-les à portée de main. Fixez le cache arrière de la console (10) à la colonne (2) à l'aide d'une vis #8-18x16 mm (17). Fixez le cache avant de la console (11) à la colonne (2) à l'aide de 2 vis #8-18x16 mm (17).



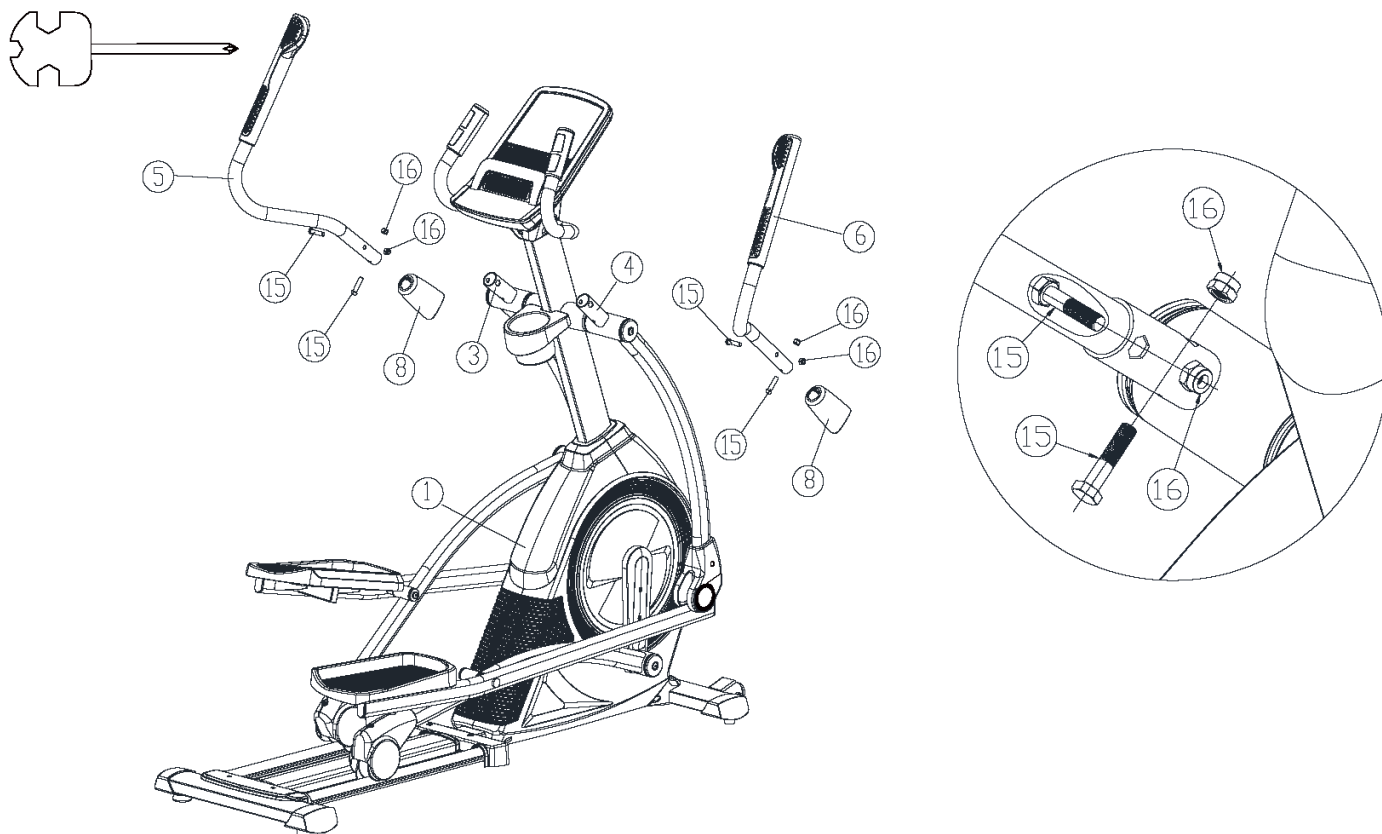
8. Montage du porte-gobelet :

Repérez le porte-gobelet (7). Puis, clipsez-le (7) sur le support de la colonne (2). Assurez-vous que le porte-gobelet (7) est clipsé dans la bonne position.



9. Montage des parties supérieures gauche et droite du bras mobile :

Munissez-vous des parties supérieures gauche et droite du bras mobile (5), (6) ainsi que du cache du bras (8). (Remarque : les pièces gauche (L) et droite (R) sont différenciées par un autocollant) Repérez les quatre vis 3/8 «x44 mm (15) et les quatre écrous de blocage 3/8»-16 (16) dans le kit de visserie et mettez-les de côté pour les étapes suivantes. Positionnez le cache supérieur (8) comme indiqué et faites-le glisser sur les parties supérieures gauche et droite du bras mobile (5), (6). Insérez la partie supérieure gauche du bras (5) dans la partie inférieure gauche (3). Fixez-les à l'aide de deux vis 3/8 «x44 mm (15) insérées dans la partie supérieure (3) et le trou de la partie inférieure (5), et sécurisez-les à l'aide des écrous (16). (Remarque : prenez garde à la direction des écrous (16). La tête hexagonale doit être alignée avec le trou hexagonal dans le tube rond du pendule). Placez le cache de finition supérieur (8) du bras de maintien vers le bas, en veillant à ce que les coins arrondis soient alignés avec le grand tube circulaire du pendule. Répétez cette étape pour la partie supérieure droite du bras mobile (6).

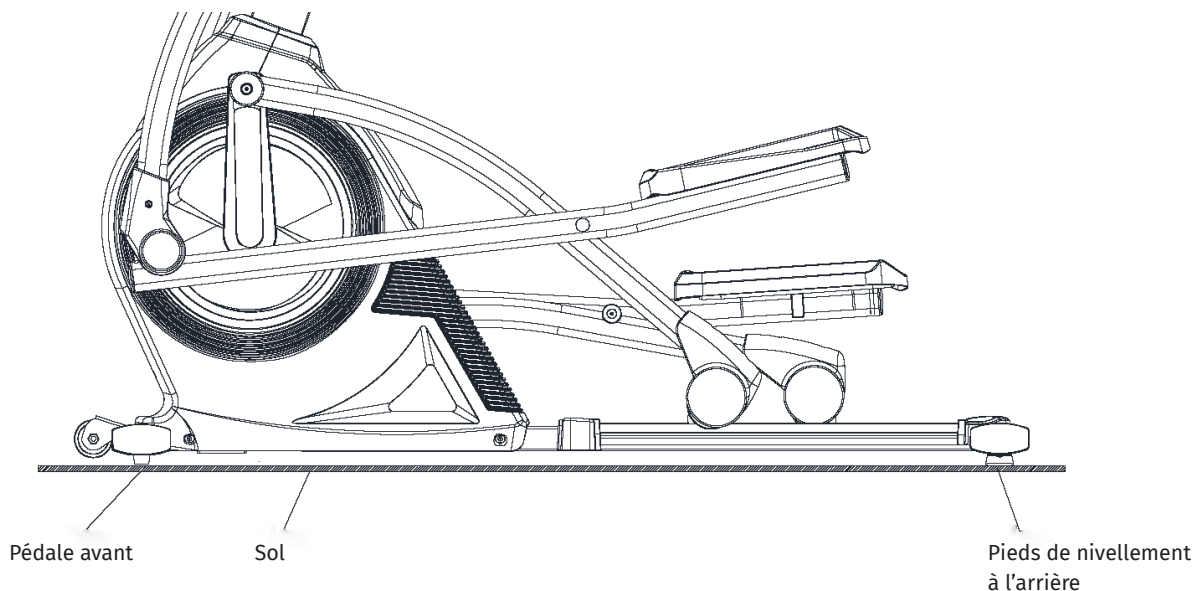


Entretien

Assurez-vous que le vélo elliptique est monté correctement avant toute utilisation. Si l'appareil oscille légèrement pendant l'utilisation, référez-vous au schéma ci-dessous pour l'ajuster jusqu'à ce qu'il soit stabilisé.

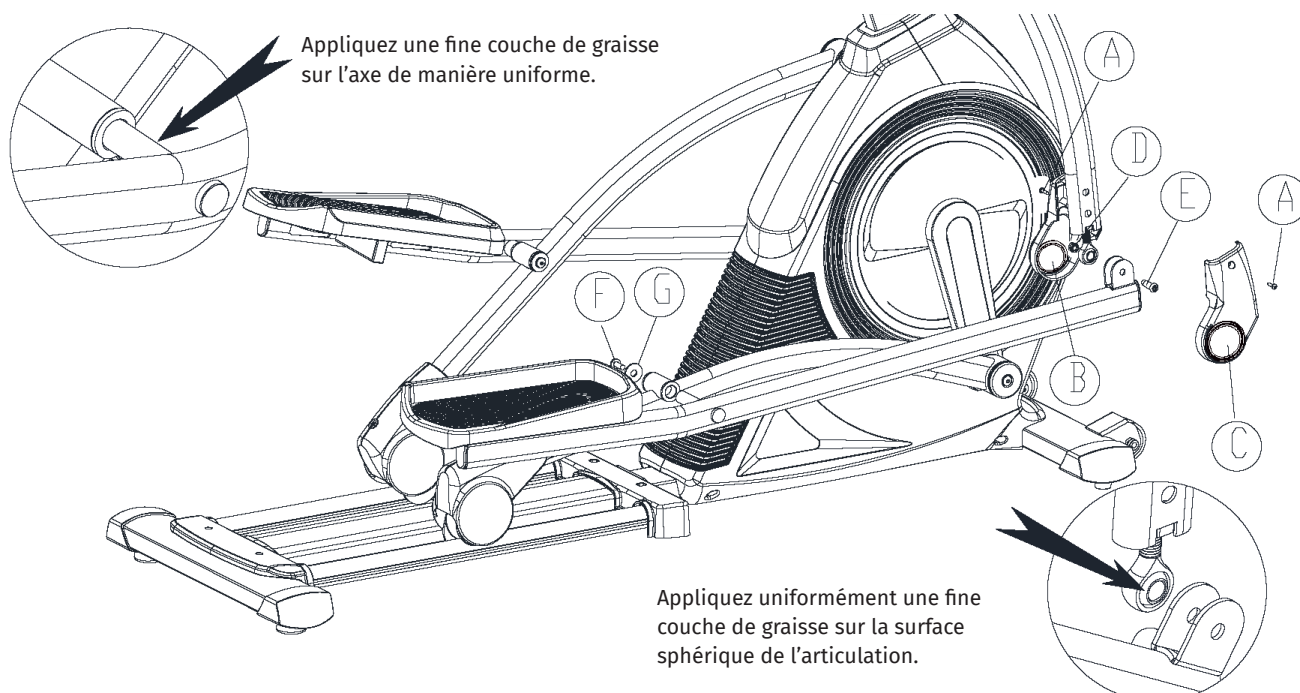
L'appareil est doté de deux patins non réglables à l'avant.

Les pieds de nivellement sont réglables. Si le vélo elliptique oscille légèrement, ajustez d'abord les pieds de nivellement arrière. Tournez l'un ou les deux pieds de réglage jusqu'à éliminer le mouvement de bascule. Tournez les pieds de réglage arrière dans le sens des aiguilles d'une montre.



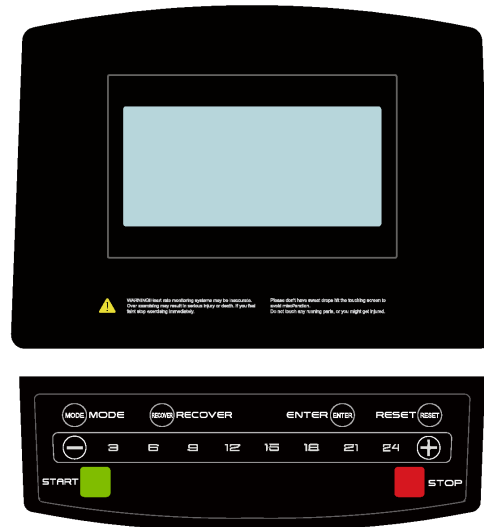
La graisse doit être appliquée sur la rampe, l'axe et le cardan. Si les galets de roulement grincent lors du mouvement sur les rails après une utilisation prolongée, appliquez une petite quantité de la graisse fournie sur une serviette en papier. Puis, étalez une fine couche de façon uniforme le long du rail, là où les roues se déplacent. Essayez tout excès de graisse. Si le bruit provient de l'axe et du cardan, retirez la vis (A) et les deux caches (B) et (C).

Dévissez le boulon et l'écrou (D), (E), puis le boulon et la rondelle (F), (G), sans les jeter. Retirez la pédale. Étalez ensuite une fine couche de graisse uniformément sur l'axe et la surface sphérique du cardan, comme indiqué sur le schéma ci-dessous. Après avoir appliqué la graisse, fixez la pédale à l'aide du boulon (F) et de la rondelle (G). Assemblez ensuite le cardan sur le support en U à l'aide du boulon (D) et de l'écrou (E). Fixez les deux caches (B) et (C) à l'aide des vis (A). Si nécessaire, lubrifiez l'autre côté de la même manière.



Fonction de console

Annonce



Synthèse des boutons

MODE : appuyez sur ce bouton pour sélectionner les modes MANUAL/PROGRAMS/WATT CONSTANT/PERSONAL /H.R.C

RECOVER : il s'agit du bouton de récupération de la fréquence cardiaque, qui permet à la console de tester l'état physique de l'utilisateur (F1-F6) après un compte à rebours d'une minute.

ENTER : appuyez sur ce bouton pour confirmer la valeur réglée.

RESET : appuyez sur ce bouton pour réinitialiser chaque valeur.

- **Diminuer** : diminuer chaque valeur (temps/distance/calories/fréquence cardiaque)

3/6/9/12/15/18/21/24 Touche de raccourci de la résistance : appuyez sur la touche pour atteindre le niveau de résistance correspondant pendant l'entraînement.

+ **Augmenter** : augmentation de chaque valeur (temps/distance/calorie/fréquence cardiaque)

START : appuyez sur ce bouton pour démarrer la console

STOP : appuyez sur ce bouton pour arrêter la console

Touche de raccourci de la résistance du guidon +/- : appuyez sur la touche de raccourci du guidon +/- pour augmenter ou diminuer la résistance.

Synthèse du fonctionnement

1. La console se met en marche lorsqu'elle est branchée au courant : le buzzer émet un bip d'une seconde tandis que l'écran s'éclaire pendant deux secondes, puis affiche l'adresse Bluetooth. Une seconde plus tard, la fenêtre du mode U0 apparaît.

