



ELLIPTICAL TRAINER TECHNISCHE ANLEITUNG



Lesen Sie diese technische Anleitung, bevor Sie den Elliptical Trainer benutzen.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN

Bei der Benutzung eines elektrischen Gerätes sind stets folgende Hinweise zu beachten: Lesen Sie vor der Benutzung des Elliptical Trainers die Bedienungsanleitung vollständig durch. Der Besitzer hat dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Elliptical Trainers über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind. Sollten Sie nach dem Durchlesen der vorliegenden Bedienungsanleitung Fragen haben, wenden Sie sich bitte unter der auf der Rückseite der Bedienungsanleitung angegebenen Rufnummer an Horizon Fitness.



WARNUNG

UM DIE GEFAHR VON VERBRENNUNGEN, FEUER, STROMSCHLAG ODER VERLETZUNGEN ZU VERRINGERN:

- Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.
- Trainieren Sie in einem angenehmen Tempo (Richtwert: 50 – 60 Umdrehungen pro Minute).
- Um besser Gleichgewicht zu halten, sollten Sie die Handgriffe während des Trainings und beim Auf- und Absteigen umgreifen.
- Drehen Sie die Pedalarms nicht per Hand.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe fest sind.
- Halten Sie den Standfuß sauber und trocken.
- Besondere Vorsicht ist beim Auf- und Absteigen des Gerätes geboten. Achten Sie darauf, dass sich das Pedal von dem Sie Auf- oder Absteigen auf der untersten Position befindet.
- Keine weiten Kleidungsstücke tragen, die irgendwie an Teilen des Geräts hängen bleiben könnten.
- Tragen Sie beim Training Sportschuhe.
- Springen Sie nicht auf den Elliptical Trainer.
- Es darf immer nur eine Person auf dem Gerät stehen.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimbereich gedacht. Das Gerät nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtung einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Passen Sie auf, dass keine Gegenstände in Öffnungen fallen.
- Halten Sie das Stromkabel von heißen Oberflächen fern. Ziehen Sie nicht am Stromkabel. Nutzen Sie das Stromkabel nicht als Griff.
- Stecken Sie Ihr Gerät aus, bevor Sie es verschieben oder reinigen. Reinigen Sie die Oberflächen nur mit Seife und einem feuchten Tuch, benutzen Sie niemals Reinigungsmittel (Siehe Wartung).
- Benutzen Sie das Gerät nur, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
- Das Trainingsgerät muss auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden.



Haustiere und Kinder unter 12 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Meter zum Elliptical Trainer einhalten.
Kinder unter 12 Jahren dürfen unter keinen Umständen das Gerät benutzen.
Kinder über 12 Jahren dürfen das Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.



Es ist unbedingt darauf zu achten, dass der Elliptical Trainer nur in Räumen mit Raumtemperatur benutzt wird. Wurde das Gerät kälteren Temperaturen oder großer Feuchtigkeit ausgesetzt, sollte man vor der Benutzung warten, bis sich das Gerät auf Raumtemperatur erwärmt hat. Bei Nichtbeachtung dieser Empfehlung kann es zu einem vorzeitigen Ausfall der Geräteelektronik kommen.

ERDUNGSHINWEIS

Das Gerät muss geerdet sein. Bei einer Funktionsstörung oder Ausfall des Elliptical Trainers bietet die Erdung dem abfließenden Strom den geringsten Widerstand und schützt so vor elektrischen Schlägen. Im Lieferumfang des Elliptical Trainers befindet sich ein Stromkabel, das über einen Erdungsleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Stecker muss an eine gemäß den jeweils geltenden gesetzlichen Vorschriften installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden.

Das Gerät ist für eine Nennspannung von 230 V ausgelegt und verfügt über ein spezielles Elektrikkabel und einen Stecker, der es erlaubt, das Gerät an einen vorschriftsmäßigen Stromkreislauf anzuschließen. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine Steckdose mit derselben Konfiguration wie der Stecker angeschlossen ist. Falls das Gerät an einen anderen Stromkreislauf angeschlossen werden muss, sollte das von einem qualifizierten Mitarbeiter getan werden.

WARNUNG

Nutzen Sie das Trainingsgerät nicht, wenn das Stromkabel beschädigt ist oder es nicht richtig funktioniert. Nutzen Sie das Produkt nicht, wenn es defekt erscheint oder mit Wasser in Berührung gekommen ist.

Kontaktieren Sie Ihren Händler zwecks Reparatur oder Ersatzteile.

VOR DER BENUTZUNG



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH UND VIELEN DANK, DASS SIE SICH FÜR DEN KAUF DIESES ELLIPTICAL TRAINERS ENTSCIEDEN HABEN!

