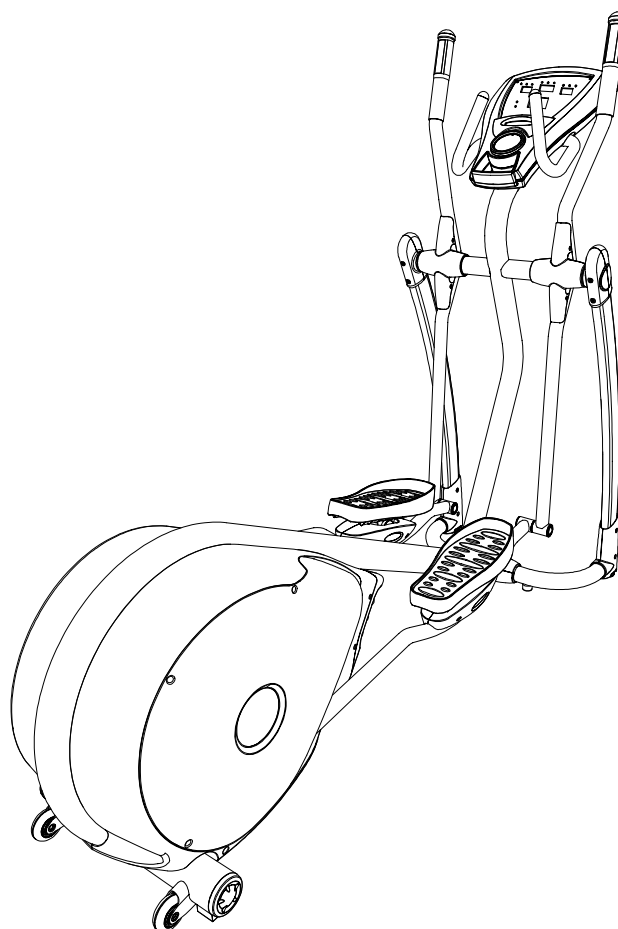


BEDIENUNGSANLEITUNG

SMOOTH CE 2.1E ELLIPTICAL TRAINER

MODELNUMMER: CE 2.1E



MAXIMALES BENUTZERGEWICHT: **135kg (300 lbs.)**

SERVICENUMMER: + 49 (911) 36 68 05 92

SERIENNUMMER (auf Rahmen):

SICHERHEITSHINWEISE

ACHTUNG: Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und sonstigen Verletzungen zu reduzieren, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Sicherheitshinweise und Informationen, bevor Sie das Laufband benutzen. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicher zu stellen, dass alle Benutzer dieses Laufbands hinreichend über alle Sicherheitshinweise und Gefahren informiert wurden.

- Benutzen Sie das Laufband nur wie es in dieser Anleitung beschrieben ist.
- Platzieren Sie das Laufband nur auf ebenem Untergrund und mit mindestens 2 Metern Freiraum dahinter. Platzieren Sie das Laufband niemals an Plätzen, die Luftöffnungen blockieren. Legen Sie eine Matte unter das Laufband, um den Boden oder Teppich vor eventueller Beschädigung zu schützen.
- Stellen Sie bei der Wahl eines Aufstellungsortes sicher, dass eine Steckdose in der Nähe ist.
- Benutzen Sie das Laufband nur innen und schützen Sie es vor Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie das Laufband nicht in eine Garage, unter eine überdachte Veranda oder in die Nähe von Wasser.
- Benutzen Sie das Laufband nicht an einem Ort an dem Sprühvorgänge vorgenommen werden oder mit Sauerstoff umgegangen wird.
- Lassen Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere zu keiner Zeit in die Nähe des Laufbands.
- Das Laufband sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als **135kg** (300lbs) wiegen.
- Erlauben Sie nur jeweils einer Person die Benutzung des Laufbands. Tragen Sie angemessene Trainingskleidung wenn Sie das Laufband benutzen. Tragen Sie während des Trainings keine weiten Kleidungsstücke die sich im Laufband verfangen könnten. Zweckmäßige Sportbekleidung wird für Männer und Frauen gleichsam empfohlen. Tragen Sie immer Sportschuhe. Benutzen Sie das Laufband niemals barfuss, nur in Strümpfen, oder in Sandalen.
- Wenn Sie das Netzkabel einstecken, achten Sie darauf, dass Sie einen geerdeten Stromkreis verwenden. Kein anderes Gerät sollte über denselben Stromkreis laufen.
- Spannen Sie das Band und lassen Sie es bei jeder Benutzung anlaufen, bevor Sie auf das Band steigen.
- Überprüfen Sie das Laufband vor jeder Benutzung, um sicher zu stellen, dass alle Teile richtig funktionieren.
- Lassen Sie das Band vollständig auslaufen bevor Sie absteigen.
- Führen Sie niemals Gegenstände oder Körperteile in die Öffnungen des Geräts ein.
- Folgen Sie den Empfehlungen der Sicherheitshinweise beim Einstecken Ihres Laufbands.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht in die Nähe der Steigerungsräder des Laufbands gerät und lassen Sie das Netzkabel nicht unterhalb des Laufbands verlaufen. Benutzen Sie das Laufband nie mit einem beschädigten oder ausgefranzten Netzkabel.
- Entfernen Sie das Laufband jedes Mal vom Stromnetz bevor Sie es säubern oder warten. Wartungen und Reparaturen am Laufband sollten nur von einem, vom Hersteller autorisierten, Servicepartner vorgenommen werden. Ein Nicht-Befolgen dieser Anweisung hat den Verfall der Garantie des Laufbands zur Folge.
- Lassen Sie das Laufband während des Betriebs niemals unbeobachtet.

STROMVERSORGUNG

FEHLENDE ODER FEHLERHAFTER ERDUNG IHRES GERÄTS ERHÖHT DAS RISIKO EINES ELEKTROSCHOCKS. FALLS SIE ZWEIFEL HABEN, ZIEHEN SIE BITTE EINEN QUALIFIZIERTEN ELEKTRIKER HINZU UND LASSEN ÜBERPRÜFEN OB DAS GERÄT SACHGEMÄSS GEERDET IST. NEHMEN SIE KEINE EINGRIFFE AN DEN MITGELIEFERTEN NETZKABELN VOR. SOLLTEN DIE MITGELIEFERTEN NETZKABEL NICHT PASSEN KONTAKTIEREN SIE BITTE EINEN QUALIFIZIERTEN ELEKTRIKER ODER EIN ELEKTROFACHGESCHÄFT.

Dieses Laufband kann durch plötzliche Spannungsschwankungen beschädigt werden. Spannungsschwankungen können durch Unwetter oder das Ein – und Ausschalten anderer Elektrogeräte im selben Haushalt entstehen. Verwenden Sie immer einen Spannungsschutz um die Gefahr der Beschädigung zu verringern. Entsprechende Spannungsschützer können im Fachhandel erworben werden.

Dieses Laufband wird mit 2 Netzkabeln für Zentraleuropa und United Kingdom geliefert. Diese Netzkabel verfügen über einen Erdungspol. Bitte wählen Sie das passende Netzkabel und schließen das Gerät an.

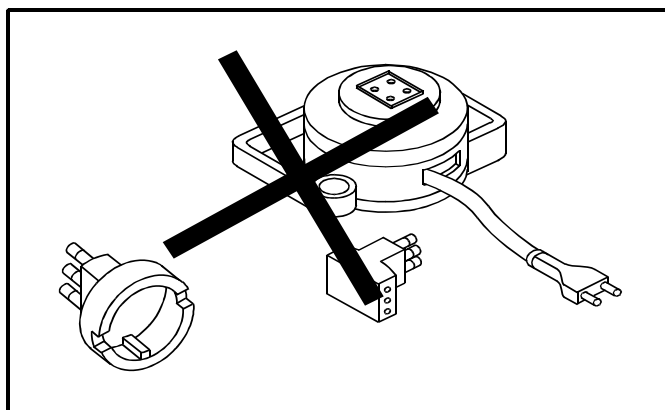
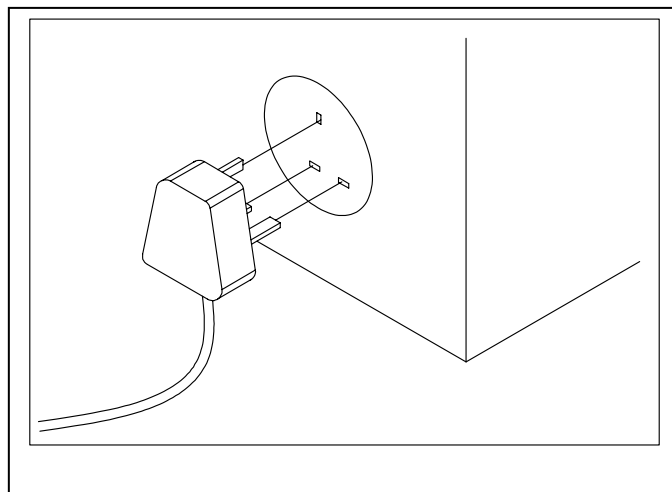
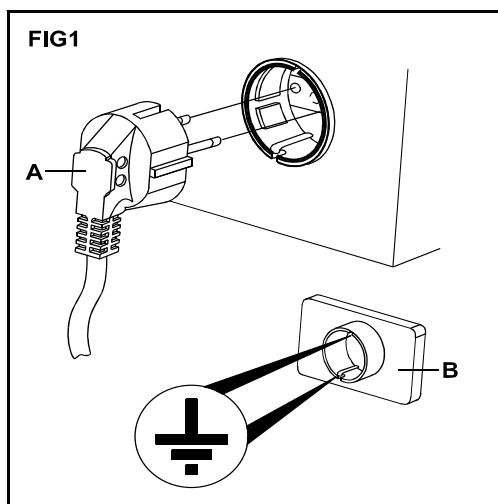
Bevor Sie das Gerät anschließen, vergewissern Sie sich, dass die lokale Spannung mit den Anforderungen des Gerätes übereinstimmen.

Dieses Gerät ist für eine Spannung von 230V \pm 5% ausgelegt.

Verwenden Sie das Gerät nicht mit einem Spannungswandler.

Verwenden Sie das Gerät nicht mit einem Verlängerungskabel, wenn Sie nicht sicher sind ob die Erdung gewährleistet ist.

Abbildung zu den unterschiedlichen Ansteckmöglichkeiten:



VORBEREITUNGEN

Öffnen Sie die Kartonagen:

Nun können Sie die Kartonagen mit dem neuen Equipment öffnen. Verschaffen Sie sich einen Überblick über alle Teile die Sie in den Kartonagen finden. Vergleichen Sie diese mit der Einzelteil-Übersichtsliste um sicherzustellen, dass alle Teile in richtiger Anzahl vorhanden sind. Falls Sie ein Teil vermissen sollten, oder Fragen zum Aufbau haben, setzen Sie sich bitte mit dem Hersteller in Verbindung.

Legen Sie Werkzeug bereit:

Bevor Sie mit dem Aufbau Ihres Gerätes beginnen, sollten Sie überprüfen, ob Sie alle Werkzeuge, die Sie zum Aufbau benötigen könnten, bereitgelegt haben. Mit der richtigen Vorbereitung und dem richtigen Werkzeug zur Hand, sollte der Aufbau schneller und müheloser von statten gehen.

Räumen Sie sich eine Arbeitsfläche frei:

Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Fläche frei geräumt haben, um den Aufbau korrekt durchzuführen. Entfernen Sie alle Gegenstände an denen man sich beim Aufbau verletzen könnte. Achten Sie darauf, dass nach dem Aufbau eine ausreichend große Fläche für den ungestörten Betrieb des Gerätes zur Verfügung steht.

Lassen Sie sich von einem Freund helfen:

Manche der Aufbauschritte verlangen schweres Heben. Es wird empfohlen, dass Sie sich beim Aufbau dieses Produkts von einer anderen Person unterstützen lassen.

Maximales Benutzergewicht:

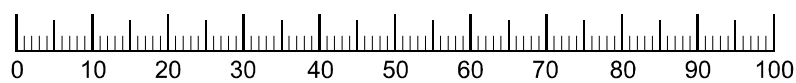
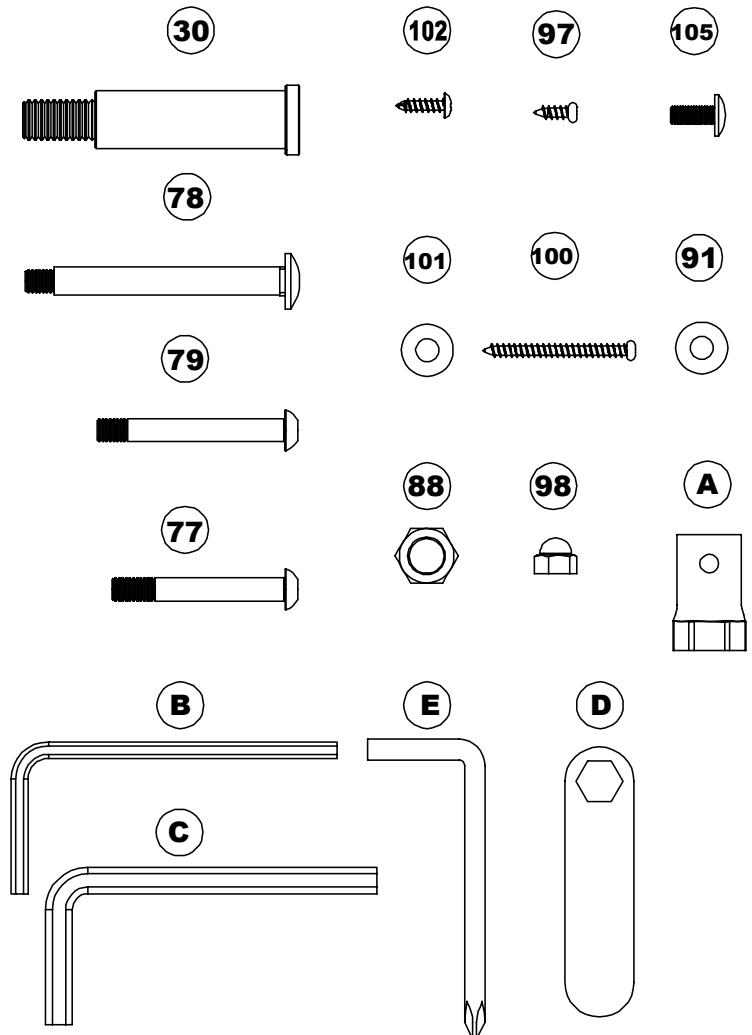
Bitte beachten Sie, dass für dieses Produkt eine Gewichtsbeschränkung vorliegt. **Falls Sie mehr als 135 kg (300lbs) wiegen sollten, ist die Verwendung dieses Produktes nicht empfehlenswert. Es können ernsthafte Verletzungen auftreten, wenn das Benutzergewicht die hier angegebene Grenze überschreitet.** Dieses Produkt ist nicht für Menschen ausgelegt, deren Gewicht diese Grenze überschreitet.