2. Réglages utilisateur

- Configurer l'utilisateur : Allumez (ou appuyez sur RESET pendant 2 secondes) l'affichage plein écran → adresse Bluetooth → affichage U0 après plein écran. Appuyez sur +/- pour sélectionner U0-U4, et sur ENTER pour confirmer, puis définissez le sexe, l'âge, la taille et le poids de l'utilisateur. Appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Configurer le sexe : Appuyez sur +/- pour sélectionner le sexe, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Configurer l'âge : Appuyez sur +/- pour sélectionner 10, 25 ou 99 ans, puis sur ENTER pour confirmer.
- Configurer la taille : Appuyez sur +/- pour sélectionner 100-160-200 cm, puis sur ENTER pour confirmer.
- Configurer le poids : Appuyez sur +/- pour sélectionner 20-50-150 kg, puis sur ENTER pour confirmer.

3. Sélection de la fonction (MANUAL,PROGRAM,FITNESS,WATT,PERSONAL,HRC)

Après avoir configuré l'utilisateur, accédez à la fenêtre de sélection des fonctions. Appuyez sur +/- ou MODE pour sélectionner la fonction, puis sur ENTER pour confirmer. Appuyez à nouveau sur +/- pour régler toutes les valeurs des fonctions (TIME, DIST, CAL, PULSE), puis sur START pour commencer l'entraînement. Vous pouvez à tout moment appuyer sur +/- et sur +/- sur le guidon pour adapter le niveau de résistance.

Si vous sélectionnez la fonction Manual (Manuelle), appuyez sur ENTER pour confirmer, puis sur +/- pour définir la valeur. Une fois toutes les fonctions réglées (TIME, DIST, CAL, PULSE), appuyez sur START pour commencer l'entraînement. Vous pouvez à tout moment appuyer sur +/- et sur +/- sur le guidon pour ajuster le niveau de résistance.

Si vous sélectionnez la fonction PROGRAM (Programme), appuyez sur ENTER pour confirmer, puis appuyez sur +/- pour définir la valeur. Une fois toutes les fonctions réglées (TIME, DIST, CAL, PULSE), appuyez sur START pour commencer l'entraînement. Vous pouvez à tout moment appuyer sur +/- et sur +/- sur le guidon pour ajuster le niveau de résistance.

Une fois que vous avez sélectionné la fonction FITNESS et appuyé sur ENTER pour confirmer, les autres paramètres ne peuvent plus être modifiés. Pour commencer l'exercice, appuyez sur START. Pendant l'entraînement, la résistance ne peut pas être réglée.

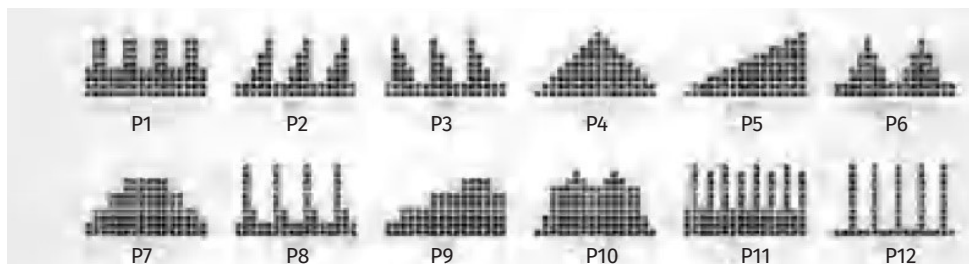
Toutes les autres fonctions (WATT, PERSONAL, HRC) fonctionnent de façon identique aux modes Manual/PROGRAM décrits ci-dessus.

Description de l'affichage

1	TIME (TEMPS)	0:00-99:59m s m s	0:00-99:00 ± 1 min cycle	Oui	Oui	Le compteur augmente progressivement si aucun réglage n'est défini. Lorsqu'un compte à rebours est défini jusqu'à 0 et que le système s'arrête (STOP clignote à une fréquence de 1 HZ), la valeur TIME clignote.
2	SPEED (VITESSE)	0:00-99:59KMH (MLH)	Non	Non	Oui	À la mise en marche : Affichage pendant 3 secondes après détection d'un signal du capteur de vitesse. Valeur remise à 0 au bout de 4 secondes si le capteur de vitesse ne détecte aucun signal.
3	RPM	0-15-999	Non	Non	Oui	À la mise en marche : Affichage pendant 3 secondes après détection d'un signal du capteur de vitesse. Valeur remise à 0 au bout de 4 secondes si le capteur de vitesse ne détecte aucun signal.
4	WATT (PUISANCE)	0-999	Non	Non	Oui	À la mise en marche : Affichage pendant 3 secondes après détection d'un signal du capteur de vitesse. Valeur remise à 0 au bout de 4 secondes si le capteur de vitesse ne détecte aucun signal.
5	DISTANCE	0,00-99,99 KM (ML)	0.00-99.50 ±0.5 cycle	Oui	Oui	Le compteur augmente progressivement si aucun réglage n'est défini. Lorsque le compte à rebours est réglé sur 0 et que le système s'arrête (STOP clignote à une fréquence de 1 HZ), la valeur DISTANCE clignote.
6	CALORIES	0-999 CAL	0-990 ±10 cycles	Oui	Oui	Le compteur augmente progressivement si aucun réglage n'est défini. Lorsque le compte à rebours est réglé sur 0 et que le système s'arrête (STOP clignote à une fréquence de 1 HZ), la valeur CALORIES clignote.
7	TEMPERATURE	0-60 °C	Non	Oui	Oui	La console affiche la température lorsqu'elle est en veille.
8	SEXE			Oui	Non	En mode paramétrage, « BOY » clignote à une fréquence de 1 Hz. Sélectionnez GIRL (fille) ou BOY (Garçon).
9	ÂGE	10-25-99	±1	Oui	Non	En mode paramétrage, « AGE » clignote à une fréquence de 1 Hz. Appuyez sur la matrice pour afficher la valeur préréglée de 25.
10	TAILLE	100-160-200 (CM)	±1	Oui	Non	En mode paramétrage, « H.T » clignote à une fréquence de 1 Hz. Appuyez sur la matrice pour afficher la valeur préréglée de 160 CM. Définissez la taille de l'utilisateur pour calculer l'indice de graisse corporelle.
11	POIDS	20-50-150 (KG)	±1	Oui	Non	En mode réglage, « W.T » clignote à une fréquence de 1 Hz. Appuyez sur la matrice pour afficher la valeur préréglée de 50 KG. Définissez le poids de l'utilisateur pour calculer l'indice de graisse corporelle.
12	PULSE (POULS)	P, 30-240	0→30-240	Oui	Oui	Comment calculer la formule D
13	MANUEL		1-24 NIVEAUX (± 1 NIVEAU)	Oui	Non	Lors du paramétrage, appuyez sur la matrice. La première colonne se met à clignoter. Après le réglage, appuyez sur la matrice. La première colonne s'allume. Appuyez ensuite sur la matrice pour effectuer un réglage manuel. Le moteur tourne en fonction de la hauteur indiquée dans la matrice.

IV. Synthèse des fonctions

1. Possibilité de prédéfinir les informations personnelles de l'utilisateur U1-U4 (sexe/âge/taille/poids). L'utilisateur saisit les informations réelles (sexe/âge/taille/poids) pour servir de base de calcul aux autres fonctions de la console.
2. Possibilité de sélectionner les fonctions MANUAL/PROGRAMS/FITNESS/WATT CONSTANT/ PERSONAL/H.R.C L'utilisateur peut sélectionner différents modes de contrôle lors de l'entraînement. Veuillez vous référer aux spécifications de chaque mode de contrôle principal ci-dessous.
MANUAL (Manuel) - utilisez ce mode pour définir 1 à 24 niveaux de résistance dans la matrice. L'utilisateur peut régler individuellement chaque valeur d'exercice, telle que TEMPS/DISTANCE/ CALORIES/POULS, puis appuyer sur « START/STOP » pour démarrer/arrêter.



PROGRAM (Programme) - La console propose 12 facteurs de résistance simulant 12 situations différentes de résistance en montagne, afin de permettre à l'utilisateur de se mettre au défi. Utilisez +/- pour sélectionner le niveau de résistance souhaité. Appuyez sur ENTER pour confirmer lorsque le graphique sélectionné se met à clignoter.

FITNESS - Sélectionnez « FITNESS », puis ENTER pour confirmer. Réglez le chronomètre sur 12 min et la résistance sur 6. Enfin, appuyez sur START pour démarrer. Une fois le temps écoulé, la console affiche le niveau F1-F5 correspondant en fonction de la séance d'entraînement.

WATT CONSTANT (Puissance constante) - L'utilisateur peut régler la valeur en watts de 10 à 350 en fonction de sa forme physique. Ensuite, appuyez sur START/STOP. Utilisez la valeur fixe en watts comme méthode d'entraînement. L'utilisateur appuie sur +/- pour régler la valeur en watts après avoir accédé au mode WATT, puis appuie sur ENTER pour confirmer. Lors de l'entraînement, la console applique la valeur WATT réglée. Vous pouvez à tout moment appuyer sur +/- pour ajuster cette valeur (les différentes valeurs WATT correspondent à divers niveaux de résistance. En ajustant les valeurs WATT, vous pouvez adapter la résistance. Cette fonction utilise la valeur WATT fixe pour modifier la résistance).

PERSONAL PROGRAM (Programme personnel) - L'utilisateur U1-U4 peut créer son propre programme de résistance en réglant la résistance à chaque intervalle de temps. Le programme des 4 résistances peut être sauvegardé dans la console pour être réutilisé. L'utilisateur accède au mode PERSONAL, appuie sur +/- pour créer un programme de résistance basé sur ses besoins personnels, puis appuie sur ENTER pour confirmer. Lors de l'entraînement, la console suit le programme créé.

HEART RATE CONTROL (Contrôle de la fréquence cardiaque) - Cette fonction gère la résistance en fonction de la fréquence cardiaque de l'utilisateur. Généralement, il existe 4 statuts, en fonction des objectifs de l'entraînement :

- i. 55 % -- Programme amincissant
- ii. 75 % -- Programme bonne santé
- iii. 90% -- Programme renforcement musculaire

Fréquence cardiaque cible - valeur de la fréquence cardiaque d'auto-entraînement

3. Possibilité de prérégler les valeurs de TEMPS/DISTANCE/CALORIES/PUISSANCE/FRÉQUENCE CARDIAQUE

Réglez et saisissez la valeur de la fonction utilisateur comme indiqué ci-dessus. La valeur de la fonction peut compter à rebours jusqu'à 0. Lorsqu'elle atteint 0, l'avertisseur sonore émet 8 bips, puis la valeur de la fonction revient à la valeur réglée. Si aucun préréglage n'est nécessaire, la console augmente chaque valeur de la fonction de 0 à la valeur limite après le début de l'exercice.

4. Récupération de la fréquence cardiaque

Lorsque la fonction PULSE (POULS) est activée, appuyez sur HRC pour commencer la récupération de la fréquence cardiaque. Le temps de détection lance alors un compte à rebours de 1:00 à 0. Le symbole du cœur continue de clignoter jusqu'à ce qu'il atteigne 0. Maintenez fermement la main posée sur le capteur pendant une minute. Le symbole du cœur clignote. Une fois le temps écoulé, la console détermine la fréquence cardiaque de l'utilisateur et indique son niveau F1-F6.

Tableau explicatif des niveaux F1-F6 de récupération de la fréquence cardiaque

Tableau explicatif des niveaux F1~F6 de récupération de la fréquence cardiaque

Niveau de récupération de la fréquence cardiaque	État de récupération de la fréquence cardiaque de l'utilisateur	Différence détectée de la fréquence cardiaque
F1	Excellent	(avant et après le test)
F2	Très bon	50
F3	Normal	40-49
F4	Moyen	30-39
F5	Besoin de faire plus d'exercice	20-29
F6	Exercice physique insuffisant	10-19
		<10

Démarrage et arrêt automatiques

La console démarre automatiquement dès que l'utilisateur appuie sur Start ou sur un bouton. Si l'utilisateur fait de l'exercice ou n'utilise pas la console pendant 4 minutes, la console s'éteint automatiquement et passe en mode veille pour afficher la température.

Message d'erreur

Code d'erreur	Description du code	Méthode de vérification	Méthode de dépannage
ERR1	RECOVERY : vérifier l'erreur de fonctionnement lors de la manipulation par l'utilisateur	RECOVERY : vérifier si l'utilisateur saisit la poignée ou porte la ceinture thoracique sans fil	Quittez le mode RECOVERY pour vérifier l'interface, la prise des deux mains, ou remettez la presse thoracique sans fil.
ERR4	Le câble de commande à 8 broches du support moteur est endommagé.	Vérifier si le fil de commande à 8 broches qui relie la console et le support moteur est cassé ou endommagé, ou s'il est mal raccordé.	1. Allumer la console pour vérifier si l'erreur a disparu ; 2. Remplacer la console pour vérifier que l'erreur a disparu ; 3. Si l'erreur persiste, remplacer le fil de contrôle supérieur à 8 branches pour vérifier que l'erreur a disparu ; 4. Si l'erreur persiste, remplacer le fil de contrôle inférieur à 8 branches du support de moteur pour vérifier que l'erreur a disparu.

Remarque :

1. veuillez brancher l'appareil à un redresseur de courant alternatif avant de l'utiliser.
2. la console doit être protégée de l'humidité.

ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

La forme correcte de plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Étirez-vous toujours en réalisant des mouvements lents ; ne rebondissez jamais.

1. Toucher des orteils

Debout, les genoux légèrement fléchis, penchez-vous lentement vers l'avant à partir des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre tout en descendant aussi bas que possible, comme si vous vouliez toucher vos orteils. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice 3 fois Étirements : Ischio-jambiers, arrière des genoux et dos.

2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et posez-la contre l'intérieur de la cuisse de votre jambe tendue. Tendez la main vers vos orteils aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Étirements : Ischio-jambiers, bas du dos et aine.