Sie haben einen entscheidenden Schritt in Richtung eines regelmäßigen Fitnessprogramms getan! Ihr Elliptical Trainer ist ein wichtiger und äußerst effizienter Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Regelmäßiges Training auf diesem Gerät kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VON AUSDAUERTRAINING:

- Gewichtsverlust
- gesünderes Herz
- Stärkung und Straffung der Muskeln
- mehr Energie im Alltag
- weniger Stress
- Angst und Depressionen überwinden
- ein besseres Selbstwertgefühl

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch regelmäßiges Training. Mit Ihrem neuen Elliptical Trainer überwinden Sie leichter die Hürden, die Sie sonst am Ausdauertraining gehindert haben. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie in Zukunft nicht mehr von Ihrem Training abhalten. Diese Bedienungsanleitung vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm.

AUFSTELLEN DES ELLIPTICAL TRAINERS

Stellen Sie den Elliptical Trainer auf einer ebenen Fläche auf. Hinter dem Trainingsgerät muss sich ein Freiraum von 2 Metern, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor ein Freiraum von 30 cm für das Stromkabel benden (Abbildung rechts). Stellen Sie den Elliptical Trainer nicht vor Abzüge oder Lüftungen. Stellen Sie das Gerät nicht in einer Garage, einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.

STROM

Ihr programmierbarer Elliptical Trainer wird durch ein Stromkabel an die Steckdose angeschlossen. Der Stromanschluss befindet sich vorne an Ihrem Gerät, in der Nähe des Standfußes. Die meisten Geräte haben einen Ein-/Ausschalter neben dem Stromanschluss. Vergewissern Sie sich, dass der Ein-/Ausschalter auf Ein steht. Hinweis: Manche Elliptical Trainer haben einen Ein-/Ausschalter auf der Rückseite der Konsole.

WARNUNG

Elliptical Trainer nicht benutzen, wenn das Stromkabel oder der Stecker beschädigt sind. Elliptical Trainer nicht benutzen, wenn er nicht vorschriftsmäßig funktioniert.

FUSSSTELLUNG

Wenn Sie Ihre Füße ganz vorne auf die Pedale stellen, erhöht das die Tritthöhe. Nun ist Ihr Training mit dem Training auf einem Stepptrainer zu vergleichen. Stellen Sie Ihre Füße weiter hinten auf die Pedale, senkt das die Tritthöhe. Sie haben so ein gleitendes Gefühl, wie bei einem gemütlichen Gehen oder Laufen.

Sie können auf Ihrem Elliptical Trainer vorwärts und rückwärts treten. Das ermöglicht Ihnen Ihr Training zu variieren und gezielt Muskelgruppen, wie Oberschenkel- und Wadenmuskulatur zu trainieren.

TRAININGSMÖGLICHKEITEN



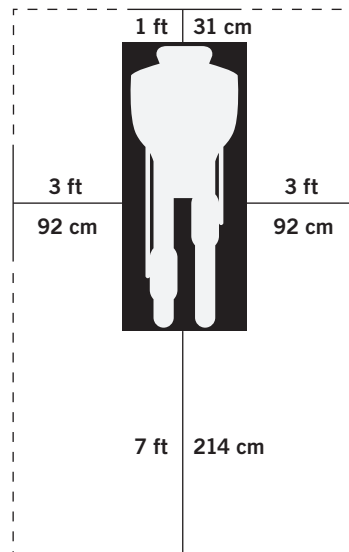
UNTERKÖRPERTRAINING

Um sich ganz auf Ihr Unterkörpertraining konzentrieren zu können, halten Sie die Handgriffe fest. Es werden vorwiegend Ihre Muskeln am Unterkörper angesprochen.



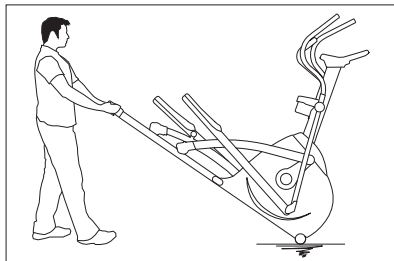
GANZKÖRPERTRAINING

Beim Ganzkörpertraining drücken und ziehen Sie abwechselnd die Armstangen während Sie dabei laufen.



AUFSTEIGEN AUF DEN ELLIPTICAL TRAINER

1. Stellen Sie sich auf die Seite, auf der sich das Pedal in unterer Position befindet.
2. Halten Sie sich an den Handgriffen fest, setzen Sie einen Fuß auf das untere Pedal.
3. Steigen Sie auf den Elliptical Trainer. Setzen Sie den anderen Fuß auf das andere Pedal.