ERSATZTEIL-LISTE

Ersatzteil-Liste:

Zu Ihrer Unterstützung haben wir hier alle Bauteile aufgeführt die zum Aufbau dieses Produkts benötigt werden. Diese Übersicht soll Ihnen dabei helfen, Einzelteile zu identifizieren, die Sie nicht zuordnen können.

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
30	30 x 91 x M14 Schraube	2
77	M8 x 60mm Schraube	2
78	M10 x 90mm Schraube	2
79	M8 x 80mm Schraube	2
88	M14 Mutter	2
91	ID 8mm Beilegscheibe	2
97	M4 x 12mm Schraube	8
98	M10 Mutter	2
100	M4 x 50mm Schraube	1
101	ID 10mm Beilegscheibe	2
102	M4 x 15mm Schraube	24
105	M6 x 20mm Schraube	4
A	M14 Nuss	1
B	5mm Imbuss	1
C	8mm Imbuss	1
D	M10 Schlüssel	1
E	Schraubendreher/Imbuss	1



MILLIMETER

ERSATZTEIL-LISTE

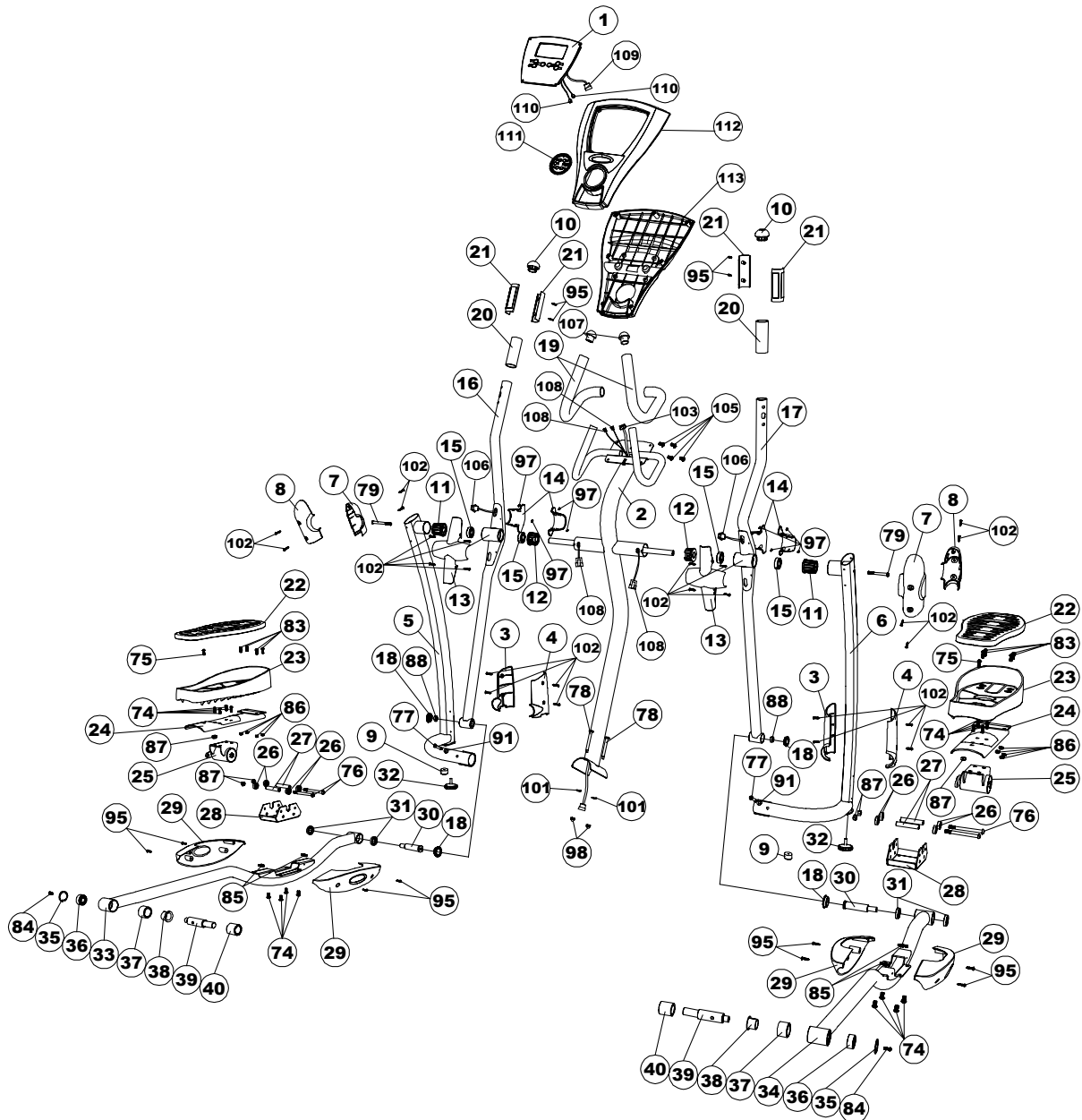
NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.	BEST. NR.	NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.	BEST. NR.
1	COMPUTER	1	CE2.1-001	30	20 x 91 x M14mm SCHRAUBE	2	CE2.1-030
2	GRIFSTÜTZE	1	CE2.1-002	31	LAGER 6804zz	4	CE2.1-031
3	ABDECKUNG; LINKS	1	CE2.1-003	32	AUSGLEICHSSCHRAUBE	2	CE2.1-032
4	ABDECKUNG; RECHTS	1	CE2.1-004	33	FUSSSTÜTZE LINKS	1	CE2.1-033
5	STÄNDER; LINKS	1	CE2.1-005	34	FUSSSTÜTZE RECHTS	1	CE2.1-034
6	STÄNDER; RECHTS	1	CE2.1-006	35	SPRENGRING	2	CE2.1-035
7	ABDECKUNG; OBERE - #1	2	CE2.1-007	36	LAGER 2202zz	2	CE2.1-036
8	ABDECKUNG; OBERE - #2	2	CE2.1-008	37	LAGER	2	CE2.1-037
9	DÄMPFER	2	CE2.1-009	38	LAGER	2	CE2.1-038
10	ENDKAPPE	2	CE2.1-010	39	ACHSE	2	CE2.1-039
11	LAGER	2	CE2.1-011	40	DISTANZHÜLSE	2	CE2.1-040
12	LAGER	2	CE2.1-012	41	MOTOR	1	CE2.1-041
13	ABDECKUNG	2	CE2.1-013	42	WELLE	1	CE2.1-042
14	ABDECKUNG	4	CE2.1-014	43	MOTORBEFESTIGUNG	1	CE2.1-043
15	LAGER 6004zz	4	CE2.1-015	44	ACHSE	1	CE2.1-044
16	HANDGRIFSTANGE - LINKS	1	CE2.1-016	45	CONTROLLER MOTOR	1	CE2.1-045
17	HANDGRIFSTANGE - RECHTS	1	CE2.1-017	46	ACHSE MAGNETSCHLITTEN	1	CE2.1-046
18	ABDECKKAPPE	4	CE2.1-018	47	FEDER	1	CE2.1-047
19	SCHAUMSTOFFÜBERZUG	2	CE2.1-019	48	MAGNETSCHLITTEN	1	CE2.1-048
20	SCHAUMSTOFFÜBERZUG	2	CE2.1-020	49	ABDECKUNG	2	CE2.1-049
21	HANDPULSSENSOR	2	CE2.1-021	50	KURBEL	2	CE2.1-050
22	AUFLAGE FUSSRASTER	2	CE2.1-022	51	SCHWUNGSCHLEIBENSCHUTZ	2	CE2.1-051
23	FUSSRASTER	2	CE2.1-023	52	RIEMEN	1	CE2.1-052
24	AUFNAHME FUSSRASTER	2	CE2.1-024	53	M8 x 20mm SCHRAUBE	1	CE2.1-053
25	DÄMPFUNGSSET FUSSRASTER	2	CE2.1-025	54	SCHWUNGRAD	1	CE2.1-054
26	LAGER 608zz	8	CE2.1-026	55	LAGER 6000zz	3	CE2.1-055
27	LAGER 8 x 12mm	4	CE2.1-027	56	ACHSE SCHWUNGRAD	1	CE2.1-056
28	FUSSRASTER AUFHÄNGUNG	2	CE2.1-028	57	SCHWUNGRADFIXIERUNG	1	CE2.1-057
29	ABDECKUNG FUSSRASTER	4	CE2.1-029	58	WINKEL	1	CE2.1-058

ERSATZTEIL-LISTE

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.	BEST. NR.	NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.	BEST. NR.
59	ABDECKUNG - OBERE	1	CE2.1-059	87	M8 MUTTER	5	CE2.1-087
60	ABDECKUNG - UNTERE	1	CE2.1-060	88	M14 MUTTER	2	CE2.1-088
61	ACHSE	1	CE2.1-061	89	M10 MUTTER	2	CE2.1-089
62	LAGER	2	CE2.1-062	90	M12 MUTTER	1	CE2.1-090
63	LAGER 6005zz	2	CE2.1-063	91	ID 8mm BEILEGSCHEIBE	4	CE2.1-091
64	LAGER 6400zz	4	CE2.1-064	92	10 x 22 x 2mm BEILEGSCHEIBE	2	CE2.1-092
65	SPRANNROLLENVERSTELLUNG	1	CE2.1-065	93	10 x 15 x 1.5mm BEILEGSCHEIBE	2	CE2.1-093
66	ABDECKKAPPE HINTERE QUERSTÜTZE	2	CE2.1-066	94	M4 x 40mm SCHRAUBE	1	CE2.1-094
67	DÄMPFER HINTERE QUERSTÜTZE	2	CE2.1-067	95	M4 x 19mm SCHRAUBE	32	CE2.1-095
68	ROLLE	2	CE2.1-068	96	M4 x 19mm SCHRAUBE	5	CE2.1-096
69	ABDECKUNG; VORDERE	1	CE2.1-069	97	M4 x 12mm SCHRAUBE	8	CE2.1-097
70	ABDECKUNG; LINKS	1	CE2.1-070	98	M10 MUTTER	2	CE2.1-098
71	SEITENVERKLEIDUNG; LINKS	1	CE2.1-071	99	GRUNDRAHMEN	1	CE2.1-099
72	ABDECKUNG; RECHTS	1	CE2.1-072	100	M4 x 50mm SCHRAUBE	1	CE2.1-100
73	SEITENVERKLEIDUNG; RECHTS	1	CE2.1-073	101	ID 10mm BEILEGSCHEIBE	2	CE2.1-101
74	M8 x 15mm SCHRAUBE	26	CE2.1-074	102	M4 x 15mm SCHRAUBE	8	CE2.1-102
75	M8 x 20mm SCHRAUBE	2	CE2.1-075	103	COMPUTERKABEL; MITTLERES	1	CE2.1-103
76	M8 x 90mm SCHRAUBE	4	CE2.1-076	104	COMUTERKABEL; UNTERES	1	CE2.1-104
77	M8 x 60mm SCHRAUBE	2	CE2.1-077	105	M6 x 20mm SCHRAUBE	4	CE2.1-105
78	M10 x 90mm SCHRAUBE	2	CE2.1-078	106	HANDPULSKABEL; UNTERES	1	CE2.1-106
79	M8 x 80mm SCHRAUBE	2	CE2.1-079	107	ENDKAPPE	2	CE2.1-107
80	M8 x 15mm SCHRAUBE	6	CE2.1-080	108	HANDPULSKABEL; MITTLERES	2	CE2.1-108
81	M10 x 45mm SCHRAUBE	2	CE2.1-081	109	COMPUTERKABEL; OBERES	1	CE2.1-109
82	M10 x 45mm SCHRAUBE	2	CE2.1-082	110	HANDPULSKABEL; OBERES	2	CE2.1-110
83	M6 x 20mm SCHRAUBE	8	CE2.1-083	111	TASTENFELD	1	CE2.1-111
84	M6 x 15mm SCHRAUBE	4	CE2.1-084	112	COMPUTERGEHÄUSE; OBERES	1	CE2.1-112
85	KUNSTSTOFFPIN	12	CE2.1-085	113	COMPUTERGEHÄUSE; UNTERES	1	CE2.1-113
86	M6 MUTTER	8	CE2.1-086				

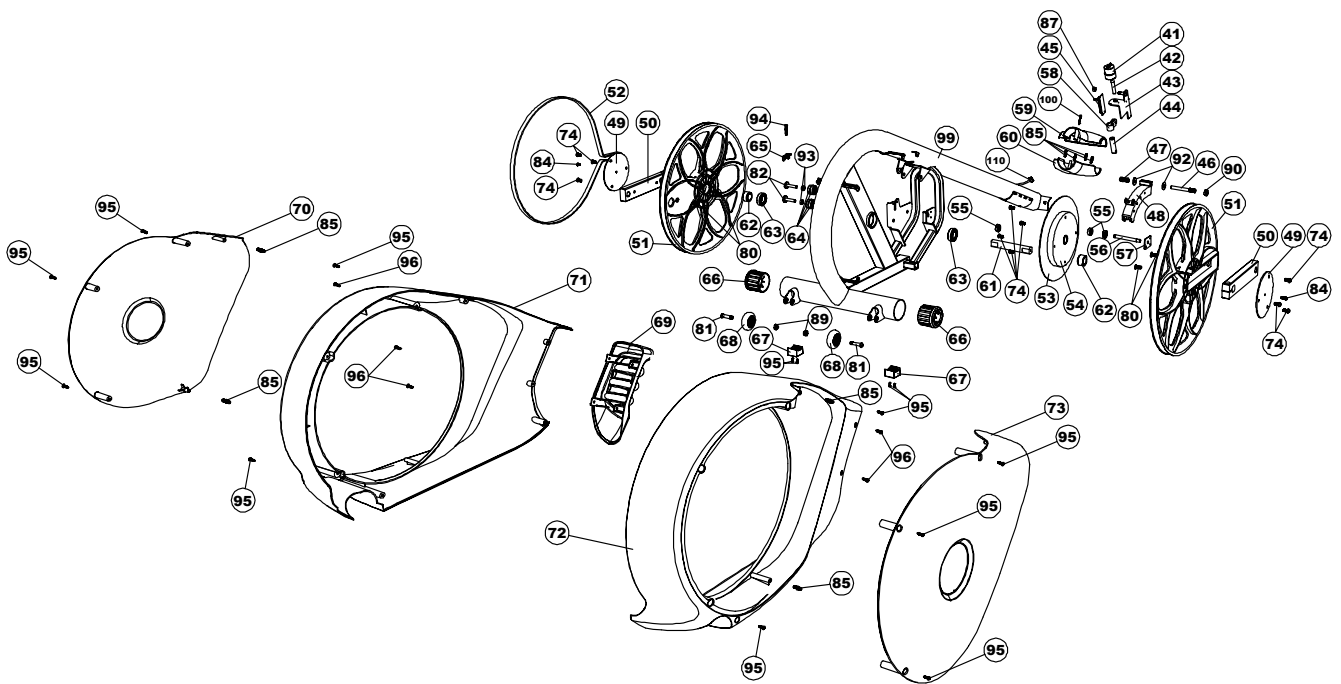
EXPLOSIONSZEICHNUNG

EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT



EXPLOSIONSZEICHNUNG

EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST VON WERK AUS VORMONTIERT