3. Étirement du mollet et de l'aisselle

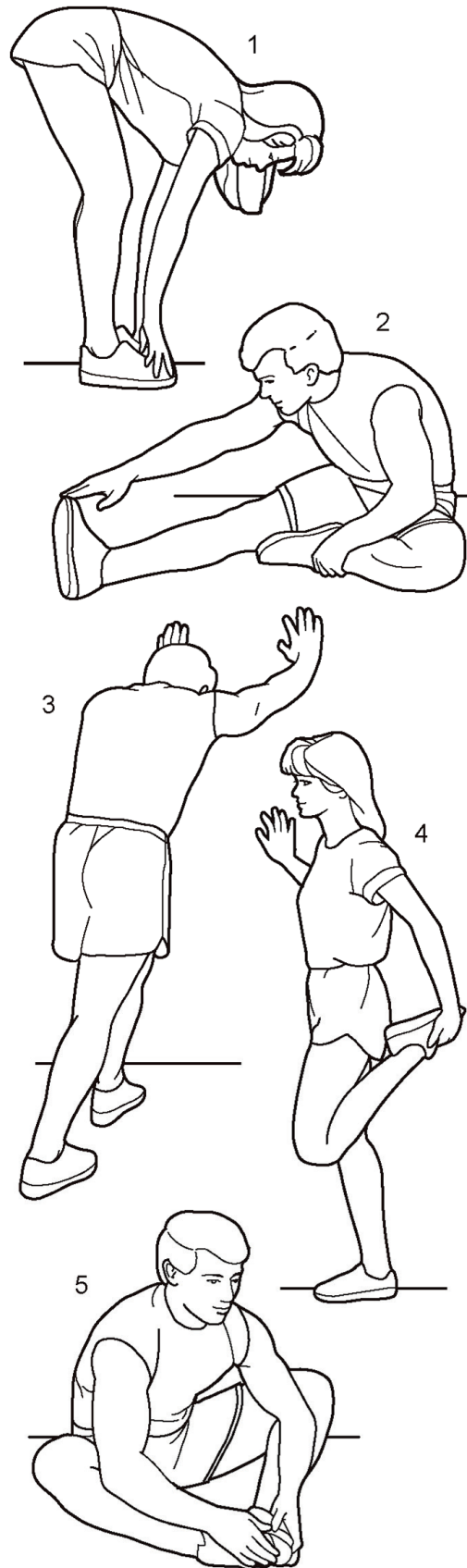
Placez une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et posez-les à plat contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et avancez les hanches vers le mur. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Pour étirer davantage les tendons d'Achille, pliez également la jambe arrière. Étirements : Mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des quadriceps

Une main posée contre un mur pour maintenir l'équilibre, tendez la main vers l'arrière et saisissez un pied avec l'autre main. Rapprochez votre talon le plus près possible de vos fesses. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Étirements : Quadriceps et muscles de la hanche.

5. Étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous la plante des pieds jointe et les genoux tournés vers l'extérieur. Tirez ensuite sur vos pieds pour les rapprocher le plus possible de l'aine. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice 3 fois Étirements : Quadriceps et muscles de la hanche.

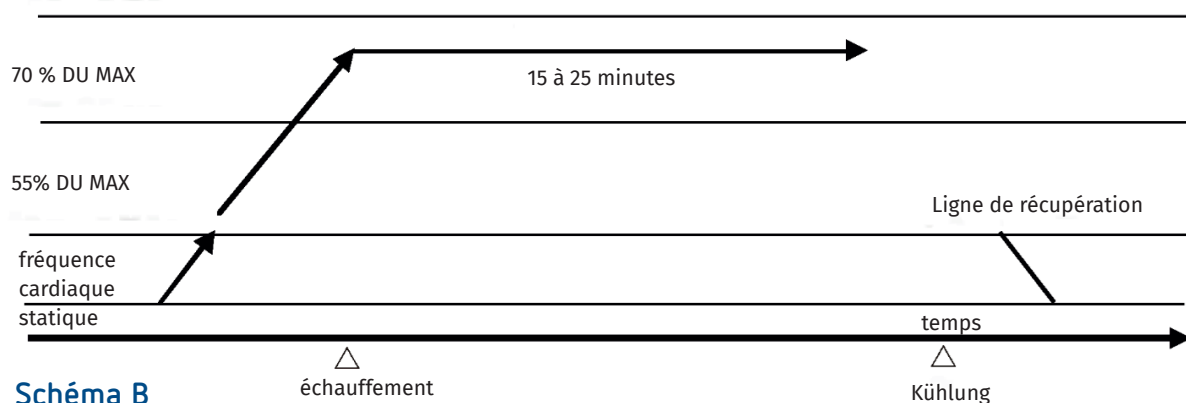


Comment améliorer l'effet de l'exercice physique

Tout comme le renforcement musculaire, l'aérobie augmente le flux sanguin et la fréquence cardiaque, ce qui améliore la fonction cardiovasculaire. Utilisez la mesure de votre pouls de la même façon que votre rythme cardiaque. Si votre pouls est inférieur à l'objectif d'entraînement maximal, l'exercice sera sûr et efficace. La « zone cible d'entraînement » désigne une fréquence cardiaque maximum de 87 à 72 %. L'objectif d'entraînement doit être progressivement augmenté au fil du programme d'exercice. Au moins 3 à 4 fois par semaine pendant 15 à 20 minutes.

Avertissement : Évitez de dépasser la fréquence cardiaque cible lors de l'entraînement. Vous devez procéder étape par étape. Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin. Cette consigne est particulièrement importante pour les personnes âgées de plus de 35-40 ans ou présentant des problèmes de santé préexistants. N'oubliez pas de consacrer plusieurs minutes à l'échauffement et à la récupération (comme le montre le schéma B ci-dessous).

85 % DU MAX Fréquence cardiaque maximale. La zone cible d'entraînement est représentée dans le tableau ci-dessous



ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

- Assurez-vous régulièrement que tous les boulons, écrous et boutons sont correctement serrés, que les pièces pivotantes peuvent bouger sans restriction et qu'aucune pièce ne nécessite d'être remplacée. Cette vérification est essentielle pour assurer une performance optimale et réduire l'usure.
- Remplacez immédiatement les pièces usées.
- Pour nettoyer le vélo elliptique, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. N'utilisez jamais de solution acide, alcaline ou organique.

Dépannage

Problème	Cause	Solution	Remarque
Le châssis n'est pas stable	1. Le sol n'est pas plat ou des corps étrangers se sont accumulés sous le châssis. 2. Les pieds de nivellement n'ont pas été réglés à la même hauteur.	1. Nettoyer les corps étrangers 2. Régler le pied de nivellement des stabilisateurs avant et arrière.	Utilisateur
Guidon instable	Les vis sont mal serrées	Serrer le boulon.	Utilisateur
Les pièces rotatives font du bruit	Problème d'espacement entre les pièces	Ajuster les protections latérales	Centre de réparation
La pièce rotative ne fonctionne pas.	1. La distance entre l'aimant et la roue cinétique est plus importante. 2. Le dispositif de réglage est endommagé	1. Retirer et ajuster les protections latérales. 2. Les remplacer 3. Retirer et ajuster les protections latérales.	Centre de réparation

Gestion de la fréquence cardiaque

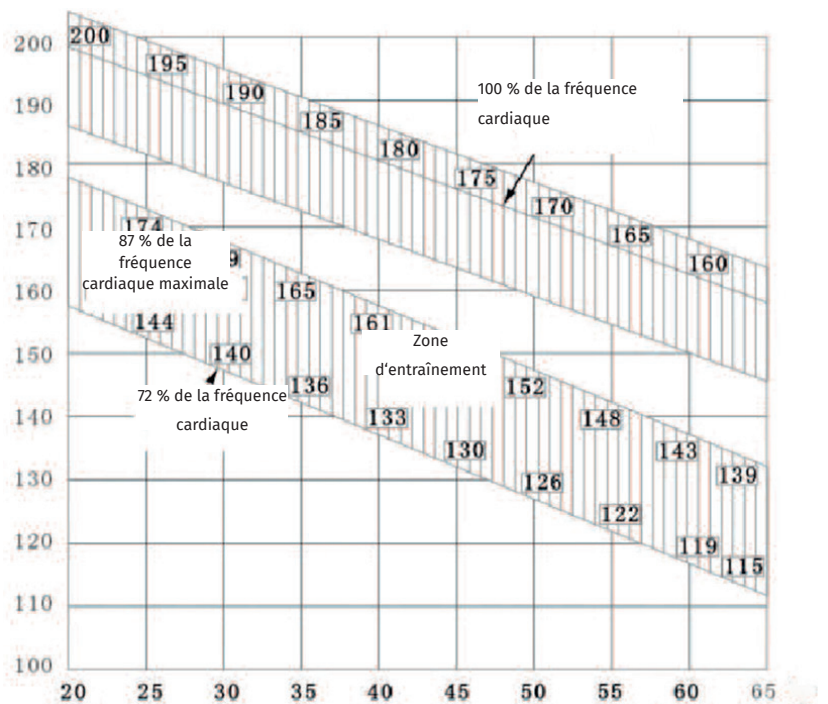


Tableau des objectifs de fréquence cardiaque

Consultez le tableau ci-dessus et repérez la section correspondant à votre âge, puis votre objectif de fréquence cardiaque. Par exemple : pour les personnes âgées de 40 ans, 72 % de la fréquence cardiaque maximale correspond à 133 battements de cœur/minute ; 87 % correspond à 161 battements de cœur/minute.

L'objectif de fréquence cardiaque doit être maintenu dans cette plage optimale.

- (1) Si la fréquence cardiaque est faible, augmentez l'intensité de votre entraînement.
- (2) Si la fréquence cardiaque est élevée, diminuez l'intensité de votre entraînement.
- (3) Si la fréquence cardiaque est encore loin de l'objectif et que l'effort est intense, il faudra raccourcir la durée de l'entraînement.
- (4) Si la fréquence cardiaque ne revient généralement pas à la normale au bout de 5 à 10 minutes, vous devez diminuer l'intensité de votre entraînement.

Remarque : La gestion de la fréquence cardiaque ci-dessus est fournie uniquement à titre indicatif. Veuillez consulter votre médecin pour obtenir des données et des méthodes spécifiques.

(5) Comment prolonger la durée de l'exercice

- Pour réaliser correctement les exercices d'aérobic, vous devez maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage d'entraînement pendant au moins 12 minutes.
- Si la durée de l'exercice est supérieure à 60 minutes, l'effet sera réduit et le risque de blessure grave sera accru.
- Si vous souhaitez augmenter l'intensité de votre exercice, il est recommandé de l'étendre d'au moins 12 minutes par semaine. Si vous envisagez d'allonger la durée, veillez à ce que le temps supplémentaire ajouté ne dépasse pas 10 % par semaine.
- Évitez d'augmenter l'intensité de l'exercice de manière trop brusque, car cela peut entraîner une fatigue excessive après l'entraînement.

(6) Suivez votre état de santé et vos progrès.

Pour contrôler l'intensité de votre entraînement et vos progrès, mesurez votre fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque diminue pendant la première minute de ralentissement, mais elle se rétablit complètement dans les minutes qui suivent.

(7) Contrôlez l'effet de l'entraînement.

- Mesurez la fréquence cardiaque à la fin de l'exercice.
- Commencez à ralentir et à récupérer.
- Enregistrez la fréquence cardiaque après 60 secondes.
- Notez le temps de récupération complète de la fréquence cardiaque.
- Vérifiez toute les deux semaines si l'intensité de l'exercice est adéquate.

Carte de garantie

Informations sur le produit	Numéro de modèle :		Nom du produit :
Profil de l'utilisateur	Nom d'utilisateur :	Numéro de téléphone :	Code postal :
	Entreprise/Organisation :		
	Adresse du domicile (ou du lieu de travail) :		
À remplir par le distributeur	Nom du distributeur :		Numéro de téléphone :
	Adresse du point de vente :		Code postal :
	Date d'achat :		Date du débogage de l'installation :

Fiche d'entretien	Date de livraison pour réparation	Révision	Résultat de la révision	réparateur	date d'inspection et de réception	Signature de l'utilisateur

indiquez l'attribut du produit correspondant à l'aide du symbole √ , invalide en cas de modification

Produit attribut	Usage domestique	Usage commercial

Période de maintenance :

Le produit est qualifié pour l'inspection. Les produits à usage domestique et commercial peuvent faire l'objet de services d'entretien gratuits dans les 12 mois suivant la date d'achat.

Description du service d'entretien :

1. Ce produit inclut des services d'entretien gratuits pendant la période de garantie.
2. Veuillez conserver la carte d'entretien et la preuve d'achat correspondante. En cas de non-présentation des pièces justificatives valables, l'entreprise se réserve le droit de refuser d'assurer les services d'entretien gratuits.
3. Veuillez respecter les instructions d'installation et d'utilisation. La société décline toute responsabilité en cas de dommages ou d'accidents résultant d'une installation incorrecte ou d'une utilisation inappropriée, et ne fournira aucun service de réparation gratuit dans ce cas.
4. En cas de dommages causés par une force majeure et nécessitant des réparations, le client sera responsable des frais de réparation et de l'achat des pièces détachées, conformément aux normes de facturation uniformément établies par l'entreprise.
5. En cas de dommages causés par le montage ou le démontage par le client lui-même (ou par une personne non certifiée par l'entreprise), le client sera tenu responsable des frais de réparation et de l'achat des pièces nécessaires, conformément aux normes de facturation uniformément établies par l'entreprise.

Service après-vente et garantie limitée.

Si vous avez besoin d'un service après-vente, par exemple pour l'entretien, des conseils ou des réclamations, veuillez contacter le revendeur agréé. Pour que nous puissions vous aider, nous vous demandons de nous fournir les informations suivantes lorsque vous nous contactez : Le numéro de modèle et le numéro de série du produit (voir l'autocollant avec le numéro de série ou l'emballage extérieur). Le nom du produit (voir l'autocollant avec le numéro de série ou l'emballage extérieur). Le numéro de clé et la description de la/des pièce(s) de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et l'ÉTIQUETTE D'EXPLOSION à la fin

Consigne de mise au rebut :

Cet appareil électrique ou électronique ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de son cycle de vie. Pour la mise au rebut, il existe près de chez vous des points de collecte qui récupèrent gratuitement les déchets d'équipements électriques et électroniques afin de les recycler ou de les réutiliser. Vous pourrez obtenir les adresses de ces points de collecte auprès de votre administration communale. Si l'appareil électrique ou électronique contient des données à caractère personnel, c'est à vous que revient la responsabilité de supprimer celles-ci avant de vous en séparer. Si cela est possible sans détruire l'ancien appareil électrique ou électronique, veuillez retirer les piles ou batteries ainsi que les lampes usagées avant de le remettre pour élimination et les déposer dans une collecte séparée.

