

# ***Cross-Trainer***



***Montageanleitung  
Bedienungsanleitung  
Trainingsanleitung***

---

# WICHTIGER HINWEIS - VOR INBETRIEBNAHME LESEN

---

## ALLGEMEINES

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.

Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/9 HC und ist TÜV/GS geprüft.

Nach den Anforderungen dieser Norm wurden die Dauerbelastungsprüfungen mit einem Ersatzgewicht von 110 Kg für das Körpergewicht mit den entsprechenden Sicherheitsfaktoren durchgeführt.

Die CE - Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit ( EG-Richtlinie 89/EWG).

Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes ( z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.. ) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen !!

**" Trainingsgeräte der Klasse C sind nicht für therapeutische Zwecke geeignet ! "**

**Vor Trainingsbeginn sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Führen Sie nur die in dieser Anleitung beschriebenen Übungen aus.**

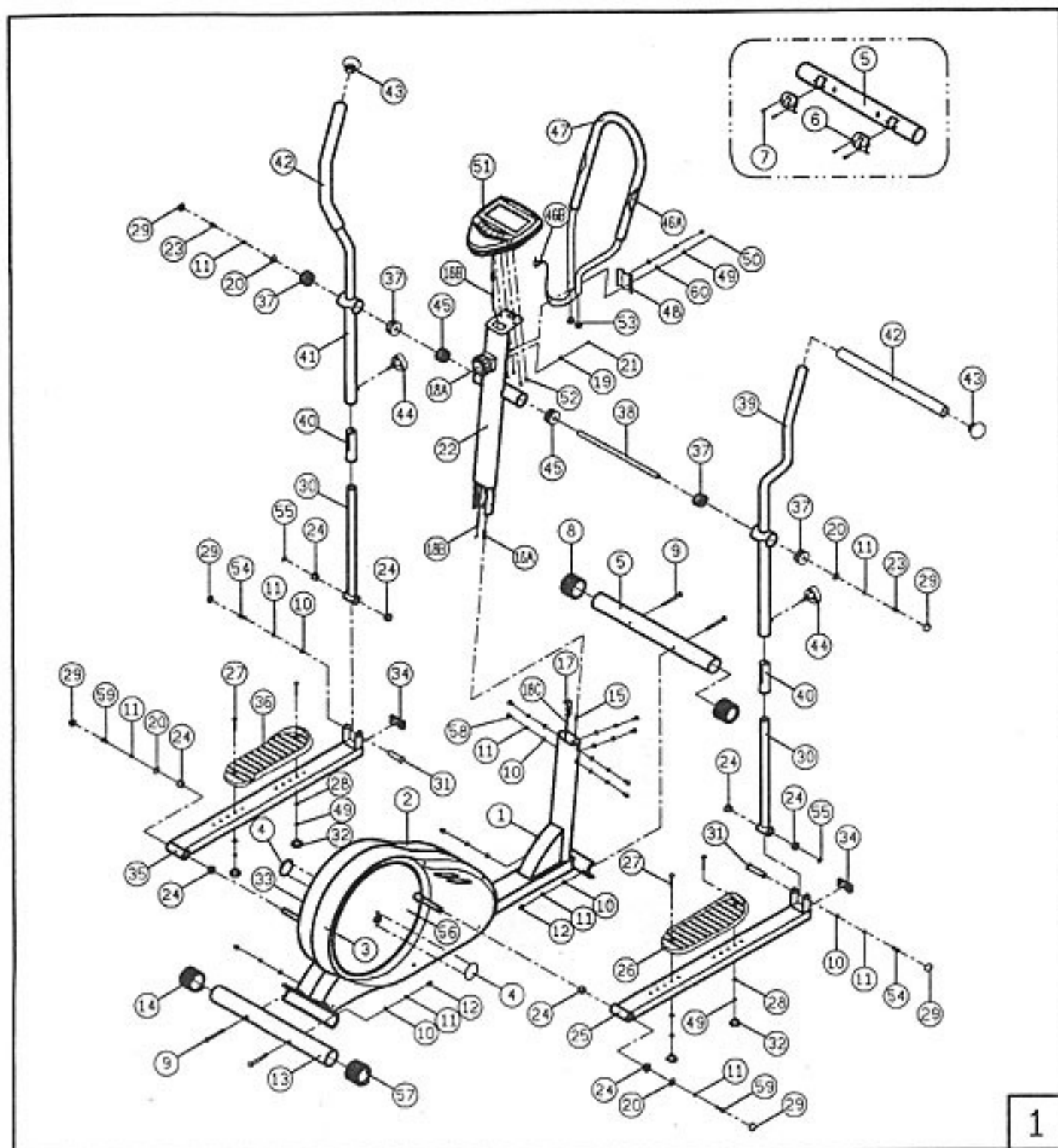
## SICHERHEITSHINWEISE



- Bei diesem Gerät handelt es sich um ein **geschwindigkeitsabhängiges** Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung ebenfalls zu und umgekehrt.
- Das Gerät ist ausschließlich für die Benutzung durch Erwachsene konzipiert. Dieser Artikel wurde sorgfältig konstruiert und gefertigt und ist bei vorschriftsmäßigem Gebrauch, wie in dieser Anleitung beschrieben, gefahrlos und sicher zu benutzen. Geringe Restrisiken sind bei keinem technischen Artikel auszuschließen. Es soll immer nur eine Person das Gerät benutzen.
- Eltern können nicht grundsätzlich aus Ihrer Verantwortung entlassen werden, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder unter Umständen mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Gerät weder gebaut ist, noch mit vertretbarem Aufwand abgesichert werden kann.  
Wenn Sie Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, die Kinder gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.  
Als Spielzeug ist das Gerät auf keinen Fall geeignet. Setzen Sie sich nicht auf die Verkleidung.
- Beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, daß in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Das Gerät muß sorgfältig von einer geeigneten erwachsenen Person montiert werden.
- Kontrollieren Sie alle ein bis zwei Monate alle Geräteteile, um das Sicherheitsniveau des Gerätes zu erhalten. Achten Sie insbesondere darauf, daß sich Befestigungsschrauben und Muttern nicht gelockert haben. Beschädigte Teile sind sofort auszutauschen. Verwenden Sie nur Originalersatzteile und benutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr.
- Das Gerät nicht in Feuchträumen aufstellen bzw. verwenden.
- Gerät immer auf ebenem Boden aufstellen. Bodenunebenheiten müssen über die Niveau-Ausgleichsrollen ausgeglichen werden.  
**Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.**
- Während der Benutzung keine Hebel bzw. Verstellknöpfe oder Schrauben berühren. Achten Sie darauf, dass Verstellvorrichtungen nicht hervorstehen.
- Verwenden Sie keine ätzenden oder aggressiven Reinigungsmittel.

Technische Änderungen behalten wir uns vor.

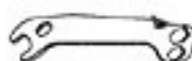
## TEILELISTE



### Lieferumfang:

- Geräteeinheit mit Pedalstangen
- je 1 Fuß vorne und hinten
- je 1 Handgriff L + R
- Stützrohr mit Einstellknopf
- Haltebügel mit Handpuls und Befestigung
- Computer m. Batterien
- je 1 Fußpedal L + R
- Beutel mit Kleinteile
- Montageanleitung und Garantiekarte

- Montagewerkzeug



## TEILELISTE

### TEILELISTE

01	Hauptrahmen
02	Gehäuse links
03	Gehäuse rechts
04	Abdeckung Drehscheibe
05	Metallfuß vorne
06	Transportrollen
07	Kreuzschlitzschraube 8 x 16 mm
08	Fußkappe vorne
09	Schloss-Schraube M 8 x 70
10	Unterlagscheibe
11	Federring
12	Hutmutter M 8
13	Metallfuß hinten
14	Fusskappe mit Niveausgleich L
15	Anschlusskabel Computer unten
16	A B Anschlusskabel Computer oben
17	Anschlussteil f. Bowdenzug
18A	Magnetbremsen -Einsteller
18B	Bowdenzug oben
18C	Bowdenzug unten
19	Unterlagscheibe M 5
20	Unterlagscheibe M 8
21	Befestg.schraube für 18A
22	Stützrohr
23	Sechskantschraube M8X15
24	Kunststofflager
25	Fussstange rechts
26	Fusspedal rechts
27	Schraube M6 x 45
28	Unterlagscheibe
29	Abdeckkappe
30	Verbindungsrohr

31	Verbindungsbolzen
32	Rändelmutter für Pedal
33	Drehscheibe links
34	Rechteckstopfen
35	Fußstange links
36	Fußpedal links
37	Achs-Muffen
38	Mittelachse
39	Handgriff rechts
40	Kunststoffeinsatz
41	Handgriff links
42	Schaumstoffgriff
43	Sicherheits - Endstopfen Handgriff
44	Feststellschraube Handgriff
45	Kunststofflager
46A	Handpuls - Kontakte
46B	Handpuls - Kabel
47	Haltebügel
48	Klemme für 47
49	Federring
50	Mutter selbstsichernd
51	Computer
52	Befestigungsschrauben für 51
53	Kabel-Stopfen
54	Sechskantschraube M8X25
55	O-Ring gewellt
56	Drehscheibe rechts
57	Fußkappe m. Niveausgleich R
58	Innensechskantschraube M8X15
59	Sechskantschraube M8X20
60	Unterlagsscheibe gebogen

## ZUSAMMENBAU

Um den Zusammenbau des Crosstrainers für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Zu Ihrer Sicherheit wurden teilweise selbstsichernde Muttern verwendet. Diese lassen sich etwas schwer auf die Schrauben drehen, um sich nicht wieder von selbst zu lösen. Durch mehrfaches Anschrauben verlieren die Muttern diese Eigenschaft. In einem solchen Fall sollten Sie **neue** selbstsichernde Muttern verwenden.