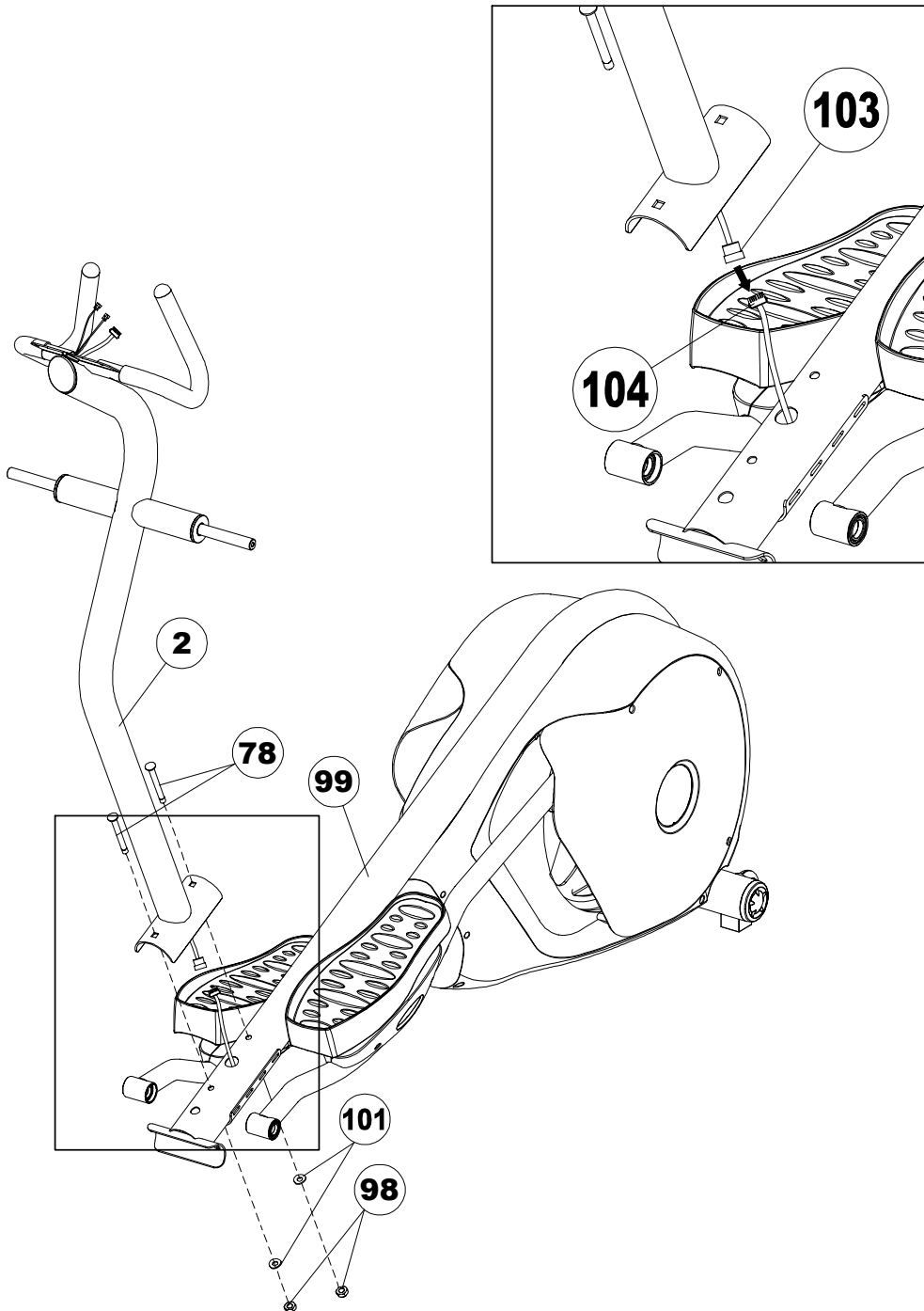


AUFBAU**1. Schritt:**

Als erstes verbinden Sie, wie unten gezeigt, das mittlere Computerkabel (103) mit dem unteren Computerkabel (104).

Bringen Sie nun die Griffstütze (2) am Grundrahmen (99) an und befestigen Sie diese mit zwei M10 x 90mm Schrauben (78), zwei ID 10mm Beilegscheiben (101) und zwei M10 Muttern (98).

BEACHTEN: Achten Sie darauf, dass das Kabel komplett im Rahmen versenkt wurde; klemmen Sie das Kabel nicht ein.

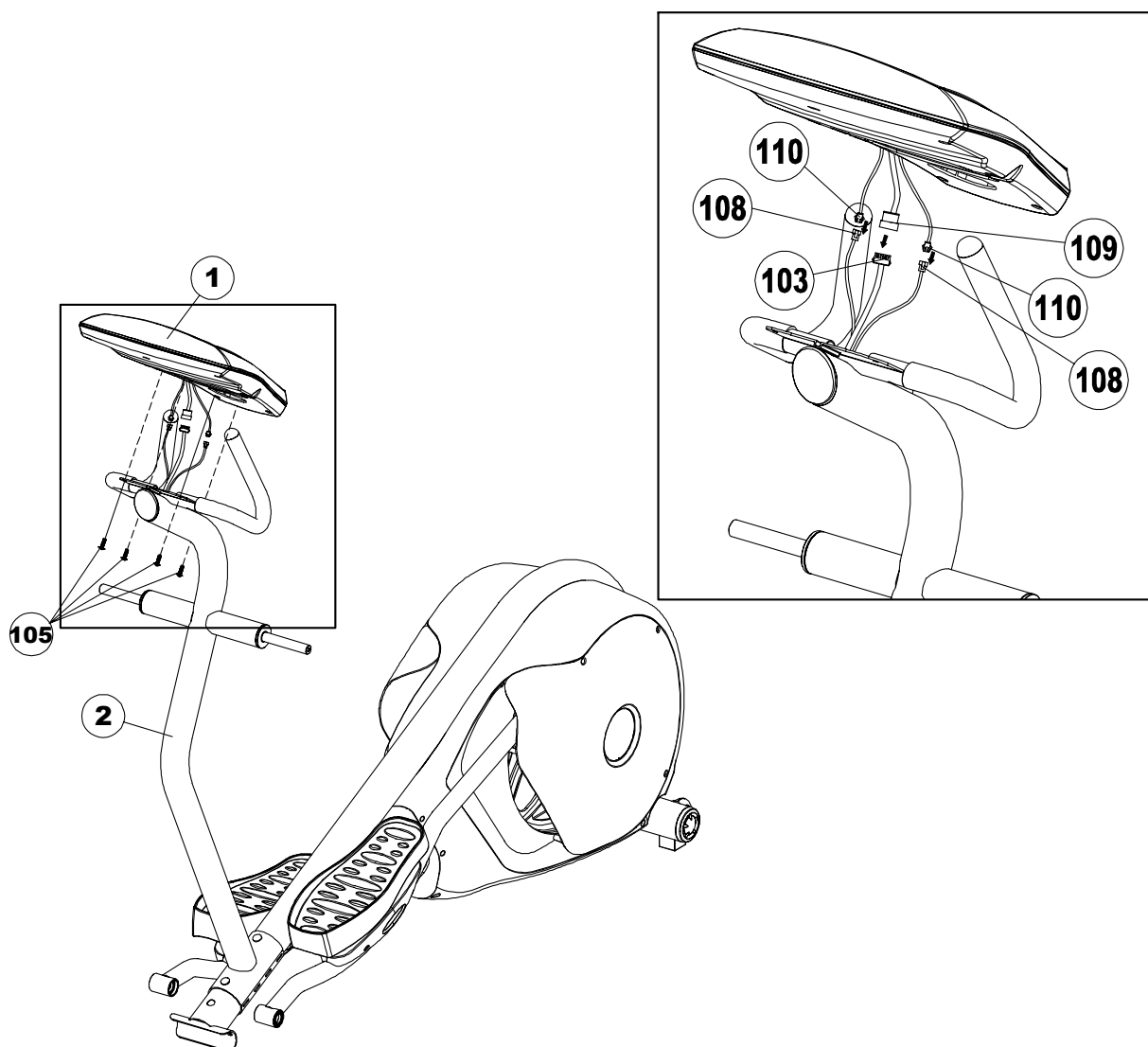


AUFBAU**2. Schritt:**

Verbinden Sie nun, wie unten gezeigt, das obere Computerkabel (109) mit dem mittleren Computerkabel (103), sowie das obere Handpuls-kabel (110) mit dem mittleren Handpuls-kabel (108).

Bringen Sie den Computer (1) an der Griffstütze (2), mit vier M6 x 20mm Schrauben (105), an.

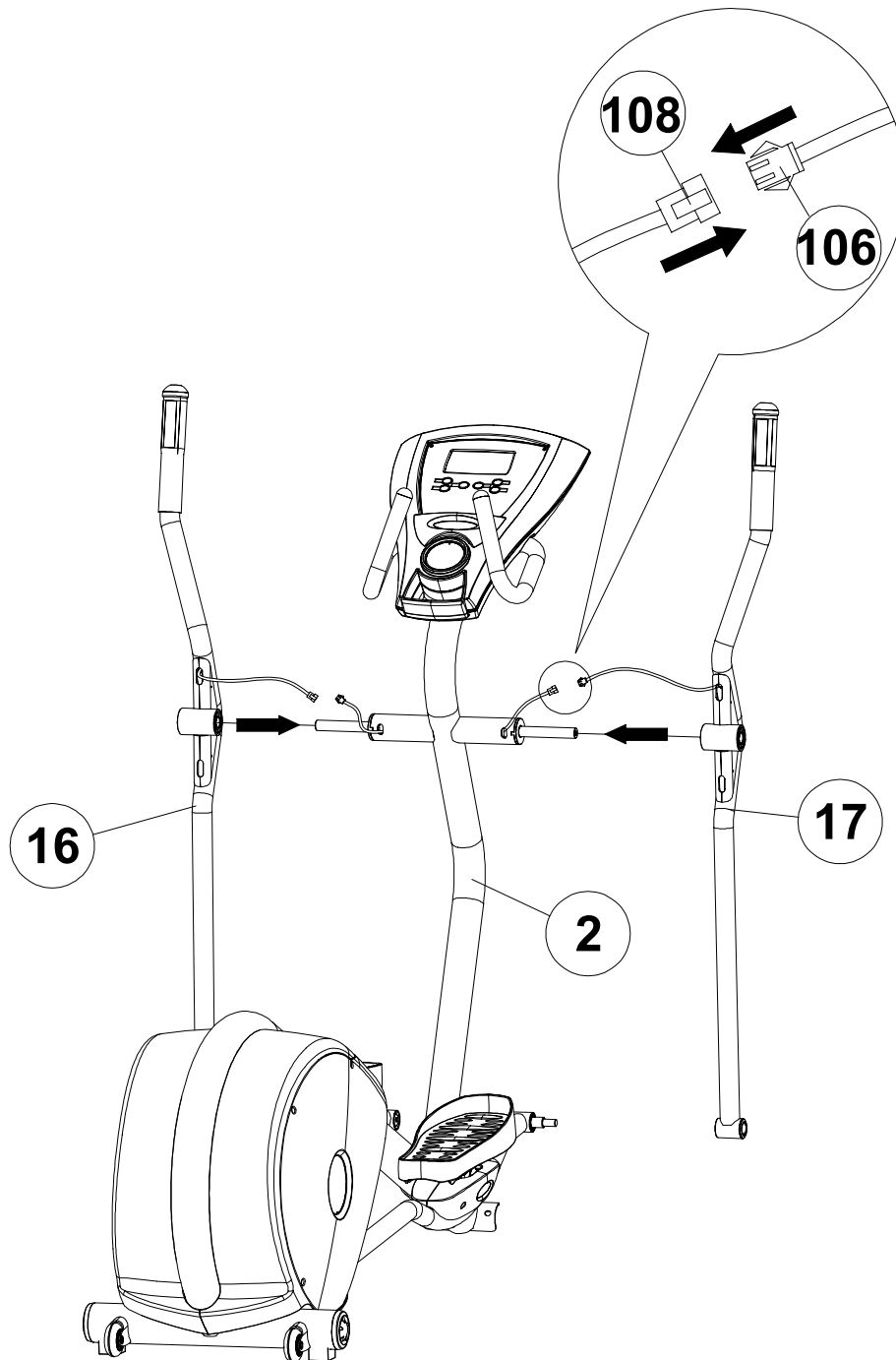
BEACHTEN: Achten Sie darauf, dass alle Kabel in der Konsole versenkt wurden; klemmen Sie keine Kabel ein.



