



CROSS FLOW

1.	Sicherheitshinweise
2.	Allgemeines
2.1	Verpackung
2.2	Entsorgung
2.3	Symbolerklärung
3.	Montage
3.1	Montageschritte
4.	Pflege und Wartung
5.	Computer
5.1	Funktionstasten
5.2	Computerfunktionen / Anzeigen
5.3	Computer Inbetriebnahme
5.3.1	Sofort-Start Funktion
5.3.2	Training mit Vorgabe Daten
5.3.3	Manual
5.3.4	Pogramme
5.3.4.1	BEGINNER
5.3.4.2	ADVANCED
5.3.4.3	SPORTY
5.3.4.4	CARDIO
5.3.4.5	WATT
5.3.4.6	RECOVERY
5.3.4.7	BODY FAT
5.3.5	Verbinden mit der APP
6.	Technische Details
6.1	Netzgerät
7.	Trainingsanleitung
7.1	Trainingsarten mit dem Elliptical
7.2	Hinweise zum Training
7.2.1	Trainingshäufigkeit
7.2.2	Trainingsintensität
7.2.3	Pulsorientiertes Training
7.2.4	Trainings-Kontrolle
7.2.5	Trainingsdauer
8.	Explosionszeichnung
9.	Teileliste
10.	Garantie
11.	Ersatzteilbestellformular

1.	Safety instructions	2
2.	General	3
2.1	Packaging	3
2.2	Disposal	3
2.3	Explanation of symbols	3
3.	Assembly	3
3.1	Assembly Steps	4
4.	Care and Maintenance	15
5.	Computer	16
5.1	Computer keys	16
5.2	Computer functions	17
5.3	Start your exercise	18
5.3.1	Immediate-Start function	18
5.3.2	Exercise with settings	18
5.3.3	Manual	18
5.3.4	Programs	19
5.3.4.1	BEGINNER	19
5.3.4.2	ADVANCED	19
5.3.4.3	SPORTY	19
5.3.4.4	CARDIO	20
5.3.4.5	WATT	20
5.3.4.6	RECOVERY	20
5.3.4.7	BODY FAT	20
5.3.5	Connecting the APP	20
6.	Technical Details	
6.1	Power Supply	21
7.	Training manual	22
7.1	Ways of training with an Elliptical	22
7.2	Training notes	23
7.2.1	Training frequency	23
7.2.2	Training intensity	23
7.2.3	Heart rate orientated Training	24
7.2.4	Training control	24
7.2.5	Training duration	26
8.	Explosion drawing	27
9.	Parts list	29
10.	Warranty (Germany only)	31
11.	-	32

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Elliptical um ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA, nach DIN ENISO 20957-1/9.
- Max. Belastbarkeit 120 kg.
- Der Elliptical darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Das Trainingsgerät muss nach jedem Training gegen ungewolltes Bewegen gesichert werden!
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.

IMPORTANT!

- The Elliptical is produced according to DIN ENISO 20957-1/9, HA.
- Max. user weight is 120 kg.
- The elliptical should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and may be dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The elliptical has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. The item has to be locked after every exercise!
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the Hometrainer, because other persons may be injured by the moving parts.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN ISO 20957-1/9, HA. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2014/30/EU und 2014/35/EU. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)



2.2 Entsorgung

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. 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.

3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Elliptical für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen diese nebeneinander auf den Boden.
- Durchtrennen Sie die Klebestreifen an den Seiten des unteren Kartons und klappen den Karton nach außen. Der Elliptical sollte auf dem Styroporschutz verbleiben, sodass Ihr Boden ohne montierte Standfüße nicht beschädigt/verkratzt wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

2. General

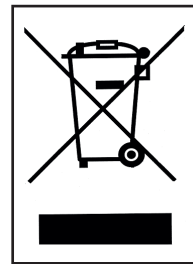
This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN ISO 20957-1/9, HA. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)



2.2. Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

3. Assembly

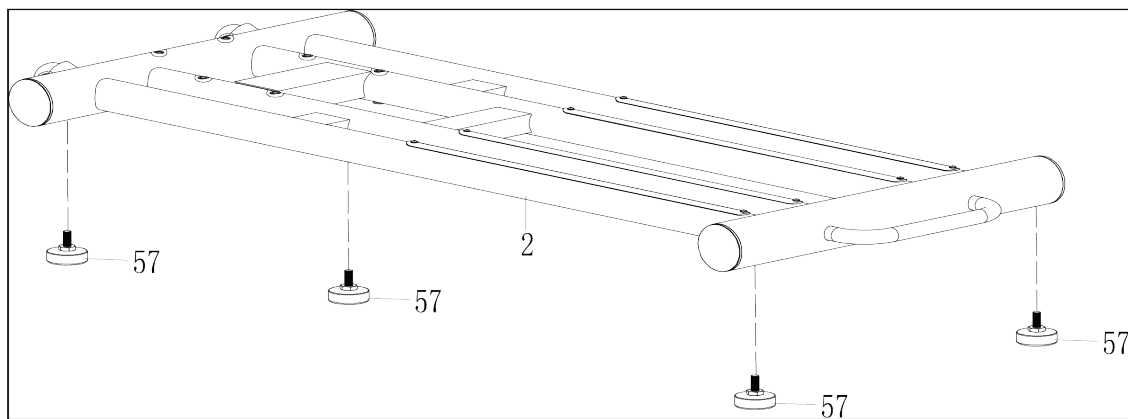
In order to make assembly of the elliptical as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

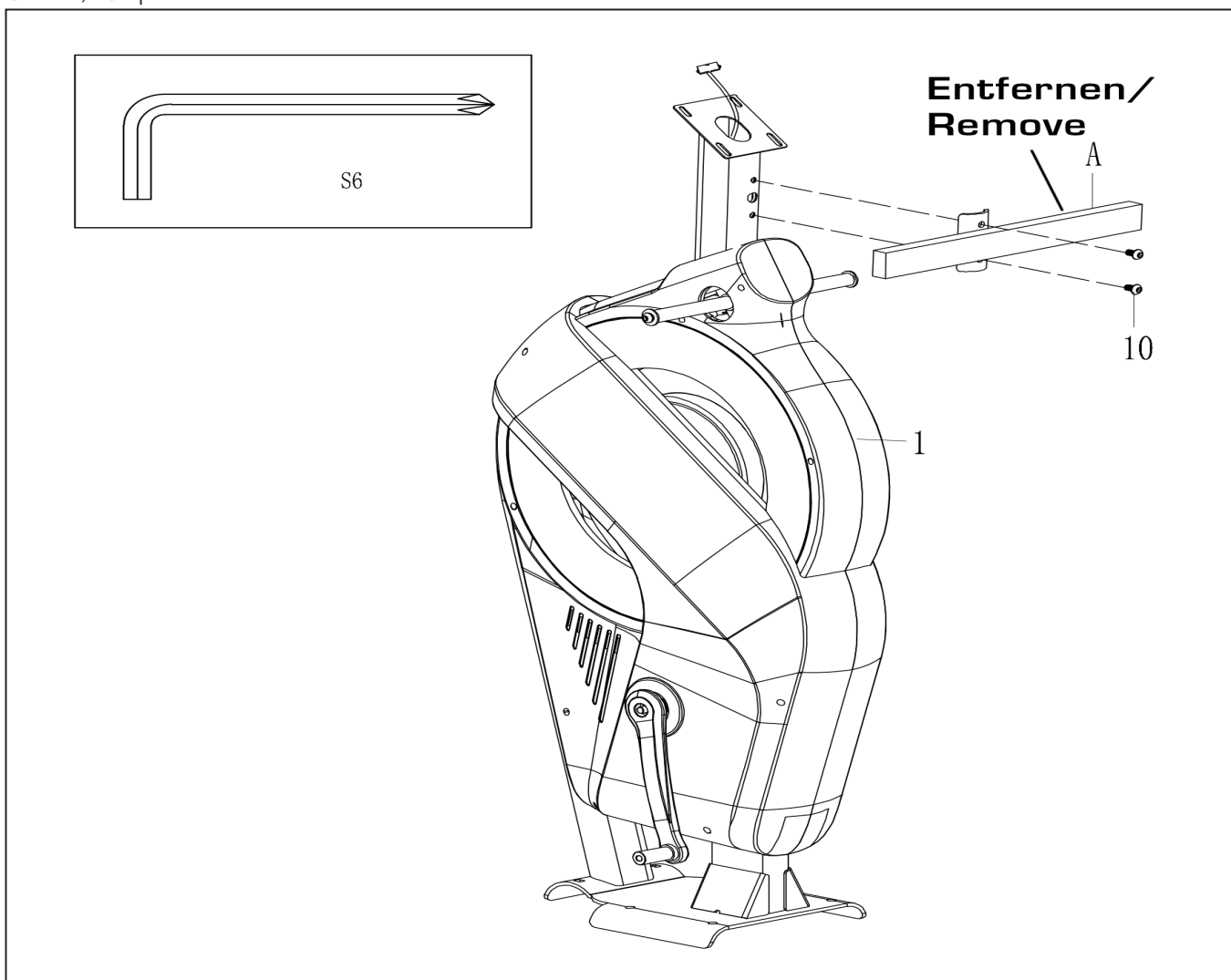
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- PCut the tape and bring the carton in a flat position. The elliptical should stay on the styrofoam to protect the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