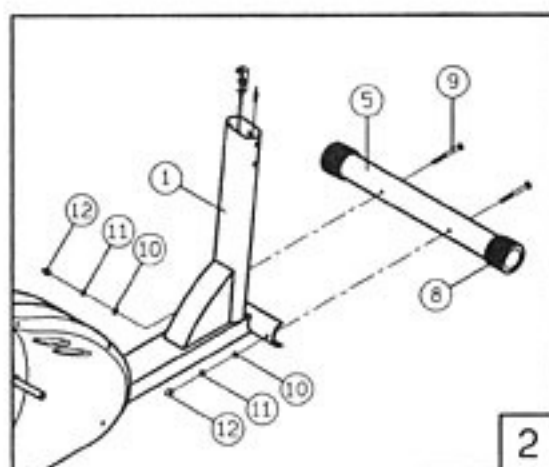
Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Montageanleitung sorgfältig durchlesen und danach Schritt für Schritt wie beschrieben fortfahren.

1. Um das Gerät leichter aus dem Karton zu bekommen, legen Sie den Karton auf die Seite und ziehen Sie das Gerät seitlich heraus. Packen Sie alle Einzelteile aus und legen Sie sie nebeneinander auf den Boden. Stellen Sie dann das Grundgestell auf eine flache Unterlage und beginnen Sie mit dem Zusammenbau.

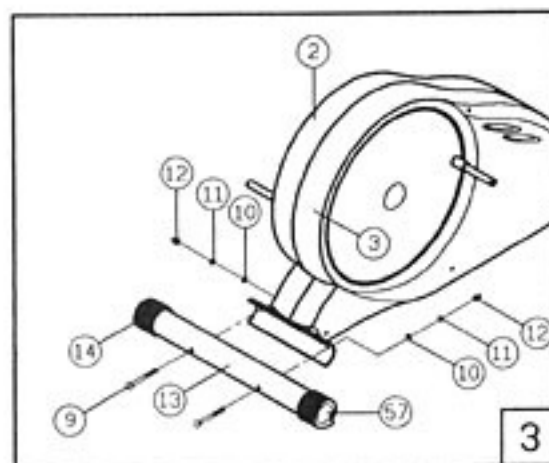
**Achten Sie bitte darauf, dass der Grundrahmen einen festen Stand am Boden hat. Ihr Crosstrainer verfügt über einen Niveau-Ausgleich: Eventuelle Unebenheiten im Boden können und müssen durch Drehen der hinteren Fußkappen 14 und 57 sorgfältig ausgeglichen werden.**

2. Nehmen Sie nun den Metallfuß 05 mit den eingelassenen Transportrollen und den vormontierten Kappen 08 und verschrauben ihn mit der Haupteinheit 1. ( **Abb. 2** )

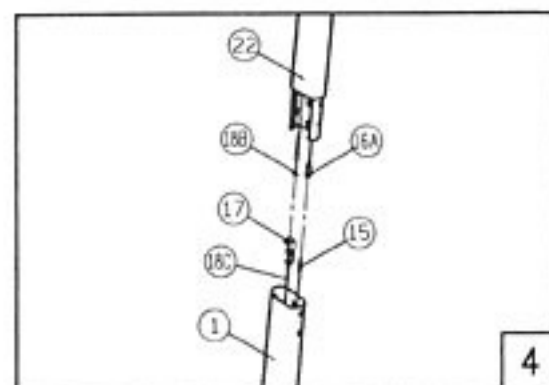
**Achtung:** Drehen Sie den Fuß so, daß die Transportrollen nach vorne und nicht nach unten zeigen.



3. Nehmen Sie nun den Metallfuß 13 mit den vormontierten Kappen 14 und 57 und verschrauben ihn mit der Haupteinheit 1. ( **Abb 3** ). Die Fußkappen des hinteren Fußes dienen als Niveau-Ausgleich: Durch Drehen dieser Kappen können Sie Unebenheiten am Boden ausgleichen.

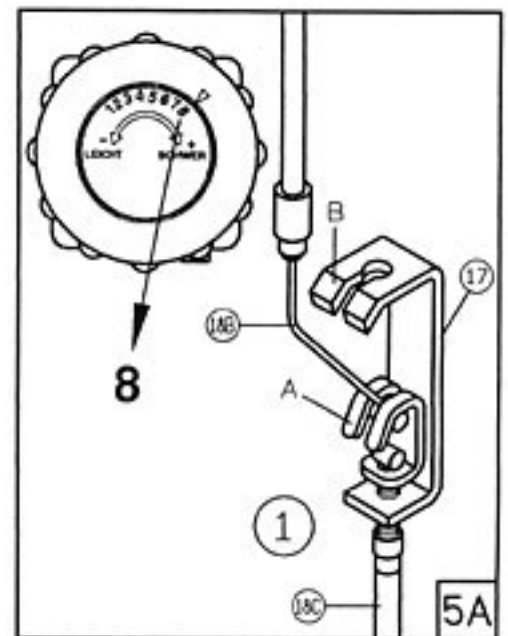


4. Nehmen Sie nun das Stützrohr 22 und führen Sie dieses nahe an die Haupteinheit heran. Verbinden Sie das obere 16A und das untere Computerkabel 15 miteinander. Achten Sie darauf dass die Verbindung korrekt ist, ansonsten erfolgt keine Signalübertragung zum Computer. ( **Abb. 4** )



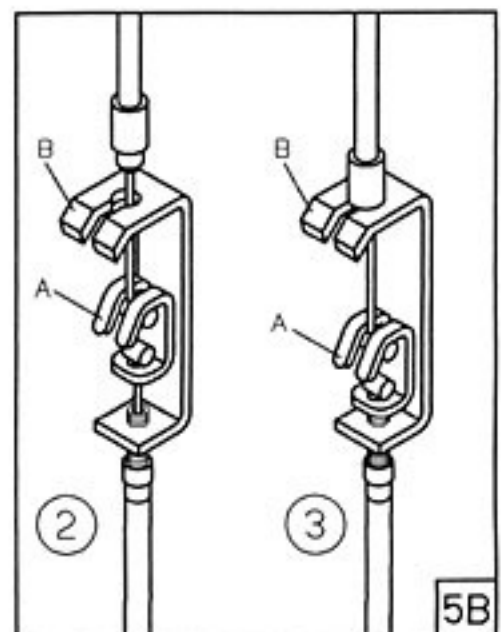
## ZUSAMMENBAU

5. Verbinden Sie nun den Bowdenzug **18B** mit dem Anschlusssteil **17**. Dazu die Gangschaltung der Magnetbremse **18A** in Pos. **8** bringen, und dann den oberen Bowdenzug **18B** etwas aus seiner Ummantelung herausziehen und diesen Teil in Anschluss **17 A** einhängen. ( Abb 5 A).



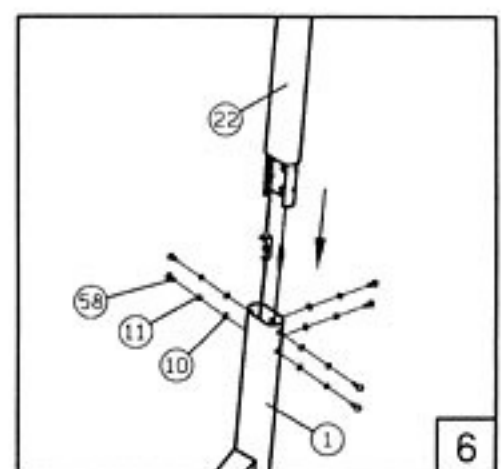
Nun führen Sie den Bowdenzug **18B** durch den Schlitz in den Anschlusssteil **17 B** ein. (Abb. 5B/2)

Jetzt sollte der Bowdenzug **18B** gerade und straff im Anschluss **17** sitzen und die Metallkappe der Ummantelung oben auf **17B** aufsitzen. Damit ist die Verbindung hergestellt. (Abb 5B/3).