AUFBAU**3. Schritt:**

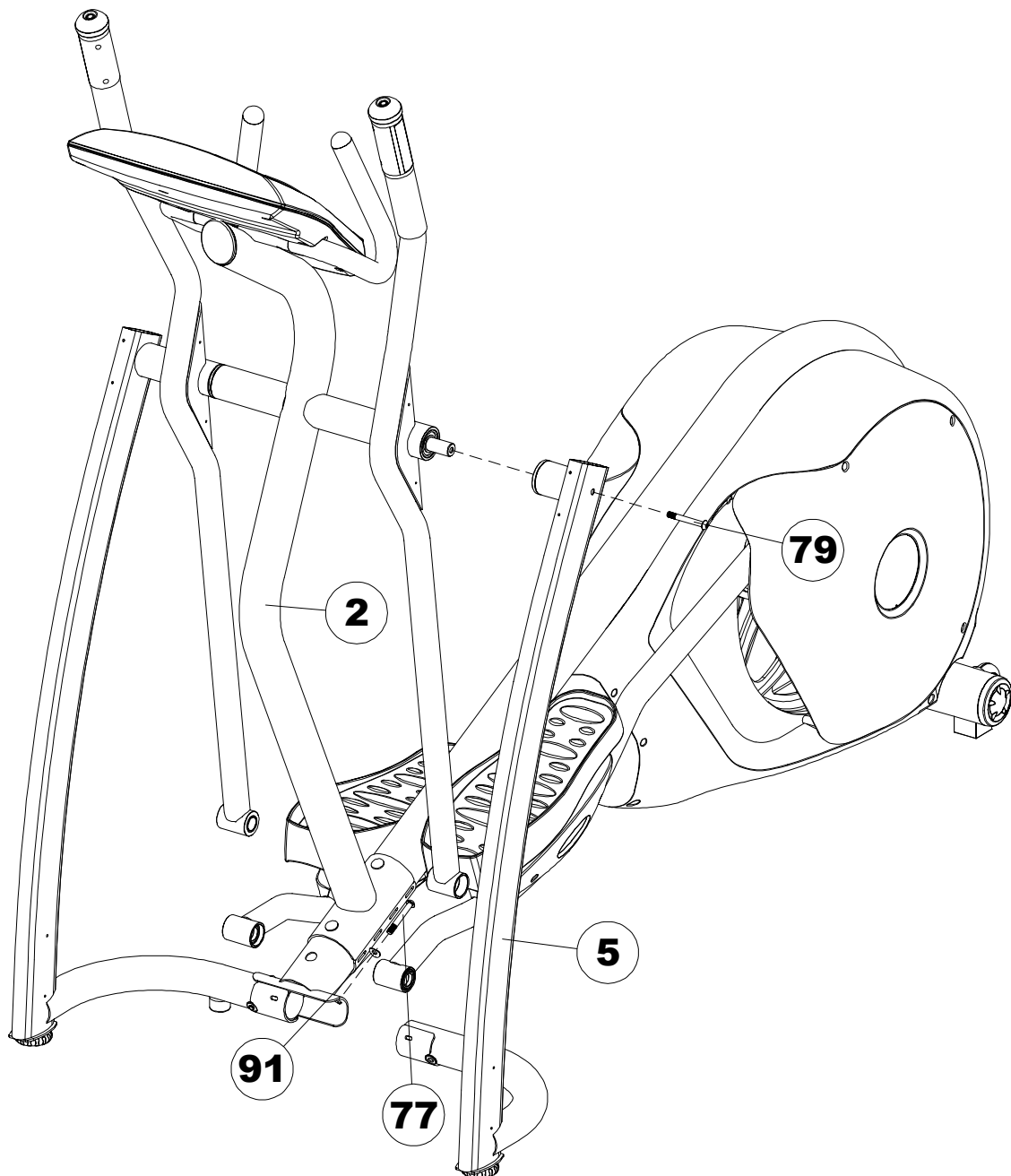
Schieben Sie den linke und rechte Handgriffstange (16/17) auf die Griffstütze (2).

Verbinden Sie, wie unten gezeigt, das mittlere Handpuls-kabel (108) mit dem unteren Handpuls-kabel (106).



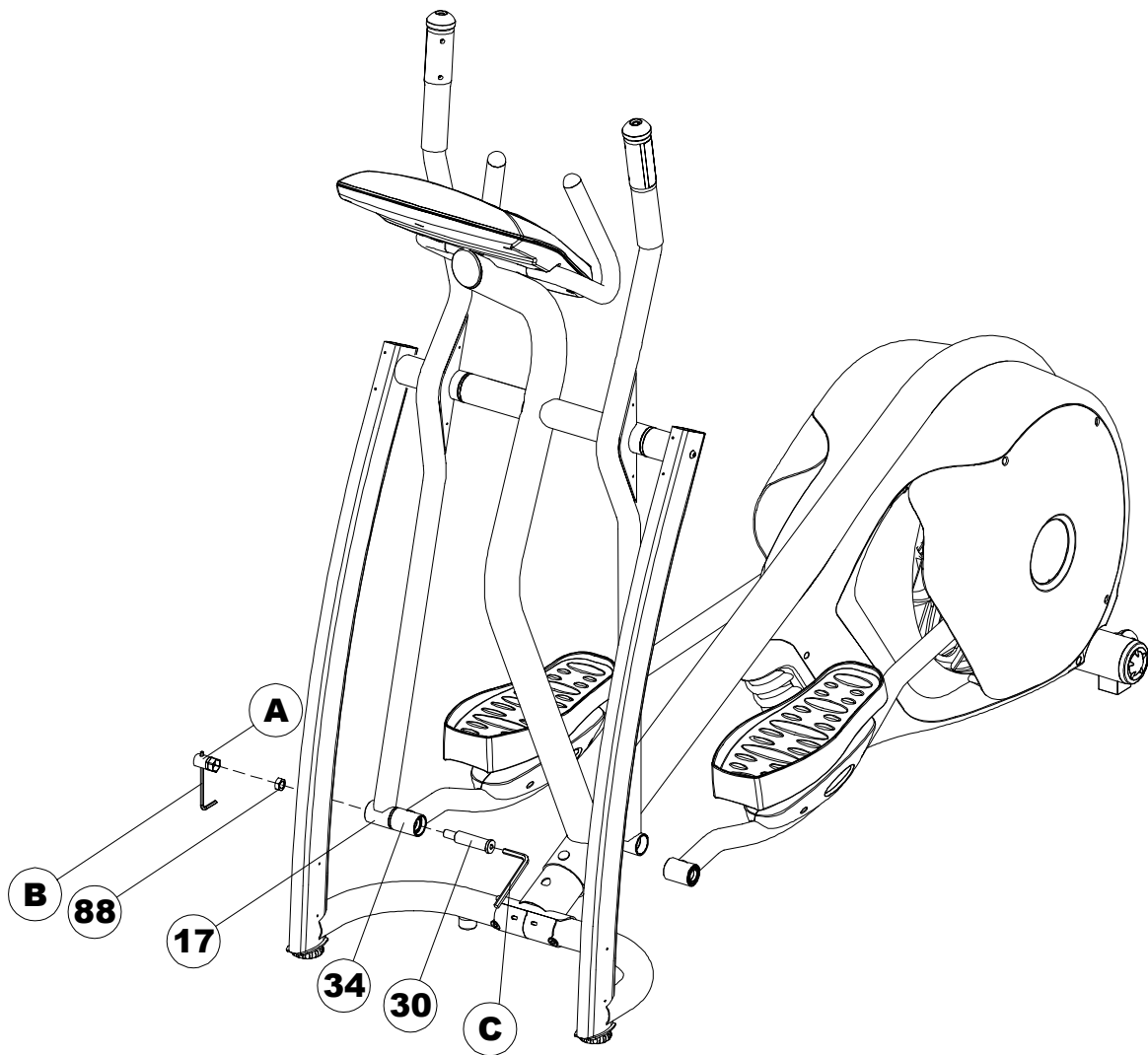
AUFBAU**4. Schritt:**

Bringen Sie den linken Ständer (5) und den rechten Ständer (6) am Grundrahmen (99) an und befestigen Sie diese mit zwei M8 x 60mm Schrauben (77), zwei ID 8mm Beilegscheiben (91) und zwei M8 x 80mm Schrauben (79).



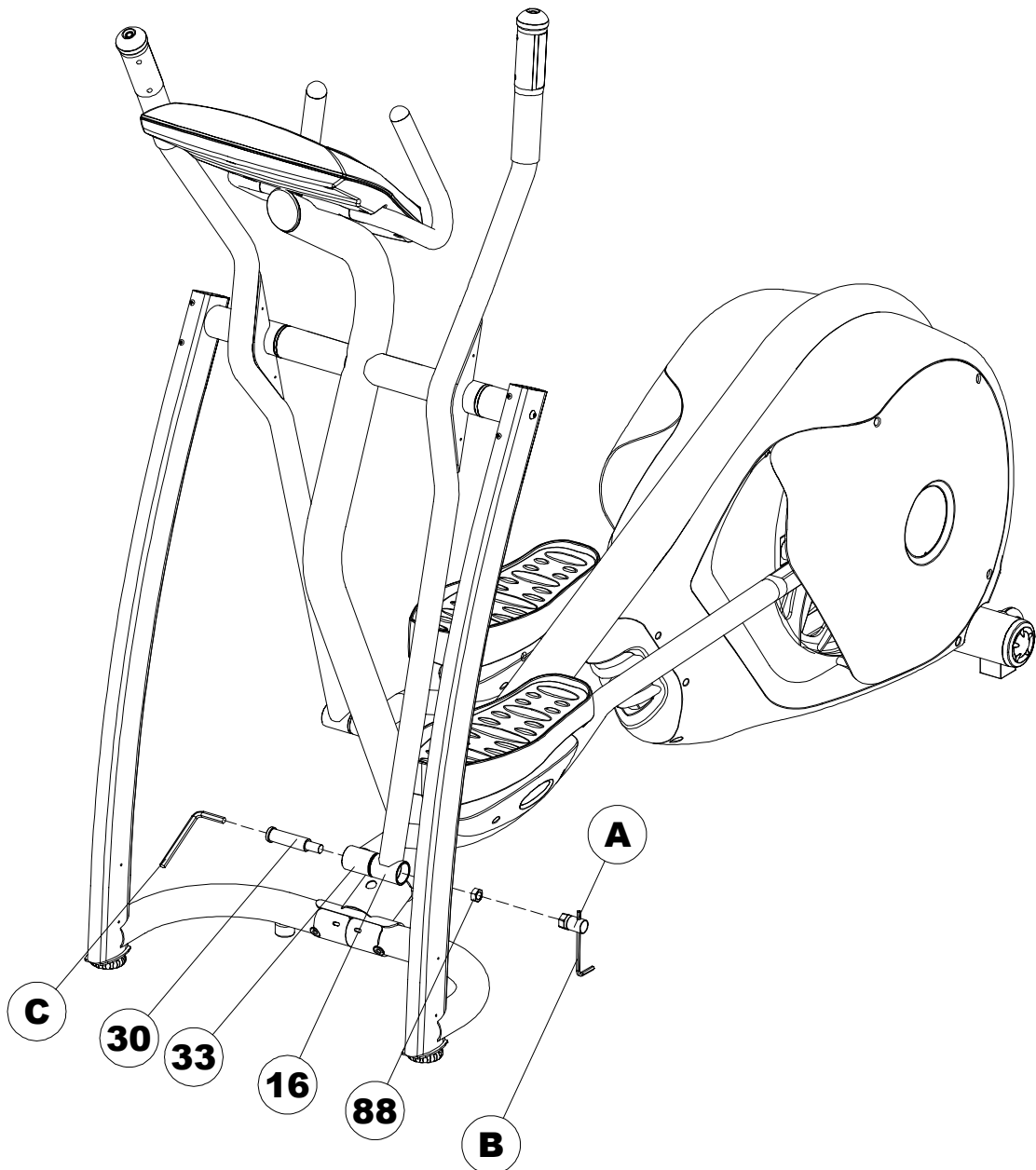
AUFBAU**5. Schritt:**

Schieben Sie eine 20 x 91 x M14mm Schraube (30) durch die rechte Fußstütze (34) und die rechte Handgriffstange (17) und befestigen Sie diese, wie unten gezeigt, mit einer M14 Mutter (88).



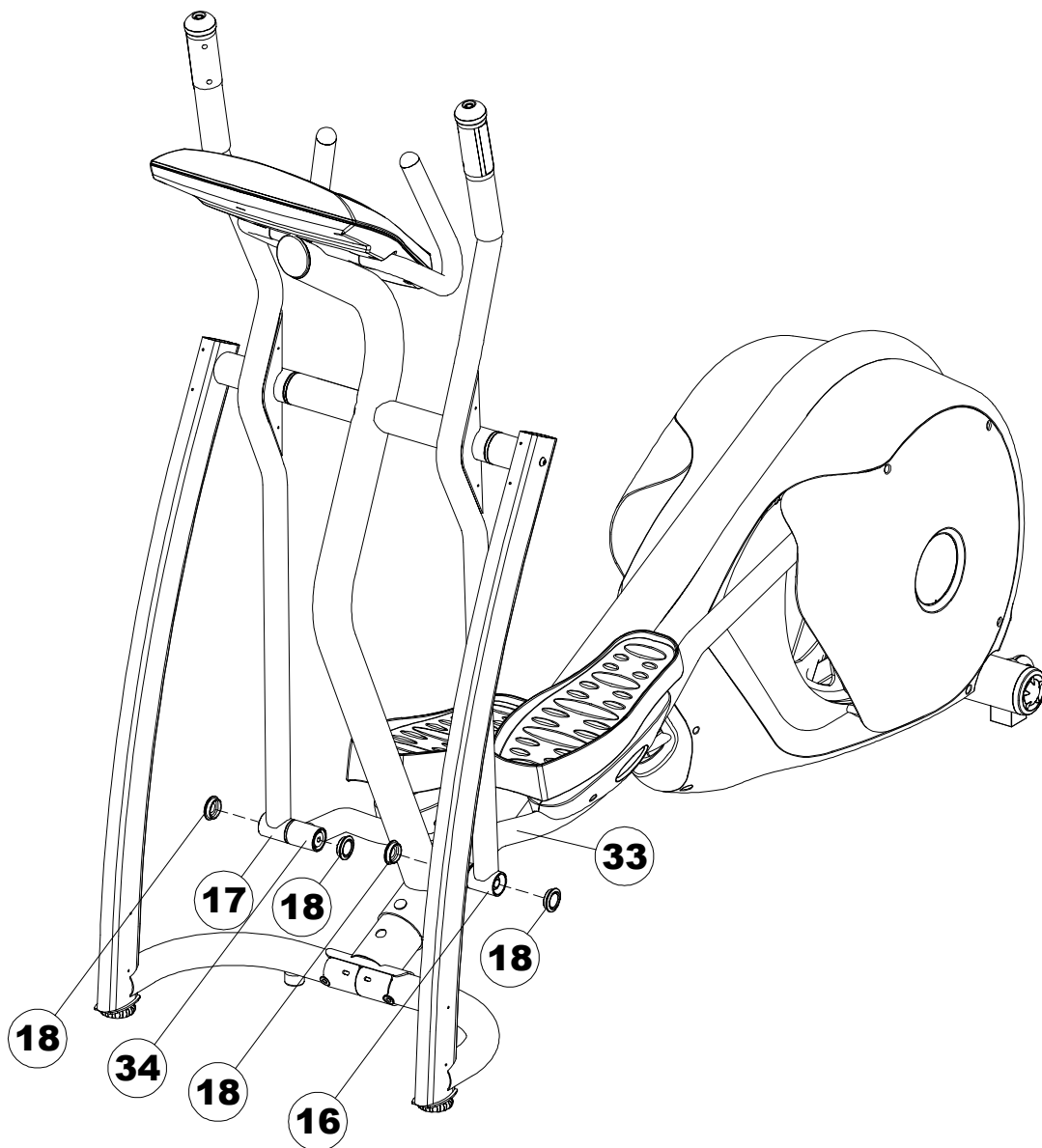
AUFBAU**6. Schritt:**

Schieben Sie eine 20 x 91 x M14mm Schraube (30) durch die linke Fußstütze (33) und die linke Handgriffstange (16) und befestigen Sie diese, wie unten gezeigt, mit einer M14 Mutter (88).