TRANSPORT

Ihr Elliptical Trainer ist mit Transportrollen ausgestattet, die in dem vorderen Standfuß eingebaut sind. Entfernen Sie zuerst das Stromkabel und umfassen Sie den hinteren Standfuß. Jetzt nur noch anheben und rollen. Hinweis: Vergewissern Sie sich, dass Sie den Metallrahmen umfassen und nicht die Plastikabdeckung.

! WARNUNG

Unsere Trainingsgeräte sind aus qualitativ hochwertigen, schweren Elementen gebaut. Seien Sie also vorsichtig und holen Sie sich falls notwendig Hilfe für den Transport.

JUSTIERFÜSSE

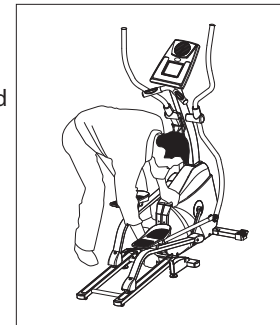
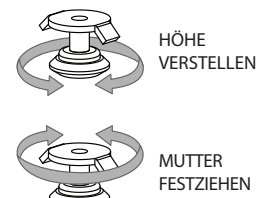
Der Elliptical Trainer sollte für einen optimalen Gebrauch eben sein. Nachdem Sie den Elliptical Trainer an Ihrer gewünschten Stelle aufgestellt haben, erhöhen oder senken Sie die Justierfüße, die sich unten am Rahmen befinden. Sichern Sie die Justierfüße, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen festziehen, sobald Ihr Elliptical Trainer eben ist. Mit Hilfe einer Wasserwaage können Sie feststellen, ob Ihr Elliptical Trainer wirklich eben ist. Hinweis: Manche Geräte haben keine Justierfüße.

STIEGUNGSEINSTELLUNG

Einige Elliptical Trainer sind mit einem Steigungsmotor ausgestattet. Die Steigung kann mit den Steigungstasten an Ihrem Elliptical Trainer angepasst werden. Drücken Sie während des Trainings die Stopptaste, um das Training zu unterbrechen, wird der Steigungsmotor die aktuelle Steigung beibehalten. Drücken Sie die Starttaste und stellen Sie die Steigung auf 0 %, bevor Sie von Ihrem Elliptical Trainer absteigen. Wenn Sie die Stopptaste für 3 Sekunden gedrückt halten, um die Konsole auf Null zu stellen, wird die Steigung ebenfalls auf 0 % gestellt.

MANUELLE STEIGUNG

Einige Elliptical Trainer sind mit einer manuellen Steigungseinstellung ausgestattet. Stellen Sie sich seitlich neben den Elliptical Trainer und umfassen Sie mit der einen Hand die Abdeckung, um die Steigung zu verstellen. Heben Sie mit der anderen Hand vorsichtig den Steigungseinstellungshebel an und verstellen Sie die Steigung nach oben oder unten (siehe Abbildung). Hinweis: Einige Modelle sind mit einem Bolzen ausgestattet, der gedrückt werden muss, um die Steigungsrampe zu verstellen.





HERZFREQUENZ

Ihr Elliptical Trainer verfügt über Handpulssensoren an den Griffstangen oder einen Daumenpulssensor. Werfen Sie einen Blick in die Bedienungsanleitung, um herauszufinden über welche Herzfrequenzmessung Ihr Elliptical Trainer verfügt.

Die Herzfrequenzmessung ist keine medizintechnische Funktion. Viele Faktoren können die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.

HANDPULSSENSOREN

Legen Sie Ihre Hände direkt auf die Pulsfühler an den Griffstangen. Um Ihren Puls messen zu können, müssen Sie die Griffstangen umfassen. Nach ca. 15 - 20 Sekunden wird Ihre Herzfrequenz erfasst. Umfassen Sie die Griffstangen nicht zu fest. Bei zu starkem umklammern der Griffstangen, kann Ihr Blutdruck ansteigen. Halten Sie die Griffstangen locker umfasst. Bei ständigem Festhalten an den Pulsfühlern kann es zu fehlerhaften Messungen kommen. Pulsfühler stets reinigen, um sicherzustellen, dass ein vorschriftsmäßiger Kontakt hergestellt werden kann.

DAUMENPULSSENSOR

Legen Sie vorsichtig Ihren Daumen auf den Daumenpulssensor. Der Sensor funktioniert nicht richtig, wenn Sie einen zu großen Druck mit Ihrem Daumen ausüben. Achten Sie darauf, dass Ihr Daumen die ganze Sensorfläche bedeckt. Nach einigen Sekunden wird Ihre Herzfrequenz in dem Herzfrequenzfenster angezeigt. Der Daumenpulssensor kann Ihre Herzfrequenz auch von Ihrem Zeigefinger ermitteln.