Da der maximale Tretwiderstand bereits werkseitig eingestellt ist, bedarf es keiner weiteren Regulierung. Insbesondere braucht die für den unteren Bowdenzug vorhandene Feststellmutter *nicht* betätigt werden

6. Nachdem Sie die beiden Verbindungen hergestellt haben, setzen Sie nun das Stützrohr **22** in den Hauptrahmen **1** vorsichtig ein. **Achten Sie darauf, dass sich die beiden Kabelverbindungen innseitig des Rahmens befinden und nicht darüber hinausstehen, da sonst die Kabel beim Einschieben event. beschädigt werden könnten.** Nun die Stütze **22** mit den Schrauben fest an der Haupteinheit **1** anschrauben. ( Abb. 6 )



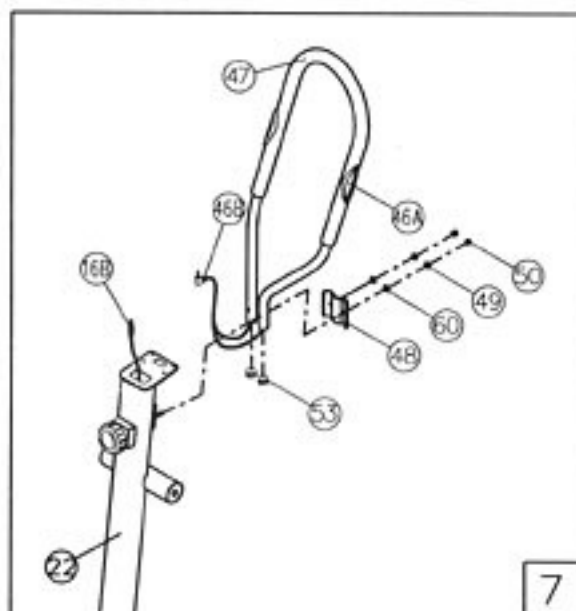
## ZUSAMMENBAU

7. Führen Sie nun den Haltebügel 47 an die Rückseite der Stütze 22 heran, und schieben Sie ihn **vorsichtig** über die zwei angeschweissten Halteschrauben durch die beiden Rohrbohrungen.  
( Neigung weg vom Stützrohr 22 )



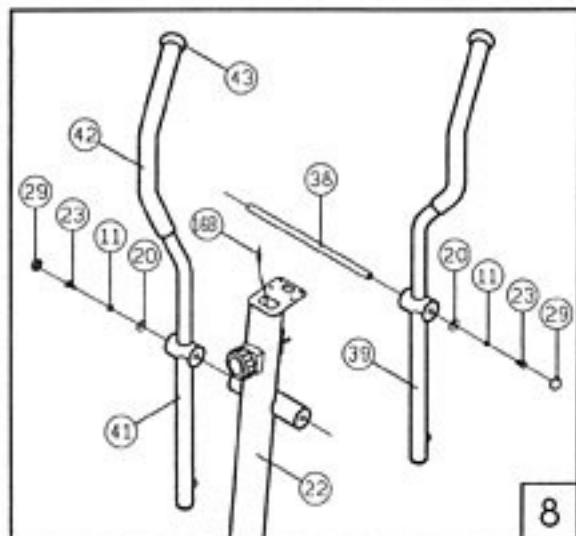
**ACHTUNG:** Innerhalb der Bügelrohre läuft auf jeder Seite ein Handpuls-kabel das durch die Austrittsstopfen 53 an der Rohrseite gehalten wird. Bevor Sie den Bügel über die Schrauben schieben, **PRÜFEN** Sie, ob die Kabel nicht genau vor den Rohrbohrungen liegen ( gegebenenfalls Kabel zur Seite ziehen )

Nun die Klemme 48 mit den Federringen 49, den gebogenen Schelben 60 und Muttern 50 darübersetzen und fest anziehen. ( Abb.7 )



8. Schieben Sie nun die Mittelachse 38 mittig in den quer am Stützrohr 22 angeschweissten Flansch. Von Rechts den Handgriff 39 und von Links den Handgriff 41 aufstecken. (Handgriffe so ausrichten, dass die oberen Enden nach aussen – also weg vom Stützrohr- gebogen sind und die Gewindelöcher nach vorne zeigen ) Die Schrauben 23 mit 11 und 20 in die Gewindelöcher der Achse 38 fest eindrehen. Plastikkappen 29 über 23 aufsetzen. ( Abb. 8 )

Drücken Sie nun die Sicherheitsendstopfen 43 oben in den Handgriff 39 und 41 ein.

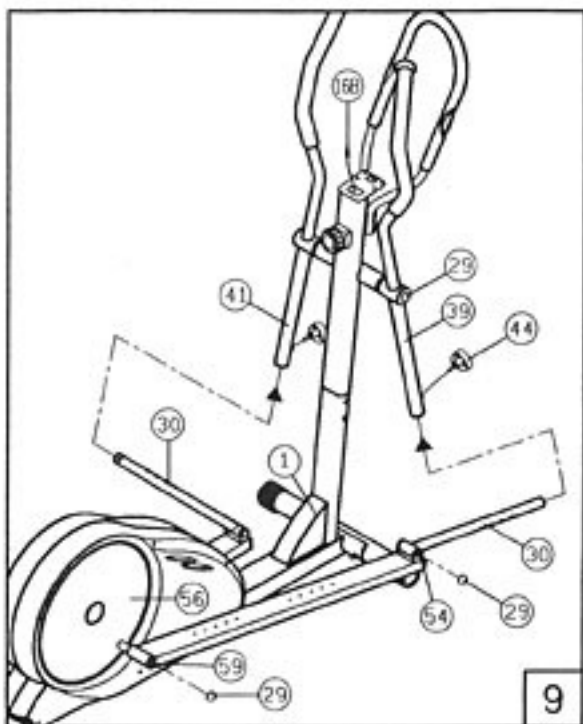


9. Nun wird auf der rechten Seite das Verbindungsrohr 30 der Fussstange 25 mit dem Handgriff 39 verbunden. Dazu die Drehscheibe 56 nach hinten unten drehen um mehr Spielraum zu bekommen. Nun das Verbindungsrohr 30 unten in das Handgriffrohr 39 einführen. Mit der Feststellschraube 44 in gewünschter Höhe fixieren. Setzen Sie nun noch die 4 Plastikkappen 29 über die Schrauben 54 vorne und 59 hinten an den Fußstangen auf. ( Abb.9 )

**WICHTIG:** Vergewissern Sie sich stets vor dem Trainingsbeginn, dass die Feststellschraube 44 richtig festgezogen ist. Stellen Sie die Höhe des Pedalschafts so ein, dass die elliptische Bewegung des Gerätes in Ihren Knöcheln in jeder Phase angenehm zu spüren ist.

**ACHTUNG :**  
beide Seite immer auf gleiche Höhe einstellen

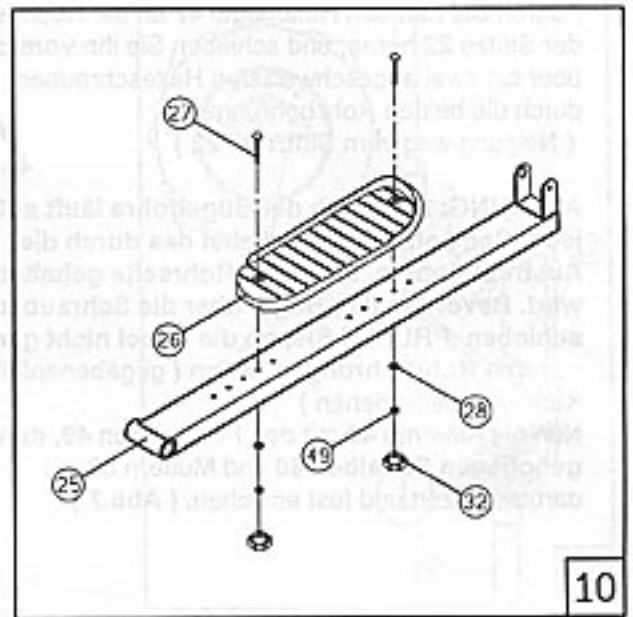
Verbindungsrohr 30 mindestens bis zur grünen Markierungslinie in das Handgriffrohr 39 einführen.



## ZUSAMMENBAU

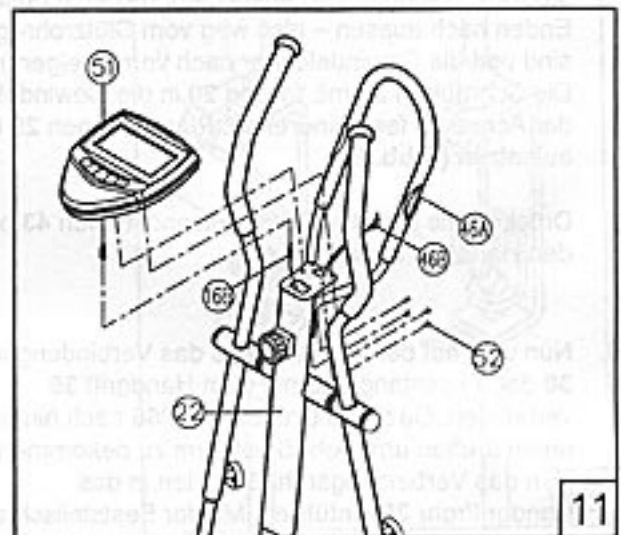
10. Nun wird das rechte schwarze Fusspedal 26 auf die Fusstange 25 mittels der Schraube 27 mit 28 + 49 und der Rändelmutter 32 festgeschraubt. Je nach Körpergröße wählen Sie eine bestimmte Bohrung aus (siehe Seite 19). Der hohe Seitenrand des Pedals muss nach innen zeigen. Verfahren Sie mit der linken Seite gleich wie mit der Rechten.

**ACHTUNG:** Die eingestellte Position soll auf beiden Seiten gleich sein (Abb. 10)



Nehmen Sie nun den Computer 51 – legen Sie die Batterien ein – siehe Seite 9 – und verbinden Sie das Computerkabel 16B mit dem Stecker der aus der Rückseite des Computers herauschaut. Befestigen Sie den Computer mit den Schrauben 52 an der dafür vorgesehenen Platte des Stützrohres 22. Achten Sie darauf, dass die Kabel im Inneren der Stütze liegen, sodass ein Quetschen der Kabel ausgeschlossen ist. (Abb. 11)

Ebenso verbinden Sie nun das Kabel des Handkontakt-Pulsmessers 46B, das aus dem Schaumstoffgriff herauschaut, mit der Anschlussbuchse auf der Rückseite des Computers. (Abb. 12)



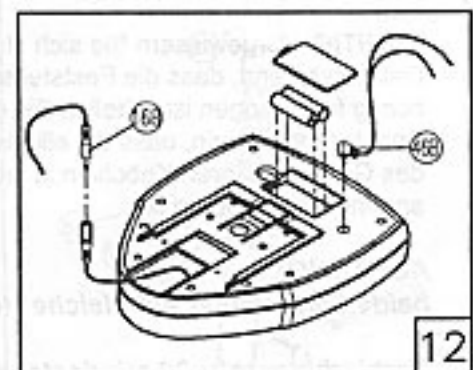
Entfernen Sie die transparente Schutzfolie, die zum Schutz des Anzeigefeldes aufgebracht ist.