AUFBAU**7. Schritt:**

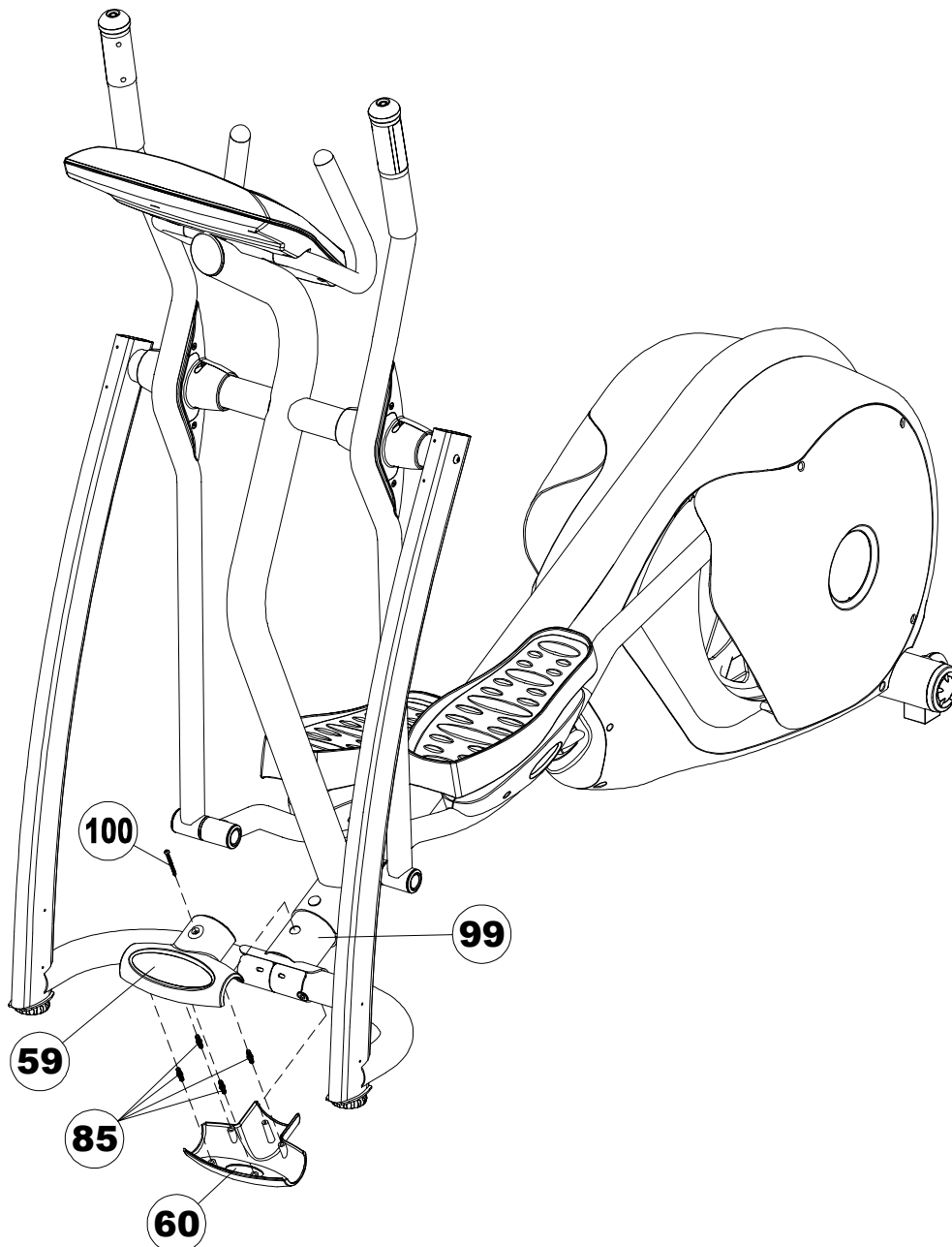
Bringen Sie die Abdeckkappen (18) an den Enden der rechten Handgriffstange (17) und der rechten Fußstütze (34) an. Wiederholen Sie den Vorgang mit der linken Fußstütze (33) und der linken Handgriffstange (16).



AUFBAU**8. Schritt:**

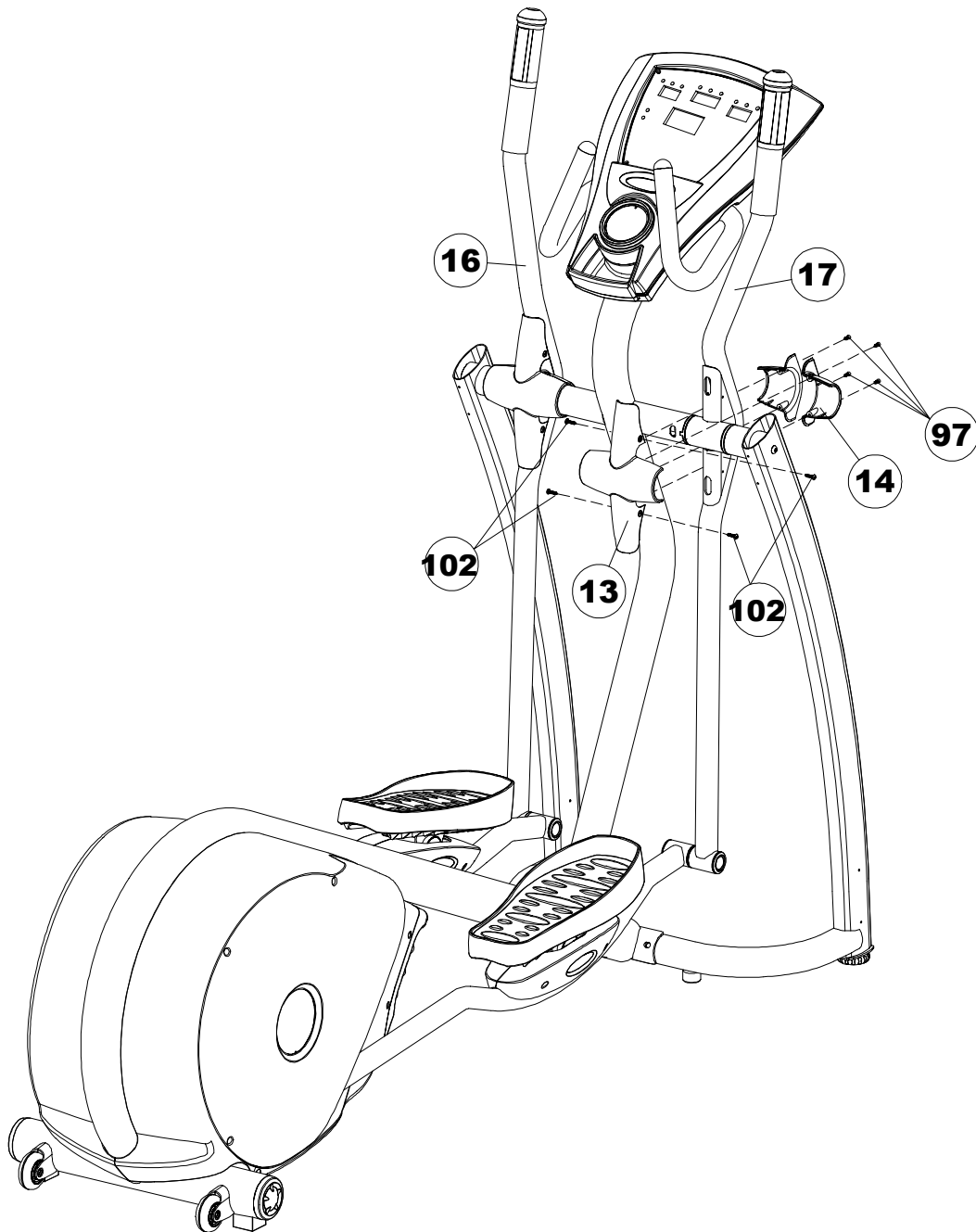
Bringen Sie die obere und untere Abdeckung (59/60) am Grundrahmen (99) an. Befestigen Sie diese mit den Kunststoffpins (85) und einer M4 x 50mm Schraube (100).

BEACHTEN: Die Kunststoffpins (85) wurden von Werk aus am Vorderrahmen befestigt.



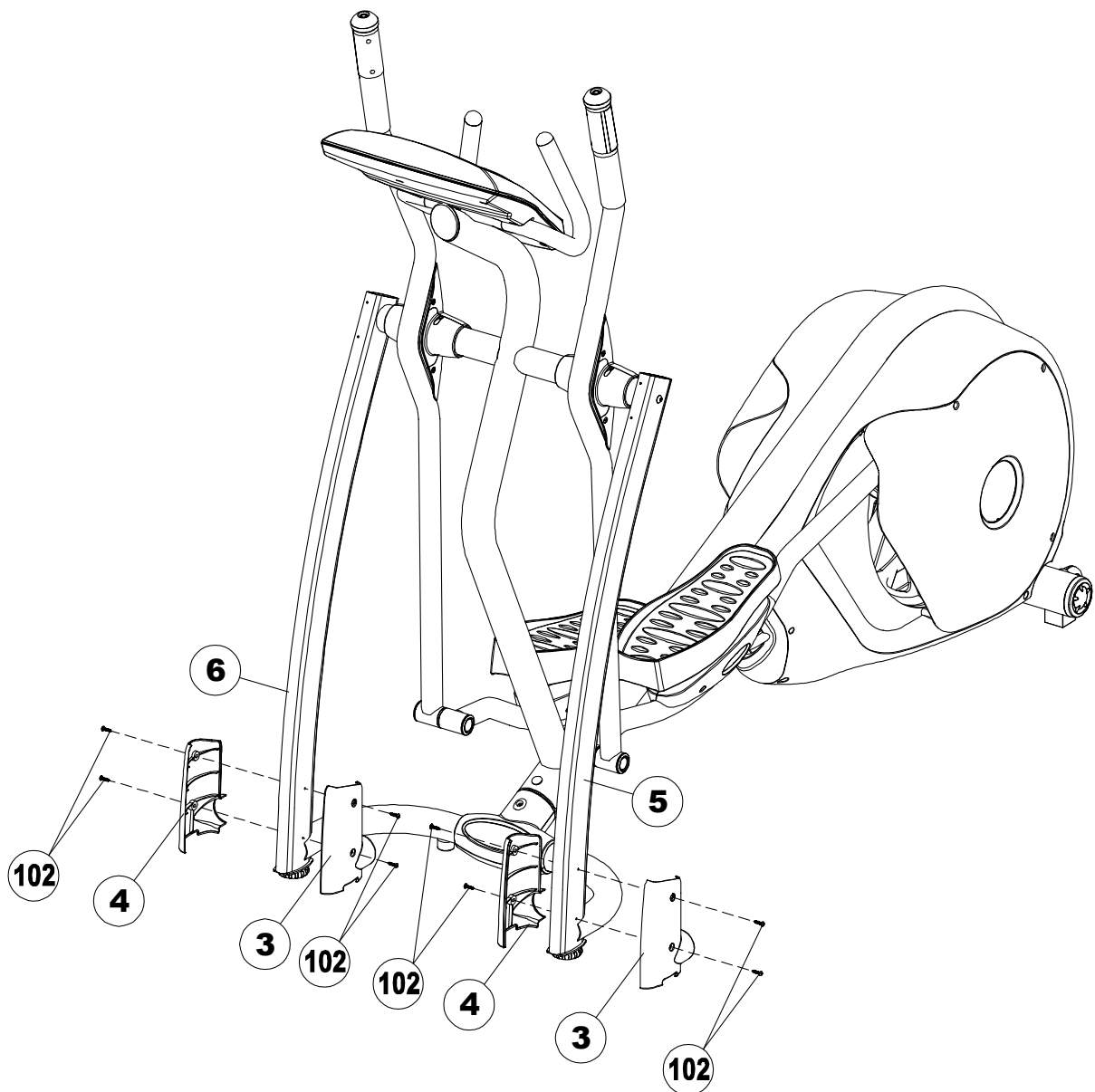
AUFBAU**9. Schritt:**

Bringen Sie die Abdeckung (13) an der Vorderseite der rechten Handgriffstange (17) an und befestigen Sie diese mit vier M4 x 15mm Schrauben (102). Bringen Sie dann zwei Abdeckungen (14) von der Rückseite der rechten Handgriffstange (17) an der Abdeckung (13) an. Befestigen Sie die Abdeckung mit vier M4 x 12mm Schrauben (97). Wiederholen Sie den Vorgang mit der linken Handgriffstange (16).



AUFBAU**10. Schritt:**

Befestigen Sie die linke Abdeckung (3) und die rechte Abdeckung (4) am rechten Ständer (6) mit vier M4 x 15mm Schrauben (102). Wiederholen Sie den Vorgang am linken Ständer (5), mit der linken Abdeckung (3) und der rechten Abdeckung (4).