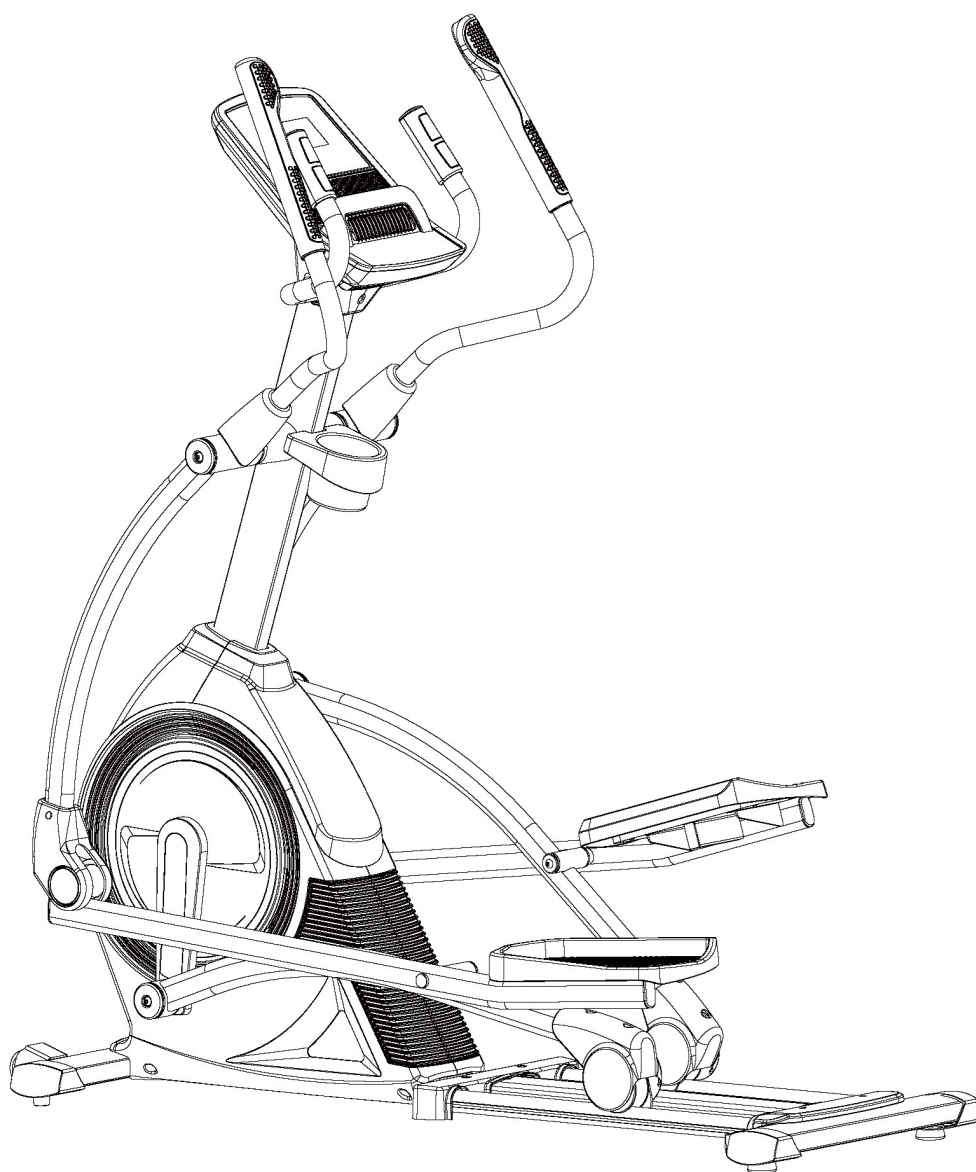
**Signification du symbole « poubelle barrée » :**

Le symbole de la poubelle barrée figurant généralement sur les appareils électriques et électroniques indique que l'appareil concerné doit, en fin de vie, être collecté séparément des déchets municipaux non triés.

Sport Thieme Crosstrainer "C450"

Dank U

Dank u voor de aankoop van dit product. Het product helpt u om op een eenvoudige manier fitter, gezonder en beter te worden.



Veiligheidsrichtlijnen

- Om het risico op ernstig letsel te verminderen, moet u alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw ellipstrainer lezen voordat u uw ellipstrainer gebruikt.
- Dit product voldoet aan de relevante normen voor fitnessproducten voor uitsluitend thuisgebruik en niet-medisch gebruik.
- Dit product is HB-fitnessstoel met een elektrische toerenregelaar, dus dit toestel kan niet worden gebruikt zonder door het systeem te worden bestuurd.
- Houd de ellipstrainer binnenshuis, uit de buurt van hoge temperaturen, vocht, stof en uit de buurt van water.
- De geavanceerde console biedt 24 weerstandsniveaus. Als de pedalen enkele minuten niet bewegen, wordt de console uitgeschakeld.
- Lees deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik.
- Plaats de ellipstrainer op een vlakke ondergrond, met minstens 90 cm vrije ruimte aan de voor- en achterkant van de ellipstrainer en 60 cm op elke zijkant.
- Verkeerd trainen zal pijn gaan doen.
- Het gebied rond de ellipstrainer mag het stuur of de armen van het bovenlichaam of andere mechanische onderdelen niet hinderen tijdens het gebruik van het product.
- Controleer alle bouten en moeren en draai ze elke keer dat u de ellipstrainer gebruikt goed vast.
- Alleen kinderen van wie de intelligentie en fysieke conditie aan de norm voldoen, mogen het product met de juiste instructies gebruiken.
- Gebruik de ellipstrainer niet als speelgoed of spelcomputer.
- De montage-, gebruiks- en oefeninstructies worden verstrekt wanneer de onderdelen worden besteld.
- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om andere gebruikers te informeren over de voorzorgsmaatregelen om gevaar te voorkomen.
- Het product is alleen bedoeld voor gebruik binnenshuis, gebruik het niet in de open lucht.
- Verplaats het product niet alleen.
- Als u de ellipstrainer wilt demonteren, volg dan de montageschappen in deze handleiding in omgekeerde richting.
- Gebruik de ellipstrainer alleen zoals beschreven in deze handleiding.
- Sluit nooit uw ogen tijdens het gebruik van uw ellipstrainer.
- De ellipstrainer mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 120 kg wegen.

Houd kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren altijd uit de buurt van de ellipstrainer als er geen toezicht is van een volwassene.

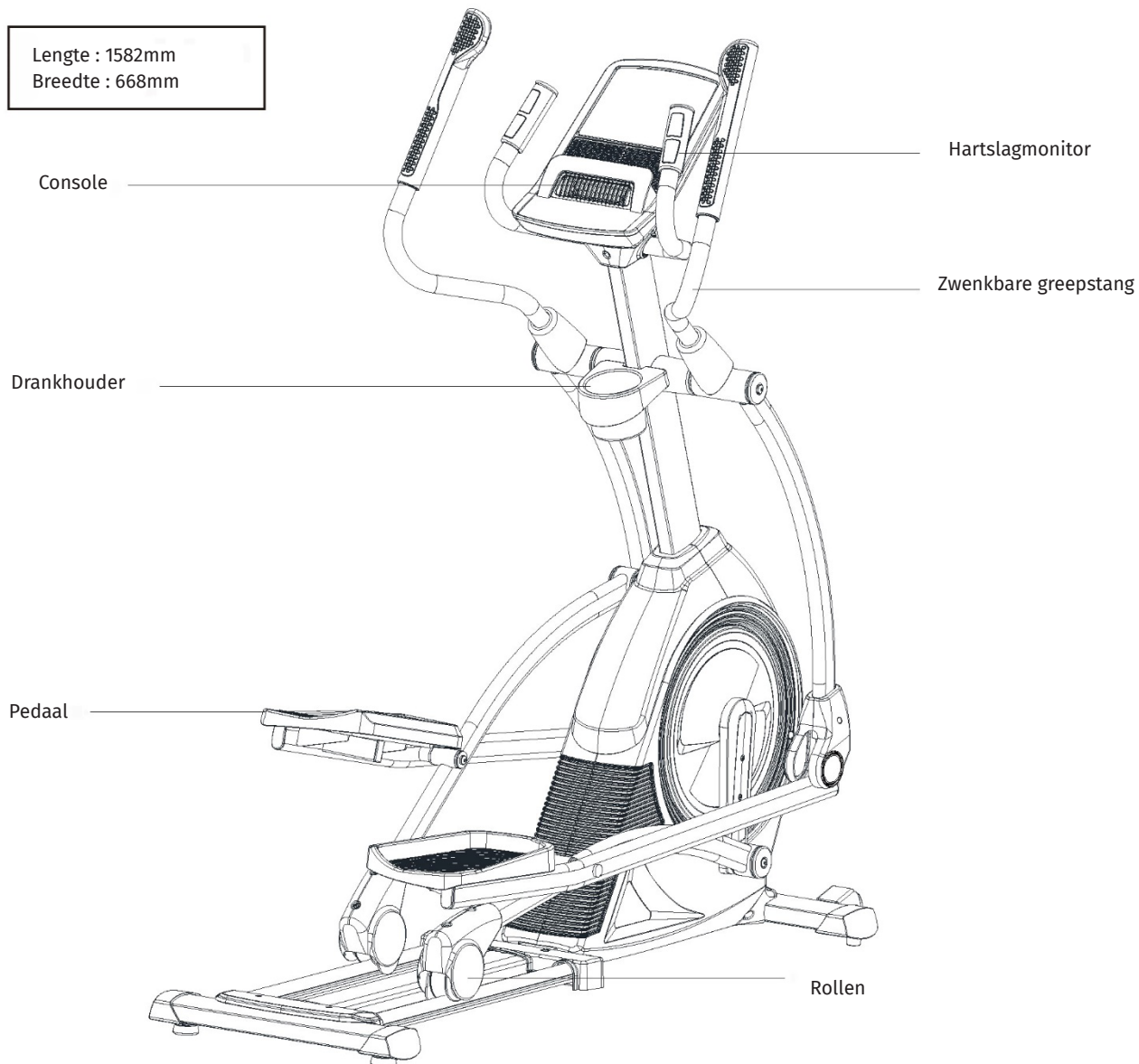
Attentie

Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen. Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw ellipstrainer voordat u uw ellipstrainer gebruikt.

Verpakking

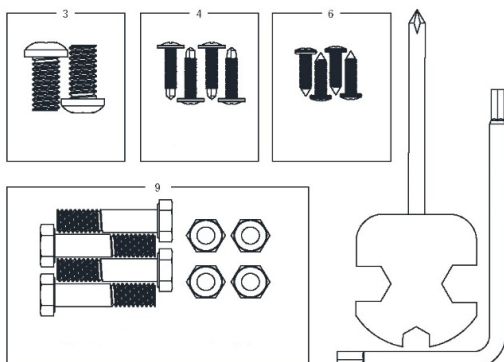
milieuvriendelijke, recyclebare materialen.

- Karton voor buitenste dozen
- Plastic schuim en karton ter bescherming van de binnenverpakking.
- PE-zak
- PP-verpakkingsband



ONDERDELENLIJST

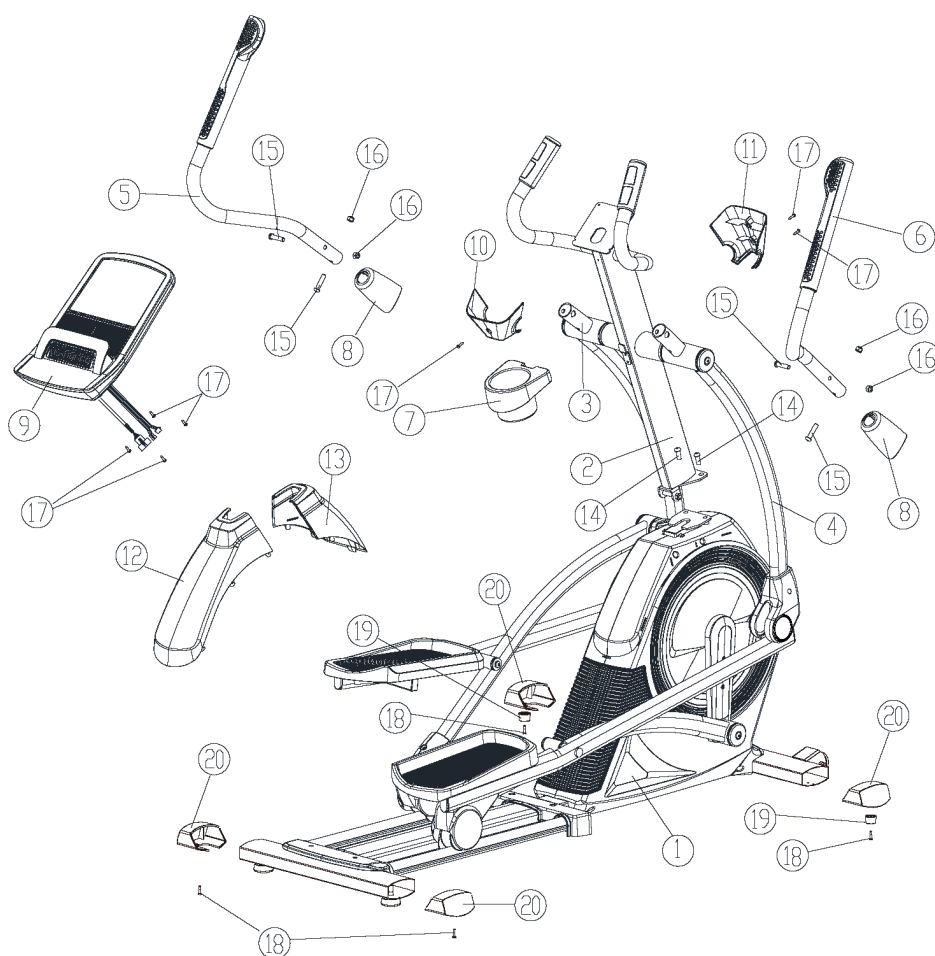
Gebruik de onderstaande tekeningen om de kleine onderdelen te identificeren die nodig zijn voor de montage (schroevendraaier, bouten en moeren, enz.). Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het codenummer van het onderdeel, uit de ONDERDELENLIJST aan het einde van deze handleiding. Het getal na het codenummer is de hoeveelheid die nodig is voor montage. Opmerking: als een onderdeel niet in de hardwareset zit, controleer dan of het al voormonteerd is. Extra onderdelen kunnen zijn meegeleverd.



- 3: Knoopschroef 3/8»-16*20 mm (14)-2
 4: Schroef #8-18*19.1 mm (18)-4
 5: Zeskantbout 3/8*44(15) - 4st
 / Nylon moeren 3/8»-16*(16) - 4st
 6: Zelftappende schroef #8-18*16mm (17)-4

Montage

Raadpleeg voor de montage de onderstaande tekening, zodat u het toestel correct kunt monteren volgens de nummers die in de tekening zijn aangegeven.



Nr.	Naam	Aant.
1	Frame	1
2	Stander	1
3	Linker zwenkstang	1
4	Rechter zwenkstang	1
5	Linker zwenkbare greepstang	1
6	Rechter zwenkbare greepstang	1
7	Drankhouder	1
8	Afdekking greepstang	2
9	Console	1
10	Achterste consolebehuizing	1
11	Voorste consolebehuizing	1
12	Behuizing	1
13	Afdekkap behuizing	1
14	Bolkopschroef	2
15	Zeskantkopbout	4
16	Nylon moeren	4
17	zelftappende schroef	7
18	schroef	4
19	voorste voet	2
20	eindkap	4

Montage:

Voor uw gemak zijn sommige belangrijke onderdelen al voormonteerd.