### Besondere Ausstattung des Computers:

Der Computer kann Sendesignale von fast allen gängigen Pulsmessuhren empfangen und im Fenster "Puls" anzeigen. Details s.S. 15.

**ACHTUNG:** Bei gleichzeitiger Verwendung von Pulsmessuhr und Handpulsmessung wird die Handpulsmessung im Display angezeigt.

Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen. Damit ist das Gerät schnell und einfach zusammengebaut und für den ersten Einsatz bereit.



*Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß und einen guten Trainingserfolg mit Ihrem neuen Crosstrainer.*



# TRAININGSCOMPUTER

## ALLGEMEINES

Der Computer Ihres Cross-Trainers *Amysa*® ist sehr bedienungsfreundlich. Durch gleichzeitiges Anzeigen aller Funktionen entfällt ein umständliches Hin- und Herwechseln zwischen den einzelnen Funktionen und Sie sind immer mit einem Blick umfassend über Ihren Trainingsablauf informiert.

**ACHTUNG:** leere Batterien können zu Fehlfunktionen führen (siehe unten )

Zum besseren Verständnis bitten wir Sie, **vor** der ersten Benutzung Ihres Crosstrainers diese Anleitung sorgfältig zu lesen. Sie erleichtern sich damit dem Umgang mit dem Computer ungemein.

Bei diesem Gerät handelt es sich um ein **drehzahlabhängiges Gerät**, d.h. mit zunehmender Trittfrequenz erhöht sich die Leistung und umgekehrt.

**EIN / AUS :** Der Computer besitzt **keinen EIN / AUS** - Schalter.

► **Einschalten:**

Durch Betätigung einer beliebigen Taste - oder bei mindestens einer Pedalumdrehung - schaltet sich der Computer selbstständig ein. Das Mann-Symbol (A) blinkt - alle Werte stehen auf 00:00.

**Das Gerät befindet sich im Eingabemodus für Ihre Körperwerte.**

Sollten Sie hier keine Eingaben vornehmen wollen, so können Sie direkt in den **Trainings-Modus** gelangen, indem die **↵** - Taste ( M ) ca. 2 Sekunden gedrückt wird. Im Anzeigefeld L wird 0:00 angezeigt.

Um während des Trainings vom Trainingsmodus wieder in den Eingabemodus zurückzukehren, muss die **↵** - Taste ( M ) mind. 6 Sek. gedrückt werden.

► **Ausschalten:**

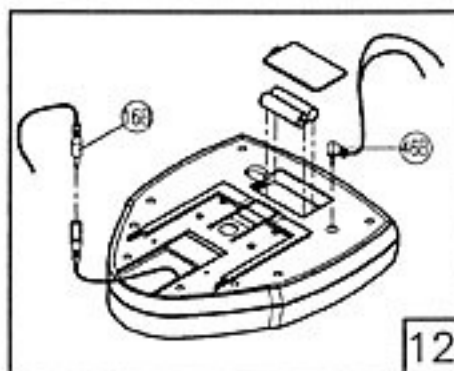
Sobald das Gerät länger als ca. 4 Min. nicht mehr betätigt wird, schaltet der Computer selbstständig ab.

**Batteriewechsel:**

Der Batteriewechsel erfolgt auf der Rückseite des Computers. Benötigt wird 2 x Type AA / LR 6.

Achten Sie darauf, die Batterien polrichtig und korrekt einzulegen (+/-Pol). Bei richtiger Montage ertönt ein Piepton. **Verbrauchte Batterien führen zu Fehlfunktionen**

**Batterien dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Der Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet Batterien nach Gebrauch zurückzugeben, z.B. bei den öffentlichen Sammelstellen.**



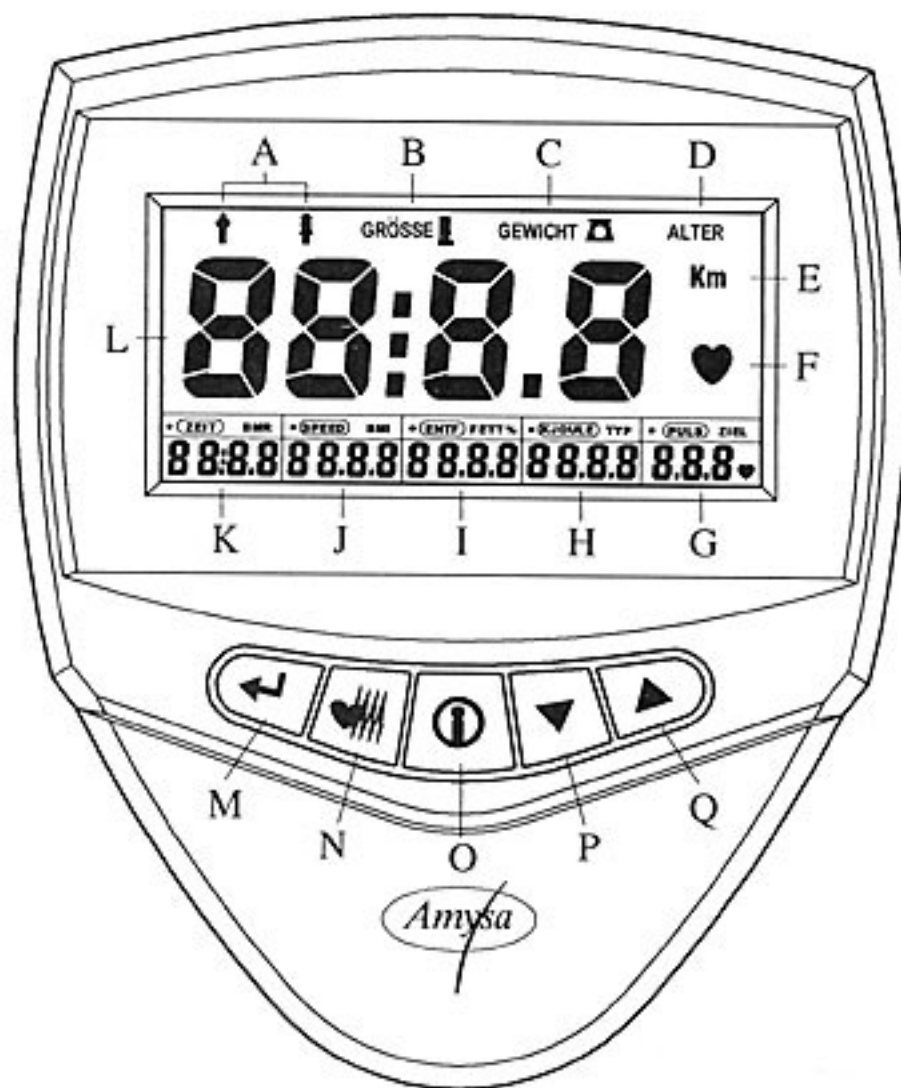
## COMPUTER - VERBRAUCHTE BATTERIEN

Die nachfolgend aufgeführten Fehler können auftreten, wenn die Batterien zu schwach werden. In diesem Falle bitte die Batterien austauschen:

- Computer schaltet nicht nach 4 min ab
- Pulsanzeige zeigt nur 000 an
- alle Anzeigen in Ordnung, nur Pulsmesser ohne Funktion
- die Tasten lassen sich nicht bedienen – die Eingabe wandert nicht mehr von Feld zu Feld
- ungenaue Anzeige (Segmente fehlen)

Sollte Ihr Gerät trotz neuer Batterien nicht einwandfrei funktionieren, so lesen Sie unter "Fehlersuche" auf S. 21 bzw. setzen Sie sich bitte mit unserer Service-Adresse in Verbindung.