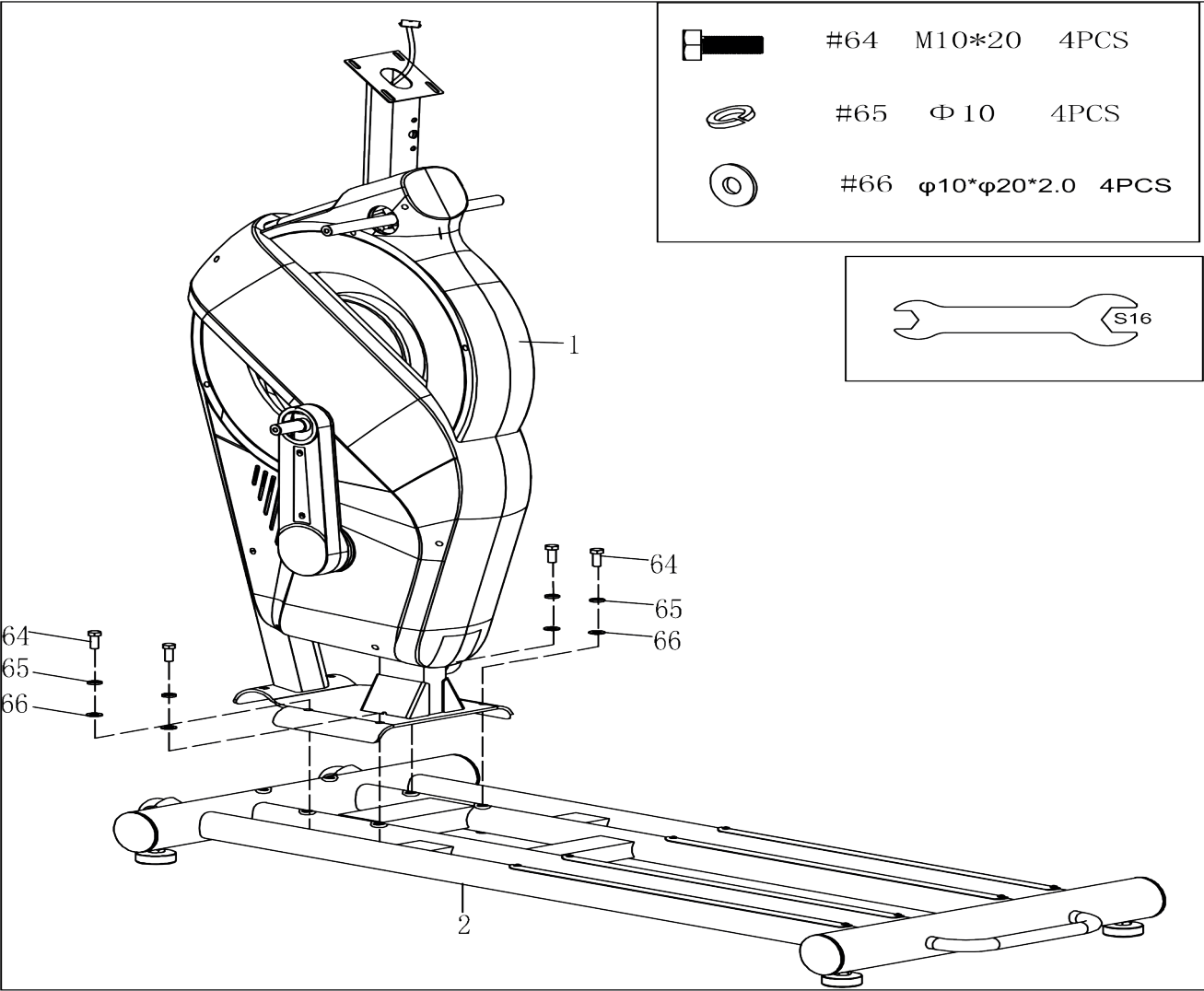
3.1 Montageschritte / Assembly steps

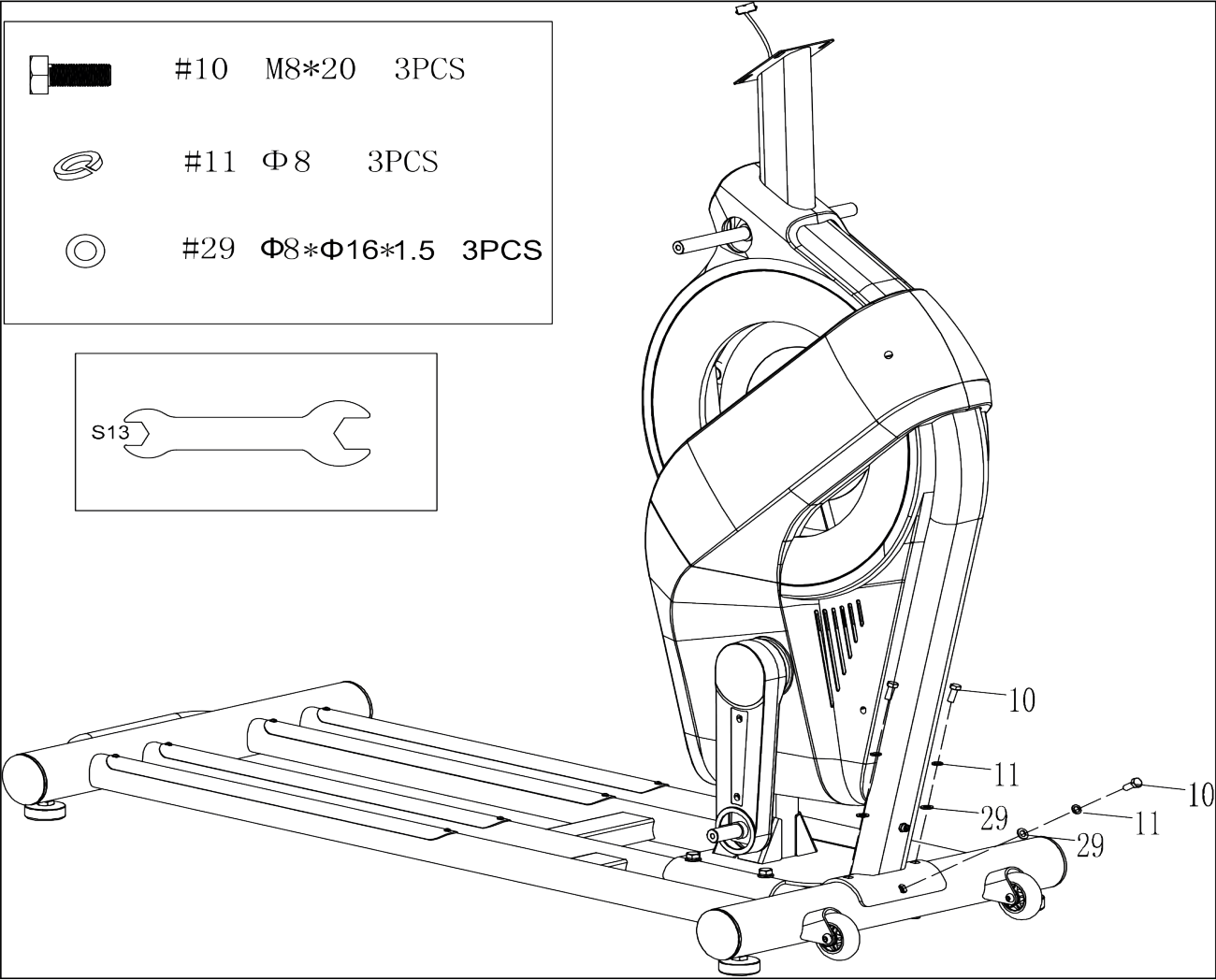
Schritt / Step 1



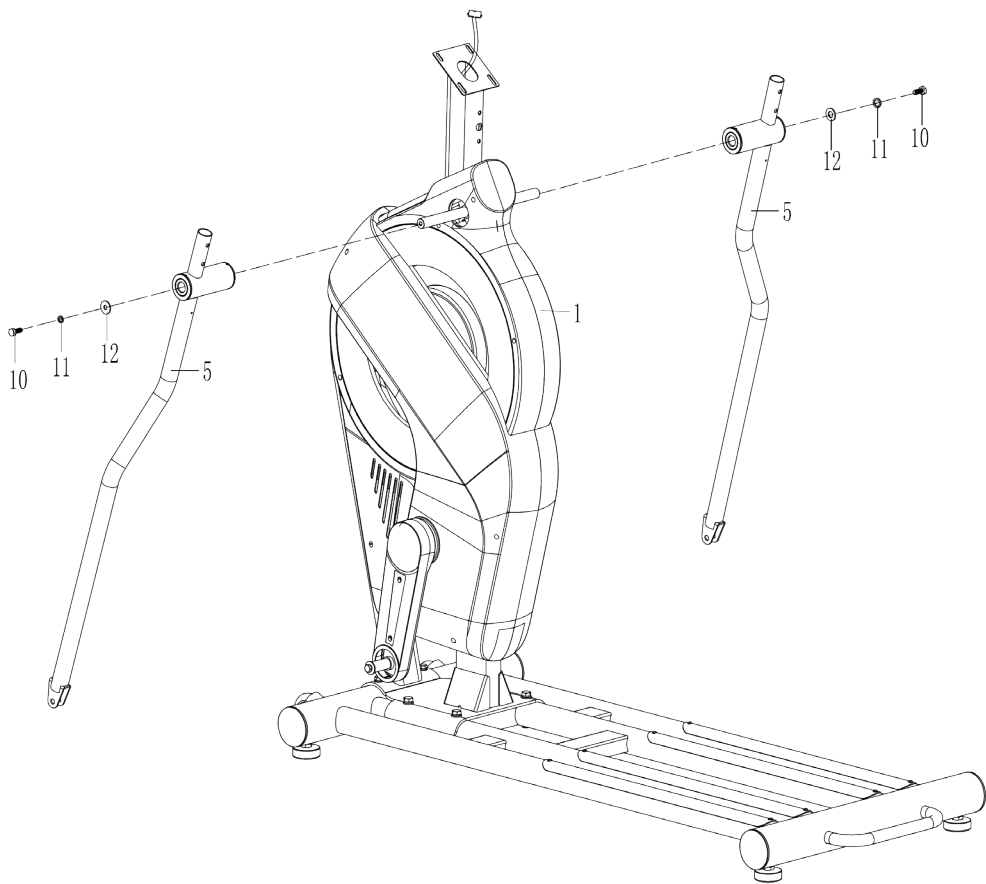
Schritt / Step 2



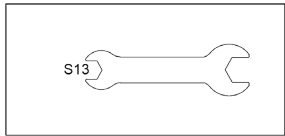




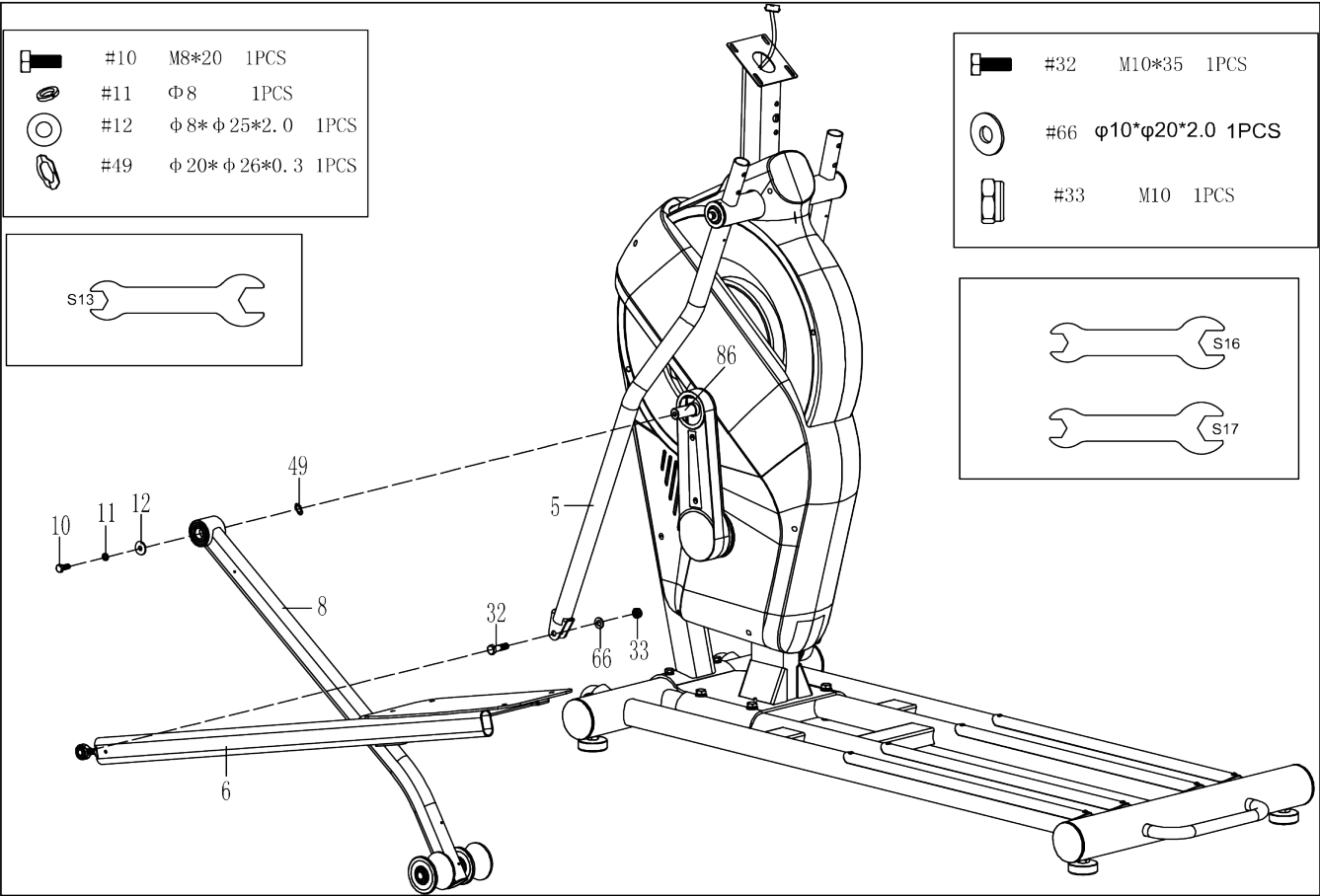
Schritt / Step 5



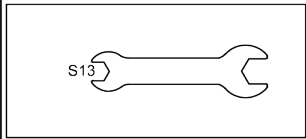
	#10	M8*20	2PCS
	#11	Φ 8	2PCS
	#12	Φ 8*Φ 25*2.0	2PCS