ACHTUNG

Durch zu hohen Druck kann die Sensorfläche beschädigt werden.

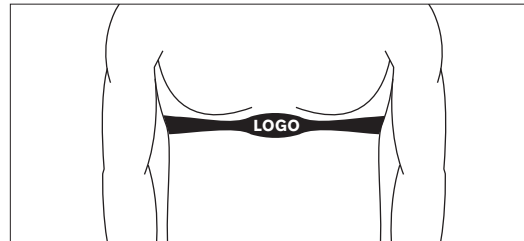
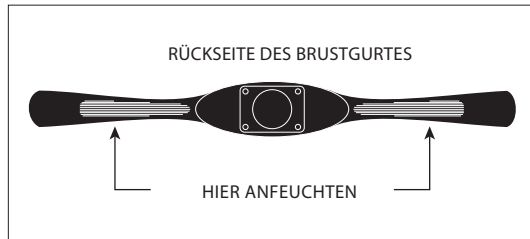
KABELLOSER BRUSTGURT

In manchen Geräten ist ein kabelloser Herzfrequenzempfänger eingebaut. Durch das Tragen eines Brustgurts kann Ihre Herzfrequenz kabellos an die Konsole gesendet und angezeigt werden. Werfen Sie einen Blick in die Bedienungsanleitung, um herauszufinden, ob Ihr Gerät über einen Herzfrequenzempfänger verfügt.

Bevor Sie sich den kabellosen Brustgurt umschnallen, sollten Sie die zwei Gummielektroden mit Wasser befeuchten. Platzieren Sie den Brustgurt unter dem Brustkorb oder dem Brustmuskel, mit dem Logo nach außen, genau über Ihrem Brustbein. HINWEIS: Der Brustgurt muss fest und richtig platziert sein, um genaue und beständige Ablesungen zu senden. Wenn der Brustgurt zu locker sitzt, kann es sein, dass Ihnen eine ungleichmäßige Herzfrequenz angezeigt wird.

WARNUNG!

Die Herzfrequenzfunktion ist keine medizintechnische Funktion. Viele Faktoren können die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.



EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING



KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT.



WIE OFT? (Trainingshäufigkeit)

Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um sein Herz fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. Ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon, ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte es Ihr Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn Sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Routine. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie zu der gewählten Zeit nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss dieses zu einer Priorität in Ihrem Leben werden. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

WIE LANGE? (Trainingsdauer)

Für Ausdauertraining sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 60 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren, ist es besser, wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an das Training zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es sinnvoll, die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandsgrad zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten, um Gewicht zu reduzieren.

WIE INTENSIV? (Trainingsintensität)

Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihr Trainingsgerät für die Vorbereitung auf einen Marathonlauf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren, als wenn Sie „nur“ Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun! Für das Messen Ihrer Trainingsintensität gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie messen Ihre Herzfrequenz (mit den Pulsfühlern oder einem im Handel erhältlichen drahtlosen Pulsmesser) oder Sie beurteilen das gefühlte Niveau der körperlichen Anstrengung (das ist leichter als es sich anhört).

GEFÜHLTES NIVEAU DER KÖRPERLICHEN ANSTRENGUNG

Die Trainingsintensität lässt sich leicht durch die Beurteilung des gefühlten Niveaus der körperlichen Anstrengung erfassen. Wenn Sie während des Trainings so außer Puste geraten, dass Sie keine normale Unterhaltung mehr führen können, trainieren Sie zu hart.

TIPP DEHNEN

VOR DEM TRAINING DEHNEN

Vor dem Training empfehlen wir, zuerst einige Minuten lang ein paar leichte Dehnübungen zu machen. Auf diese Weise sind Sie beim Training gelenkiger und verringern die Verletzungsgefahr. Gehen Sie bei allen Dehnübungen behutsam vor. Die Übungen sollen keine Schmerzen bereiten. Achten Sie darauf, die Übungen nicht unkontrolliert abubrechen, sondern langsam in die Ausgangsposition zurückzukehren.

1. DEHNEN DER WADENMUSKULATUR

Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Die linke Fußspitze sollte ungefähr 45 cm von der Wand und der rechte Fuß ungefähr 30 cm vom anderen Fuß entfernt sein. Stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab. Bleiben Sie mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden und halten Sie 15 Sekunden lang diese Stellung. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.

2. DEHNEN DER OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich an einer Wand ab, heben Sie Ihr linkes Bein, umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie Ihren Fuß 15 Sekunden lang an den Oberschenkel. Übung mit rechtem Bein und rechter Hand wiederholen.