# TRAININGSCOMPUTER



13

A	Geschlecht Mann / Frau
B	Grösse in cm
C	Gewicht in Kg
D	Alter
E	Entfernungseinheit Km
F	Puls - Symbol
G	Aktueller - / Ziel - Puls
H	Kjoule / Körpertyp
I	Entfernung / Fettanteil %
J	Geschwindigkeit (Speed) / BMI
K	Zeit / BMR
L	Anzeigefeld gross
M	↵ Eingabe - und Bestätigungstaste
N	Fitness - Taste / Erholungspuls
O	ⓘ - Info - Starttaste
P	Abwärts - Taste
R	Aufwärts - Taste
	Computerkabel-Anschluss s.Bild 12
	Handpuls - Anschluss s. Bild 12

# TRAININGSCOMPUTER

## Die TASTEN / ANZEIGEN und Ihre Bedeutungen:

Bez. Taste	Anzeige	Beschreibung																														
A	Geschlecht	Eingabewahl Mann - Frau																														
B	Grösse	Eingabe / Anzeige Ihrer Körpergrösse in cm . Werksvorgabe 175,0 cm, die mit den Tasten Ab/Auf ( P + Q ) eingestellt werden kann																														
C	Gewicht	Eingabe / Anzeige Ihres Körpergewichtes in Kg. Werksvorgabe 70,0 Kg, die mit den Tasten Ab / Auf ( P + Q ) eingestellt werden kann.																														
D	Alter	Eingabe / Anzeige Ihres Alters . Werksvorgabe 30 Jahre, die mit den Tasten Ab / Auf ( P + Q ) eingestellt werden kann.																														
E	Km-Anzeige	Leuchtet auf wenn eine Entfernungsangabe im Feld L angezeigt wird																														
F	Puls-Herz	Leuchtet auf wenn Ihr aktueller Puls im Feld L angezeigt wird																														
G	Puls	permanente Anzeige des aktuellen Puls. Handkontaktmessung hat Vorrang vor Brustgurt-Sender-Messung																														
	Ziel -Puls	Bei der Berechnung Ihrer Körperwerte wird auch ein sog. Zielpuls - als vorgeschlagener Trainingspuls - angegeben. Dieser Wert stellt einen Vorschlag dar ,mit welchem Puls Sie trainieren können - <b>nur für gesunde Erwachsene gültig.</b>  Als Berechnungsgrundlage dient die Typeneinteilung nach der Formel:  Zielpuls für Typ 1 , 2 und 3 : $(220 - \text{Alter}) \times 75\%$ Zielpuls für Typ 4 , 5 und 6 : $(220 - \text{Alter}) \times 65\%$ Zielpuls für Typ 7 , 8 und 9 : $(220 - \text{Alter}) \times 55\%$  Dieser Vorschlag wird in den Trainingsmodus übernommen. Beim Erreichen dieses Pulswertes beginnt die Zahl zu blinken  Selbstverständlich kann auch ein individueller Zielpuls selbst eingegeben werden																														
H	KJoule	Beachten Sie bitte, dass der Energieverbrauch stark von individuellen Werten abhängt. So sind z.B. die pers. Werte Körpergewicht, Stoffwechsellkennzahlen, Geschwindigkeit, Tretwiderstand/Leistung etc. als Berechnungsgrundlage sehr wichtig. Anhand von Durchschnittswerten errechnet der Computer die verbrauchte Energie in Joule, die in KJoule angezeigt werden. <b>Die angezeigten Werte stellen nur einen Anhaltswert dar</b> und sind nicht zur medizinischen Auswertung geeignet. Zum Umrechnen der verbindlichen Masseinheit für Energie "Joule" in die allgemein gebräuchlichen Angabe "Kalorien" verwenden Sie die folgende Formel : <b>1 Joule = 0,239 cal, bzw. 1 cal = 4,186 J.</b> Die KJoule können direkt eingegeben und dann abgearbeitet werden																														
	Körpertyp	Aus dem Verhältnis Grösse/Gewicht und Körperfett% wird ein Typ gebildet und mit einer Erkennungsnummer Nr.1-9 versehen (diese Nummer stellt <b>keine lineare</b> Bewertung dar). Das Schema zeigt die waagrechte Achse als Fettanteil% in den Gruppen Schlank/Normal/Dick und in der senkrechten Achse als Grösse/Gewicht-Verhältnis in den Gruppen Über-/ Normal-/ Untergewicht (Normalgewicht $\alpha = \text{Gösse}-100 = 1,0$ ). <b>Beispiel :</b> Typ 7 steht für die schlechteste Gruppe. Typ 8 ist besser als Typ 7 aber schlechter als Typ 5 usw...  <table style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: none;"></td> <td style="border: none; text-align: center;">↑</td> <td style="border: none; text-align: center;">Schlank</td> <td style="border: none; text-align: center;">Normal</td> <td style="border: none; text-align: center;">Dick</td> <td style="border: none;"></td> </tr> <tr> <td style="border: none; text-align: right; padding-right: 10px;"><math>\alpha = 1,05</math></td> <td style="border: none; text-align: center;">⊙</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Schlank- Übergewicht</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">⊙ Normal- Übergewicht</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">⊙ Dick-Übergewicht</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Über- gewicht</td> </tr> <tr> <td style="border: none; text-align: right; padding-right: 10px;"><math>\alpha = 1,0</math></td> <td style="border: none; text-align: center;">⊙</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Schlank- Normalgewicht</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">⊙ Normal- Normalgewicht</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">⊙ Dick- Normalgewicht</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Normal gewicht</td> </tr> <tr> <td style="border: none; text-align: right; padding-right: 10px;"><math>\alpha = 0,9</math></td> <td style="border: none; text-align: center;">⊙</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Schlank- Untergewicht</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">⊙ Normal- Untergewicht</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">⊙ Dick- Untergewicht</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Unter gewicht</td> </tr> <tr> <td style="border: none;"></td> <td style="border: none; text-align: center;">5</td> <td style="border: none; text-align: center;">10</td> <td style="border: none; text-align: center;">22</td> <td style="border: none; text-align: center;">45</td> <td style="border: none; text-align: right; padding-right: 10px;">→ Fett %</td> </tr> </table>		↑	Schlank	Normal	Dick		$\alpha = 1,05$	⊙	Schlank- Übergewicht	⊙ Normal- Übergewicht	⊙ Dick-Übergewicht	Über- gewicht	$\alpha = 1,0$	⊙	Schlank- Normalgewicht	⊙ Normal- Normalgewicht	⊙ Dick- Normalgewicht	Normal gewicht	$\alpha = 0,9$	⊙	Schlank- Untergewicht	⊙ Normal- Untergewicht	⊙ Dick- Untergewicht	Unter gewicht		5	10	22	45	→ Fett %
	↑	Schlank	Normal	Dick																												
$\alpha = 1,05$	⊙	Schlank- Übergewicht	⊙ Normal- Übergewicht	⊙ Dick-Übergewicht	Über- gewicht																											
$\alpha = 1,0$	⊙	Schlank- Normalgewicht	⊙ Normal- Normalgewicht	⊙ Dick- Normalgewicht	Normal gewicht																											
$\alpha = 0,9$	⊙	Schlank- Untergewicht	⊙ Normal- Untergewicht	⊙ Dick- Untergewicht	Unter gewicht																											
	5	10	22	45	→ Fett %																											

# TRAININGSCOMPUTER

## Die TASTEN / ANZEIGEN und Ihre Bedeutungen(Fortsetzung)

<b>I Entfernung</b>	<p>Anzeige und Vorgabe für die Entfernung. Die Vorgabe kann von 0 - 999,0 km eingegeben werden. Die Zählung Auf/Ab erfolgt in 0,1km-Schritten. Nach Ablauf einer Vorgabe ertönt ein Warnton.</p>										
<b>FETT %</b>	<p>Es gibt verschiedene Methoden um den Fettanteil zu messen. Bei diesem Gerät wird mittels einer Formel - anhand der von Ihnen eingegebenen Werte für Geschlecht, Grösse, Gewicht und Alter - Ihr Körperfettanteil in % errechnet und angezeigt. Je nach Alter wird als gesund angesehen: bei Männern 10% -25% und bei Frauen 22% - 36%. Da die Werte aus einer Formel stammen, sind sie nicht für medizinische Zwecke geeignet. Dieses Ergebnis wird auch als Berechnungsgrundlage für die Ermittlung des Körpertyp herangezogen (siehe dort)</p>										
<b>J Speed</b>	<p>Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit bis max. 99,9 km/h an.</p> <p>Bitte beachten Sie, dass die an der Anzeige ermittelten Werte nicht mit denen eines herkömmlichen Straßenfahrrades verglichen werden dürfen, da die physikalischen Voraussetzungen unterschiedlich sind. Die Geschwindigkeitsanzeige wurde so ausgelegt, dass sie in etwa diesen Verhältnissen entspricht.</p>										
<b>BMI</b>	<p>Ein von Wissenschaftler festgelegter mathematischer Wert ,um festzustellen, ob Über/Unter-Normalgewicht vorliegt. Nicht berücksichtigt sind dabei Geschlecht , Alter und Ihr Trainingszustand. Die Werte gelten nur für normale Erwachsene.</p> <p><b>Formel:</b></p> $\frac{\text{Körpergewicht ( kg )}}{(\text{Körpergrösse(m)})^2}$ <p><b>Beispiel:</b> Gewicht: 58kg Grösse: 1,65m <b>BMI = 21,3</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;">BMI</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">unter 19</td> <td>Untergewicht Sie müssen zunehmen</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">19 – 25</td> <td>normales , gesundes Gewicht</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">26 – 30</td> <td>Übergewicht Sie sollten abnehmen</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">über 30</td> <td>Fettleibigkeit Sie müssen abnehmen – dringend mit Arzt sprechen</td> </tr> </tbody> </table> <p>Bei normalgewichtigen Männern liegt der BMI zwischen 20 – 25 , bei Frauen zwischen 19 – 24 . Bedingt durch verschiedene Knochendichte und Körperbau ergibt sich diese große Bandbreite beim BMI <b>ACHTUNG:</b> der BMI sollte bei grosser Muskelmasse wie z.B. bei Bodybuilder oder bei Schwangeren nicht angewendet werden Obige Tabelle kann eine ärztliche Untersuchung und Beratung nicht ersetzen.</p>	BMI		unter 19	Untergewicht Sie müssen zunehmen	19 – 25	normales , gesundes Gewicht	26 – 30	Übergewicht Sie sollten abnehmen	über 30	Fettleibigkeit Sie müssen abnehmen – dringend mit Arzt sprechen
BMI											
unter 19	Untergewicht Sie müssen zunehmen										
19 – 25	normales , gesundes Gewicht										
26 – 30	Übergewicht Sie sollten abnehmen										
über 30	Fettleibigkeit Sie müssen abnehmen – dringend mit Arzt sprechen										