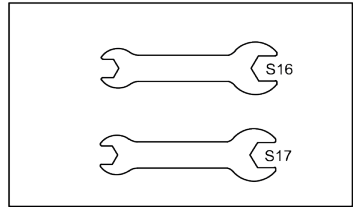
Schritt / Step 6



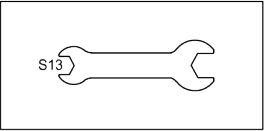
	#10	M8*20	1PCS
	#11	Φ 8	1PCS
	#12	Φ 8*Φ 25*2.0	1PCS
	#49	Φ 20*Φ 26*0.3	1PCS



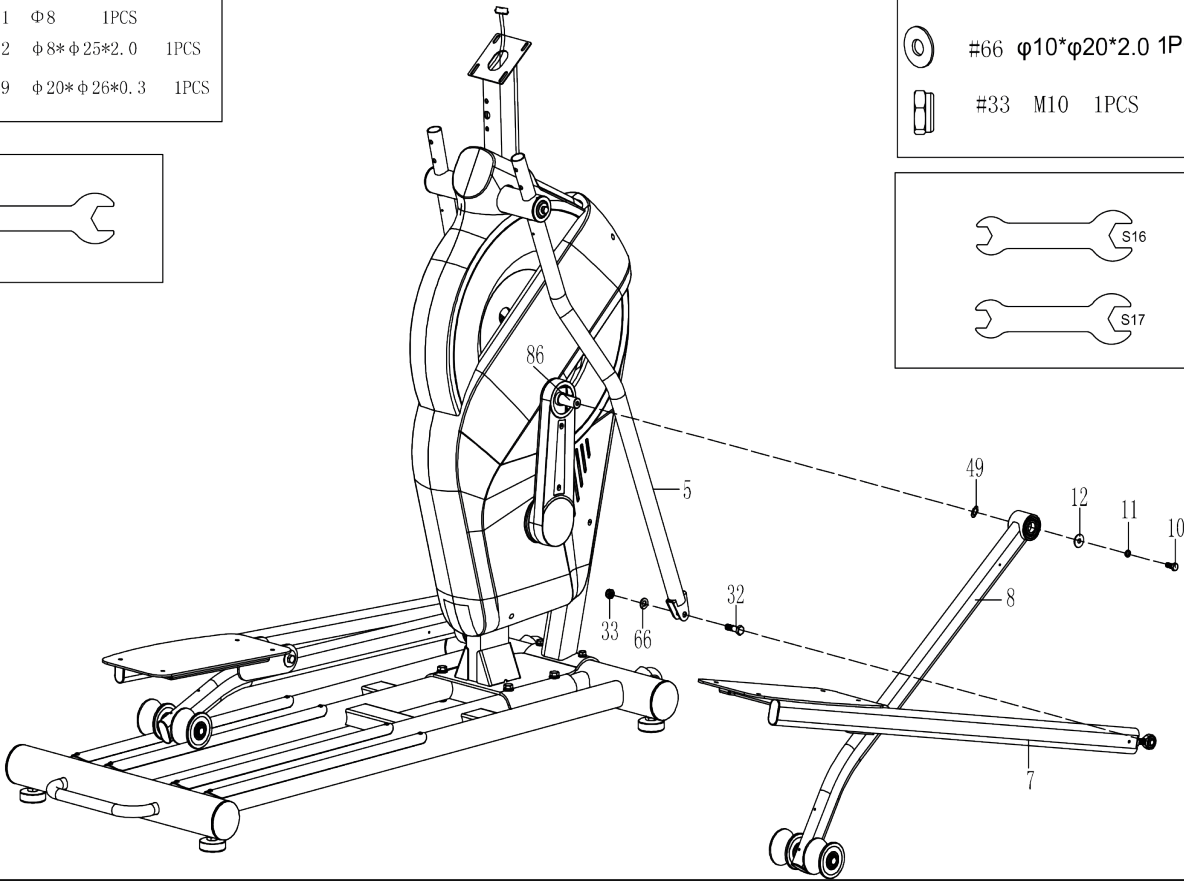
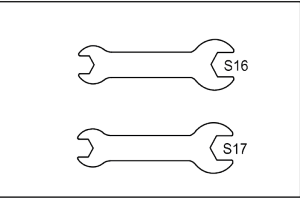
	#32	M10*35	1PCS
	#66	Φ 10*Φ 20*2.0	1PCS
	#33	M10	1PCS

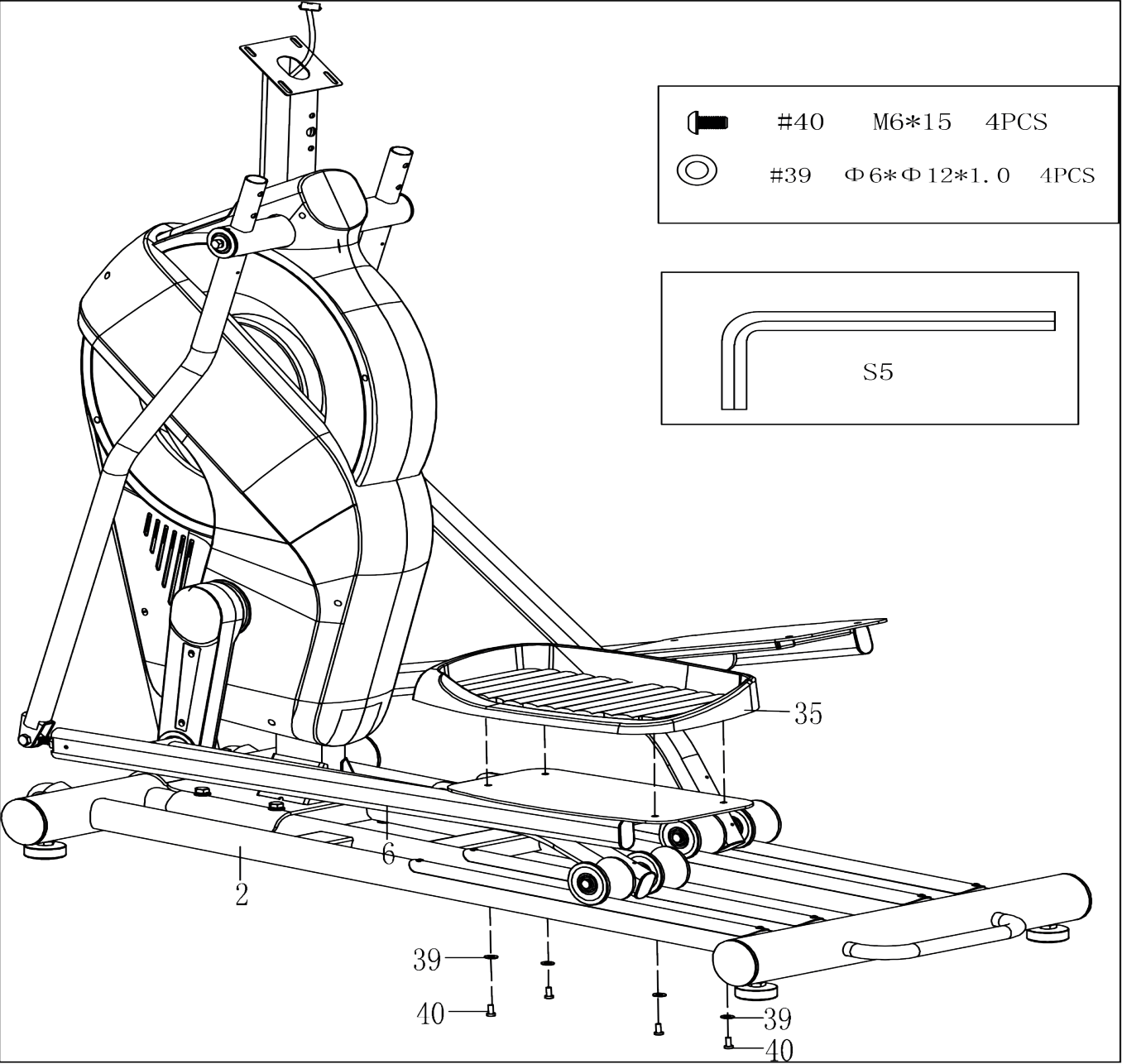


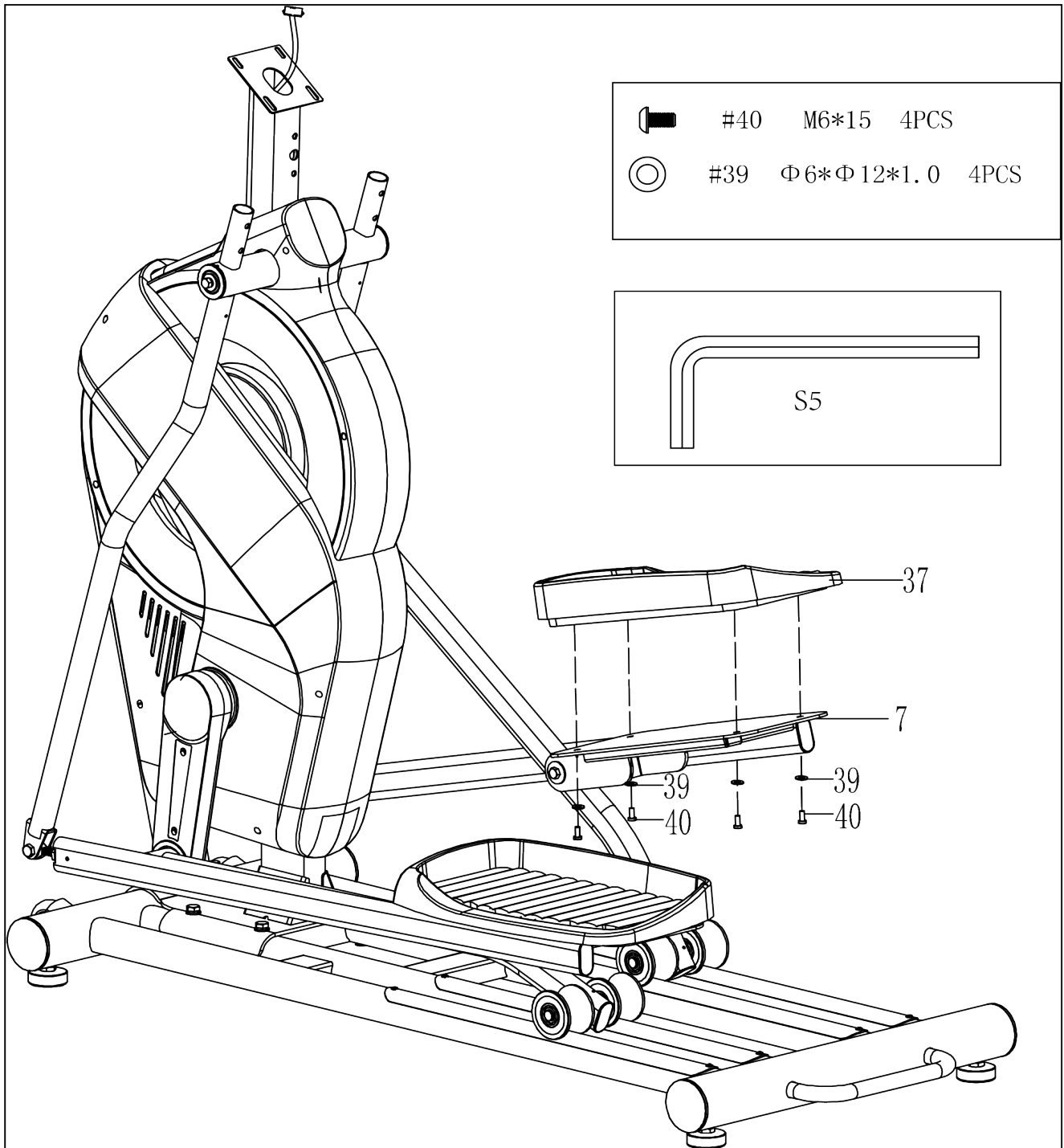
- #10 M8*20 1PCS
- #11 $\Phi 8$ 1PCS
- #12 $\Phi 8*\Phi 25*2.0$ 1PCS
- #49 $\Phi 20*\Phi 26*0.3$ 1PCS