3. DEHNEN DER BEINE UND DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden und strecken Sie die Arme so weit wie möglich gerade nach vorne. Knie nicht beugen. Strecken Sie Ihre Finger bis zu den Zehen und halten Sie diese 15 Sekunden lang fest. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück und setzen Sie sich aufrecht hin. Übung einmal wiederholen.

TIPP BEDEUTUNG VON AUFWÄRM- UND ABKÜHLPHASE

AUFWÄRMEN

Die ersten 2 bis 5 Minuten sollten Sie sich aufwärmen. Beim Aufwärmen lockern Sie Ihre Muskeln und bereiten sich auf das anstrengende Training vor. Stellen Sie sicher, dass Sie sich auf dem Gerät in langsamem Tempo warm machen. Während des Aufwärmens sollte Ihr Pulsschlag allmählich die Zielherzfrequenz erreichen.

ABKÜHLEN

Hören Sie nie abrupt mit dem Training auf! Eine Abkühlphase von 3 bis 5 Minuten erlaubt Ihrem Herzen, sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Stellen Sie sicher, dass Sie in der Abkühlphase ein langsames Tempo anschlagen, damit sich Ihre Herzfrequenz reduzieren kann. Wiederholen Sie nach der Abkühlphase die oben beschriebenen Dehnübungen und lockern Sie Ihre Muskeln.





TIPP



ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein wichtiger Schritt bei der Erstellung eines Langzeit-Fitnessprogramms ist die Festsetzung der angestrebten Ziele. Ist das Hauptziel eine Gewichtsreduzierung? Eine Verbesserung des Muskeltonus? Eine Senkung des Stressniveaus? Die Vorbereitung auf Wettläufe im Frühjahr? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, ist es für Sie einfacher, ein effektives Trainingsprogramm zu erstellen. So könnten Ihre Trainingsziele und Trainingsintensität aussehen:

- Gewichtsreduzierung: geringere Trainingsintensität, aber längere Trainingsdauer
- Muskelstärkung und -straffung: Intervalltraining, Wechsel zwischen hoher und niedriger Trainingsintensität
- Mehr Energie im Alltag: häufigeres tägliches Training
- Bessere sportliche Leistungen: hohe Trainingsintensität
- Verbessertes Durchhaltevermögen: mittelintensives, längeres Training

Definieren Sie Ihre Ziele möglichst in genauen und messbaren Werten und halten Sie Ihre Ziele anschließend schriftlich fest. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter sind Fortschritte erkennbar. Wenn Sie sich langfristige Ziele setzen, unterteilen Sie diese in monatliche und wöchentliche Etappenziele. Langfristige Ziele motivieren Sie möglicherweise nicht genug. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen. Sie können sich auf der Konsole verschiedene Daten (Entfernung, Kalorienverbrauch, Trainingsdauer) anzeigen lassen, um Ihre Fortschritte zu verfolgen.

Trainingstagebuch

Kopieren Sie die Wochen- und Monatstabellen auf den nächsten Seiten. Beginnen Sie nun ein eigenes Trainingstagebuch zu führen. So können Sie später mit Stolz auf Ihre vollendete Trainingseinheit blicken. Sie sehen, wie weit Sie gekommen sind und wo Sie einmal angefangen haben.

WOCHENTABELLE



| WOCHE NR _____ | | WOCHENZIEL _____ | | | |
|------------------------|-------|------------------|----------|------|------------|
| TAG | DATUM | ENTFERNUNG | KALORIEN | ZEIT | KOMMENTARE |
| SONNTAG | | | | | |
| MONTAG | | | | | |
| DIENSTAG | | | | | |
| MITTWOCH | | | | | |
| DONNERSTAG | | | | | |
| FREITAG | | | | | |
| SAMSTAG | | | | | |
| WOCHENGESAMTERGEBNISSE | | | | | |

| WOCHE NR _____ | | WOCHENZIEL _____ | | | |
|------------------------|-------|------------------|----------|------|------------|
| TAG | DATUM | ENTFERNUNG | KALORIEN | ZEIT | KOMMENTARE |
| SONNTAG | | | | | |
| MONTAG | | | | | |
| DIENSTAG | | | | | |
| MITTWOCH | | | | | |
| DONNERSTAG | | | | | |
| FREITAG | | | | | |
| SAMSTAG | | | | | |
| WOCHENGESAMTERGEBNISSE | | | | | |