# TRAININGSCOMPUTER

## Die TASTEN / ANZEIGEN und Ihre Bedeutungen(Fortsetzung)

<p><b>K Zeit</b></p> <p><b>BMR</b></p>	<p>Zur Einstellung / Anzeige der Zeit in Minuten und Sekunden bis max. 99:00 Minuten. Vorwahl in Minutenschritten / Zählung Auf+Ab in Sekundenschritten. Nach Ablauf einer Vorgabe ertönt ein Warnton..</p> <p><b>BMR ( Basal metabolische Rate )</b></p> <p>Die basale metabolische Rate ist diejenige Energie, die Ihr Körper im wachen Ruhezustand unter Beibehaltung der körperlichen Funktionen verbraucht. Ihr BMR wird vom Alter , Gewicht, Grösse, Geschlecht, Klimatemperatur, Ernährungsgewohnheiten und anderen Werten beeinflusst.</p> <p>Der angezeigte Wert wird in <b>KJoule</b> angegeben . Wenn Sie den Kjoule -Wert durch 4,18 teilen erhalten Sie Kcal.</p>
<p><b>L grosses Anzeigefeld</b></p>	<p>Im Feststellmodus: hier wird der ausgewählte Wert permanent gross angezeigt Im Scan-Modus: hier wird jeder Wert abwechslungsweise im 4 Sek.-Takt angezeigt</p>
<p><b>M ↵- Eingabe / Bestätigung</b></p>	<p>Mit der Eingabe - und Bestätigungstaste ( M) wechselt man von einem Eingabefeld zum Nächsten. Die jeweils angewählte Funktion blinkt. Mit der +/- Taste P + Q geben Sie die Werte ein und durch erneutes Drücken der ↵-Taste werden diese bestätigt. Gleichzeitig springt die Anzeige in das nächste Eingabefeld.</p>
<p><b>N Fitness - Taste</b></p>	<p>mit dieser Taste können Sie Ihre Fitness-Note ermitteln ( s. S. 16 )</p>
<p><b>O ⓘ - Info -Taste</b></p>	<p>Information über Ihre Körperwerte. Durch Drücken dieser Taste – in Verbindung mit dem Handpuls – wird der Berechnungsvorgang für Ihre Körperwerte aktiviert und dann als Ergebnis angezeigt</p>
<p><b>P + Q ▼ ▲</b></p>	<p>▼ <b>Ab</b> ▲ <b>Auf</b> zum Einstellen der einzelnen Werte</p>
	<p>Anschluss oberes Computerkabel 16B am Computkabel ( s. Bild 12 )</p>
	<p>Anschluss Kabel Handpulsmesser 46B an Computereingangsbuchse ( s. Bild 12 )</p>

**Modi:**

**Scan Modus:**

Beim Einschalten des Gerätes befindet sich der Computer im Scan-Modus, d.h. der Wert für Zeit , Speed, Entfernung, Kjoule und Puls wird abwechslungsweise – im 4 Sek. – Takt in der grossen Anzeige L angezeigt. Gleichzeitig werden in den Feldern K – G alle Werte nochmals permanent angezeigt . Der kleine schwarze Punkt neben den Feldbezeichnungen blinkt und zeigt an, welcher Wert gerade gross angezeigt wird.

**Feststellmodus:**

Wollen Sie einen bestimmten Wert immer gross im Feld L angezeigt bekommen, wechseln Sie in den Feststellmodus. Dazu die Taste Ab ▼ drücken . Der kleine schwarze Punkt blinkt nicht mehr. Durch erneutes Drücken der Ab ▼-Taste springt der Punkt von rechts nach Links immer ein Feld weiter solange bis Sie die gewünschte Anzeige erreicht haben. Diese wird nun permanent gross im Feld L angezeigt. Zum Wechseln in den Scan-Modus fahren Sie mit der Ab ▼-Taste ins Feld Zeit (K) und drücken Ab ▼ nochmals. Der schwarze Punkt blinkt dann wieder.

---

# TRAININGSCOMPUTER

---

## Bedienung und Funktionen

### Eingabemodus für Körperwerte:

Beim Einschalten befindet sich das Gerät im **Eingabemodus** für Körperwerte. Das Symbol Mann (A) leuchtet auf und blinkt. Mit der Auf ▲ oder Ab ▼ - Taste wählen Sie zwischen Mann – Frau .

Nun Eingabetaste M ↵ drücken. Die voreingestellte Grösse von 175,0 cm erscheint und blinkt ( wurde vorher schon einmal Ihre Werte eingegeben, so erscheinen diese Werte ).

Wählen Sie nun mit den Auf ▲ oder Ab ▼ - Taste Ihre persönliche Grösse.

Mit der Taste M ↵ bestätigen und gleichzeitig auf Gewicht weiterspringen, das mit 70 kg angezeigt wird.

Mit den Auf ▲ oder Ab ▼ - Taste Ihr persönliches Gewicht eingeben.

Mit der Taste M ↵ bestätigen und gleichzeitig auf Alter weiterspringen.

Mit Auf ▲ oder Ab ▼ - Taste Ihr Alter eingeben und mit der ↵ Taste bestätigen. Ein Balken –Symbol beginnt zu blinken.

Zum aktivieren der Berechnung Ihrer Werte die Ⓞ - Taste drücken und **sofort** beide Hände an die Handpulskontakte ( 46 A) legen. **Dies gilt auch falls Sie einen Brustgurt tragen.** Das Balkensymbol blinkt und läuft von links nach rechts durch die Anzeige. Nach ca. 8 Sekunden erscheinen alle Informationen über Ihre Körperwerte wie BMR , BMI , Fett% ,Typ und Zielpuls.

Der Zielpuls wird in den Trainingsmodus übernommen. Bei Erreichen dieses Zielpulses fängt die Pulsanzeige an zu blinken. Sie sollten dann die Geschwindigkeit oder den Tretwiderstand reduzieren.

Durch drücken der ↵ -Taste. schaltet der Computer sofort - oder nach ca. 45 Sek automatisch - in den Trainingsmodus um.

### Trainingsmodus:

Um direkt in den Trainingsmodus zu gelangen , können Sie den Eingabemodus für Körperwerte überspringen, indem Sie die Taste M ↵ für ca. 2 Sek. gedrückt halten.

In der grossen Anzeige L erscheint 00:0 .

Sie haben nun 2 Möglichkeiten:

1. wenn Sie nichts tun, wechselt die Anzeige nach ca. 2 Sek. auf 0:0 und der Scan-Punkt beginnt zu blinken.  
Sobald Sie die Pedale zu treten beginnen, fangen alle Anzeigen an aufwärts zu zählen. Alle Anzeigen werden abwechselnd in der grossen Anzeige L eingeblendet ( Scanmodus ). Um einen bestimmten Wert immer gross anzuzeigen, wechseln Sie in den Feststellmodus ( siehe dort S.13.)
2. wollen Sie bestimmte Werte vorgeben dann drücken Sie die Taste M ↵.

Die Anzeige Zeit blinkt – mit den Auf ▲ oder Ab ▼ - Tasten kann die gewünschte Zeit eingestellt werden, die dann rückwärts abgezählt wird. Mit der ↵- Taste bestätigen und gleichzeitig zum Feld Entfernung springen. Nach der gleichen Vorgehensweise können Sie nun die Entfernung , die Kjoule und der Zielpuls vorgeben.

Nach der letzten Eingabebestätigung wechselt der Computer in den Scan-Modus und ist nun bereit. Sobald Sie die Pedale zu treten beginnen, fangen alle Anzeigen an abwärts zu zählen. Alle Anzeigen werden abwechselnd in der grossen Anzeige L eingeblendet ( Scanmodus ). Um einen bestimmten Wert immer gross anzuzeigen, wechseln Sie in den Feststellmodus ( siehe dort S.13.)

**Wollen Sie während des Trainingsmodus zurück zum Eingabemodus gelangen,so drücken Sie für 6 Sek. die ↵ - Eingabetaste M.**

---

# TRAININGSCOMPUTER

---

## Bedienung und Funktionen

### Pulsmessung:

Die Messung kann auf 2 Weisen erfolgen:

#### 1. Handpulsmessung:

Im linken und rechten Lenkergriffteil ist je ein Handpulskontakt eingelassen.

Verbinden Sie das Kabel 46B mit der Anschlussbuchse am Computer (siehe Bild 12 ).

Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen **gleichzeitig** mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines **Herzchen** neben der Pulsanzeige G.

*Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen wenigen Personen kann es zur Fehlfunktionen der Handpulsmessung kommen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpulsmessung haben, so empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Cardio-Brustgurt.*

#### 2. Cardio - Pulsmessung:

Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Senderbrustgurt und einem Armbanduhr-Empfänger bestehen.

Der Computer Ihres Crosstrainers ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für vorhandene Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der Computeranzeige abgelesen werden. Dies funktioniert mit allen **nicht codierten** Brustgurten, deren Sendefrequenz **zwischen 5,0 und 5,5 KHz** liegt. Die Reichweite der Sender beträgt je nach Modell 1 bis 2 m.