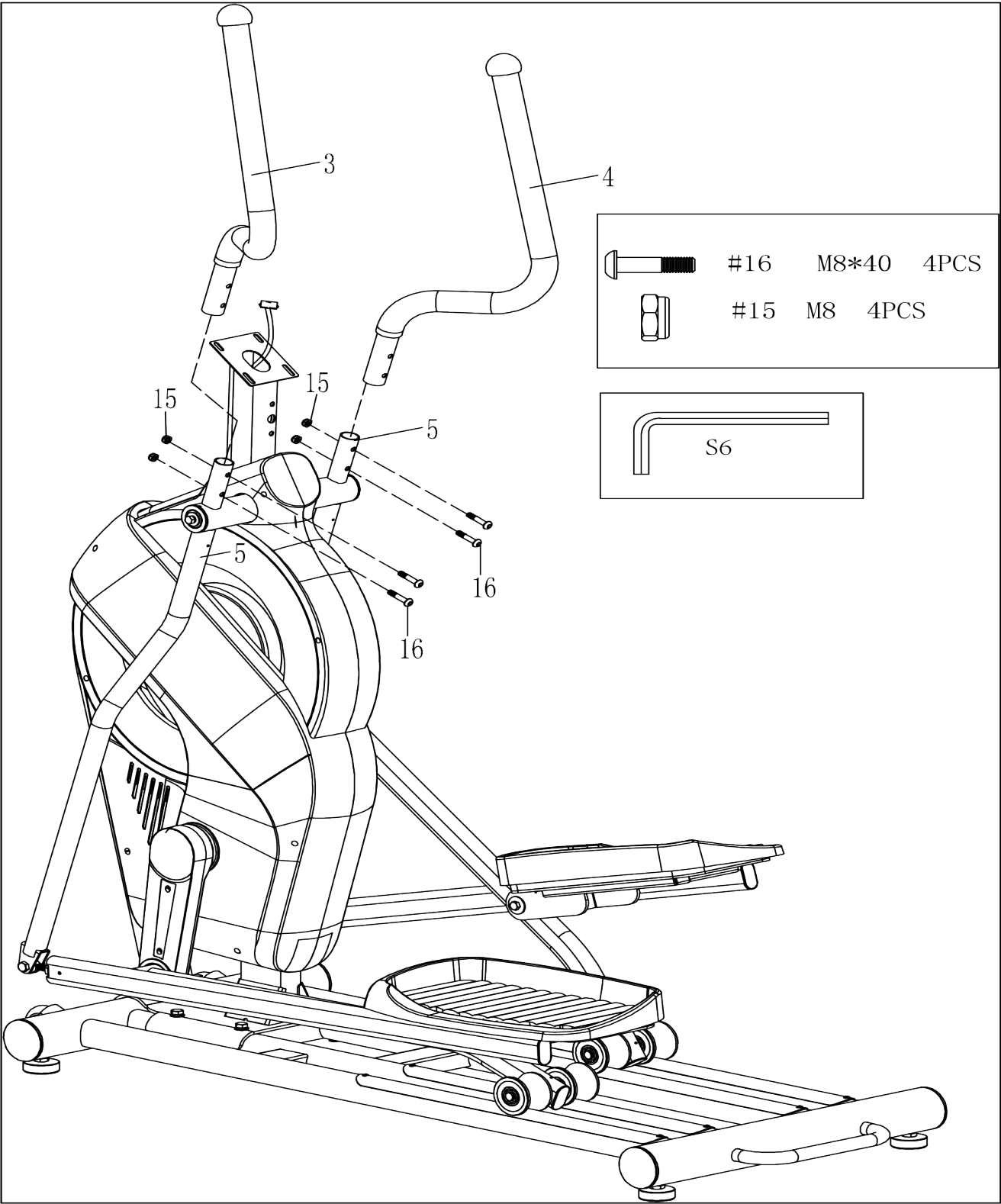


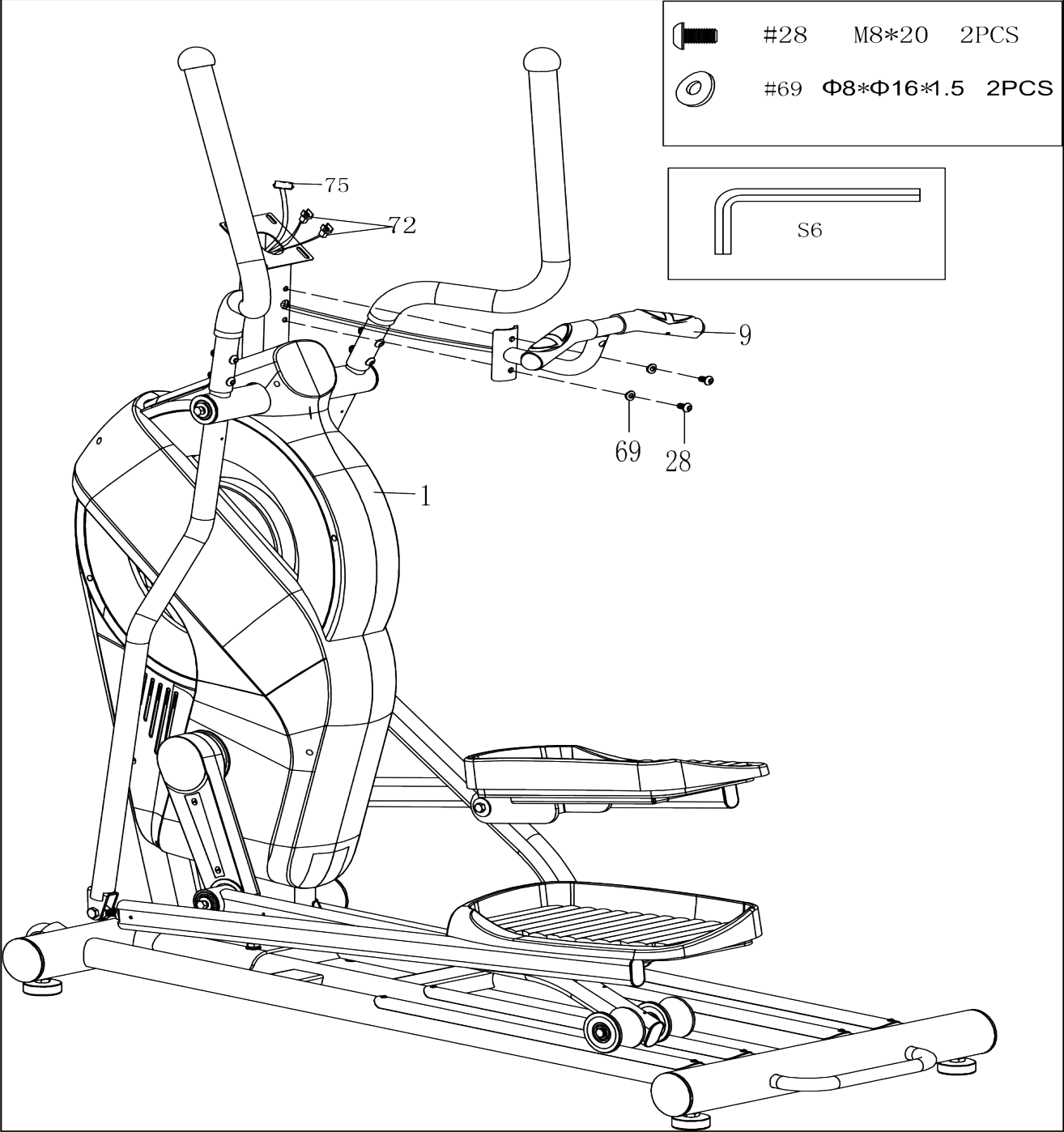
- #32 M10*35 1PCS
- #66 $\Phi 10*\Phi 20*2.0$ 1PCS
- #33 M10 1PCS