WOCHENTABELLE



| WOCHE NR _____ | | WOCHENZIEL _____ | | | |
|------------------------|-------|------------------|----------|------|------------|
| TAG | DATUM | ENTFERNUNG | KALORIEN | ZEIT | KOMMENTARE |
| SONNTAG | | | | | |
| MONTAG | | | | | |
| DIENSTAG | | | | | |
| MITTWOCH | | | | | |
| DONNERSTAG | | | | | |
| FREITAG | | | | | |
| SAMSTAG | | | | | |
| WOCHENGESAMTERGEBNISSE | | | | | |

| WOCHE NR _____ | | WOCHENZIEL _____ | | | |
|------------------------|-------|------------------|----------|------|------------|
| TAG | DATUM | ENTFERNUNG | KALORIEN | ZEIT | KOMMENTARE |
| SONNTAG | | | | | |
| MONTAG | | | | | |
| DIENSTAG | | | | | |
| MITTWOCH | | | | | |
| DONNERSTAG | | | | | |
| FREITAG | | | | | |
| SAMSTAG | | | | | |
| WOCHENGESAMTERGEBNISSE | | | | | |

MONATSTABELLE



| MONAT _____ | | MONATSZIEL _____ | |
|------------------------|------------|------------------|------|
| WOCHE NR | ENTFERNUNG | KALORIEN | ZEIT |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| MONATSGESAMTERGEBNISSE | | | |

| MONAT _____ | | MONATSZIEL _____ | |
|------------------------|------------|------------------|------|
| WOCHE NR | ENTFERNUNG | KALORIEN | ZEIT |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| MONATSGESAMTERGEBNISSE | | | |

MONATSTABELLE



| MONAT _____ | | MONATSZIEL _____ | |
|------------------------|------------|------------------|------|
| WOCHE NR | ENTFERNUNG | KALORIEN | ZEIT |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| MONATSGESAMTERGEBNISSE | | | |

| MONAT _____ | | MONATSZIEL _____ | |
|------------------------|------------|------------------|------|
| WOCHE NR | ENTFERNUNG | KALORIEN | ZEIT |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| MONATSGESAMTERGEBNISSE | | | |

FEHLERSUCHE & WARTUNG



HINWEIS: Folgende Erklärungen können sich von Modell zu Modell unterscheiden. Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie Ihren Händler.

HÄUFIGE GESTELLTE FRAGEN ZUM GERÄT

Sind die Geräusche, die das Gerät macht, normal?

Unsere Trainingsgeräte gehören zu den leisesten auf dem Markt, da sie über einen Riemenantrieb und reibungsfreien Magnetwiderstand/ Induktionswiderstand verfügen. Wir benutzen Kugellager und Riemen höchster Qualität, um unerwünschte Geräusche zu minimalisieren. Es ist jedoch möglich, dass trotz geringer Reibung andere leichte mechanische Geräusche hörbar sind. Im Gegensatz zu veralteten Technologien erzeugen unsere Geräte keine Ventilations-, Reibungsriemen- oder Schaltgeräusche, um derartige Geräusche zu unterdrücken. Mechanische Geräusche, welche auch in Abständen auftreten können sind normal und werden durch die nicht unerhebliche Energie des schnell drehenden Schwungrades erzeugt. Kugellager, Riemen und andere rotierende Teile können Geräusche erzeugen, welche sich über den Rahmen und das Gehäuse übertragen. Normal ist es auch, wenn sich während des Trainings Geräusche leicht verändern. Dies ist auf die Wärmeausdehnung der Einzelteile zurückzuführen.

Warum ist mein Heimtrainer lauter als beim Händler?

Alle Fitnessgeräte hören sich in einem großen Vorführraum leiser an, da dort generell mehr Hintergrundgeräusche auftreten, als bei Ihnen zu Hause. Darüber hinaus entstehen auf einem Teppichboden weniger Vibrationen als auf einem Holz- oder Parkettboden. Steht Ihr Heimtrainer nahe an einer Wand, werden zudem mehr Geräusche durch die Schallreflektion wahrnehmbar. Gegen Bodenvibrationen kann eine Unterlegmatte Abhilfe schaffen.

Wie lange hält der Riemen?

Unsere Tests haben ergeben, dass ein einwandfreier Gebrauch ohne Wartung auch noch nach mehreren tausend Stunden möglich ist. Diese Riemen werden beispielsweise bei Motorrädern viel höheren Beanspruchungen ausgesetzt.

Kann Ich den Elliptical Trainer nach dem Aufbau besser verschieben?

Ihr Horizon Elliptical Trainer hat an der Vorderseite eingebaute Transportrollen. Sie können Ihr Gerät ganz einfach auf den vorderen Transportrollen bewegen. Es ist wichtig, dass Sie Ihren Horizon Elliptical Trainer in einem ansprechenden, angenehmen Raum aufstellen. Ihr Gerät braucht nur einen kleinen Stellplatz. Viele Kunden stellen Ihr Trainingsgerät vor den Fernseher oder ein Fenster. Vermeiden Sie aber bitte, Ihr Trainingsgerät in einen unvollendeten Kellerraum zu stellen. Damit das Training zu einer täglich erwünschten Aktivität wird, sollte Ihr Trainingsgerät in einem für Sie attraktiven Raum stehen.