- **Vorgabe der oberen Pulsgrenze:** Eingabe siehe Trainingsmodus Punkt 2

Sobald Ihr Puls den vorgegebenen Wert erreicht oder überschreitet, blinkt die Pulsanzeige

- ▶ **ACHTUNG:** Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (z.B.: sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren) **so hat die Handpulsmessung Vorrang.**

Der optimale Trainingspuls ist u.a. abhängig vom Alter. Für jedes Alter gibt es einen optimalen Trainingsbereich, der durch eine obere und eine untere Pulsgrenze gekennzeichnet ist.

Als **Faustregel** für den optimalen Pulswert gilt dabei **180 - Lebensalter**.

***Stimmen Sie Ihre persönlichen Werte mit Ihrem Arzt ab!***

---

# TRAININGSCOMPUTER

---

## Bedienung und Funktionen

### FITNESS-NOTE / ERHOLUNGSPULSFUNKTION

Ihr Crosstrainer bietet die Möglichkeit, eine Bewertung Ihrer individuellen Fitness in Form einer „Fitness-Note“ durchzuführen.

Das Messprinzip beruht auf der Tatsache, daß bei gesunden, gut trainierten Personen die Pulsfrequenz innerhalb einer gewissen Zeitspanne nach dem Training schneller absinkt als bei gesunden, weniger gut trainierten Personen. Zur Ermittlung des Fitnesszustandes wird daher die Differenz der Pulsfrequenz am Ende des Trainings (Anfangspuls) und der Pulsfrequenz eine Minute nach dem Ende des Trainings (Endpuls) herangezogen.

#### HINWEIS:

**Die Fitness-Note dient lediglich zur Groborientierung. Beträchtliche individuelle Abweichungen sind möglich, da viele Faktoren, wie z.B. emotionale Einflüsse, die Höhe des Ruhe - und Maximalpulses etc. Einfluss auf Ihren Fitness-Zustand haben**

Starten Sie diese Funktion erst, wenn Sie einige Zeit trainiert haben. Vor Beginn der Erholungspulsfunktion müssen Sie sich Ihre aktuelle Pulsfrequenz anzeigen lassen, indem Sie die Hände an die Handpuls-Sensoren (46A) legen oder mit Cardio-Brustgurt trainieren (s.S. 15).

#### VORGEHEN BEI HANDPULSMESSUNG:

1. Drücken Sie die Fitness-Taste „N“ (s.S.10). Hierzu müssen Sie mit einer Hand den Handpuls-Sensor loslassen. **Legen Sie sofort nach Drücken der Taste wieder beide Hände zur Pulsmessung an die Sensoren an und belassen Sie diese dort.**
2. Der Computer geht in den STOPP-Modus, in der Mitte des Displays L wird gross die Zeit, im Feld H der Anfangspuls und im Feld G der aktuelle Puls angezeigt und die automatische Erholungspulsmessung wird eingeleitet.
3. Die Zeit im Display wird von 0:60 an zurückgezählt

Kann während der Messung kein Puls ermittelt werden, weil Sie z.B. die Hände nicht mehr an den Handpuls-Sensoren haben, so erlischt die Zeitanzeige und ein blinkendes P erscheint. In diesem Fall sofort die Hände wieder an die Sensoren legen damit der aktuelle Puls weiter gezählt werden kann.

4. nach Ablauf einer Minute ist die Zeit auf 0:00 zurückgefahren und es ertönt ein akustischer Signalton. Sie können nun die Hände von den Puls-Sensoren nehmen. Nach einigen Sekunden erscheint in der Mitte der Anzeige Ihre Fitness-Note von F 1,0 bis F 6,0 (Schulnotensystem).

#### VORGEHEN BEI PULSMESSUNG DURCH CARDIO BRUSTGURT

Die Vorgehensweise ist dieselbe wie bei der Handpulsmessung. Allerdings dürfen Sie bei Verwendung des Brustgurtes die Hände **NICHT** an die Handpuls-Sensoren 46A anlegen, denn sonst wird der Wert der Handpulsmessung angezeigt und nicht der Wert der Cardio-Brustgurt-Messung.



---

# TRAININGSHINWEISE

---

## ALLGEMEINES

- Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen.  
**Wir empfehlen Ihnen, unbedingt vor Trainingsbeginn Ihren Hausarzt zu befragen.**
- Das Ziel des Trainings liegt in der Steigerung der allgemeinen Fitness, der Ausdauer und des größeren Wohlbefindens. Dies wird durch regelmäßiges Training, Kontrolle des Trainings, Umstellung der Ernährung etc. erreicht.
- Der Trainingserfolg wird von der Häufigkeit, der Intensität und der Dauer bestimmt.
- Konditionstraining beansprucht den ganzen Körper, besonders aber das Herz und den Kreislauf. Es kommt nicht auf einen schnellen Erfolg, sondern auf ein langfristiges und regelmäßiges Training an.  
**Beginnen Sie deshalb langsam und überfordern Sie sich nicht.**
- Tragen Sie geeignete Sportschuhe und Kleidung, die luftdurchlässig und bequem sein sollten.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich bereits unwohl, müde oder erschöpft fühlen. Unterbrechen Sie Ihre Übungen sofort, wenn Sie schwach oder schwindelig werden, Brechreiz bekommen oder Brustschmerzen spüren, wenn Sie ungewöhnliches Herzklopfen spüren oder andere Symptome auftreten. Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.
- Trainieren Sie nicht mit vollem Magen. Sie sollten mind. 1 Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeit zu sich nehmen.  
Da der Körper während des Trainings Flüssigkeit und Mineralstoffe verliert, sollten Sie vor und nach dem Training unbedingt Flüssigkeit zuführen. Trinken Sie am besten ungesüßte Obstsäfte und/oder natriumarmes Mineralwasser. Zuckerhaltige Getränke, Limonaden und Kaffee sind nicht geeignet. Die Getränke sollten nicht eiskalt sondern mit Zimmertemperatur getrunken werden.
- Das Training unterliegt verschiedenen Trainingsphasen

## AUFWÄRMEN TRAINING ENTSPANNEN

### Aufwärmen

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen, Rumpfbeugen, Laufen und ähnliche Übungen an.

**Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.**

### Training

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät.  
Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden.  
Die max. Herzfrequenz entspricht etwa einem Pulsschlag von 200 minus Lebensalter.  
Als Faustregel für den optimalen Puls gilt: **180 minus Lebensalter.**

**Diesen Puls sollten Sie während des Trainings keinesfalls überschreiten**  
Stimmen Sie sich mit Ihrem Hausarzt ab.

### Entspannen

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern als bei einem geübten Sportler.  
Legen Sie auch während den Übungen Erholungsphasen ein.

**Brechen Sie das Training nicht abrupt ab. Lassen Sie Ihre Übungen immer langsam auslaufen.**

---

# TRAININGSHINWEISE

---

## CROSSTRAINER *Amya*<sup>®</sup>

### Vorteile

Training mit dem Crosstrainer ist durch den ellipsenförmigen Bewegungsablauf besonders für gelenkschonendes Ganzkörpertraining geeignet. Beine, Gesäss und Hüften werden besonders gekräftigt. Das gekoppelte Oberkörpertraining stärkt Arme, Brust und Rücken. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt.

### Trainingsplanung

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit - besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt.

### Intensität:

Als Anfänger grundsätzlich auf eine geringe Intensität achten, d.h. den Tretwiderstand nicht zu hoch ( 1-8 ) einstellen. Vermeiden Sie als Anfänger eine zu hohe Tretfrequenz und einen zu hohen Tretwiderstand.  
***Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen***

Kontrollieren Sie Ihren Puls während des Trainings zu drei Zeitpunkten. Vor dem Training wird der Ruhepuls festgestellt. Während des Trainings (ca. 10 Minuten nach Trainingsbeginn) überprüft man den Belastungspuls. Eine Minute nach Trainingsabschluss messen Sie den sogenannten Erholungspuls. Ein regelmäßiges Training führt zu einem Absinken des Ruhe- und Belastungspulses.

### Dauer und Häufigkeit

#### Für Anfänger:

Trainingseinheiten von 20-30 Min. eignen sich nicht für den Anfänger. Den Belastungsumfang steigert der Anfänger nur allmählich. Beginnen Sie die ersten Trainingseinheiten relativ kurz.

#### Trainingsvorschlag:

***Diese Empfehlungen treffen nur auf gesunde Personen zu - auf keinen Fall für Herz - Kreislauf-Kranke !!***

Woche	Trainingseinheit Anfänger	Trainingseinh. Fortgeschrittene
<b>1. Woche</b> (3 x wöchentlich)	10 – 15 Minuten ohne Armeinsatz	15 – 20 Min. mit leichtem Armeinsatz
<b>2. Woche</b> (3 x wöchentlich)	10 – 20 Minuten mit leichtem Armeinsatz	15 – 25 Min mit normalem Armeinsatz
<b>3. Woche</b> ( 2 – 4 x wöchentlich)	15 – 20 Minuten mit normalem Armeinsatz	20 – 30 Min mit verstärkter Beinarbeit
<b>4. Woche</b> ( 2 – 4 x wöchentlich)	20 – 30 Minuten mit verstärkter Beinarbeit	30 –40 Min Intervall

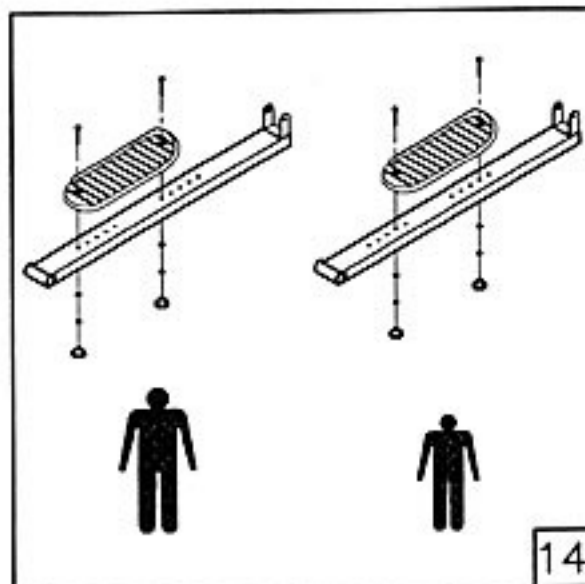
## TRAININGSHINWEISE

### Einstellung der Pedale

Die Fussstangen sind mit je 5 Bohrlöcher ausgestattet. Wählen Sie je nach Körpergröße eines der Löcher zum Befestigen der Fusspedale.