Lees deze handleiding voordat u het product in elkaar zet. Volg dan stap voor stap de handleiding om de ellipstrainer in elkaar te zetten.

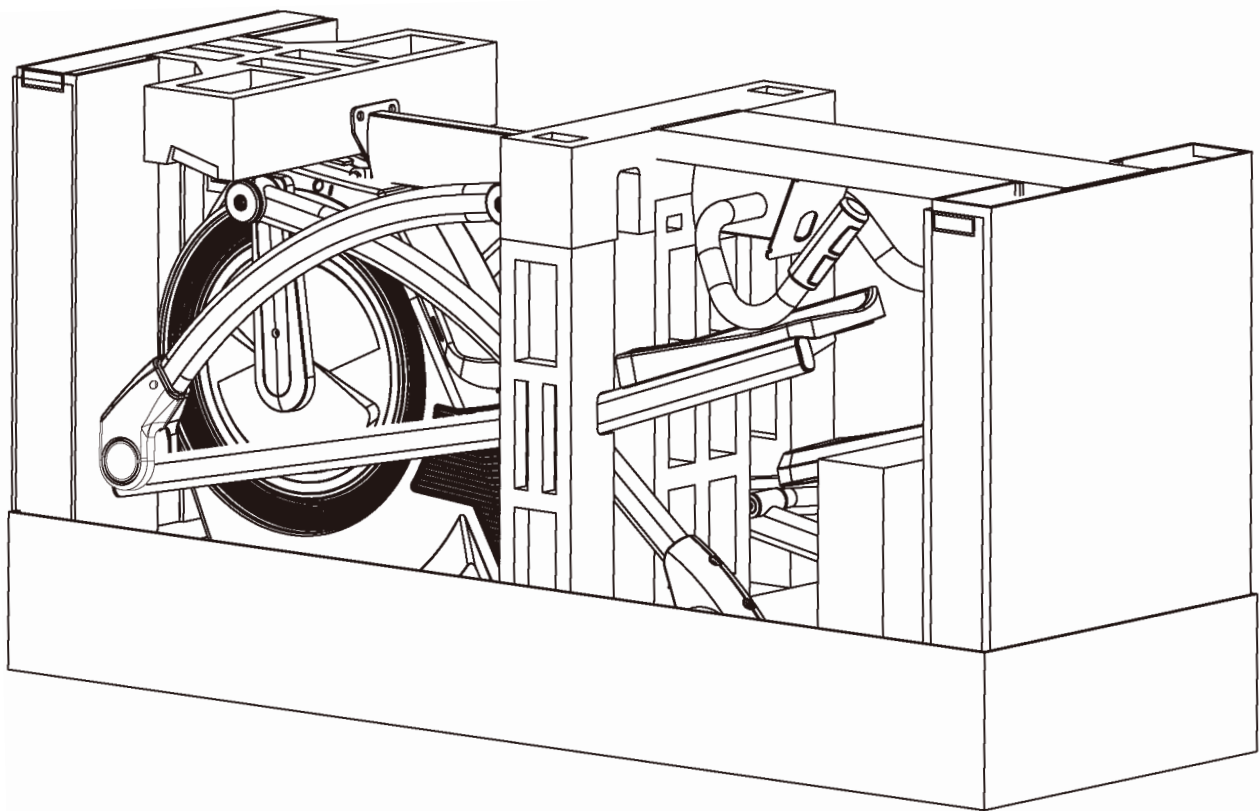
Controleer alles in de verpakking.

- (1) Neem alle onderdelen uit de doos en verwijder de verpakkingzak en leg de onderdelen in volgorde neer.
- (2) Zorg voor voldoende vrije ruimte (minimaal 1,5 meter) rondom het product.

1. Opgelet voor het uitpakken:

Neem de onderdelen (5 - 20) uit en leg ze opzij voor de te komen montage.

Verwijder niet al het verpakkingsmateriaal bij het openen van de doos. Volg deze handleiding voor het in elkaar zetten.

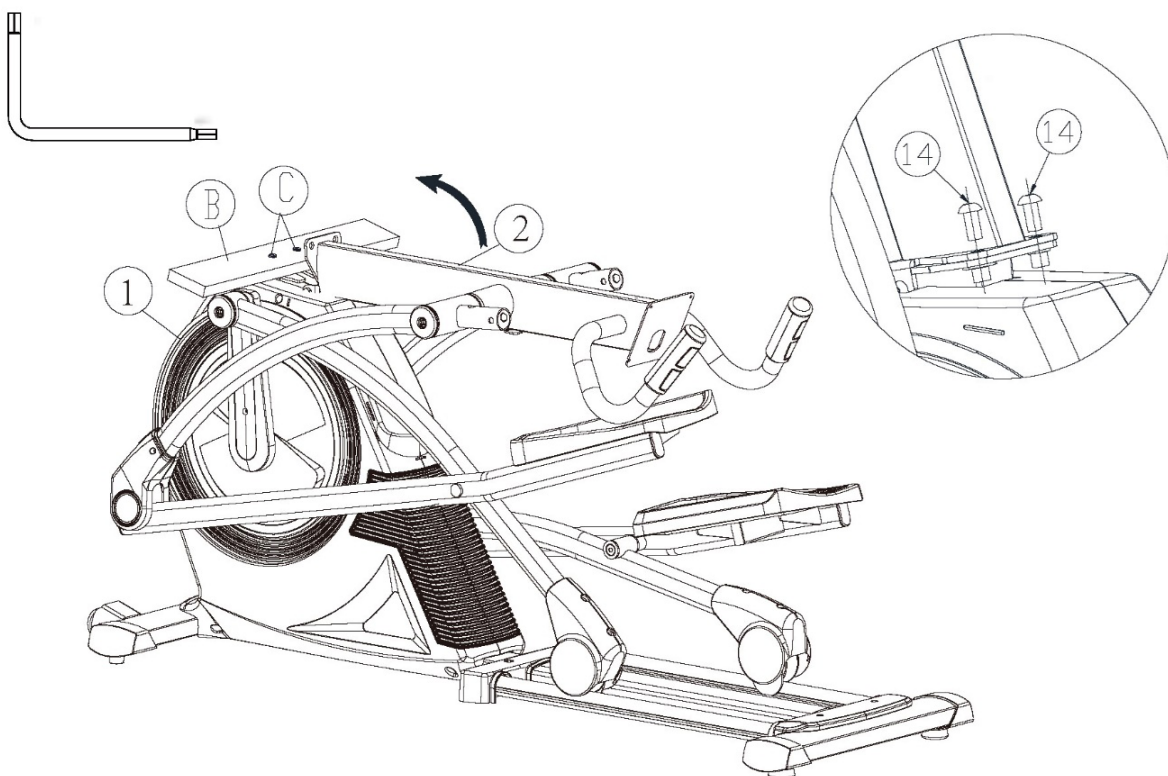


2. Na het uitpakken van de verpakking vindt u de volgende onderdelen (5 - 20). Houd ze apart voor verdere montage.



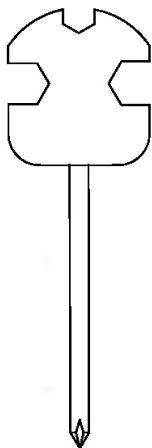
3. Montage van de staander

Verwijder het verpakkingsmateriaal. Verwijder de twee bouten (C) en de houten plank (B) en gooi ze weg. (Deze worden niet gebruikt tijdens de montage.) Zoals de tekening laat zien, draai de staander (2) naar voren in de richting van de pijl totdat de staander (2) dicht bij het frame is en zorg ervoor dat de onderste beugel van de staander vlak tegen de beugel van het frame zit, (voorkom dat de draden worden afgekneld tijdens de montage.) Zoals tekening (3-2) laat zien, zijn de gaten in de beugel van de staander (2) uitgelijnd met de gaten in de beugel van het frame (1), bevestig de staander met twee 3/8»x16*20 mm schroeven (14) en draai deze schroeven vast.

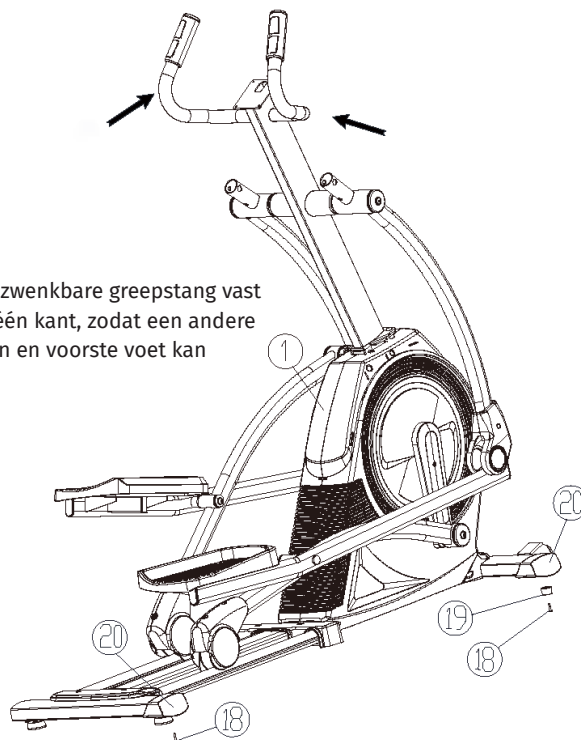


4. Montage van eindkap en voorste/achterste voet:(er zijn twee mensen voor nodig).

Zoek de vier eindkappen (20), twee voorste voeten (19) en vier #8-18*19,1 mm schroeven (18) zoals aangegeven op de tekening. Gooi deze niet weg. Eén persoon houdt de zwenkbare greepstang vast en tilt het frame naar één kant, een andere persoon monteert twee kappen (20) op de voorste en achterste stabilisator. Monteer eerst de eindkappen (20) en de voorste voet (19) aan de voorste stabilisator. Bevestig een #8-18*19,1 mm schroef (18) op de voorste voet (19), lijn vervolgens de gaten in de eindkap (20) en voorste stabilisator uit en draai de schroef vast. Monteer de achterste voet op dezelfde manier aan de achterste stabilisator. Herhaal dit voor de andere kant.



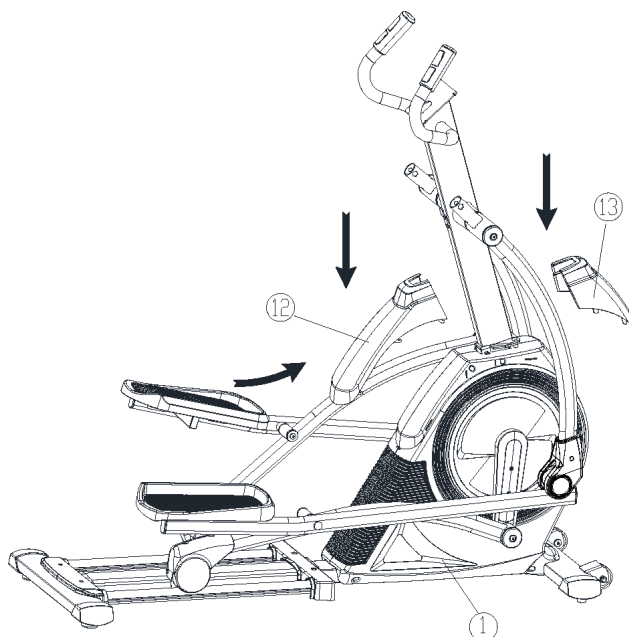
Eén persoon houdt de zwenkbare greepstang vast en tilt het frame naar één kant, zodat een andere persoon de eindkappen en voorste voet kan monteren.



5. Behuizingafdekking, montage behuizingafdekking:

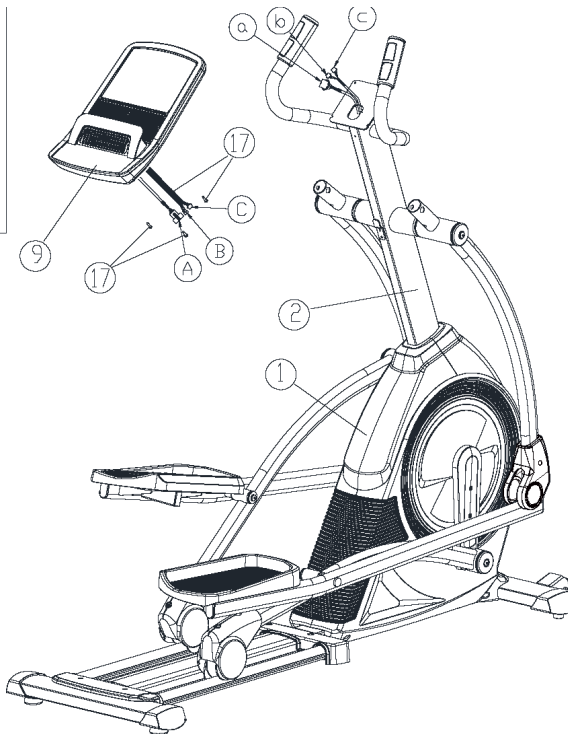
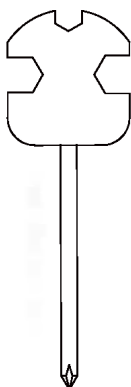
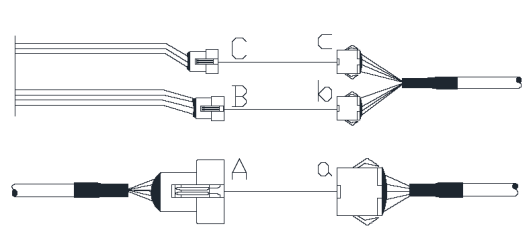
Breng de afdekkap van de behuizing (13) en de behuizing (12) aan volgens de tekening.

Lijn eerst de afdekkap van de behuizing (13) uit op de gaten in de linker en rechter zijafdekking van het frame (1) op dezelfde hoogte als aangegeven door de pijl. Breng vervolgens de behuizing (12) op één lijn met de gaten in de linker en rechter zijafdekkingen van het frame en duw de afschermkap naar voren zoals aangegeven door de pijl, zodat deze vastklikt in de zijafdekking.