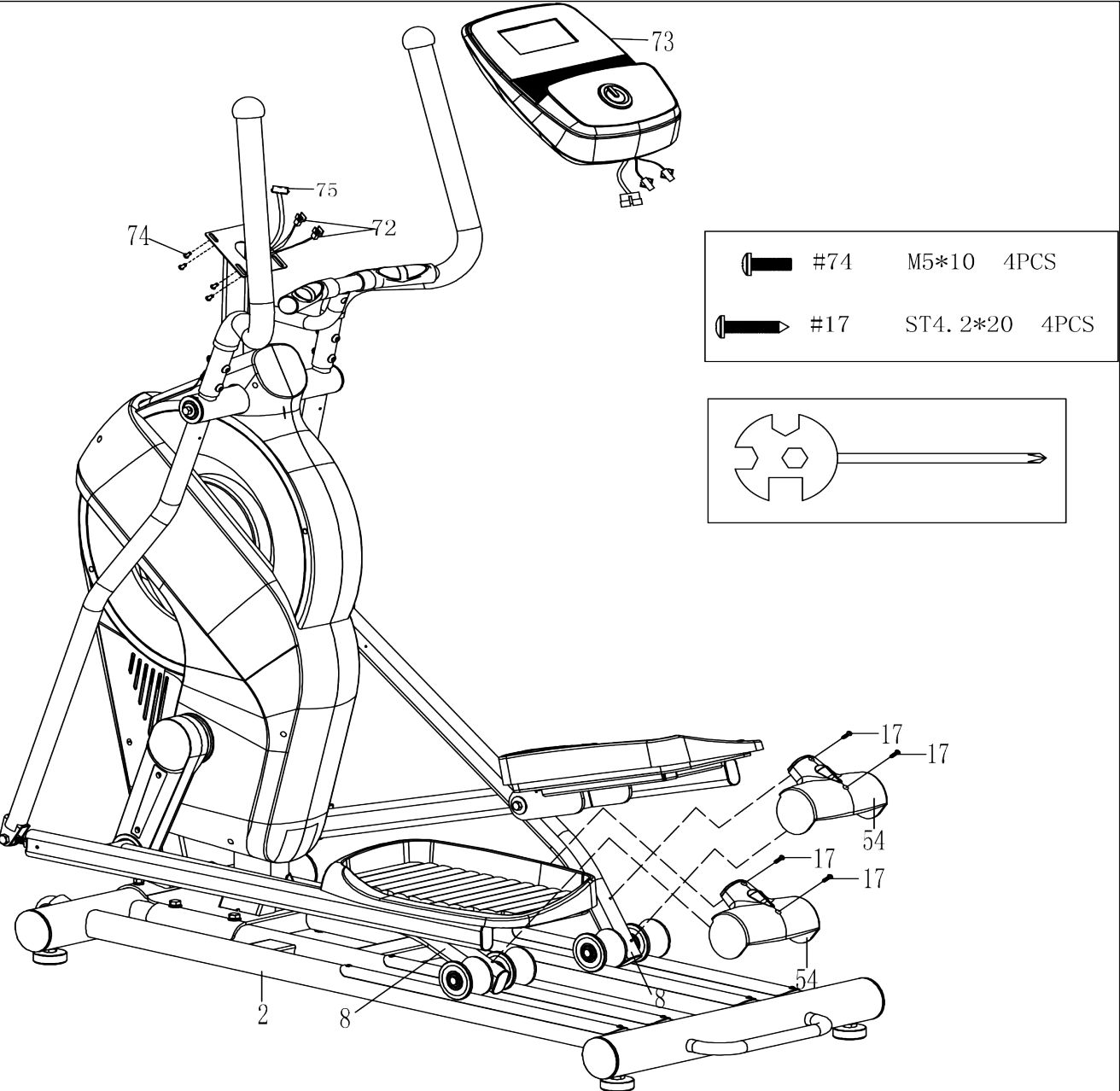


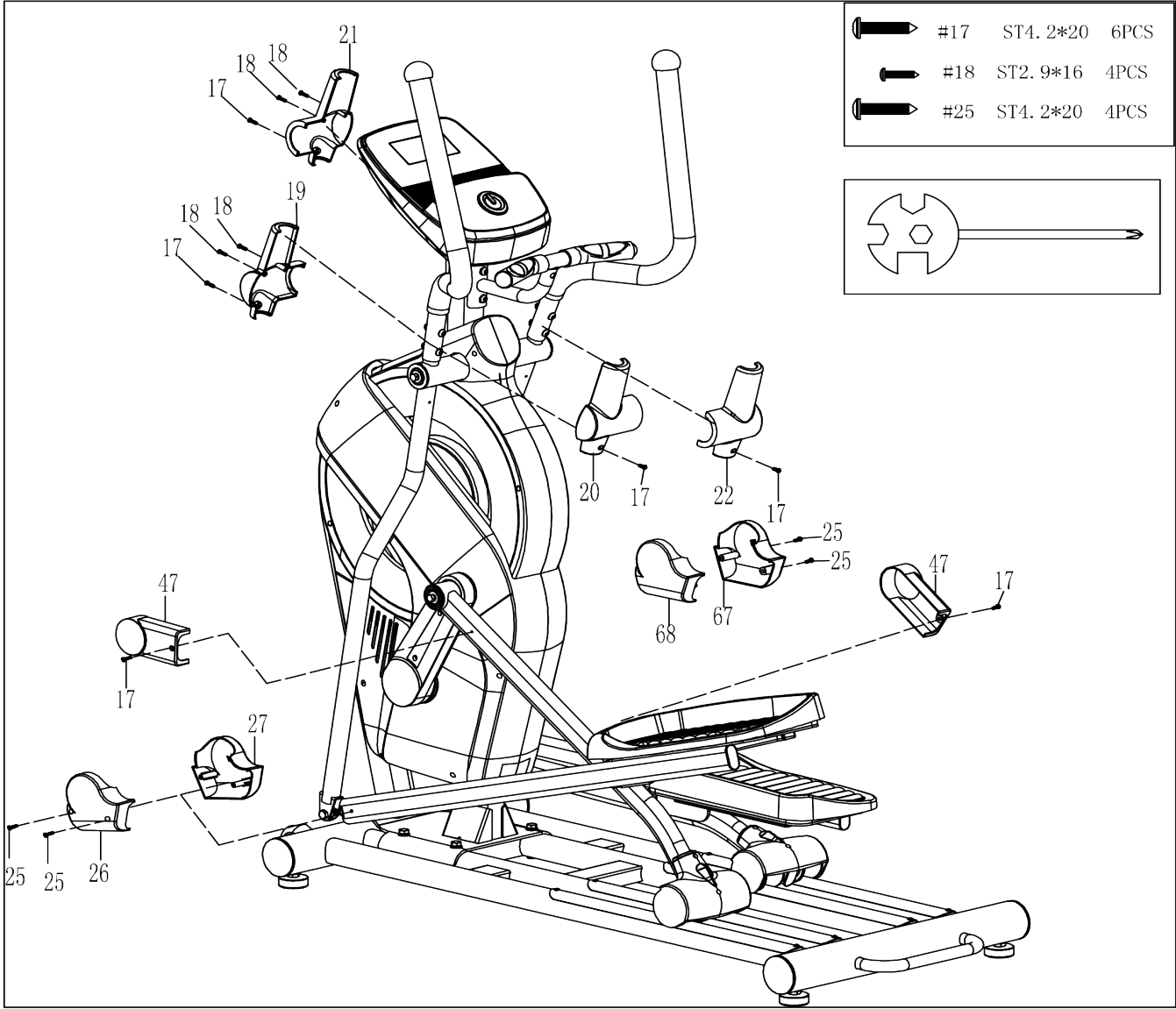


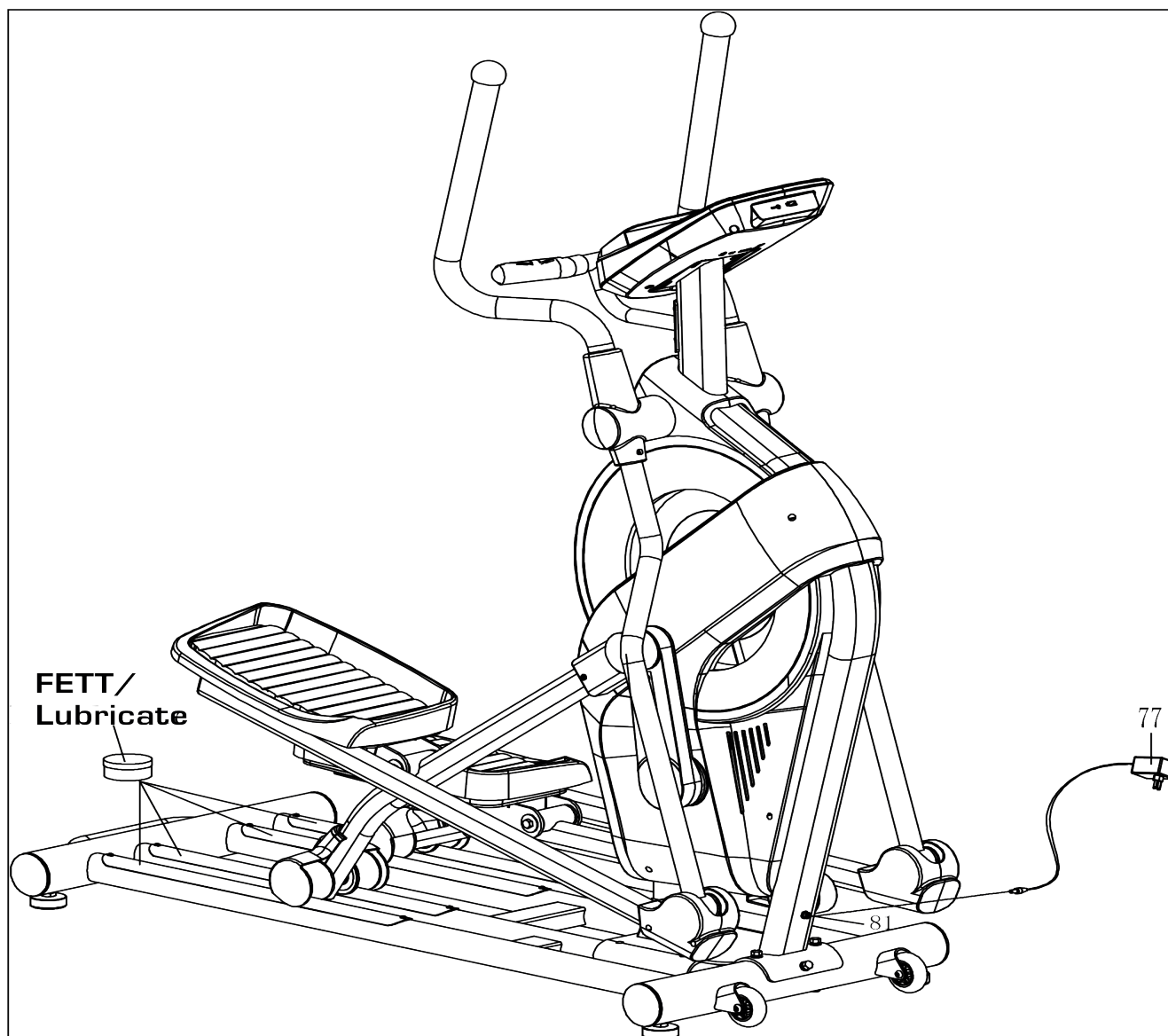












Reinigen Sie zuerst die Laufschiene von Staube oder abrieb.
Träufeln Sie etwas Schmiermittel auf die Mitte der Laufschiene. Dieser Vorgang muss alle 3 Monate wiederholt werden, oder wenn Sie bemerken, dass die Rollen Geräusche machen oder nicht mehr ruhig laufen

First clean the rails.
Pour 2c.c of the lubricant under the middle of Rail. should be repeated every three months.
If the user felt the exercise is not smooth or there were some noise during exercising, please pour 2 c.c.of the lubricant on the middle of Rails.

4. Pflege und Wartung

Wartung:

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

Maintenance:

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care:

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.



5.1 Computertasten

Body FAT:

Aktiviert die Körperfettmessung.

RECOVERY:

Erholungspulsmessung mit Erteilung einer Fitnessnote 1-6

MODE:

Durch Drücken kann eine Funktion bestätigt werden

+/- DOWN:

Erhöhung/ Verringerung von Funktionswerten. Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf.

RESET:

- kurzes Betätigen löscht den aktuellen Funktionswert im Vorgabemodus
- durch kurzes Drücken im Durchschnitt/Trip Modus gelangen Sie in die Menüauswahl (HRC, PROGRAM, MANUAL)

START/ STOP:

Startet und stoppt die Computerfunktionen

5.1 Computer keys

Body FAT:

Activates the body fat measurement.

RECOVERY:

Recovery pulse measurement with assignment of a fitness score 1–6.

MODE:

By pressing this key, a function can be confirmed.

+/- DOWN

Program selection or increase/decrease of values. A longer press will start the automatic value finder.

RESET:

- Briefly pressing this key will resets the activated value in the setting mode
- Briefly pressing this key in the average/Trip-mode will activate the main menu: HRC, PROGRAM, MANUAL

START/ STOP

Start and finish the exercise

5.2 Computerfunktionen / Anzeigen

RPM

Pedalumdrehungen pro Minute (Revolutions per minute, {15-200})

SPEED

Anzeige der Geschwindigkeit in km/h (0-99.99km/h). Es handelt sich um einen theoretischen Annahmewert, welcher nicht mit dem Wert eines normalen Fahrrades verglichen werden kann.

DISTANCE

Registriert die Entfernung in 0,1 km Schritten (0 – 999.9)

TIME

Registriert die Trainingszeit in Sekunden-Schritten (00:00 – 99:59)

KCAL

Zeigt den Kilokalorienverbrauch mit einem Wirkungsgrad von 22% zum Aufbringen der mechanischen Leistung an. Anzeige von 1-9990Kcal.

PULSE

Pulswertanzeige: Wertebereich von 40–199 Schlägen pro Minute. Sie zeigt zusätzlich den errechneten oder vorgegeben Pulswert an.

WARNUNG: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden!

LEVEL

Zeigt den Tretwiderstand in 16 Stufen/Levels an. Zusätzlich zeigt dieser Bereich das Profil der Programme an.

Anmerkungen:

A) Aktivierung des Computers aus dem Schlummermodus

Um den Computer aus dem Schlummermodus zu aktivieren, drücken Sie irgendeine Taste. Ein Treten bewirkt keine Aktivierung.

B) Vorgabewerte

Vorgabewerte: Nach Erreichen des Vorgabewertes, ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

C) Recovery

Bei Trainingsende „RECOVERY“ drücken und mit Treten aufhören. Der Computer misst 60 Sekunden lang Ihren Puls. Bei einer Pulsdifferenz von ca. 20% erhalten Sie die Note F1 (sehr gut).

5.2 Computer functions

RPM

Revolutions per minute.{15-200rpm}.

SPEED

Display of speed in km/h, 0-99.9km/h, (theoretical assumed value), which cannot be compared with the speed value of a regular outdoor bike.

DISTANCE

Records the distance in 0.1 km increments (0 -99.9)

TIME

Records the training time in seconds (00:00 – 99 :59).

Calories

Shows the energy consumption, based on a efficiency of 22% to provide the mechanical power. Range from 1-999Kcal.

HEARTRATE

Shows the actual heartrate, range from 30-240bpm.

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. To much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

LEVEL

Shows the resistance in 16 levels in the rpm-dependant exercise. Additional the profile of the programs, will be shown, too.

Remarks

A) Waking up the computer from the snooze mode

To reactivate the computer from the snooze mode, press any button, please. A pedalling has no function in this mode.

B) Setting values

Target values: After achieving the target values, there will be a beep and the computer will stop counting.

C) Recovery

After you finished your exercise press RECOVERY and stop pedalling. The computer will measure the heartrate for the next 60 seconds. If the difference between the starting and end heartrate is around 20%, you will get the grade F1 (very good).

5.3 Computer Inbetriebnahme

5.3.1 Sofort-Start Funktion

Für eine optimale Benutzerfreundlichkeit Ihres Trainingsgerätes wurde die Möglichkeit eines schnellen und unkomplizierten Computerstarts geschaffen. Gehen Sie wie folgt vor:

- Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät am hinteren Ende des Gerätes an der vorgesehenen Buchse an. Es ertönt ein Signalton und U1 blinkt.
- Starten Sie Ihr Training, indem Sie START drücken. Alle Daten beginnen aufwärts zu zählen. Mit den UP/DOWN-Tasten kann der Widerstand eingestellt werden. Je höher der Widerstand, desto mehr Zeilen leuchten. Es können 16 verschiedene Widerstandsstufen eingestellt werden.