Kann Ich rückwärts auf meinem Elliptical Trainer treten?

Sie können rückwärts und vorwärts treten damit Sie gezielte Muskelgruppen besser trainieren können.

FEHLERSUCHE

Ihr Horizon Elliptical Trainer ist für einen langlebigen Gebrauch und eine einfache Benutzung ausgelegt. Sollte dennoch ein Problem auftauchen, versuchen Sie das Problem mit nachfolgender Liste zur Fehlersuche und -behebung zu lösen.

Problem: Die Konsole funktioniert nicht.

Lösung: Prüfen Sie Folgendes:

- Ist das Strom/Netzkabel richtig angeschlossen.
- Wird der richtige Adapter benutzt. Benutzen Sie nur die von Horizon hergestellten und autorisierten Adapter.
- Der Adapter wurde richtig eingesteckt und ist auch nicht beschädigt oder eingeklemmt.
- Ist der An-/Ausschalter eingeschaltet (betrifft nicht unbedingt alle Modelle).
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie das Stromkabel. Entfernen Sie die Konsole und prüfen Sie alle Verbindungen der Konsole. Achten Sie darauf, dass nichts beschädigt oder eingeklemmt ist.

Problem: Die Konsole funktioniert, aber die Zeit / UPM wird nicht angezeigt.

Lösung: Prüfen Sie Folgendes:

- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie das Stromkabel. Entfernen Sie die Konsole und prüfen Sie alle Verbindungen der Konsole. Achten Sie darauf, dass nichts beschädigt oder eingeklemmt ist.
- Falls der oben genannte Schritt das Problem nicht behebt, ist es möglich, dass der Geschwindigkeitssensor und / oder Magnet abgegangen oder beschädigt ist.

Problem: Der Widerstandslevel ist falsch, entweder zu stark oder zu schwach.

Lösung: Prüfen Sie Folgendes:

- Wird der richtige Adapter benutzt. Benutzen Sie nur die von Horizon hergestellten und autorisierten Adapter.
- Die Konsole muss auf Null zurückgestellt werden, so kann der voreingestellte Widerstand erreicht werden.
- Starten Sie die Konsole und prüfen Sie den Widerstand.

Problem: Die Rollräder hinterlassen Teilchen auf der Führungsschiene.

Lösung: Das sind normale Abnutzungserscheinungen. Wischen Sie einfach mit einem feuchten Lappen über die Rollräder und die Führungsschiene.

Problem: Der Elliptical Trainer macht ein klickendes oder quietschendes Geräusch.

Lösung: Prüfen Sie Folgendes:

- Das Gerät steht auf einer ebenen Fläche.
- Entfernen Sie alle Schrauben, die Sie beim Aufbau benutzt haben, fetten Sie die Kontaktstellen und ziehen Sie alle Schrauben wieder fest.



• FEHLERSUCHE HERZFREQUENZ (HANDPULSSENSOREN)

HINWEIS: Überprüfen Sie, ob sich in der Nähe des Trainingsbereichs Störquellen befinden, wie Leuchtstoffröhren, Computer, elektrische Zäune, Alarmanlagen oder Anlagen mit großen Motoren. Diese Geräte können zu falschen Anzeigen führen.

Unter folgenden Bedingungen können fehlerhafte Werte erfasst werden:

- Zu festes Umfassen der Griffstangen. Halten Sie die Griffstangen nicht zu fest, wenn Sie Ihre Hände auf die Pulsfühler legen.
- Konstante Bewegungen und Schwingungen, da Sie während des gesamten Trainings Ihre Hände auf den Pulsfühlern liegen lassen. Bei fehlerhaften Anzeigen Hände nur so lange auf Pulsfühler legen, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird.
- Bei schwerem Atmen während des Trainings.
- Wenn Sie Ringe tragen.
- Bei trockenen oder kalten Händen. Reiben Sie Ihre Hände gegeneinander, um sie zu befeuchten oder aufzuwärmen.
- Bei Herzrhythmusstörungen.
- Bei Arteriosklerose oder Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße.
- Bei dicker Hornhaut an den Handballen.

FEHLERSUCHE

FÜR ELLIPTICAL TRAINER MIT LAUTSPRECHERN UND/ODER IPOD-VORRICHTUNG:

PROBLEM: Mein MP3-Spieler ist angeschlossen, aber die Lautsprecher funktionieren nicht oder die Lautsprecher hören sich komisch an.