6. Console monteren (twee mensen voor nodig):

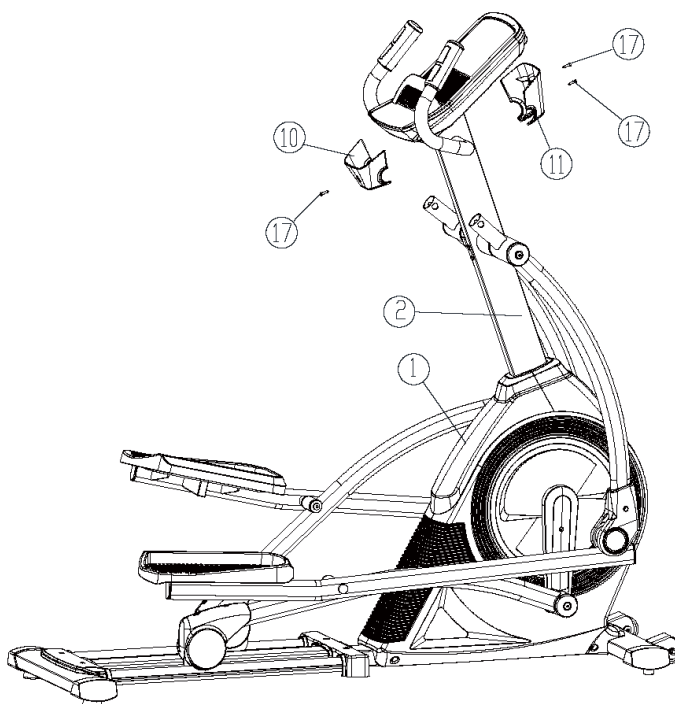
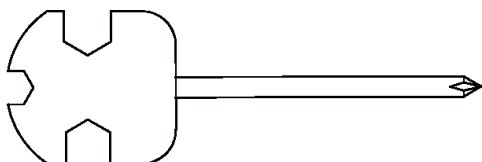
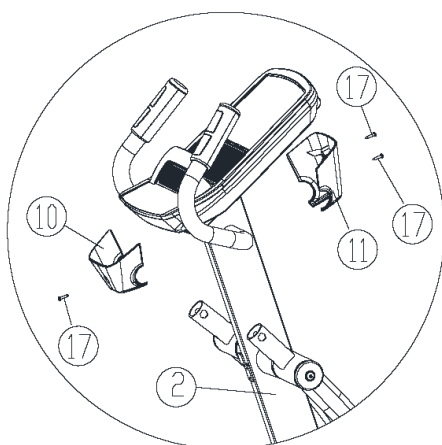
Pak de console (9). Terwijl een tweede persoon de console (9) in de buurt van de staander houdt: verbind de draden (A) en (a), (B) en (b), (C) en (c). Steek de connectors en overtollige draad in de staander. Vermijd het afknellen van de draden. Bevestig de console (9) aan de staander (2) met vier #8-18x16 mm schroeven (17); draai alle schroeven eerst handvast en draai ze vervolgens vast.



7. Montage voor- en achterbehuizing van de console:

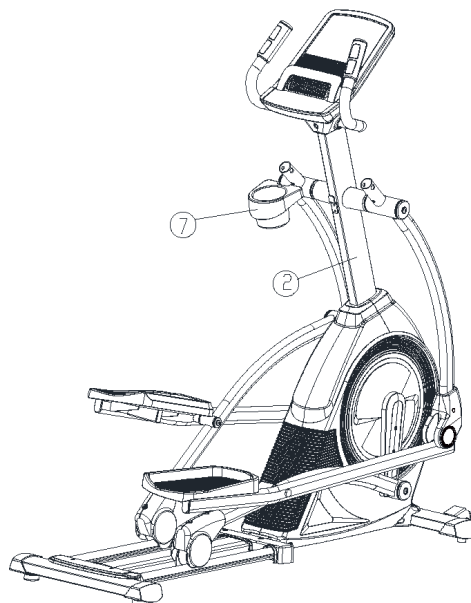
Neem de voor- en achterbehuizing van de console (11), (10).

Verwijder de 3 voorgemonteerde #8-18x16 mm schroeven van de staander (2). Gooi ze niet weg. Bevestig de achterbehuizing van de console (10) aan de staander (2) met 1 #8-18x16 mm schroef (17). Bevestig de voorbehuizing van de console (11) aan de staander (2) met 2 #8-18x16 mm schroeven (17).



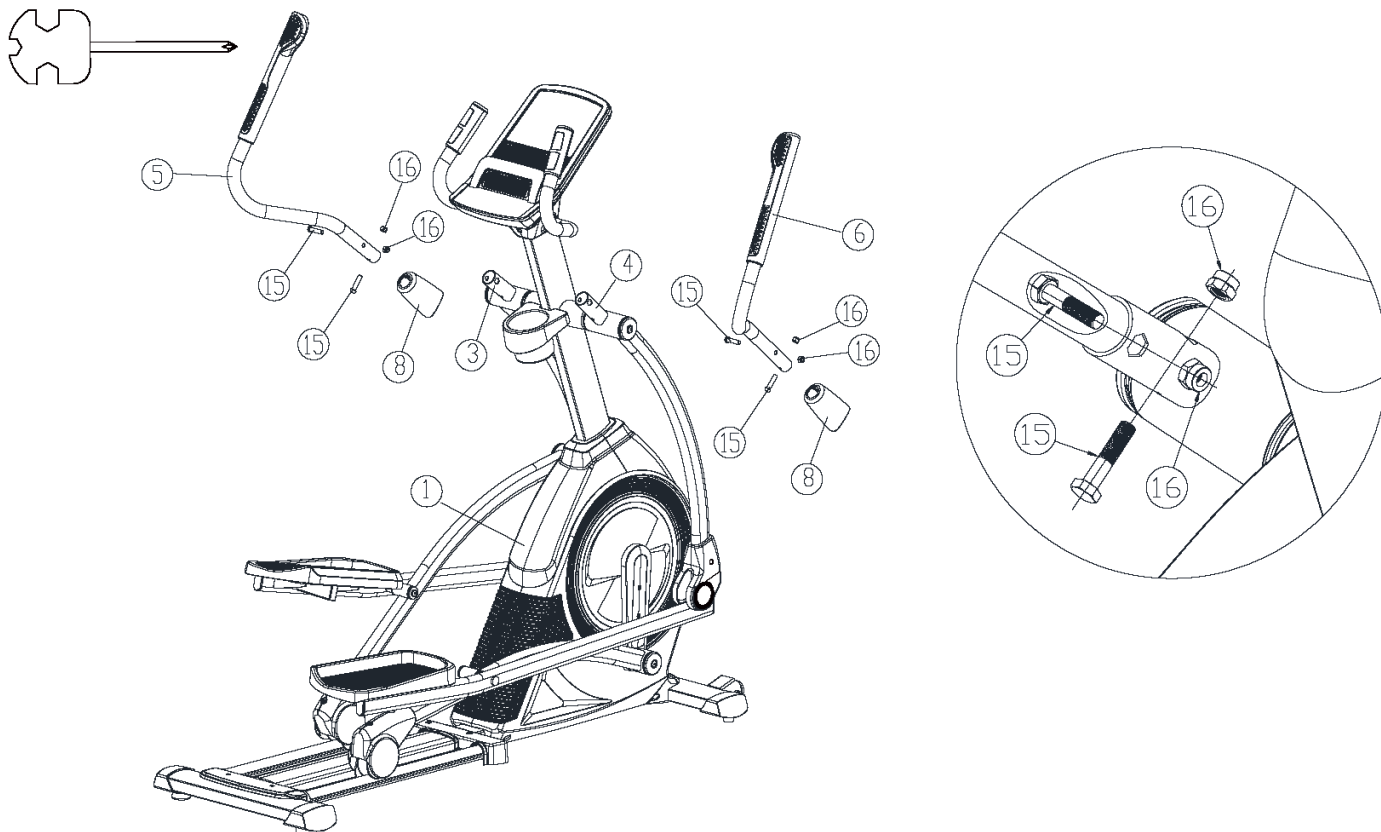
8. Drankhouder:

Neem de bekerhouder (7) Klik vervolgens de bekerhouder (7) vast aan de beugel op de staander (2). Zorg ervoor dat de bekerhouder (7) op zijn plaats vastgeklemd zit.



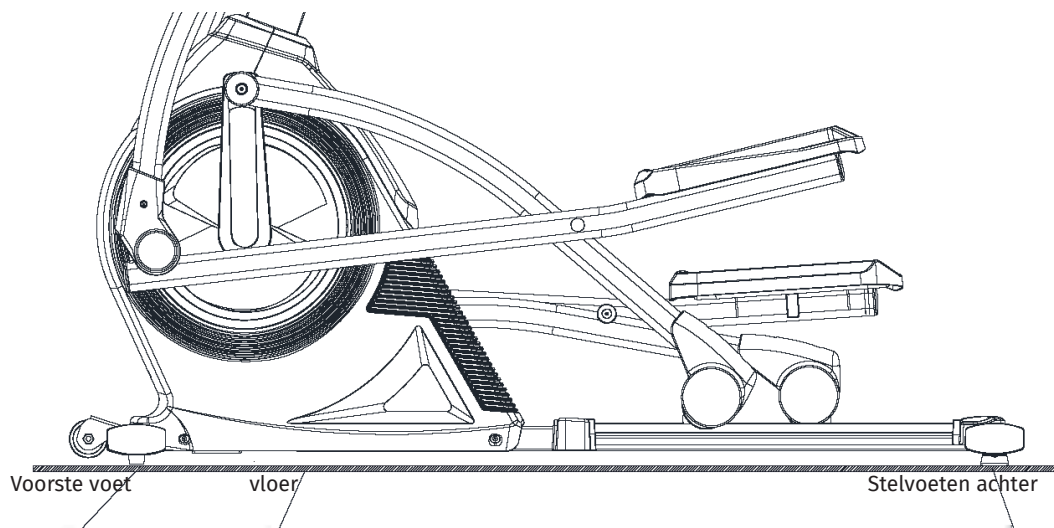
9. Linker en rechter zwenkbare greepstang:

gebruik de linker en rechter zwenkbare greepstang (5), (6) en de afdekking van de greepstang (8). (Let op: sticker toont links (L) en rechts (R)) Neem de vier 3/8»x44 mm schroeven (15) en vier 3/8»-16 borgmoeren (16) uit de zak met ijzerwaren en leg ze opzij voor later gebruik. Plaats de afdekking van greepstang (8) zoals afgebeeld en schuif deze op de linker en rechter greepstang (5), (6). Schuif de linker zwenkbare greepstang (5) op de linker zwenkstang (3). Steek twee 3/8»x44 mm schroeven (15) door de linker zwenkstang (3) en het gat van de linker zwenkbare greepstang (5) en zet deze vast met moeren (16). (Let op: richting moeren»(16)). Herhaal deze stap voor rechter zwenkbare greepstang (6).



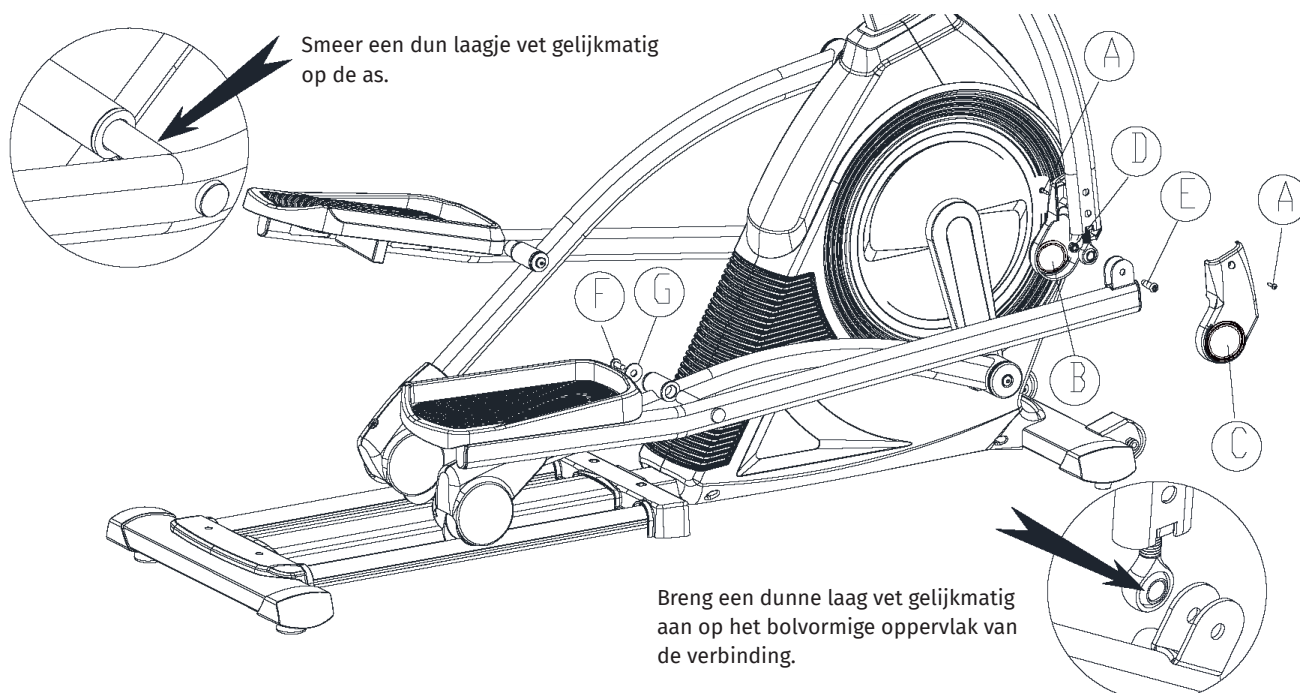
Onderhoud

Zorg ervoor dat de ellipstrainer voor gebruik correct gemonteerd is. Als de ellipstrainer tijdens het gebruik een beetje schommelt op de vloer, volg dan de onderstaande tekening om het schommelen te verhelpen.



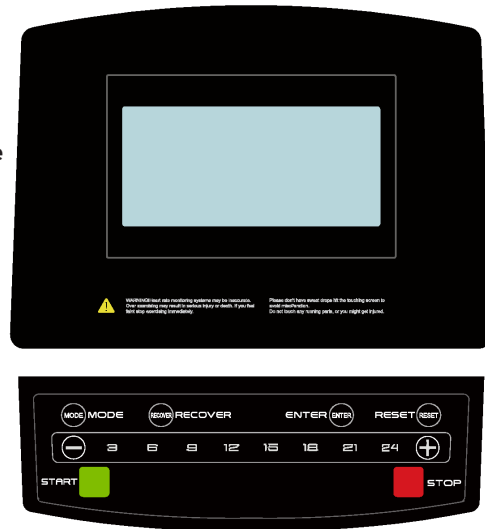
Het vet moet worden aangebracht op de oprijplaat, de as en het scharnier. Als na langdurig gebruik van de elliptische trainer de rollers piepen wanneer ze over de helling bewegen, breng dan een kleine hoeveelheid van het bijgeleverde vet aan op een papieren handdoek en smeer gelijkmatig een dunne laag vet op de helling waar de rollers bewegen. Als het geluid afkomstig is van de as en het stanguiteinde, verwijder dan de schroef (A) en de twee afdekkappen (B) en (C).