5.3.2 Training mit Vorgabe Daten

1) Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät auf der hinteren Seite des Gehäuses an der vorgesehenen Buchse an.

2) Es erscheint kurz ein Testbild auf dem Computer. Wählen Sie durch Drehen des Push and Turn Knopfes eines der folgenden Programme aus bestätigen mit MODE.



Drawing 2



Drawing 4



Drawing 6

5.3.3 Manual

Wählen Sie MANUAL mit dem Push and Turn Knopf aus.

Drücken Sie die MODE-Taste.

Es blinkt nun „TIME“. Durch Drehen des Push and Turn Knopfes können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Die Zeit muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Option: Drücken Sie die Mode-Taste.

Es blinkt nun „DISTANCE“. Durch Drehen des Push and Turn Knopfes können Sie die gewünschte Trainingsdistanz (in 100m Schritten) vorgeben. Die Distanz muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Option: Drücken Sie die Mode-Taste.

5.3 Start your exercise

5.3.1 Immediate-Start function

In order to provide optimum user friendliness of your training equipment, an opportunity for quick and uncomplicated initiation of training was devised. Please do the following :

- Connect the power supply included in the scope of delivery to the bottom end of the equipment, at the socket provided. A test image will briefly appear on the computer and U1 is blinking.
- Start your exercise by pressing START. All data starts counting up. By pressing the Level Up or Down buttons you can increase or decrease the work load, more rows will light indicating a harder workout. The elliptical will get harder to pedal as the rows increase. There are sixteen levels of resistance available for plenty of variety.

5.3.2 Exercise with settings

1) Connect the cable from the adapter to the plug at the rear side of the housing

2) The display will show a full display for a short period of time. By using the Push and Turn-button you can select a program and confirm by pressing MODE.



Drawing 3



Drawing 5



Drawing 7

5.3.3 Manual

If you choose MANUAL, you can change the resistance by turning the Push and Turn-button in 16 resistance levels.

Press MODE and you are entering the setting mode of MANUAL.

Next is Time. You may adjust the Time with the Push and Turn-button It is not a must to set the time. Press START and your exercise begins.

Press MODE

Next is DISTANCE. You may adjust the distance with the Push and Turn-button. It is not a must to set the time. Press START and your exercise begins.

Press MODE

Es blinkt nun „CALORIES“. Durch Drehen des Push and Turn Knopfes können Sie die gewünschte zu verbrennende Kalorienanzahl (in 10kcal Schritten) vorgeben. Die Kalorienanzahl muss nicht vorgegeben werden. Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training.

Option: Drücken Sie die Mode-Taste.

Es blinkt nun „PULSE“. Durch Drehen des Push and Turn Knopfes können Sie den gewünschte maximalen Trainingspuls vorgeben. Wird dieser Wert überschritten ertönt ein Signalton.

Es findet kein automatische pulsabhängige Widerstandsverstellung statt!

Ein Drücken der START-Taste, startet Ihr Training. Findet keine Widerstandsverstellung innerhalb von 3s statt, wird der Watt-Wert angezeigt.

5.3.4 Programme

Der Computer hat vier fest einprogrammierte Trainingsmodi. Wählen Sie eines aus „BEGINNER- ADADVANCED, SPORTY oder CARDIO“ durch Drehen des Push and Turn Knopfes aus. Drücken Sie MODE zur Bestätigung

5.3.4.1 BEGINNER

1. Wählen Sie durch Drehen des Push and Turn Knopfes BEGINNER aus und bestätigen mit MODE.
2. Es stehen Ihnen vier verschiedene Profile zur Verfügung, welche mit dem Push and Turn Knopf angewählt werden können. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit MODE.
3. Geben Sie nun die Trainingszeit durch Drehen des Push and Turn Knopfes vor.
4. Drücken Sie START um Ihr Training zu beginnen. Während des Trainings kann der Widerstand mit dem Push and Turn Knopf geändert werden.
5. Um das Training zu stoppen, drücken Sie erneut START/STOP, um das Program zu verlassen drücken Sie RESET.

5.3.4.2 ADVANCED

1. Wählen Sie durch Drehen des Push and Turn Knopfes ADVANCED aus und bestätigen mit MODE.
2. Es stehen Ihnen vier verschiedene Profile zur Verfügung, welche mit dem Push and Turn Knopf angewählt werden können. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit MODE.
3. Geben Sie nun die Trainingszeit durch Drehen des Push and Turn Knopfes vor.
4. Drücken Sie START um Ihr Training zu beginnen. Während des Trainings kann der Widerstand mit dem Push and Turn Knopf geändert werden.
5. Um das Training zu stoppen, drücken Sie erneut START/STOP, um das Program zu verlassen drücken Sie RESET.

5.3.4.3 SPORTY

1. Wählen Sie durch Drehen des Push and Turn Knopfes SPORTY aus und bestätigen mit MODE.
2. Es stehen Ihnen vier verschiedene Profile zur Verfügung, welche mit dem Push and Turn Knopf angewählt werden können. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit MODE.
3. Geben Sie nun die Trainingszeit durch Drehen des Push and Turn Knopfes vor.
4. Drücken Sie START um Ihr Training zu beginnen. Während des Trainings kann der Widerstand mit dem Push and Turn Knopf geändert werden.
5. Um das Training zu stoppen, drücken Sie erneut START/STOP, um das Program zu verlassen drücken Sie RESET.

Next is CALORIES. You may adjust the calories value with the Push and Turn-button. It is not a must to set the calorie value. Press START and your exercise begins.

Press MODE

Next is PULSE. You may adjust the the max heartrate for your exercise. If your actual heartrate is over the set value, the computer starts beeping. It is not a heartrate controlled exercise!

Press START and your exercise begins. Will there be no resistance adjusting for 3s, it will switch to display WATT.

5.3.4 Programs

The computer has four different exercise mode, which have been designed for a variety of workouts.

Choose one of "Beginner- Advance, Sporty oder Cardio" by using the the Push and Turn-button and press MODE to confirm the selection.

5.3.4.1 BEGINNER

1. Use UP or DOWN to select BEGINNER and press MODE to get into.
2. Use UP or DOWN to select Beginner program 1~4 and press MODE to get into.
3. Use UP or DOWN to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN to adjust load level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.

5.3.4.2 ADVANCE

1. Use UP or DOWN to select ADVANCE and press MODE to get into.
2. Use UP or DOWN to select Beginner program 1~4 and press MODE to get into.
3. Use UP or DOWN to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN to adjust load level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.

5.3.4.3 SPORTY

1. Use UP or DOWN to select SPORTY and press MODE to get into.
2. Use UP or DOWN to select Beginner program 1~4 and press MODE to get into.
3. Use UP or DOWN to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN to adjust load level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.

5.3.4.4 CARDIO

1. Wählen Sie durch Drehen des Push and Turn Knopfes CARDIO aus und bestätigen mit MODE.
2. Mit dem Push and Turn Knopf geben Sie nun Ihr Alter ein und bestätigen mit MODE.
3. Sie können nun mit dem Push and Turn Knopf folgende max. Trainingsherzfrequenzen vorgeben, 55%, (regeneratives Training) 75% (Grundlagenausdauer) 90% (anaerobes Training, nur für trainierte Personen geeignet) oder TAG (selbst definierbare max. Trainingsherzfrequenz). Zum Bestätigen drücken Sie MODE.
4. Geben Sie nun die Trainingszeit durch Drehen des Push and Turn Knopfes vor.
5. Drücken Sie START um Ihr Training zu beginnen.

5.3.4.5 WATT

1. Wählen Sie durch Drehen des Push and Turn Knopfes WATT aus und bestätigen mit MODE.
2. Ändern Sie nun mit dem Push and Turn Knopf den voreingestellten Watt-Wert von 120 und bestätigen Ihre Auswahl mit MODE.
3. Geben Sie nun die Trainingszeit durch Drehen des Push and Turn Knopfes vor.
4. Drücken Sie START um Ihr Training zu beginnen.

5.3.4.6 RECOVERY

Nachdem Sie das Training beendet haben, drücken Sie RECOVERY und greifen beide Handpulssensoren. Die Zeit zählt von 00:60 auf 00:00. Das Display zeigt nun Ihren Fitnesszustand von F1, F2.... bis F6 an. F1 ist sehr gut, F6 dagegen sehr schlecht. Mit einem regelmäßigen Training, kann der Fitnesszustand verbessert werden. Um wieder in das Hauptmenü zu gelangen drücken Sie erneut RECOVERY.

5.3.4.7 BODY FAT

1. Drücken Sie die BODY FAT Taste.
2. Geben Sie nun die geforderten Daten ein. GENDER (Geschlecht), HEIGHT (Größe in cm), WEIGHT (Gewicht in kg), die Messung beginnt.
3. Während der Messung müssen sich beide Hände auf den Handpulssensoren befinden. Das Display zeigt " = " " = " für acht Sekunden an.
4. Nach abgeschlossener Messung wird der BMI-Wert und der Körperfettanteil in Prozent angezeigt.
5. Fehlermeldung:
*Display zeigt " = " " = " an, es bedeutet, dass sich keine Hände auf den Handpulssensoren befinden.

5.3.5 Verbinden mit der APP

Laden Sie die APP „I Console“ herunter und installieren Sie diese.

Aktivieren Sie in ihrem Smartphone oder Table „Bluetooth“.

Öffnen Sie die „I Console“ APP.

Verbinden Sie das Smartphone/Tablet indem Sie links oben durch drücken der Verbindungstaste eine Verbindung aufbauen.

Drücken Sie erneut Bluetooth.

Es erscheint i-console+0044. Bestätigen Sie diesen Computer durch Drücken. Das Display des Computer erlischt. Somit ist die Verbindung hergestellt.

5.3.4.4 CARDIO

1. Use UP or DOWN to select CARDIO and press MODE to get into.
2. Use UP or DOWN to set your age and press MODE
3. Use UP or DOWN to set 55%, 75% 90% or TAG (Target heart rate) and press MODE.
4. Use UP or DOWN to set workout TIME.
5. Press START/STOP to start or stop your exercise.

5.3.4.5 WATT

1. Use UP or DOWN to select workout program, choose WATT and press MODE to get into.
2. Use UP or DOWN to set WATT target. (default: 120).
3. Use UP or DOWN to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN to adjust Watt level.
5. Press START/STOP key to pause workout.

5.3.4.6 RECOVERY

After exercising for a period, keep holding on hand grips and press RECOVERY key. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00. Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2.... to F6. F1 is the best, F6 is the worst. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)

5.3.4.7 BODY FAT

1. In STOP mode, press the BODY FAT key to start body fat measurement.
2. Console will remind to input user GENDER, HEIGHT, WEIGHT, then begin to measure.
3. During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. And the LCD will display " = " " = " for 8 seconds until computer finish measuring.
4. LCD will display BODY FAT advice symbol, BODY FAT percentage, BMI for 30 seconds.
5. Error message:
*The LCD displays " = " " = " –means not hand the grip is working properly
*E-1–There is no heart rate signal input detected.

5.3.5 Connecting the APP

Download and install „I Console“ from the apple store or google play store.

Activate bluetooth in your smartphone or tablet.

Open „I Console“.

Connect your device with the computer by pressing the button on the left upper corner.

Press again the bluetooth button.

I-console+0044 appear on the display. Confirm the computer by pressing the button. the display will be switched off after a stable connection.

6. Technische Details

6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)

Schließen Sie das Kabel vom Netzgerät an der entsprechenden Buchse am hinteren, unteren Ende des Gehäuses an.

Netzteil Spezifikation:

Input: 230-240V, 50Hz
Output: 8 V, 500mA



- Verwenden Sie ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät! Sollten Sie ein Netzgerät eines anderen Herstellers verwenden wollen, achten Sie darauf, dass dieses bei Überbelastung automatisch abschaltet, kurzschlussfest ist und elektronisch geregelt wird. Bei Nichtbeachtung kann dies zu einem Kurzschluss und Defekt des Computers führen.
- Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

6. Technical Details

6.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

Connect the cable from the power supply to the respective socket on the lower rear end of the housing.