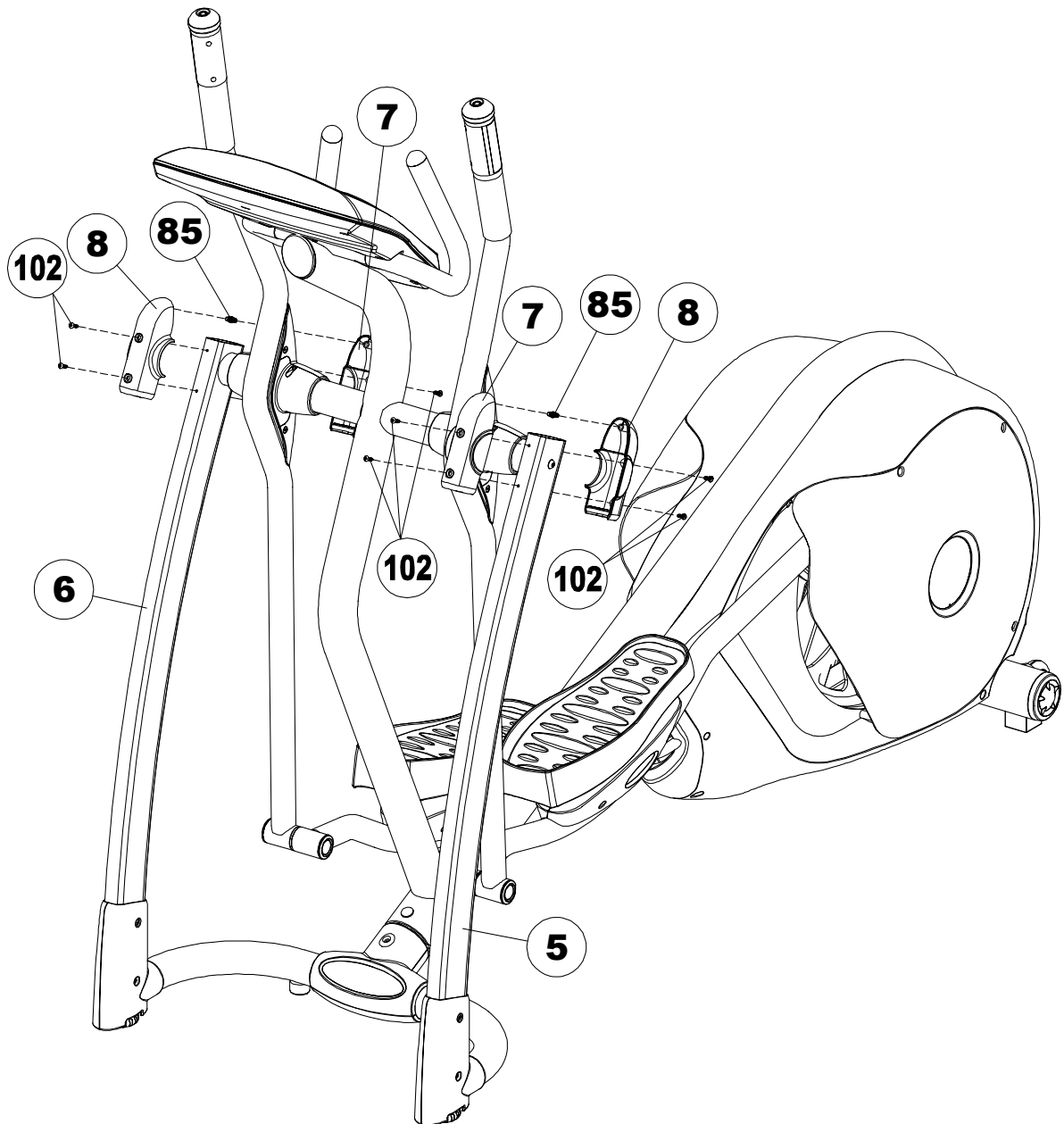


AUFBAU**11. Schritt:**

Befestigen Sie die obere Abdeckung #1 (7) und die obere Abdeckung - #2 (8) am rechten Ständer (6) mit einem Kunststoffpin (85) und vier M4 x 15mm Schrauben (102). Wiederholen Sie den Vorgang am linken Ständer (5), mit der oberen Abdeckung #1 (7) und der oberen Abdeckung #2 (8).

BEACHTEN: Die Kunststoffpins (85) wurden von Werk aus an der oberen Abdeckung #1 (7) befestigt.

Gratulation! Ihr CE 2.1 Elliptical Trainer ist nun vollständig aufgebaut!

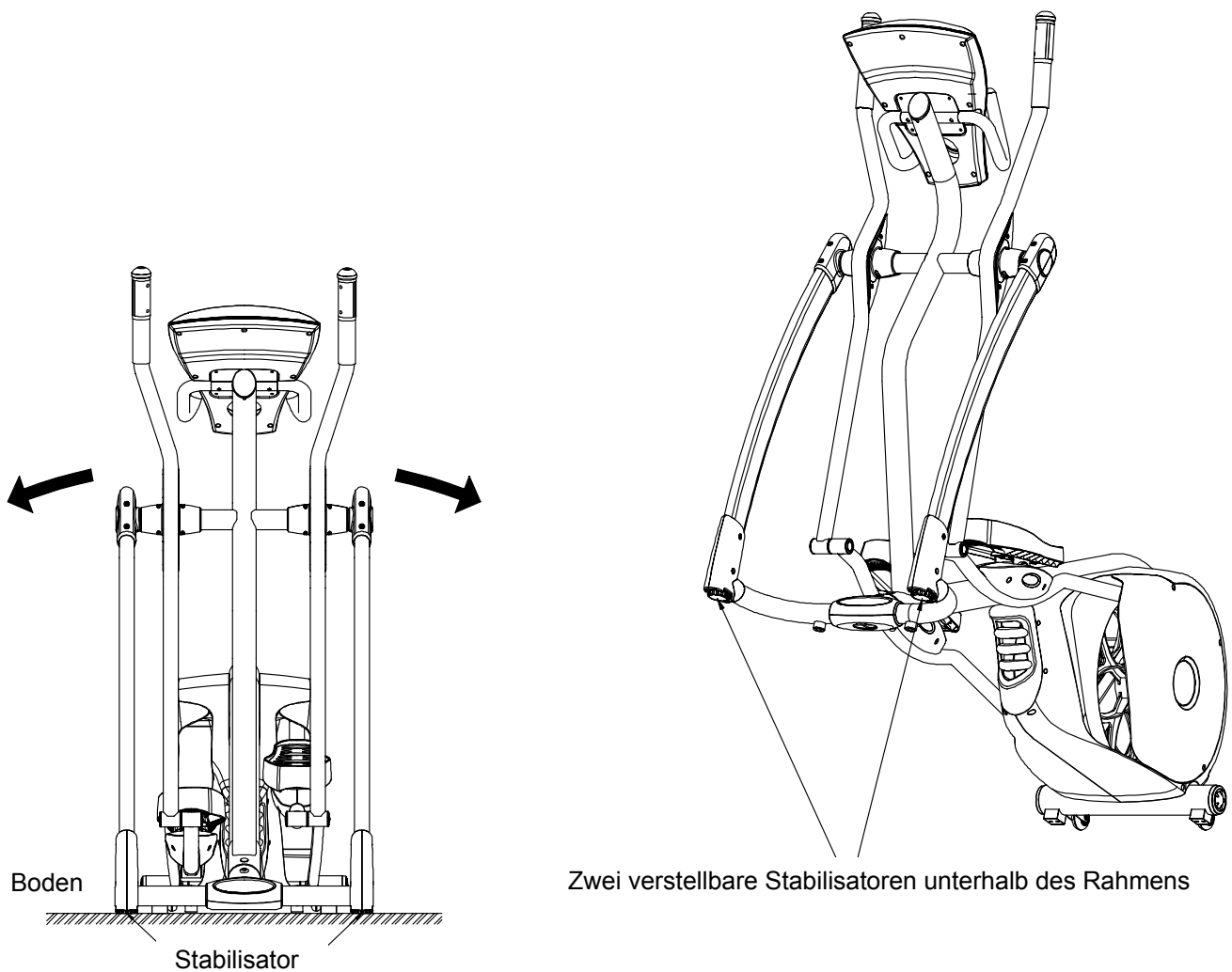


STABILISIERUNG**STABILISIERUNG:**

Beachten Sie bei der Stabilisierung folgende Hinweise:

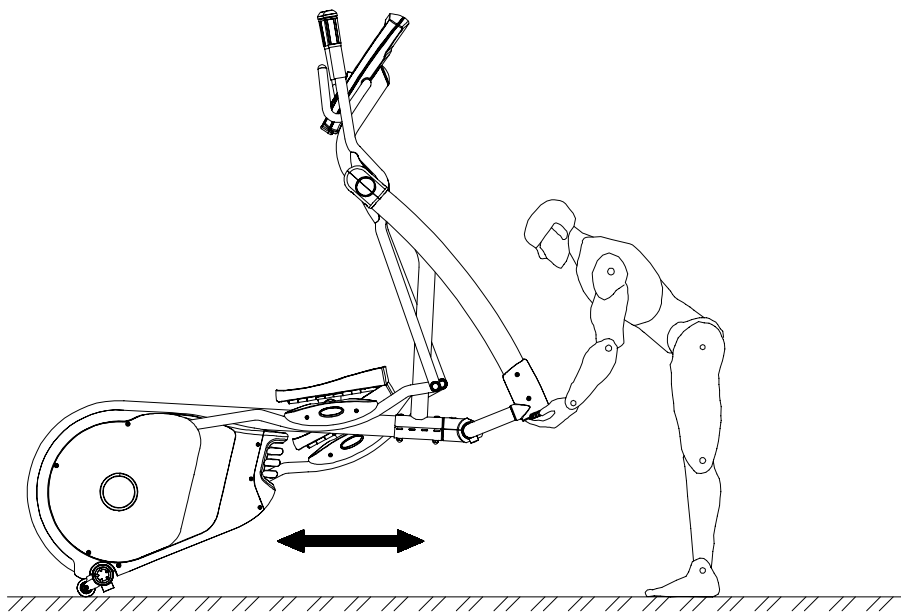
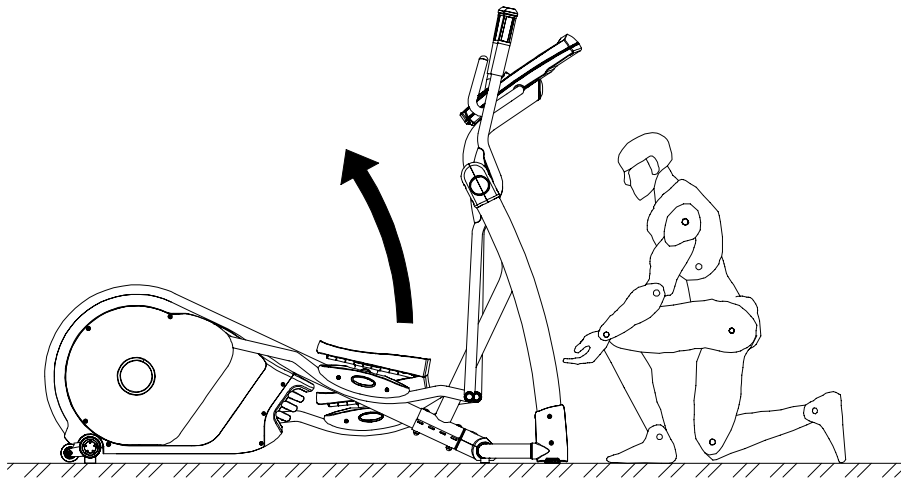
Sie könnten bei diesem Schritt Hilfe benötigen, da das Gerät gekippt werden muss um an die Stabilisatoren heran zu kommen.

Kippen Sie das Gerät nach links oder rechts. Sie sehen jetzt die Verstellerschrauben an den Unterseiten der Ständer. Drehen Sie die Verstellerschrauben herein oder heraus, um das Niveau korrekt einzustellen. Es könnte hilfreich sein eine Wasserwaage zu verwenden.

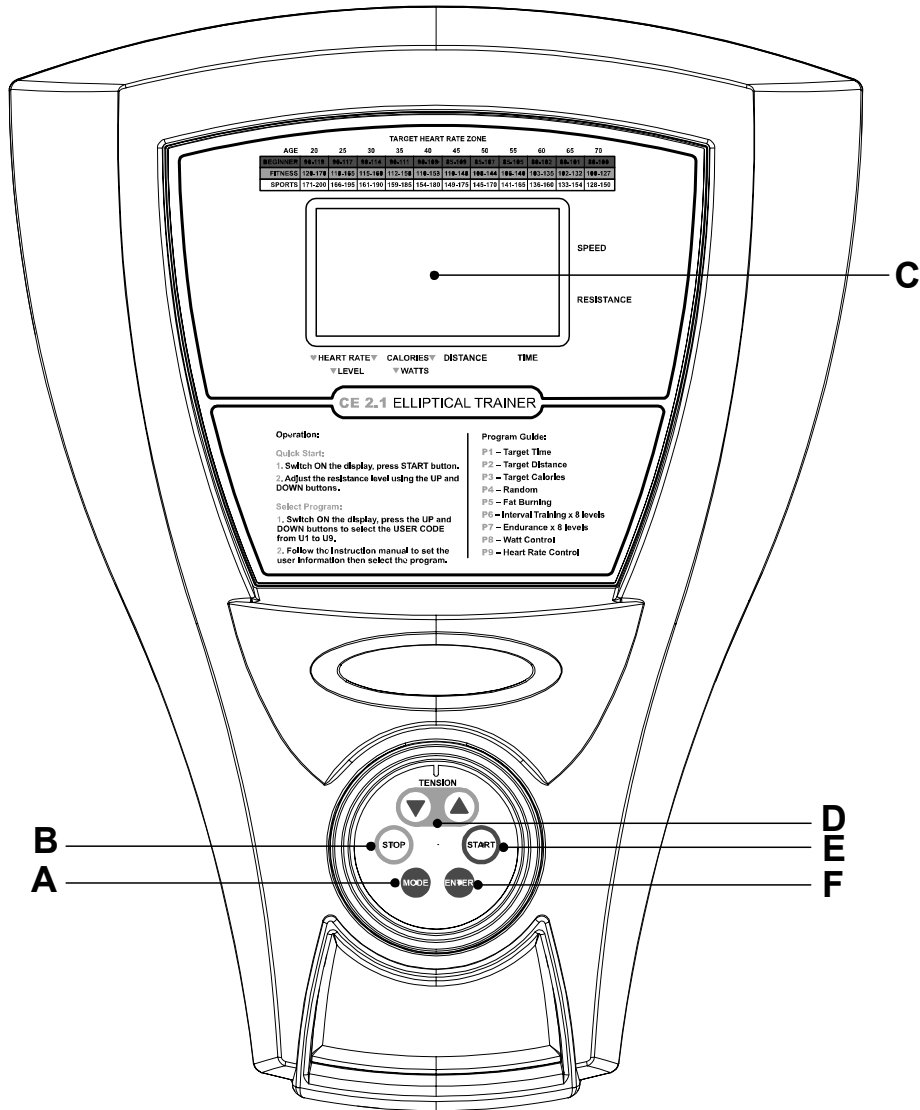


TRANSPORTHINWEISE**TRANSPORTHINWEISE:**

Die Rollen an der Rückseite des Gerätes ermöglichen einen einfachen Transport. Heben Sie einfach die Vorderseite des Gerätes an, so dass die Rollen den Boden berühren. Schieben Sie das Gerät dann an die gewünschte Position.