**Je Grösser Sie sind umso weiter nach hinten mit dem Pedal.**

Die Einstellung muss für Sie zu einem bequemen und harmonischen Bewegungsablauf führen. **Beide Seiten gleich einstellen.**



### Füße - Kleidung

Tragen Sie immer geeignete, rutschfeste Sportschuhe - nie barfuß trainieren .

Tragen Sie Trainingskleidung die in Ihrer Form so beschaffen ist, dass sie während des Trainings nirgendwo hängen bleiben kann.

### Tretwiderstand

Das Gerät ist mit einer **Magnet - Bremse** ausgestattet. Sie erlaubt Ihnen eine bequeme und leichte Einstellung des Widerstandes und ein geräuscharmes Training.

Mittels der Gangschaltung **18A** können Sie von

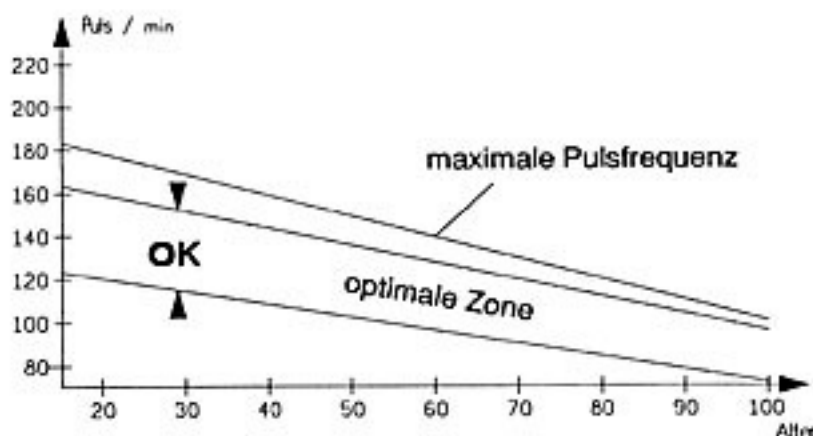
**1 = leicht bis 8 = schwer** vorwählen.

Werkseitig ist das Gerät in Position 8 auf den maximalen Tretwiderstand eingestellt, so dass sich eine Nachregulierung dieser Grundeinstellung erübrigt.

**Wählen Sie zu Beginn einen niedrigen Widerstand. Überfordern Sie sich nicht.**

**Abb. 15**

Diese Grafik zeigt die optimale Zone für den richtigen Puls während des Trainings in Abhängigkeit vom Lebensalter auf. Die dargestellten Werte sind **Anhaltswerte**. Ihre persönlichen Daten sollten Sie mit Ihrem Arzt absprechen.



**Denken Sie daran: Beginnen Sie jedes Training mit einigen Minuten Aufwärmgymnastik!**

---

## WARTUNG UND PFLEGE

---

### Wartung

- Kontrollieren Sie alle ein bis zwei Monate alle Geräteteile, um das Sicherheitsniveau Ihres Gerätes zu erhalten. Achten Sie insbesondere darauf, dass sich Befestigungsschrauben und Muttern nicht gelockert haben
- Beschädigte Teile sind sofort auszutauschen. Verwenden Sie nur Originalersatzteile und benutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr.
- Bei Bedarf wenden Sie sich bitte an unser Service - Center ( siehe unten und Garantiekarte ). Hier wird Ihnen schnell und unkompliziert weitergeholfen.

**Achtung:** Sollen einmal die Verkleidungen abgenommen werden, so beachten Sie bitte, dass die Verkleidungen nicht nur von aussen – sondern auch von innen mit drei Schrauben am hinteren Ende zusammengehalten werden. Es empfiehlt sich, zuerst die äusseren Schrauben zu lösen – dann die Schalen etwas nach hinten zu ziehen um so an die inneren Schrauben zu kommen – und diese dann auch zu lösen.

### Pflege

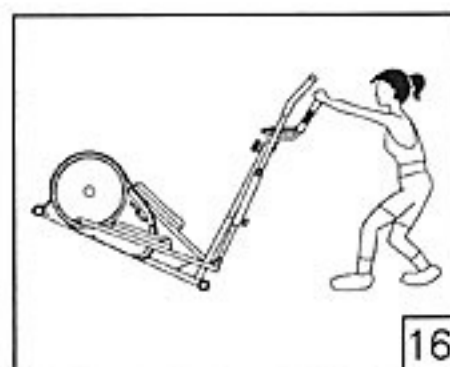
Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Mittel verwenden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt.

### Lagerung

Um Fehlfunktionen vorzubeugen empfiehlt es sich, das Gerät in einem trockenen , möglichst staubfreien Raum mit wenig Temperaturunterschiede aufzubewahren.

### Transport

Um den Transport des Gerätes zu erleichtern, sind in der vorderen Fußstange zwei Laufrollen eingebaut. Kippen Sie das Gerät nach vorne und schieben Sie es dann in die gewünschte Position ( **Abb.16** )



### Service

Sollten Sie weitergehende Fragen haben oder mit dem Zusammenbau irgendwelche Schwierigkeiten haben, so rufen Sie uns unter untenstehender Telefonnummer kurz an. Wir können Ihnen sicher weiterhelfen.

Sollten Sie trotz aller Hilfen mit dem Gerät nicht zufrieden sein und wollen es zur Reparatur zurückgeben, so beachten Sie bitte, **dass aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist.** Um Ihnen Unannehmlichkeiten zu ersparen, rufen Sie uns vorher an. Wir beraten Sie gerne.

**Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung:**  
( **Anschrift des Service-Centers siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung** ).

**Bitte bewahren Sie die Originalverpackung auf, um Transportschäden im Reparaturfall zu verhindern!**

## FEHLERSUCHE

Fehler	Ursache	was tun?
Computerkabel 16B ist nicht zu sehen	Das Kabel ist in die Lenkerstütze gerutscht	Lösen Sie die Schraube auf der Rückseite der Magnetbremse (21). Kippen Sie die Gangschaltung nach vorne, jetzt können Sie das Computerkabel greifen und durch das obere Loch an der Lenkerstütze (22) herausziehen. Schraube der Magnetbremse wieder anziehen.
Fehlfunktion der Computeranzeige : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computer schaltet nicht nach 4 min ab</li> <li>• Pulsanzeige zeigt nur 000 an</li> <li>• alle Anzeigen OK, Pulsmesser ohne Funktion</li> <li>• Eingabe wandert nicht von Feld zu Feld</li> <li>• ungenaue Anzeige (Segmente fehlen)</li> </ul>	Batterien zu schwach	Batterien wechseln - s. S 9  Bitte keine wiederaufladbaren Batterien (Akkus) verwenden, da diese mit 1,2V arbeiten. Für den Computer werden aber jeweils 1,5V benötigt. Daher können Fehlfunktionen auftreten.
Fehlfunktion der Computeranzeige: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorgaben lassen sich einstellen, der Computer beginnt beim Treten aber nicht zu zählen</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kabel 16B steckt nicht richtig in dem Steckerkabel auf der Rückseite des Computers</li> <li>2. Kabelverbindung 15/16A in dem Stützrohr 22 ist nicht korrekt</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kabelverbindung prüfen (s. Bild 12 )</li> <li>2. Anschluss überprüfen (s. S. 5, Bild 4) wenn dies nicht hilft: Service anrufen</li> </ol>
Pulsanzeige funktioniert nicht	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das Kabel für den Handpulsmesser (46B) ist nicht richtig eingesteckt.</li> <li>2. Batterien zu schwach</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kabelverbindung an Rückseite Computer prüfen</li> <li>2. Batterien wechseln - s. S.9 wenn dies nicht hilft: Service anrufen</li> </ol>
Tretwiderstand nicht veränderbar		Verbindung Bowdenzug an Anschluss 17 überprüfen (S. 6, Bild 5A u.B). wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Tretwiderstand zu hoch / geht zu schwer		Service anrufen
fehlende Teile		Service anrufen

### Information zur Wattangabe:

Der Crosstrainer *Amyssa*® entspricht den vom Gesetz vorgegebenen Sicherheitsvorschriften und ist gemäß dieser Vorschriften TÜV/GS geprüft. Diese Sicherheitsprüfung wird entsprechend der vorgeschriebenen DIN-Vorschriften bzw. EN-Vorschriften (Europäische Norm) durchgeführt.

Das Gerät *Amyssa*® wurde unter der Nummer EN 957-1/9 HC in die Sicherheitsklasse C eingeordnet. Geräte dieser Klasse sind "nicht für therapeutische Zwecke geeignet". **Aus diesem Grund werden für das Gerät keine Wattangaben ermittelt und bereitgestellt.**