Power Supply Specification:

Input: 230-240V, 50Hz
Output: 8 V, 500mA



- Use only the power supply included in the scope of delivery. If you use another manufacturer's power supply, please ensure that it automatically cuts-off in the event of overload, is short-circuit protected and is electronically controlled. Non-compliance may result in short-circuiting and damage to the computer.
- Disconnection of the power pack from the mains or of the power pack plug from the equipment results in a return to User Selection U0 – U4 input mode.

7. Trainingsanleitung

Durch die elliptische Bewegung ermöglicht das Elliptical ein optimales und gelenkschonendes aerobes Ausdauertraining.

Die Bewegung ist weich und fließend, eine Mischung aus Walking, Jogging und Stepping, die jedoch bei der gleichzeitigen Addition der Trainingseffizienz dieser drei Bewegungsarten eine Belastung der Gelenke und Bänder weitgehend ausschließt und damit besonders schonend für den gesamten Bewegungsapparat ist.

Das Training mit dem Elliptical ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems. Das kombinierte Training mit den Armen ermöglicht gleichzeitig eine Kräftigung der Oberarm- und Schultermuskulatur.

Im Folgenden sind einige wichtige Punkte für eine korrekte Haltung und eine saubere Technik, im Hinblick auf einen optimalen Trainingserfolg, aufgeführt:

- Aufrechte Haltung, den Rumpf leicht vorgeneigt, um eine günstige Kraftwirkung im Knie zu erzielen.
- Zu Beginn des Übens zuerst ohne Festhalten am Lenker und an den Haltegriffen trainieren, um die elliptische Bewegungsform ohne Zuhilfenahme der Arme kennen zu lernen. Dadurch trainiert man automatisch in der richtigen Position.
- Danach langsam die Arme hinzunehmen, um den kompletten Bewegungsablauf langsam „zu erfühlen“.
- Nicht mit den Füßen „schieben“. Dies erhöht die horizontale Krafteinwirkung auf die Knie, was eine verstärkte Gelenkbelastung zur Folge hat.

Besonders wichtig sind dabei die folgenden zwei Punkte:

- 1) Trainieren Sie nie in einer zu starken Vorlage, da hieraus ungünstige Belastungen für die gesamte untere Körperhälfte (Lendenpartie, Hüfte, Kniegelenke) resultieren.
- 2) Trainieren Sie nie in Rücklage, da dies eine schädliche Belastung für den Rücken (Hohlkreuzbildung) und der Kniegelenke darstellt.

7.1 Trainingsarten mit dem Elliptical

Sie können zwischen zwei verschiedenen Trainingsarten wählen:

1. Vorwärts, nur Beine: Stehen Sie auf die Trittplatten, halten Sie sich am Lenker fest und führen mit Ihren Beinen eine Vorwärtsbewegung aus, ähnlich dem Fahrradfahren. Hierbei wird die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur trainiert. Sollten Sie sich nicht sicher fühlen, dann halten Sie sich am besten am Lenker fest.

7. Training manual

In virtue of the elliptical movement the elliptical trainer makes optimum, aerobic endurance training that is gentle on the joints possible.

The motion is gentle and fluent, a mixture of walking, jogging and stepping, which largely eliminates stressing of the joints and tendons with the simultaneous addition of the training efficiency of these three forms of movement and thus is particularly gentle on the entire locomotion system.

Training with the elliptical trainer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system. Combined training with the arms makes it possible to simultaneously strengthen the upper arm and shoulder musculature.

In the following, several important points are provided for correct posture and clean technique, with regard to optimum training outcome.

- Erect posture, the torso inclined slightly forward, in order to achieve a favorable power action in the knees.
- At the start of exercising, train without holding on to the handlebar and the handles, in order to become familiar with the elliptical form of movement without the aid of the arms. When this is done, you automatically train in the correct position.
- Then gradually involve the arms, in order to „feel“ the complete course of the motion.
- Do not lean on the arm rails and do not „push“ with the feet. The latter movement increases the horizontal force effect on the knees, which results in increased stressing of the joint.

When this is done the following two points are particularly important:

- 1) Never train in an excessive forward position, because when this is done adverse stresses result on the entire lower half of the body (loins, hips, knee joints)
- 2) Never train in a rearward position, because this represents a detrimental load on the back (hollow back formation) and on the knee joints.

7.1 Ways of training with an Elliptical

You have the option of choosing from two different training types:

1. Forward, legs only: Stand on the steps, hold the handlebar firmly and describe a forward movement with your legs, similar to riding a bike. When doing this the leg, buttocks and abdominal musculatures are trained. If you do not feel sure, then it is best to firmly grip the handlebar.

2. Vorwärts, Beine und Oberkörper:
Stellen Sie sich auf die Trittplatten, halten Sie sich an den Haltegriffen fest und beginnen vor-
sichtig Ihre Beine vorwärts zu bewegen. Für das
Oberkörpertraining können Sie nun, die
Beinmuskulatur unterstützend, die beweglichen
Arme abwechselnd zu sich ziehen und wegdrü-
cken. Die Intensität des entsprechenden
Muskeltrainings bestimmen Sie, indem Sie ent-
weder stärker die Beinmuskulatur oder die
Oberkörpermuskulatur beanspruchen. Bei die-
sem Training ist es zu jeder Zeit wichtig,
Kontrolle über den Gleichgewichtszustand zu
wahren. Hierbei wird zusätzlich durch das
Heranziehen der beweglichen Arme der Rücken
und durch das Wegdrücken die Brust- und
Oberarmmuskulatur trainiert.

Oben aufgeführte Übungen können Sie zur
Trainingserweiterung auch mit Rückwärtsbewegungen
ausführen.

7.2 Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer
Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des
Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-
Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die
Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie
abrupt!

7.2.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition
zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro
Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche
Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um lang-
fristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte
Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender
Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders
wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

7.2.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die
Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden,
damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur
und des Bewegungsapparates auftreten.

2. Forwards, legs and upper body: Stand on the
steps, grasp the handles firmly and cautiously
start to move your legs forward. For upper body
training, supporting the leg musculature and
using the arms, you can now alternately pull
them towards you or push them away from you.
You determine the intensity of the respective
muscle training, by either working the leg mus-
culature or the upper body musculature harder.
In this training it is always important to have
control over balance. When this is done, by pul-
ling the movable arms towards you the back is
trained; by pushing them away from you the
chest musculature is trained. Drawing in the
arms supports straightening of the back, which
is very important for persons, who spend a lot of
time sitting at the computer.

To expand your training, you can also do the exercises
listed above using reverse movements.

7.2 Training notes

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training
by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed.
Never abruptly end training.

7.2.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition
over the long term, we recommend training at least
three times a week. This is the average training frequen-
cy for an adult in order to obtain long-term condition suc-
cess or high fat burning. As your fitness level increases,
you can also train daily. It is particularly important to
train at regular intervals.

7.2.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should
be increased gradually, so that no fatigue phenomena of
the musculature or the locomotion system occurs.

7.2.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt. Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren. In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet. Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen. In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

7.2.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

7.2.3 Heartrate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range. Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse). In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram). In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

7.2.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger.

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls

Untergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$
Obergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance.

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$
Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

7.2.5 Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten langsames Bewegen mit steigender Intensität.

Training:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität.

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Bewegen, Reduzierung der Intensität und Geschwindigkeit.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächlichste Energielieferant.

7.2.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes of slow exercise with increasing of the intensity.

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

5 to 10 minutes of slow exercise with reducing the intensity and speed.

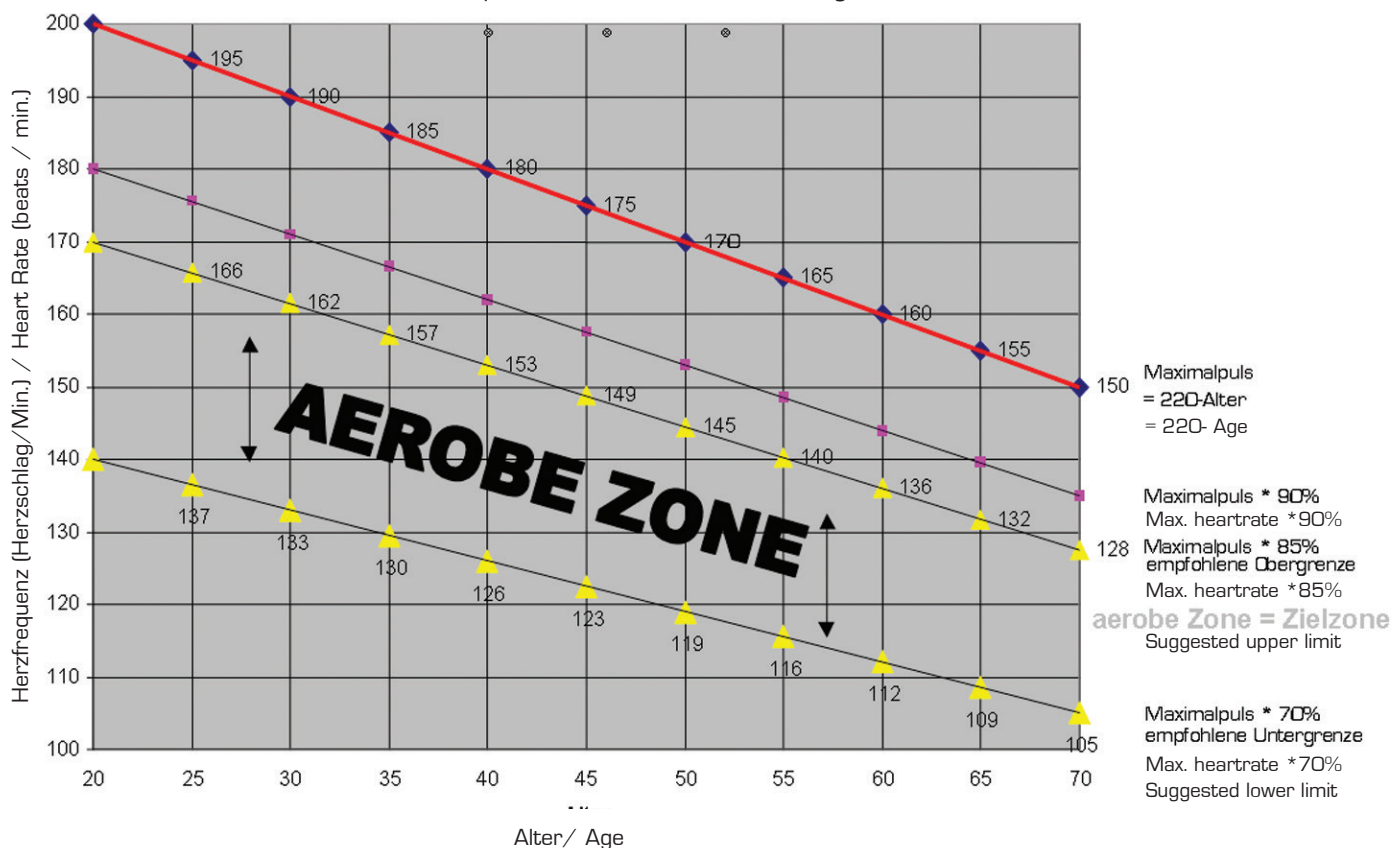
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