Verwijder de schroef en de moer (D), (E). Verwijder vervolgens de schroef en de sluitring (F), (G). Gooi ze niet weg. Verwijder de pedaalarm. Breng vervolgens een dunne laag vet gelijkmatig aan op de as en het bolvormige oppervlak van het scharnier zoals aangegeven in onderstaande tekening. Na het aanbrengen van het vet monteert u de pedaalarm met de schroef (F) en de sluitring (G). Monteer vervolgens het scharnier aan de U-beugel met de bout (D) en moer (E). Bevestig de twee afdekkappen (B) en (C) met twee schroeven (A). Breng indien nodig op dezelfde manier vet aan op een andere zijde.



Consolefunctie

Weergave



Samenvatting knop

MODE: druk op deze knop om MANUAL/PROGRAMS/WATT CONSTANT/PERSONAL/H.R.C. te selecteren.

RECOVERY: dit is de hartslaghersteltoets, waarmee de console de fysieke status van de gebruiker kan testen F1 - F6 na 1 minuut aftellen

ENTER: druk op deze knop om de ingestelde waarde te bevestigen

RESET: druk op deze knop om elke waarde te resetten

- **Verlagen:** verlaag elke waarde (time/distance/calorie/heart rate)

3/6/9/12/15/18/21/24 Snelknop weerstand: druk op de knop om het corresponderende weerstandsniveau te bereiken tijdens het trainen

+ **Verhogen:** verhoog elke waarde (time/distance/calorie/heart rate)

START: druk op deze knop om de console te starten

STOP: druk op deze knop om de console te stoppen

Snelknop handschakelaar weerstand +/- : druk op de snelknop handschakelaar weerstand +/- om de weerstand te verhogen/verlagen.

Samenvatting bediening

1. De console gaat de inschakelmodus in wanneer deze wordt aangesloten op de voeding: de zoemer piept 1 seconde en het scherm wordt tegelijkertijd 2 seconden volledig weergegeven, waarna het bluetooth-adres wordt weergegeven en 1 seconde later het venster van de U0-modus wordt geopend.

2. Gebruikersinstelling

Gebruiker instellen: Inschakelen (of druk 2 seconden op RESET) volledige weergave → bluetooth adres → weergave U0 na volledige weergave, druk op +/- om te kiezen uit U0 - U4 en druk op ENTER om te bevestigen, vervolgens kunt u geslacht, leeftijd, lengte en gewicht instellen, druk op ENTER om te bevestigen.

Stel geslacht in: druk op +/- om geslacht te selecteren en druk dan op ENTER om te bevestigen.

Leeftijd instellen: druk op +/- om leeftijd 10 - 25 - 99 te selecteren en druk dan op ENTER om te bevestigen.

Lengte instellen: druk op +/- om lengte 100 - 160 - 200 cm te selecteren en druk dan op ENTER om te bevestigen

Gewicht instellen: druk op +/- om gewicht 20 - 50 - 150 kg te selecteren en druk dan op ENTER om te bevestigen

3. Functie selecteren (MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC)

Ga na het instellen van de gebruiker naar het functieselectievenster, druk op +/- of MODE om de functie te selecteren en druk dan op ENTER om te bevestigen. Druk nogmaals op +/- om alle functiewaarden in te stellen (TIME, DIST, CAL, PULSE) en druk vervolgens op START om de oefening te starten, waarbij u op +/- en de handschakelaarweerstand +/- kunt drukken om de weerstand aan te passen.

Als u de functie Manual selecteert en op ENTER drukt om te bevestigen, druk dan op +/- om de waarde in te stellen. Als alle functiewaarden (TIME, DIST, CAL, PULSE) zijn ingesteld drukt u op START om de oefening te starten. Tijdens de oefening kunt u op +/- en op de handschakelaarweerstand +/- drukken om de weerstand aan te passen.

Als u de PROGRAM-functie selecteert en op ENTER drukt om te bevestigen, druk dan op +/- om de waarde in te stellen. Wanneer alle functiewaarden (TIME, DIST, CAL, PULSE) zijn ingesteld, drukt u op START om de oefening te starten. Tijdens de oefening kunt u op +/- en op de handschakelaarweerstand +/- drukken om de weerstand aan te passen.

Als u de functie FITNESS selecteert en op ENTER drukt om te bevestigen, kunnen andere instellingen niet worden ingesteld. Druk op START om de oefening te starten, waarbij de weerstand niet kan worden aangepast.

Als u een andere functie selecteert (WATT, PERSONAL, HRC), gebeurt hetzelfde als hierboven bij Manual/ PROGRAM.

Beschrijving van het display

1	TIME	0:00-99:59m s m s	0:00-99:00 ± 1 min Cyclus	Ja	Ja	1. Tel op in cyclus als er geen instelling is. 2. Wanneer het aftellen is ingesteld op 0 en het systeem stopt (STOP knippert in 1 HZ), knippert de TIME-waarde
2	SPEED	0:00-99:59KM(HML)	Nee	Nee	Ja	In de START-status: 1. Weergave 3 seconden nadat een snelheidssensorsignaal is ingevoerd. 2. De waarde wordt 4 s teruggezet op 0 als er geen snelheidssensorsignaal wordt ingevoerd.
3	RPM (UPM)	0-15-999	Nee	Nee	Ja	In de START-status: 1. Weergave 3 seconden nadat een snelheidssensorsignaal is ingevoerd. 2. De waarde wordt teruggezet op 0 als er 4 s geen snelheidssensorsignaal wordt ingevoerd.
4	WATT	0-999	Nee	Nee	Ja	In de START-status: 1. Weergave 3 seconden nadat een snelheidssensorsignaal is ingevoerd. 2. De waarde wordt teruggezet op 0 als er 4 s geen snelheidssensorsignaal wordt ingevoerd.
5	DISTANCE	0,00-99,99 KM (ML)	0.00-99.50 ±0.5 Cyclus	Ja	Ja	Tel op in cyclus als er geen instelling is. Wanneer het aftellen is ingesteld op 0 en het systeem stopt (STOP knippert in 1 HZ), knippert de DISTANCE-waarde
6	CALORIES	0-999 CAL	0-990 ±10 Cycli	Ja	Ja	Tel op in cyclus als er geen instelling is. Wanneer het aftellen is ingesteld op 0 en het systeem stopt (STOP knippert in 1 HZ), knippert de Calories-waarde
7	TEMPERATURE	0-60 °C	Nee	Ja	Ja	Wanneer de console slaapt wordt de temperatuur weergegeven.
8	SEX			Ja	Nee	In de instellingsmodus knippert «BOY» in 1 Hz, selecteer GIRL of BOY
9	AGE	10-25-99	±1	Ja	Nee	In de instellingsmodus knippert «AGE» met tussenpozen van 1 Hz, druk op de matrix om de vooraf ingestelde waarde van 25 weer te geven.
10	HEIGHT	100-160-200 (CM)	±1	Ja	Nee	Als «H.T» in 1 Hz knippert in de instellingsmodus, druk dan op de matrix om de vooraf ingestelde waarde van 160 CM weer te geven. Stel de grootte van de trainingsmolen in voor de FAT % berekening.
11	WEIGHT	20-50-150 (KG)	±1	Ja	Nee	Als «H.T» in 1 Hz knippert in de instellingsmodus, druk dan op de matrix om de vooraf ingestelde waarde van 50 kg weer te geven. Stel het gewicht van de gebruiker in voor de berekening van het vetpercentage.
12	PULSE	P, 30-240	0→30-240	Ja	Ja	Hoe bereken je de formule D
13	MANUAL		1-24 Niveau (±1 Niveau)	Ja	Nee	Druk tijdens het instellen op de matrix, de eerste kolom begint te knipperen. Druk na het instellen op de matrix en de eerste kolom licht op. Druk vervolgens op de matrix om handmatig in te stellen en de motor draait volgens de hoogte in de matrix.

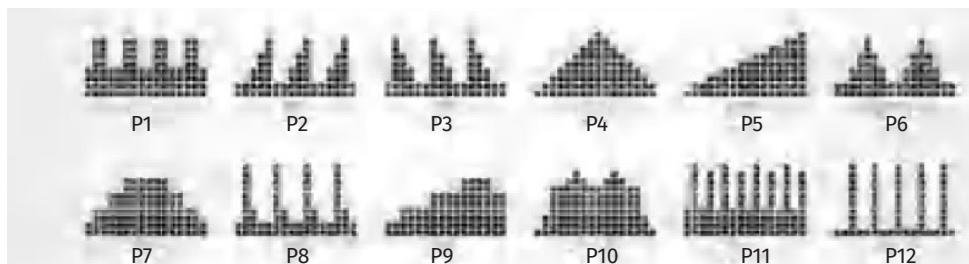
Functieoverzicht

1. Kan de persoonlijke informatie van gebruiker U1 - U4 vooraf instellen (geslacht/leeftijd/lengte/gewicht). De gebruiker voert de echte informatie in (geslacht/leeftijd/lengte/gewicht) als basis voor de berekening van andere functies van de console.

2. U kunt MANUAL/PROGRAMS/FITNESS/WATT CONSTANT/PERSONAL/H.R.C selecteren. De gebruiker kan verschillende besturingsmodi selecteren om te trainen, raadpleeg de onderstaande specificaties voor elke belangrijke besturingsmodus.

MANUAL - ga naar deze modus om 1 - 24 weerstandsniveaus in de matrix in te stellen. De gebruiker kan elke trainingswaarde direct instellen, TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE en druk dan op «START/STOP» om te starten/stoppen.

PROGRAM - de console biedt 12 verschillende weerstandsgrafieken om 12 verschillende bergweerstandssituaties te simuleren, zodat de gebruiker zichzelf kan uitdagen. Gebruik +/- om de juiste bergweerstandsgrafiek te selecteren en de geselecteerde grafiek gaat knipperen, druk op ENTER om te bevestigen.



FITNESS - selecteer "FITNESS", en ENTER om te bevestigen, en stel de tijd in op 12 min, weerstand 6, en druk op START om te starten. Als de tijd is afgeteld tot 0, geeft de console het bijbehorende niveau

F1-F5 weer op basis van de oefening.

WATT CONSTANT - de gebruiker kan de wattwaarde instellen op basis van zijn/haar fysieke toestand van 10 - 350. Druk na het instellen van de wattwaarde op START/STOP. Gebruik een vaste wattwaarde als trainingsmethode. De gebruiker drukt op +/- om de wattwaarde in te stellen nadat hij de WATT-modus heeft geopend en drukt vervolgens op ENTER om te bevestigen. Tijdens het trainen werkt de console volgens de ingestelde WATT-waarde en tijdens het trainen kunt u op +/- drukken om de WATT-waarde aan te passen (verschillende WATT komt overeen met verschillende weerstand, het aanpassen van de WATT is hetzelfde als het aanpassen van de weerstand en deze functie gebruikt de vaste WATT-waarde om de weerstand te veranderen).

PERSONAL PROGRAM - de gebruikers U1-U4 kunnen hun eigen weerstandsprogramma maken door de weerstand op elk tijdsinterval in te stellen. Het 4-weerstandsprogramma kan worden opgeslagen in de console zodat de gebruiker het herhaaldelijk kan gebruiken. De gebruiker gaat naar de modus PERSONAL, drukt op +/- om een weerstandsprogramma te maken op basis van zijn persoonlijke wensen en drukt daarna op ENTER om te bevestigen. Wanneer de gebruiker oefent, werkt de console volgens het gemaakte programma.

HEART RATE CONTROL- deze functie gebruikt de hartslag van de gebruiker om de weerstand te regelen, en over het algemeen zijn er 4 statussen op basis van trainingsdoeleinden:

- i. 55% -- programma dieeteffect
- ii. 75% -- programma gezondheidseffect
- iii. 90% -- programma oefeningseffect

Doelhartslag - waarde van de hartslag voor de zelftraining

3. Kan TIME/DISTANCE/CALORIES/WATTS/HEART RATE vooraf instellen

Stel de functiewaarde van de gebruiker in en voer deze in, zoals hierboven beschreven, en de functiewaarde kan tot 0 aftellen.

Wanneer 0 wordt bereikt, piept de zoemer 8 keer en de functiewaarde gaat terug naar de ingestelde waarde, of de gebruiker hoeft deze niet vooraf in te stellen en de console verhoogt elke functiewaarde van 0 tot de grenswaarde na het starten van de oefening.

4. Heart rate recovery

Als de PULSE-detectie aan staat, drukt u op HRC om de hartslagherstelfunctie te starten, waarna de detectietijd aftelt van 1:00 tot 0 en het hartsymbool blijft knipperen totdat 0 is bereikt. Houd uw hand tijdens de detectie van 1 minuut stevig op de sensor, laat het hartteken knipperen. Terwijl de tijd terugloopt naar 0 zal de console de hartslag van de gebruiker bepalen en gaat dan terug naar het F1 - F6-niveau,

Tabel met uitleg hartslagherstel F1 - F6

Tabel met uitleg over het herstel van de hartslag F1-F6 niveau

Hartslagherstelniveau	Hersteltoestand hartslag gebruiker	Verskil in hartslagdetectie (voor en na de test)
F1	Uitstekend	50
F2	Zeer goed	40-49
F3	Normaal	30-39
F4	Niet slecht	20-29
F5	Meer bewegen	10-19
F6	Onvoldoende beweging	<10

Automatisch starten en uitschakelen

Wanneer de gebruiker start of op een knop drukt, start de console automatisch. Als de gebruiker oefent of de console 4 minuten niet gebruikt, dan wordt de console automatisch uitgeschakeld en gaat deze naar de slaapmodus, waarin de temperatuur wordt weergegeven.

Foutmelding

Foutcode	Codebeschrijving	Controlemethode	Methode voor probleemoplossing
ERR1	RECOVERY: controleer de bedieningsfout tijdens de bediening door de gebruiker	RECOVERY: controleer of de gebruiker de handgreep vastpakt of een draadloze borstband draagt	Beëindig RECOVERY om de interface te controleren, beide handen vast te pakken of de draadloze borstband opnieuw te bevestigen.
ERR4	De 8-pins besturingskabel voor de motorbeugel is beschadigd.	Controleer of de 8-pins besturingsdraad tussen de console en de motorhouder onderbroken of beschadigd is of goed is aangesloten.	1. Schakel de console in om te controleren of de fout is verholpen; 2. Vervang de console om te controleren of de fout is verholpen; 3. Als er nog steeds een fout optreedt, vervang dan de 8 pins kabel van de bovenste regelaar om te controleren of de fout is verholpen; 4. \$

Opmerking:

1. sluit het apparaat voor gebruik aan op een wisselstroomgelijkrichter.
2. De console moet worden beschermd tegen vocht.