COMPUTERBEDIENUNG



- | | | | |
|-------------|----------------------------|----------------------------|---------------|
| MODE-Taste | <input type="checkbox"/> A | <input type="checkbox"/> B | STOP-Taste |
| LCD-Monitor | <input type="checkbox"/> C | <input type="checkbox"/> D | AUF/AB-Tasten |
| START-Taste | <input type="checkbox"/> E | <input type="checkbox"/> F | ENTER-Taste |

COMPUTERBEDIENUNG

FUNKTIONEN UND TASTEN

STOP:

Drücken Sie STOP um die Programme während des Trainings anzuhalten. Alle Informationen auf dem Monitor werden dadurch „einfrieren“. Drücken Sie START um das Programm fortzusetzen. Alle Trainingsinformationen werden weiter ermittelt bis das Programm beendet ist.

START:

Drücken Sie START um eine Übung zu beginnen.

ENTER:

Drücken Sie ENTER um die Einstellungen eines Programms zu bestätigen.

MODE (Modus):

Drücken Sie MODE um zwischen den angezeigten Informationen auf dem Monitor hin und her zu schalten. Also zwischen RPM/ZEIT/PULS oder GESCHWINDIGKEIT/STRECKE/KALORIEN oder LEISTUNG/LEVEL/WIDERSTAND.

RESISTANCE UP/DOWN (Widerstand Auf/Ab):

Drücken Sie AUF/AB um den Widerstand einzustellen.

SPEED (Geschwindigkeit):

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in Km/h oder MPH an.

LEVEL (Härtegrad):

Zeigt den aktuellen Härtegrad Ihres Trainings an.

CALORIES (Kalorien):

Zähler: der Zähler misst die Gesamtsumme der während des Trainings verbrauchten Kalorien.

Countdown: Wenn Sie eine Anzahl von Kalorien eingestellt haben, zählt der Computer von dieser Eingabe herunter auf 0. Diese Daten sind nur eine Richtlinie und sollten keiner medizinischen Beurteilung zu Grunde gelegt werden. Beachten Sie, dass Sie die Voreinstellung nur in Einheiten von je 10 Kalorien von 0 bis 990 vornehmen können.

RESISTANCE (Widerstand):

Zeigt von 1 bis 16 den aktuellen Grad des Widerstandes an.

DISTANCE (Strecke):

Zähler: Der Zähler misst die Gesamtstrecke von 0 bis 99,9 Km / Miles.

Countdown: Wenn Sie eine Strecke voreingestellt haben, wird der Computer sobald Sie mit der Übung beginnen von dieser Strecke herunter bis 0 zählen.

WATT:

Diese Anzeige gibt Ihre derzeitige Leistung in Watt an.

TIME (Zeit):

Zähler: Der Computer misst ihre Gesamt-Trainingszeit von 00:00 bis 99:00 Stunden.

Countdown: Wenn Sie eine bestimmte Trainingszeit eingestellt haben, wird der Computer von der voreingestellten Zeit auf 0:00 herunterzählen.

HEART RATE (Herzfrequenz):

Diese Anzeige gibt Ihren derzeitigen Puls an; dazu müssen Sie jedoch den Brustgurt tragen.

QUICK START (Schnellstart):

Wenn das Gerät eingeschaltet ist können Sie die START-Taste drücken um einen Schnellstart einzuleiten. Die Zeit-, Strecken- und Kalorienzähler werden sofort mit der Messung beginnen.

PROGRAMM:

Um ein Benutzerprogramm auszuwählen, müssen Sie zuerst ein Benutzerprofil wählen. Benutzen Sie die AUF/AB-Tasten um ein Benutzerprofil von U1 bis U9 auszuwählen. Diese werden in der Profilanzeige angezeigt. Drücken Sie ENTER um das Benutzerprofil zu bestätigen. Falls die Benutzerinformationen bereits vorher eingegeben wurden, drücken Sie ENTER und halten Sie die Taste für 3 Sekunden. Der Computer wird dann das Eingabeverfahren für Benutzerinformationen überspringen und in die Programmauswahl wechseln. Um neue Benutzerinformationen einzuspeichern, beachten Sie bitte die folgenden Anweisungen:

COMPUTERBEDIENUNG

GRÖÙE – Nachdem der Benutzercode bestätigt wurde, zeigt der Monitor die Daten 170cm / 67inches oder die bereits eingestellten Informationen und beginnt zu blinken. Benutzen Sie die AUF/AB-Tasten um die Größenangabe einzugeben und drücken Sie ENTER um diese zu bestätigen.

GEWICHT – Nachdem die Größe eingegeben wurde, zeigt der Monitor die Daten 68kg / 150lbs, oder die bereits eingestellten Daten an und beginnt zu blinken. Benutzen Sie die AUF/AB-Tasten um die Gewichtsangabe anzupassen und drücken Sie ENTER um zu bestätigen.

ALTER – Nachdem das Gewicht bestätigt wurde, zeigt der Monitor 35 J oder die bereits eingestellten Informationen an und beginnt zu blinken. Benutzen Sie die AUF/AB-Tasten um die Altersangabe anzupassen und drücken Sie ENTER um zu bestätigen.

PROGRAMMAUSWAHL P1 bis P9

Nachdem Sie das Alter eingegeben haben drücken Sie ENTER um zu bestätigen. Der Monitor zeigt jetzt ein blinkendes **P1**. Benutzen Sie die AUF/AB-Tasten um zwischen den Programmen **P1** und **P9** auszuwählen. Mit ENTER bestätigen Sie Ihre Wahl.

P1: ZEITVORGABE

Wenn Sie Programm **P1** auswählen wird der Monitor die voreingestellte Zeit von 32:00 min anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie ihre gewünschte Zeit einstellen. Mit ENTER bestätigen Sie, mit der START-Taste starten Sie das Programm.

Um den Widerstand während des Trainings zu verändern, benutzen Sie bitte die AUF/AB-Tasten.

Um das Programm anzuhalten (Pause) drücken Sie STOP. Um das Programm wieder aufzunehmen drücken Sie START.

Wenn Sie STOP ein zweites Mal drücken, nachdem Sie das Programm angehalten haben, wird das Programm komplett beendet.

P2: STRECKENVORGABE

Wenn Sie Programm **P2** auswählen wird der Monitor die voreingestellte Strecke von 0,0 km anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie Ihre gewünschte Strecke einstellen. Mit ENTER bestätigen Sie, mit der START-Taste starten Sie das Programm.

Um den Widerstand während des Trainings zu verändern, benutzen Sie bitte die AUF/AB-Tasten.

Um das Programm anzuhalten (Pause) drücken Sie STOP. Um das Programm wieder aufzunehmen drücken Sie START.

Wenn Sie STOP ein zweites Mal drücken, nachdem Sie das Programm angehalten haben, wird das Programm komplett beendet.

P3: KALORIENVORGABE

Wenn Sie Programm **P3** auswählen wird der Monitor die voreingestellte Kalorienanzahl von 0 cal anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie ihre gewünschte Kalorienanzahl einstellen. Mit ENTER bestätigen Sie, mit der START-Taste starten Sie das Programm.

Um den Widerstand während des Trainings zu verändern, benutzen Sie bitte die AUF/AB-Tasten.

Um das Programm anzuhalten (Pause) drücken Sie STOP. Um das Programm wieder aufzunehmen drücken Sie START.

Wenn Sie STOP ein zweites Mal drücken, nachdem Sie das Programm angehalten haben, wird das Programm komplett beendet.

P4: ZUFALLSPROGRAMM

Wenn Sie Programm **P4** auswählen wird der Monitor die voreingestellte Trainingszeit von 32:00min anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie Ihre gewünschte Trainingszeit einstellen, mit ENTER bestätigen Sie diese. Das Zufallsprogramm hält 50 verschiedene Widerstands-Einstellungen für Sie bereit, die nach dem Zufallsprinzip ausgewählt und verändert werden. Falls Ihnen der Widerstandsgrad während des Trainings zu stark wird, können Sie diesen mit den AUF/AB-Tasten verringern.

COMPUTERBEDIENUNG

Um das Programm anzuhalten (Pause) drücken Sie STOP. Um das Programm wieder aufzunehmen drücken Sie START.

Wenn Sie STOP ein zweites Mal drücken, nachdem Sie das Programm angehalten haben, wird das Programm komplett beendet.

P5: FETTVERBRENNUNG

Wenn Sie Programm **P5** auswählen wird der Monitor die voreingestellte Trainingszeit von 32:00min anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit einstellen, mit ENTER bestätigen Sie diese. Drücken Sie Start um mit dem Training zu beginnen.

Das Ziel des Fettverbrennungs-Programms ist es, eine lange Trainingseinheit mit geringer Intensität durchzuführen. Dieses ermöglicht Ihnen mehr Kalorien zu verbrennen als durch eine kurze aber harte Einheit.

Um das Programm anzuhalten (Pause) drücken Sie STOP. Um das Programm wieder aufzunehmen drücken Sie START.

Wenn Sie STOP ein zweites Mal drücken, nachdem Sie das Programm angehalten haben, wird das Programm komplett beendet.

Fettverbrennungs-Einstellungen: (Wenn der Benutzer eine Trainingszeit von mehr als 16 Minuten einstellt, wird der Computer die Zeit nach der folgenden Übersicht in 16 Blöcke mit verschiedenen Widerstandsgraden einteilen. Bei einer Eingabe von 32 Minuten beträgt jeder Block z.B. 2 Minuten.

Wenn der Benutzer eine Trainingszeit von unter 16 Minuten wählt, nimmt der Computer jeweils Einheiten von einer Minute. (Z.B. Benutzer wählt 12 Minuten; der Computer wählt 12 Einheiten zu je einer Minute.)

Widerstand																
1	3	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	3	1

P6: INTERVALL-PROGRAMM

Wenn Sie Programm **P6** auswählen wird der Monitor die voreingestellte Trainingszeit von 32:00min anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit einstellen, mit ENTER bestätigen Sie. Drücken Sie Start um mit dem Training zu beginnen.

Das Ziel des Intervall-Programms ist es, für jeweils kurze Zeit mit hoher und niedriger Intensität zu trainieren. Der Widerstand wird nach dem folgenden Muster während des Trainings automatisch verändert.

Um den Widerstand während des Trainings zu verändern, benutzen Sie bitte die AUF/AB-Tasten.

Um das Programm anzuhalten (Pause) drücken Sie STOP. Um das Programm wieder aufzunehmen drücken Sie START.

Wenn Sie STOP ein zweites Mal drücken, nachdem Sie das Programm angehalten haben, wird das Programm komplett beendet.

Intervall-Einstellungen: Wenn der Benutzer eine Trainingszeit von mehr als 16 Minuten einstellt, wird der Computer die Zeit nach der folgenden Übersicht in 16 Blöcke mit verschiedenen Widerstandsgraden einteilen. Bei einer Eingabe von 32 Minuten beträgt jeder Block z.B. 2 Minuten.

Wenn der Benutzer eine Trainingszeit von unter 16 Minuten wählt, nimmt der Computer jeweils Einheiten von einer Minute; z.B.: Benutzer wählt 12 Minuten; der Computer wählt 12 Einheiten zu je einer Minute. Siehe auch folgende Tabelle:

COMPUTERBEDIENUNG

Härtegrad	Widerstand															
1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9	1
2	2	10	10	2	2	10	10	2	2	10	10	2	2	10	10	2
3	3	11	11	3	3	11	11	3	3	11	11	3	3	11	11	3
4	4	12	12	4	4	12	12	4	4	12	12	4	4	12	12	4
5	5	13	13	5	5	13	13	5	5	13	13	5	5	13	13	5
6	6	14	14	6	6	14	14	6	6	14	14	6	6	14	14	6
7	7	15	15	7	7	15	15	7	7	15	15	7	7	15	15	7
8	8	16	16	8	8	16	16	8	8	16	16	8	8	16	16	8

P7: AUSDAUER

Wenn Sie Programm **P7** auswählen wird der Monitor die voreingestellte Trainingszeit von 32:00min anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit einstellen, mit ENTER bestätigen Sie. Drücken Sie Start um mit dem Training zu beginnen.

Das Ziel des Ausdauerprogramms ist es, mit einem geringen Widerstand zu beginnen und dann zu erhöhen, so dass der Körper immer intensiver beansprucht wird. Das Programm endet schließlich mit einem geringeren Widerstand um den Puls wieder zu senken. Der Widerstand wird, nach dem folgenden Muster, während des Trainings automatisch verändert.

Um den Widerstand während des Trainings zu verändern, benutzen Sie bitte die AUF/AB-Tasten.

Um das Programm anzuhalten (Pause) drücken Sie STOP. Um das Programm wieder aufzunehmen drücken Sie START.

Wenn Sie STOP ein zweites Mal drücken, nachdem Sie das Programm angehalten haben, wird das Programm komplett beendet.

Ausdauer-Einstellungen: (Wenn der Benutzer eine Trainingszeit von mehr als 16 Minuten einstellt, wird der Computer die Zeit nach der folgenden Übersicht in 16 Blöcke mit verschiedenen Widerstandsgraden einteilen. Bei einer Eingabe von 32 Minuten beträgt jeder Block z.B. 2 Minuten.