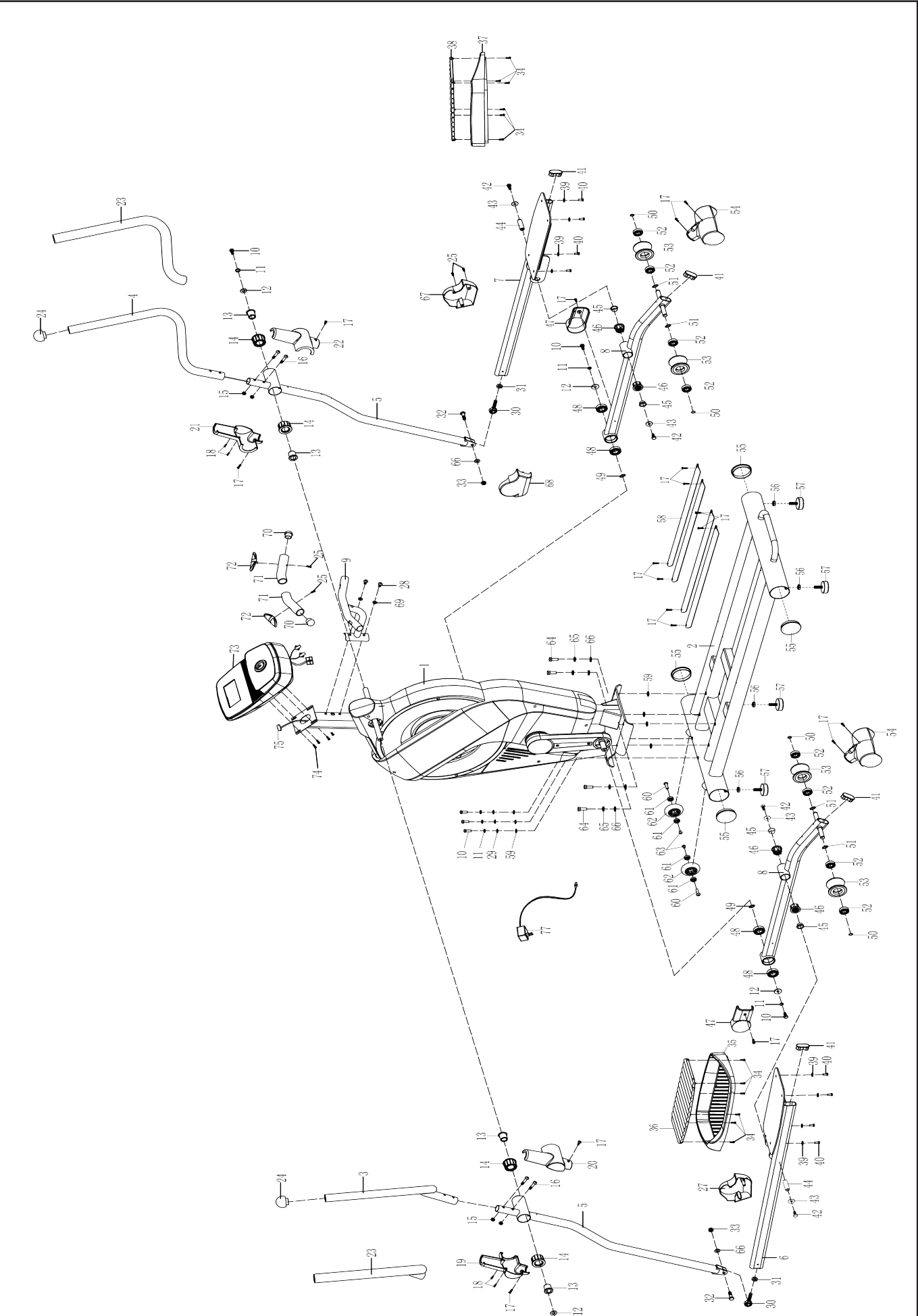
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy.

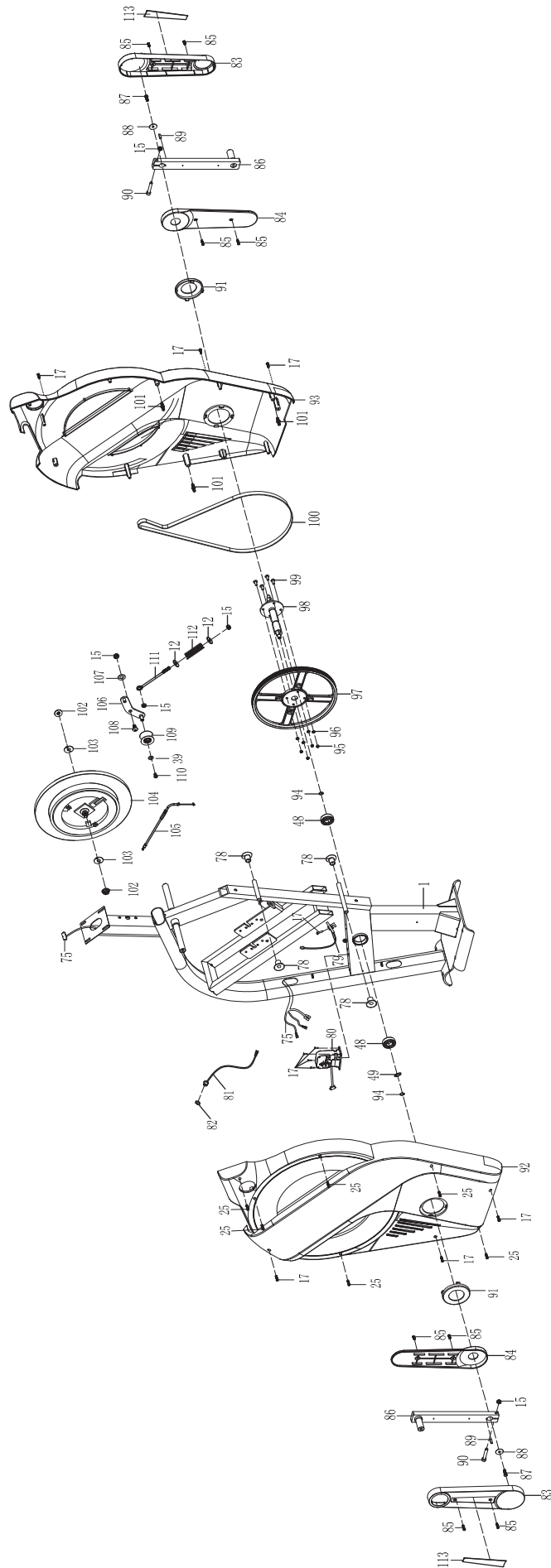
Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)



8. Explosionszeichnung/ Explosionsdrawing





9. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
3219V3-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Unterer Rahmen	Lower Main Frame		1
-3	Beweglicher linker Arm, oben	Upper movable handlebar, left side		1
-4	Beweglicher rechter Arm, oben	Upper movable handlebar, right side		1
-5L	Beweglicher Arm, links unten	Lower left movable handlebar		1
-5R	Beweglicher Arm, rechts unten	Lower right movable handlebar		1
-6	Verbindungsarm, links	Pedal arm, left side		1
-7	Verbindungsarm, rechts	Pedal arm, right side		1
-8	Pedalarm	Pedal arm		2
-9	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-10	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	7
-11	Federring	Spring washer	Ø8	7
-12	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ25x2.0	6
-13	Buchse	Bushing	Ø33xØ19x31	4
-14	Buchse	Bushing	Ø50xØ26xØ31	4
-15	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	9
-16	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x40	4
-17	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	29
-18	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST2.9x16	4
-19	Abdeckung vorne für bewegl. linken Arm	Front cover for movable left arm		1
-20	Abdeckung hinten für bewegl. linken Arm	Rear cover for movable left arm		1
-21	Abdeckung vorne für bewegl. rechten Arm	Front cover for movable right arm		1
-22	Abdeckung hinten für bewegl. rechten Arm	Rear cover for movable right arm		1
-23*	Schaumstoff für bewegliche Arme	Foam for movable handlebars		2
-24	Kunststoffkappe für bewegliche Arme	End cap for movable handlebar		2
-25	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	12
-26	Linke Pedalarmabdeckung, linke Seite	Left pedalarm cover, left side		1
-27	Rechte Pedalarmabdeckung, linke Seite	Left pedalarm cover, left side		1
-28	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	2
-29	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x1.5	3
-30	Augenschraube	Eye bolt	M10x60	2
-31	Mutter	Nut	M10	2
-32	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x35	2
-33	Mutter	Nut	M10	2
-34	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST2.9x10	12
-35	Trittplatte, links	Left pedal		1
-36	Trittplatteneinsatz, links	Left foot pad		1
-37	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-38	Trittplatteneinsatz, rechts	Right foot pad		1
-39	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ12x1.0	9
-40	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x15	8
-41	Kunststoffkappe für Pedalarm	End cap for pedal arm		2
-42	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x15	4
-43	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ32x2.0	4
-44	Verbindungsschaft	Connection shaft	Ø19xØ82.5	2
-45	Schaftführung	Axle sleeve	Ø27x11	4
-46	Kunststoffbuchse	Plastic sleeve	Ø38x24	4
-47	Abdeckung für Pedalarm vorne	Sliding tube cover		2
-48*	Kugellager	Ballbearing	6004	6
-49	Federring	Spring washer	Ø20	3
-50	C-clip	C-clip		4
-51	Federring	Spring washer	Ø15	4
-52*	Kugellager	Ballbearing	6202	8
-53	Rolle	Pulley		4
-54	Rollenabdeckung	Roller cover		2
-55	Kunststoffkappe für Standfüße	Plastic cap for lower frame		4
-56	Mutter	Nut	M10	4
-57	Niveausausgleich	Height adjustment		2
-58	Laufschienen	Rail		2
-59	Silikon	Silicon		7
-60	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x15	2
-61*	Kugellager	Ballbearing	608	4
-62*	Transportrolle	Transportation wheel		2
-63	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x12	2
-64	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x20	4
-65	Federring	Spring washer	Ø10	4
-66	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ20x2.0	6

-67	Rechte Pedalarmabdeckung, rechte Seite	Right pedalarm cover, right side		1
-68	Linke Pedalarmabdeckung, rechte Seite	Left pedalarm cover, right side		1
-69	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8xØ16x1.5	2
-70	Kunststoffkappe für festen Griff	End cap for fixed handlebar		2
-71*	Schaumstoff für festen Griff	Foam for fixed handlebar		2
-72	Handpulssensoren mit Kabel	Handpulse sensor with cables		2
-73	Computer	Computer		1
-74	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	4
-75	Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
-76	Wird nicht benötigt	No need		0
-77	Netzgerät	Adapter		1
-78	Reduzierhülse	Limiter bushing		4
-79	Sensorkabel	Sensorwire		1
-80*	Motor	Motor		1
-81	Stromkabel	Power cable	350mm	1
-82	Rändelmutter	Flange nut	M12	1
-83	Kurbelabdeckung A	Crank cover A		2
-84	Kurbelabdeckung B	Crank cover B		2
-85	Sechskantschraube	Hex head screw	M4x10	8
-86	Kurbel	Crank		2
-87	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x20	2
-88	Unterlegscheibe	Washer	Ø25x Ø6x1.5	2
-89	Metalplättchen	Flat key		2
-90	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x55	2
-91	Kurbellochabdeckung	Crankhole cover		2
-92	Gehäuse, links	Left housing		1
-93	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-94	C-Ring	C-clip	Ø20	2
-95	Mutter	Nut	M6	4
-96	Federring	Spring washer	Ø6	4
-97	Antriebsrad	Drive wheel		1
-98	Antriebsachse	Drive wheel axle		1
-99	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x15	4
-100*	Antriebsriemen	Belt		1
-101	Kunststoffabstandshalter	Plastic stud		3
-102	Rändelmutter	Flange nut	M10	2
-103	Unterlegscheibe	Washer	Ø30x Ø10.5x2.0	2
-104	Schwungrad	Flywheel		1
-105	Widerstandsverstellkabel	Tension control cable		1
-106	Riemenspanner	Idler bracket		1
-107	Unterlegscheibe	Washer	Ø20x Ø10x0.3	1
-108	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x18	1
-109	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-110	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x12	1
-111	Augenschraube	Eye bolt	M8x35	1
-112	Feder	Spring		1
-113	Sticker für Kurbelabdeckung	Sticker for crank cover		2

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Finnlo Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

10. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Bei einem Schadensfall reichen Sie bitte eine Kopie ihres Kaufbeleges ein.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

**Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm**

11. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte
**Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und
Teileliste** bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488 -62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Freitag

von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de



An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.: 3219V3 CROSS FLOW
Serien Nr.:

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum:

Gekauft bei Firma:

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:

(Name, Vorname)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)

(Firma)

(Ansprechpartner)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)