VOORGESTELDE REKOEFFENINGEN

De juiste houding voor verschillende basisrek oefeningen ziet u rechts. Beweeg bij het strekken langzaam, ga niet doorveren.

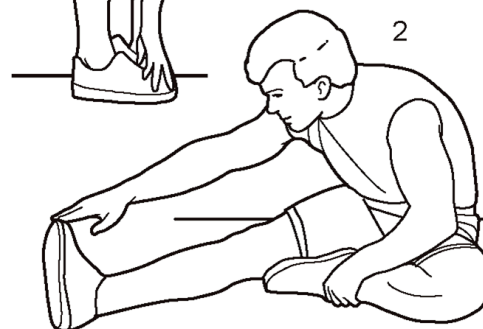
1. Rek oefening tenen aanraken

Ga met licht gebogen knieën staan en buig langzaam naar voren vanuit uw heupen. Laat uw rug en schouders ontspannen terwijl u zo ver mogelijk naar uw tenen reikt. Houd dit 15 tellen vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer. Rekken: hamstrings, achterkant knieën en rug.



2. Hamstring-stretch

Zit met één been gestrekt. Breng de zool van de andere voet naar u toe en laat deze tegen de binnenkant van uw gestrekte been rusten. Reik zo ver mogelijk naar uw tenen. Houd dit 15 tellen vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Rekken: hamstrings, onderrug en lies.



3. Kuit- en achillesstretch

Zet het ene been verder naar voren dan het andere en leun met uw handen tegen een wand. Houd uw achterste been recht en uw achterste voet plat op de vloer. Buig uw voorste been, leun naar voren en beweeg uw heupen naar de muur. Houd dit 15 tellen vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Om de achillespezen verder te rekken, buigt u ook uw achterste been. Rekken: kuiten, achillespezen en enkels.



4. Rek quadriceps

Steun met één hand tegen een wand voor evenwicht, reik naar achteren en pak één voet vast met uw andere hand. Breng uw hak zo dicht mogelijk bij uw zitvlak. Houd dit 15 tellen vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Rekken: quadriceps en heupspiieren.



5. Stretch binnendij

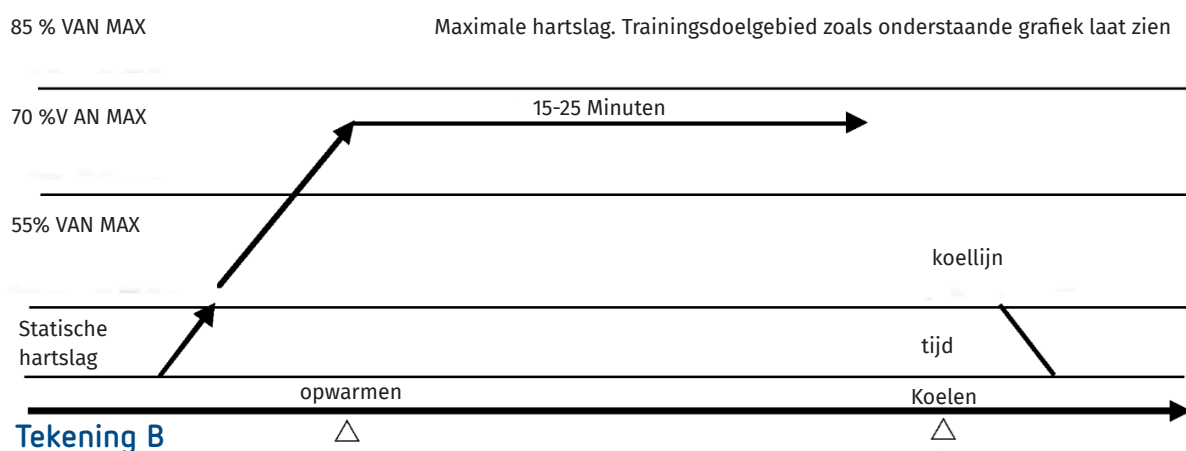
Ga zitten met uw voetzolen tegen elkaar en uw knieën naar buiten. Trek uw voeten zo ver mogelijk naar uw lies. Houd dit 15 tellen vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer. Rekken: quadriceps en heupspiieren.



Hoe het effect van lichaamsbeweging verbeteren

Net als spieroefeningen vereist aerobe lichaamsbeweging ook een grotere doorbloeding en een hogere hartslag, wat de cardiovasculaire functie verbetert. Gebruik uw polswaarde als uw hartslag. Als uw hartslag onder het maximale doelniveau voor de training ligt, is het veilig en effectief. Tussen 87% en 72% van de maximale hartslag wordt het trainingsdoelgebied genoemd. Het trainingsdoelniveau moet door middel van trainingsprogramma's geleidelijk worden verbeterd. Minstens 3 - 4 keer per week 15 - 20 minuten.

Waarschuwing: probeer geen oefeningen te doen die de doelhartslag overschrijden. U moet het stap voor stap doen. Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35-40 jaar of personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen. Houd rekening met enkele minuten opwarmen en afkoelen (zie tekening B).



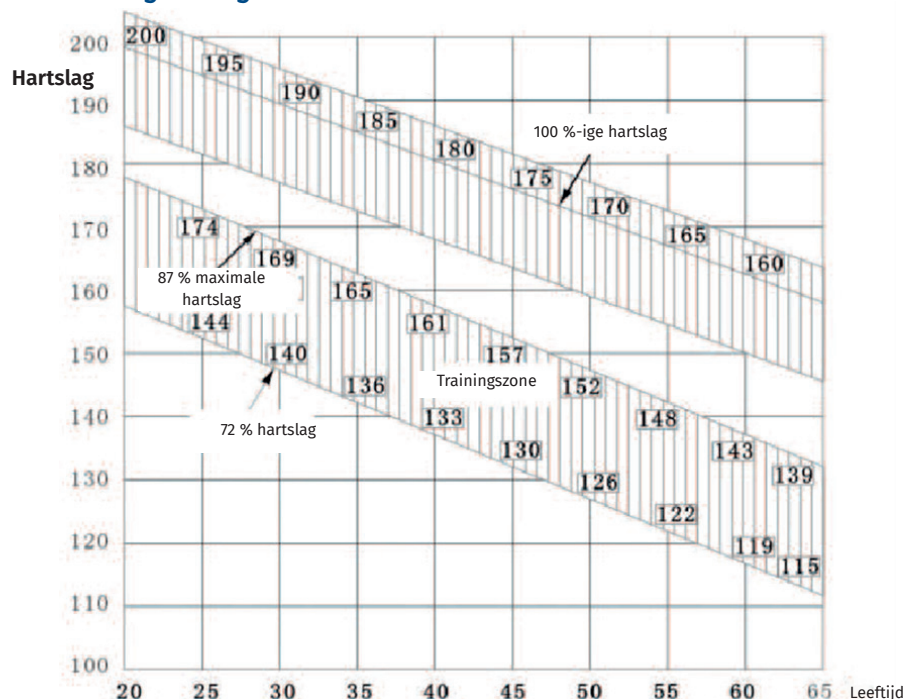
ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING

1. Controleer regelmatig of alle bouten, moeren en knoppen vastzitten, de scharnierpunten vrij zijn en of er geen versleten onderdelen zijn. Het is belangrijk voor optimale prestaties en om slijtage te verminderen.
2. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.
3. Om de ellipstrainer schoon te maken, gebruikt u een vochtige doek en een kleine hoeveelheid zachte zeep. Gebruik nooit zure, alkalische of organische oplossingen om de ellipstrainer schoon te maken.

Probleemoplossing

Probleem	Oorzaak	Probleemoplossingen	Opmerking
Wiebelend frame	1. De vloer is niet vlak, of er liggen voorwerpen onder het frame. 2. De stelvoet is niet op de benodigde hoogte afgesteld.	1. Verwijder de voorwerpen 2. Stel de stelvoet op de stabilisator voor en achter af.	Gebruiker
Instabiel stuur	De stelvoet is niet op de benodigde hoogte afgesteld.	Draai de bout vast.	Gebruiker
Geluid van draaiende onderdelen	Stel de stelvoet op de stabilisator voor en achter af.	Stel de zijafdekkingen bij	Servicecentrum
Er is geen weerstand	De afstand tussen de magneet en het vliegwiel is te groot.	Draai de bout vast.	Gebruiker

Hartslagmanagement



Doeltabel hartslag

Bekijk de bovenstaande tabel en zoek het gedeelte op over uw leeftijd en vervolgens het gedeelte over uw doelhartslag. Bijvoorbeeld: voor mensen van 40 jaar is 72% van de maximale hartslag 133 hartslagen/ minuut; 87% is 161 hartslagen/minuut.

De hartslagdoelstelling moet worden gehandhaafd in dit beste gedeelte

1. Als je hartslag laag is, verhoog dan de intensiteit van je training.
2. Als uw hartslag laag is, verlaag dan de intensiteit van uw training.
3. Als de hartslag nog steeds ver van de streefwaarde af ligt en moeilijk is, moet u de trainingstijd verkorten.
4. Als de hartslag niet binnen 5-10 minuten normaliseert en het geen ongeluk is, moet u de intensiteit van de training verlagen.

Opmerking: het bovenstaande hartslagmanagement is alleen ter referentie. Raadpleeg uw arts voor specifieke gegevens en methoden!

5. Hoe u de oefentijd verlengt

- Voor de juiste aerobische oefening. U moet uw hartslag in het trainingsgedeelte ten minste 12 minuten volhouden.
- Als de trainingstijd meer dan 60 minuten is, zal het effect afnemen en het risico op ernstig letsel toenemen.
- Als u de training wilt intensiveren, raden we u aan om elke week minstens 12 minuten te verlengen. Als u denkt dat u de trainingstijd kunt verlengen, mag dit niet meer dan 10% per week zijn.
- Voer de intensiteit van de oefening niet ongeduldig op, anders voelt u zich moe na de oefening.

6. Controleer uw gezondheidstoestand en vooruitgang.

U kunt de intensiteit en voortgang van uw oefeningen controleren door uw hartslag te meten. De tijd dat uw hartslag zich herstelt tot het normale niveau. In de eerste minuut van het verminderen van de snelheid, zal uw hartslag afnemen, in de volgende paar minuten zal de hartslag volledig hersteld zijn.

7. Controleer het effect van uw oefening.

- Meet uw hartslag na afloop van de oefening.
- Begin de snelheid te verlagen en af te koelen.
- Registreer uw hartslag na 60 seconden.
- De tijd waarin de hartslag zich volledig herstelde.
- Controleer de trainingsintensiteit om de paar weken.

Garantiekaart

Productinformatie	Modelnummer:		Naam van het product:
Gebruikersprofiel	Gebruikersnaam:	Telefoonnummer:	Postcode:
	Bedrijf/organisatie:		
	Woonadres (of werkadres):		
Door dealer in te vullen	Naam dealer:		Telefoonnummer:
	Aankoopadres:		Postcode:
	Verkoopdatum:		Datum van installatie debugging:

Wartungsprotokoll	Datum van levering voor reparatie	Revisie	Revisieresultaat	Onderhouds-persoon	Datum van inspectie en ontvangst	Handtekening van de gebruiker

Markeer het juiste productkenmerk met „✓“, ongeldig indien gewijzigd

Product	Thuisgebruik	Commercieel
Attribuut		

Onderhoudsperiode:

Het product is gekwalificeerd voor de inspectie, er wordt een kosteloze service verleend voor thuisgebruik-producten en commerciële producten gedurende 12 maanden na de datum van aankoop

Beschrijving onderhoudsservice:

1. Dit product biedt gratis onderhoudsservice tijdens de garantieperiode.
2. Bewaar de onderhoudskaart en het bijbehorende aankoopbewijs op een veilige plaats. Als er onderhoud nodig is, voert het bedrijf de onderhoudswerkzaamheden gratis uit op vertoon van geldige aankoopbewijzen.
3. Volg de installatie- en bedieningsinstructies. Het bedrijf is niet aansprakelijk voor schade of ongevallen veroorzaakt door onjuiste installatie of onjuist gebruik (en biedt geen gratis onderhoud).
4. Als het product is beschadigd door een onvermijdelijke oorzaak en moet worden gerepareerd, draagt de klant de kosten van reparatie en reserveonderdelen volgens de gestandaardiseerde oplaadnormen van het bedrijf.
5. Als het product door de klant zelf (of door een niet door het bedrijf gecertificeerde persoon) wordt gedemonteerd en weer in elkaar wordt gezet, en als het product moet worden gerepareerd, is de klant verantwoordelijk voor de kosten van reparatie en reserveonderdelen volgens de uniform vastgestelde vergoedingsnormen van het bedrijf.

Klantenservice en beperkte garantie.

Als u after-sales service nodig hebt, zoals onderhoud, advies en klachten, neem dan contact op met uw geautoriseerde dealer. Om ons in staat te stellen u te helpen, vragen wij u ons de volgende informatie te verstrekken wanneer u contact met ons opneemt: Het model en serienummer van het product (zie sticker met serienummer of buitenverpakking)
De naam van het product (zie sticker met serienummer of buitenverpakking)
Het sleutelnummer en de beschrijving van het/de reserveonderdeel/onderdelen (zie de ONDERDELENLIJST en het EXPLOSIELABEL aan het einde)

Afvalverwijderingsinstructie:

Een elektrisch of elektronisch apparaat mag aan het einde van zijn levensduur niet bij het huisvuil worden gegooid. Er zijn gratis inzamelpunten voor oude elektrische apparaten bij u in de buurt en indien u het wrenst ook inzamelpunten voor hergebruik van de apparaten. U kunt de adressen opvragen bij uw stad of lokale overheid. Als het oude elektrische of elektronische apparaat persoonsgegevens bevat, bent u zelf verantwoordelijk voor het verwijderen ervan voordat u het terugstuurt. Indien dit mogelijk is zonder het oude elektrische of elektronische apparaat te beschadigen, verwijder dan oude batterijen of accu's en oude lampen voordat u het apparaat voor afvalverwerking afgeeft, en lever deze apart in.

**Betekenis van het symbool „doorgekruiste afvalcontainer“:**

Het symbool van een doorgekruiste afvalcontainer dat doorgaans op elektrische en elektronische apparaten staat afgebeeld, geeft aan dat het betreffende apparaat aan het einde van zijn levensduur gescheiden van het ongesorteerde huishoudelijke afval moet worden ingezameld.