LÖSUNG: Überprüfen Sie, ob das Audiokabel richtig in der Konsole und dem MP3-Spieler steckt.

PROBLEM: Der iPod steckt in der iPod-Vorrichtung, aber lädt nicht und/oder die iPod-Bedientasten funktionieren nicht.

LÖSUNG: Bitte Folgendes prüfen:

- Überprüfen Sie, ob Sie die richtige iPod-Halterung verwenden.
- Überprüfen Sie, ob der iPod-Anschluss richtig in der iPod-Vorrichtung steckt.

Wenn Sie das Problem nicht anhand der oben aufgeführten Lösungsvorschläge beheben können, benutzen Sie das Gerät nicht mehr und schalten Sie es ab.

Wenn Sie unseren Service oder Ihren Vertriebshändler anrufen, benötigen Sie vermutlich folgende Informationen. Bitte notieren Sie folgende Angaben vor dem Gespräch:

- Modellbezeichnung
- Seriennummer
- Kaufdatum (Quittung oder Kreditkartenaufstellung)



Damit Horizon Fitness Ihr Gerät warten kann, werden Ihnen wahrscheinlich detaillierte Fragen zu den aufgetretenen Problemen gestellt. Zu diesen Fragen können folgende gehören:

- Wie lange besteht das Problem bereits?
- Tritt dieses Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?
- Im Falle eines Geräusches: Ist dieses vorne oder hinten am Gerät zu vernehmen? Um welche Art von Geräusch handelt es sich (wie z.B. Pochen, Schleifen, Quietschen, Surren)?
- Haben Sie ein Problem mit dem Widerstand? Ist er immer zu stark oder zu schwach? Ändert sich der Widerstand, wenn Sie die Tasten für den Widerstand drücken? Ändert sich der Widerstand ständig, wenn Sie trainieren?
- Wurde das Gerät geschmiert und gemäß Wartungsplan gewartet?
- Tritt das Problem auf, wenn Sie die Armstangen benutzen oder nicht benutzen?

Die Antwort auf diese Fragen wird es den Technikern ermöglichen, die benötigten Ersatzteile zu bestellen und Ihnen die technische Beratung zukommen zu lassen, die notwendig ist, um Sie und Ihren Horizon Elliptical Trainer wieder zum Laufen zu bringen!

WARTUNG

WELCHE REGELMÄSSIGE PFLEGE IST NOTWENDIG?

Wir benutzen geschlossene Lager in unseren Geräten. Eine Einfettung ist deshalb nicht nötig. Die wichtigste Pflege besteht darin, Schweiß und Ausdünstungen nach jedem Training abzutupfen.

WIE PUTZE ICH MEINEN ELLIPTICAL TRAINER?

Putzen Sie nur mit Wasser und Seife, benutzen Sie niemals Lösungsmittel auf Plastikoberflächen.

Durch eine regelmäßige Reinigung des Trainingegeräts und seiner Umgebung werden Wartungsprobleme und Anrufe beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.

NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)

- Putzen Sie den Elliptical Trainer mit einem feuchten Lappen. Benutzen Sie niemals Lösungsmittel, die das Gerät beschädigen könnten.
- Überprüfen Sie das Stromkabel, kontaktieren Sie Horizon Fitness, falls das Stromkabel beschädigt ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel nicht unter dem Gerät oder wo anders eingeklemmt wird.

WARNUNG

Das Gerät ist erst nicht mehr unter Strom, wenn das Stromkabel ausgesteckt wurde.

JEDE WOCHE

Reinigung unter dem Elliptical Trainer wie folgt:

- Schalten Sie das Gerät aus.
- Stellen Sie den Elliptical Trainer an eine abgelegene Stelle.
- Wischen oder saugen Sie alle Verunreinigungen und Staub, die sich unter dem Gerät angelagert haben könnten.
- Stellen Sie das Gerät an seinen Platz zurück.

JEDEN MONAT

- Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Pedale fest angezogen sind.
- Putzen Sie alle Anlagerungen auf der Sitzschiene.

WARNUNG

Bitte beachten Sie, dass sich die Plastikteile wie Endkappen abnutzen können. Um ein sicheres Training zu gewährleisten, prüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Beschädigungen

D: Entsorgungshinweis

Vision Fitness / Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Vision Fitness / Horizon Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits Vision Fitness / Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Vision Fitness / Horizon Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuación

Los productos de Vision Fitness / Horizon Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Vision Fitness / Horizon Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy Vision Fitness / Horizon Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



Kontakt

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@horizonfitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: service@horizonfitness.de
Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.horizonfitness.de

ELLIPTICAL TRAINER
TECHNISCHE ANLEITUNG