Wenn der Benutzer eine Trainingszeit von unter 16 Minuten wählt, nimmt der Computer jeweils Einheiten von einer Minute; z.B. Benutzer wählt 12 Minuten; der Computer wählt 12 Einheiten zu je einer Minute).

Härtegrad	Widerstand															
1	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	9	9	1	1
2	2	2	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	10	10	2	2
3	3	3	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	11	11	3	3
4	4	4	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	12	12	4	4
5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	5	5
6	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	14	14	6	6
7	7	7	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	15	15	7	7
8	8	8	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	16	16	8	8

COMPUTERBEDIENUNG

P8: LEISTUNGSKONTROLLE

Wenn Sie Programm **P8** auswählen wird der Monitor die voreingestellte Wattzahl von 110 Watt anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie Ihre gewünschte Wattzahl einstellen, mit ENTER bestätigen Sie. Der Monitor wird dann die voreingestellte Trainingszeit von 32:00 Minuten anzeigen. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit einstellen, mit ENTER bestätigen Sie diese. Drücken Sie Start um mit dem Training zu beginnen.

Der Widerstand wird während des Trainings automatisch verändert. Der Computer richtet sich hierbei nach der, durch den Benutzer angegebenen, Wattzahl.

Um den Widerstand während des Trainings zu verändern, benutzen Sie bitte die AUF/AB-Tasten.

Um das Programm anzuhalten (Pause) drücken Sie STOP. Um das Programm wieder aufzunehmen drücken Sie START.

Wenn Sie STOP ein zweites Mal drücken, nachdem Sie das Programm angehalten haben, wird das Programm komplett beendet.

P9: ZIELPULS

Wenn Sie Programm **P9** auswählen wird der Monitor Ihren Zielpuls anzeigen. Ihr Zielpuls wurde, nach bestimmten Vorgaben, über Ihr Alter ermittelt. Die Voreinstellungen definieren den Zielpuls als 85% ihrer maximalen Herzfrequenz. Die maximale Herzfrequenz wird durch die Formel „220 minus Alter des Benutzers“ bestimmt. Für einen 35 jährigen beträgt die maximale Herzfrequenz also 185 und der voreingestellte Zielpuls 85% von diesem Wert. Wenn Sie den Zielpuls verändern wollen benutzen Sie hierzu die AUF/AB-Tasten. Nachdem Sie bestätigt haben zeigt der Monitor die voreingestellte Trainingszeit von 32:00 min an. Mit den AUF/AB-Tasten können Sie auch die Zeit nochmals verändern. Drücken Sie ENTER um zu bestätigen und START um das Training zu beginnen.

BEACHTEN: Bitte fragen Sie ihren Arzt nach einer genauen Bestimmung ihres Zielpulses.

Um den Widerstand während des Trainings zu verändern, benutzen Sie bitte die AUF/AB-Tasten.

Um das Programm anzuhalten (Pause) drücken Sie STOP. Um das Programm wieder aufzunehmen drücken Sie START.

Wenn Sie STOP ein zweites Mal drücken, nachdem Sie das Programm angehalten haben, wird das Programm komplett beendet.

AUFWÄRMEN – ZIELPULS

Nachdem Sie die Trainingszeit bestimmt haben, wird eine 3.minütige Aufwärmphase eingeleitet um Ihnen zu helfen die minimale Trainingsfrequenz zu erreichen. Der Widerstandsgrad beginnt hier bei 2. Sollte der Puls des Benutzers nicht 65% der maximalen Herzfrequenz erreichen, wird der Widerstand alle 15 Sekunden um einen Punkt erhöht. Der Computer misst den Puls des Benutzers alle 15 Sekunden. Sollte der Computer zwei Mal messen, dass der Puls des Benutzers die 65% der maximalen Herzfrequenz erreicht, wird der Widerstand nicht mehr erhöht bis das Programm beendet ist.

Falls Sie während den 3 Minuten die 65% der minimalen Trainingsfrequenz nicht erreichen konnten, wird das Aufwärmprogramm um weitere 3 Minuten verlängert. Sollten auch in diesen 3 Minuten die 65% nicht erreicht werden wird eine dritte Einheit eingeleitet. Sollten auch in dieser dritten Einheit die 65% nicht erreicht werden, beendet der Computer das Programm und im Zeitfenster erscheint das Wort FAIL (Fehler).

HAUPTPROGRAMM – ZIELPULS

Nachdem Ihr Puls die minimale Trainingsfrequenz erreicht hat, und das Aufwärmprogramm abgeschlossen wurde, startet der Computer das Hauptprogramm und die Zeit zählt von der vorher eingestellten Trainingszeit nach unten. Während des Hauptprogramms wird der Computer alle 15 Sekunden den aktuellen Puls des Benutzers messen. Sollte der Puls unter dem Zielpuls liegen, wird der Widerstandsgrad alle 15 Sekunden um einen Punkt erhöht, bis der Puls den Zielpuls erreicht oder der Widerstandsgrad bei 16 angelangt ist. Sollte der Puls über dem Zielpuls liegen, wird der Widerstandsgrad alle 15 Sekunden um einen Punkt gesenkt, bis der Puls den Zielpuls erreicht. Wenn der Puls länger als 3 Minuten über dem Zielpuls liegen sollte wird das Programm automatisch beendet und eine Abkühlphase eingeleitet.

ABKÜHLEN – ZIELPULS

Nach dem Beenden des Zielpulsprogramms beginnt das 1minütige Abkühlprogramm. Der Monitor zeigt das blinkende Wort COOL (Abkühlen), der Widerstandsgrad wird auf 1 gesenkt, während die Zeit von 1:00 Minute auf 0 zählt.

COMPUTERBEDIENUNG**ENGLISCHES / METRISCHES SYSTEM:**

Der Computer des Laufbands kann metrische und englische Maße bzw. Einheiten anzeigen. Das sollte bereits für ihr Land von Fabrik aus voreingestellt sein. Falls sie dennoch zwischen den Systemen wechseln müssen, beachten sie bitte die folgenden Anweisungen:

1. Wenn der Computer eingeschaltet ist, drücken und halten Sie die STOP-Taste für 5 Sekunden. Der Monitor zeigt jetzt Km/h, oder mph an.
2. Drücken Sie die AUF/AB-Tasten um zwischen metrischem (km/h) und englischem (mph) System umzuschalten. Drücken Sie dann STOP um ihre Wahl zu bestätigen und mit den neuen Einstellungen zum Standardbildschirm zurückzukehren.

GARANTIEERKLÄRUNG

Lesen und befolgen Sie unbedingt die Aufbau- und Betriebsanleitung bevor Sie das Gerät in Gebrauch nehmen.

Garantieumfang: Smooth Fitness garantiert dem ursprünglichen Käufer, dass jedes neue Produkt frei von Verarbeitungs- und Materialfehlern ist.

Die Garantie gilt nur für den Einsatz des Gerätes im Heimbereich.

Dauer der Garantie: Die Dauer der Garantie auf dieses Produkt für den Einsatz im Heimbereich gilt ab Datum des Kaufes und gliedert sich auf wie folgt:

Rahmen	Bremssystem	Elektronische Komponenten	Sonstige Anbauteile	Instandsetzungs-Kosten
Lebenslang	3 Jahre	2 Jahre	2 Jahre	2 Jahre

- Smooth Fitness übernimmt für eine Garantiezeit von 2 Jahren die Kosten für den Versand von Ersatzteilen.
- Smooth Fitness behält sich das Recht vor, beschädigte Teile auf unsachgemäßen Gebrauch zu untersuchen.

Zum Nachweis der Garantiezeit ist eine Kopie des Kaufbelegs notwendig. Es wird empfohlen, den original Kaufbeleg gemeinsam mit dieser Anleitung aufzubewahren.

Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch nach Ablauf der Garantiezeit jederzeit unter der unten aufgeführten Telefonnummer zu Verfügung, um mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Jegliche Maßnahmen, sei es die Reparatur oder der Austausch der betroffenen Teile bzw. des Produkts, liegen im alleinigen Ermessen von Smooth Fitness und deren anerkannten Service Partnern. Sollten Reparaturen notwendig sein, liegt es im Ermessen von Smooth Fitness, ob die Reparatur vor Ort, oder, nach Rücksendung im Service Center vorgenommen wird.

Reparierte bzw. ausgetauschte Teile gliedern sich in die verbleibende Garantielaufzeit des Originalprodukts ein. Jegliche technische Beratung zur Benutzung des Produkts, die der Kunde vor oder nach der Lieferung erhält, erfolgt kostenfrei und nach bestem Wissen und Gewissen von Smooth Fitness. Die Befolgung der erfolgten Beratung geschieht jedoch auf eigenes Risiko.

Einlösen der Garantieleistungen: Im Garantiefall, kontaktieren Sie bitte das Smooth Fitness Service Center unter Tel. + 49 (911) 36 68 05 92. Um den Vorgang zu erleichtern halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit:

- Name oder Nummer Ihres Modells (auf dem Deckblatt Ihrer Anleitung);
- die Seriennummer (auf dem Rahmen Ihres Geräts); und
- die Beschreibung des Ersatzteils sowie dessen Bestellnummer.

Garantieeinschränkungen: Diese Garantie deckt keine Schäden und Probleme, die durch Unfall, unsachgerechten Aufbau, übersehene Warnhinweise, unsachgemäße Anwendung, Missbrauch, oder Transportschäden entstehen. Smooth Fitness gibt keine Garantie für Schäden, die durch Reparaturen oder Manipulationen am Gerät entstehen, die durch nicht-autorisierte Reparaturwerkstätten vorgenommen wurden.

Unsachgemäße Lagerung des Geräts außerhalb des Wohnbereichs, z.B. in der Garage, kann die Garantieansprüche einschränken.

Diese Garantie gilt nicht für Produkte, die an Ziele außerhalb von Deutschland, Österreich und England verschifft oder verschickt wurden. Die Garantie ist ebenfalls nicht gültig wenn das Produkt im kommerziellen Bereich oder Verleih eingesetzt wird. Folgeschäden werden durch diese Garantie nicht abgedeckt.

ES GELTEN DIE GESETZLICHEN BESTIMMUNGEN DES JEWEILIGEN VERKAUFSLANDES. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH JEGLICHE SONSTIGE GARANTIEVEREINBARUNG. DIE GARANTIEZEIT BEGINNT MIT DEM KAUF DES PRODUKTS. SMOOTH FITNESS HAFTET NICHT FÜR FOLGESCHÄDEN DURCH BESCHÄDIGTE TEILE. DIE HAFTUNG VON SMOOTH FITNESS BESCHRÄNKT SICH AUSSCHLIESSLICH AUF DIE OBEN GENANNTEN LEISTUNGEN SOWEIT NICHT VOM GESETZGEBER ANDERS GEREGLT.

Für Hilfe beim Aufbau, oder um Ersatzteile zu bestellen, kontaktieren Sie bitte das Smooth Fitness Service Center unter Tel. + 49 (911) 36 68 05 92. Um den Vorgang zu erleichtern halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit:

- Name oder Nummer Ihres Modells (auf dem Deckblatt Ihrer Anleitung);
- die Seriennummer (auf dem Rahmen Ihres Geräts); und
- die Beschreibung des Ersatzteils sowie dessen Bestellnummer.

WICHTIGE SCHRITTE

Warnung:

Bevor Sie dieses Produkt benutzen, sollten Sie sich bei Ihrem Hausarzt komplett untersuchen lassen. Regelmäßiges und anstrengendes Training sollte erst von Ihrem Arzt genehmigt werden. Sollten sich durch das Training mit diesem Produkt irgendwelche Probleme einstellen, hören Sie mit dem Training auf und suchen Sie Ihren Arzt auf. Ein angemessenes Benutzen dieses Produkts ist unbedingt erforderlich. Lesen Sie die Anleitung aufmerksam durch bevor Sie mit dem Training beginnen.

Bitte lassen Sie, während des Trainings und/oder ohne Aufsicht, keine Kinder in die Nähe des Gerätes.

Tragen Sie beim Training immer zweckmäßige Kleidung, einschließlich Sportschuhen. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte.

Stellen Sie sicher, dass vor dem Training alle Schrauben und Teile festgezogen sind. Regelmäßige Wartung wird für alle Geräte vorausgesetzt um ihren guten Zustand beizubehalten.

Bevor Sie beginnen:

Wie Sie Ihr Trainingsprogramm beginnen hängt von Ihrer körperlichen Verfassung ab. Sollten Sie seit einigen Jahren nicht aktiv gewesen sein, oder deutliches Übergewicht haben, müssen Sie sachte beginnen und Ihre Trainingszeit nur langsam, Woche für Woche um einige Minuten verlängern.

Anfangs sind Sie vielleicht nur einige Minuten dazu in der Lage in Ihrem Zielpuls zu trainieren. Ihre Fitness sollte sich jedoch bereits in den ersten 6–8 Wochen steigern. Seien Sie jedoch nicht enttäuscht wenn es länger dauert. Es ist wichtig, dass Sie in Ihrer eigenen Geschwindigkeit trainieren. Schließlich sollten Sie in der Lage sein, 30 min am Stück zu trainieren. Umso besser Ihre Fitness wird, desto intensiver müssen Sie trainieren um Ihren Zielpuls zu erreichen. Bitte beachten Sie folgende Grundsätze:

- Befragen Sie Ihren Arzt bevor Sie mit einem Fitnessprogramm beginnen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt bezüglich Ihrer Fitness- und Diätvorhaben beraten und ein persönliches Programm zusammenstellen.
- Starten Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und setzen Sie sich vorerst kleine, realistische Ziele, die Sie mit Ihrem Arzt festlegen sollten.
- Kombinieren Sie Ihr Programm mit anderen Ausdauersportarten wie Laufen, Joggen, Schwimmen, Tanzen und Fahrradfahren. Beobachten Sie Ihre Pulswerte regelmäßig. Falls Sie kein Pulsmessgerät besitzen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt zeigen wie man ohne Gerät seinen Puls, an Hals oder Handgelenk, fühlen kann. Ermitteln Sie Ihre Pulsobergrenze die von Alter und Kondition abhängig ist.
- Nehmen Sie während des Trainings möglichst viel Flüssigkeit zu sich. Um Dehydration zu vermeiden, müssen Sie die Flüssigkeit ersetzen, die Sie beim Training verlieren. Achten Sie aber darauf, dass die Getränke nicht zu kalt sind, sondern etwa Zimmertemperatur aufweisen.

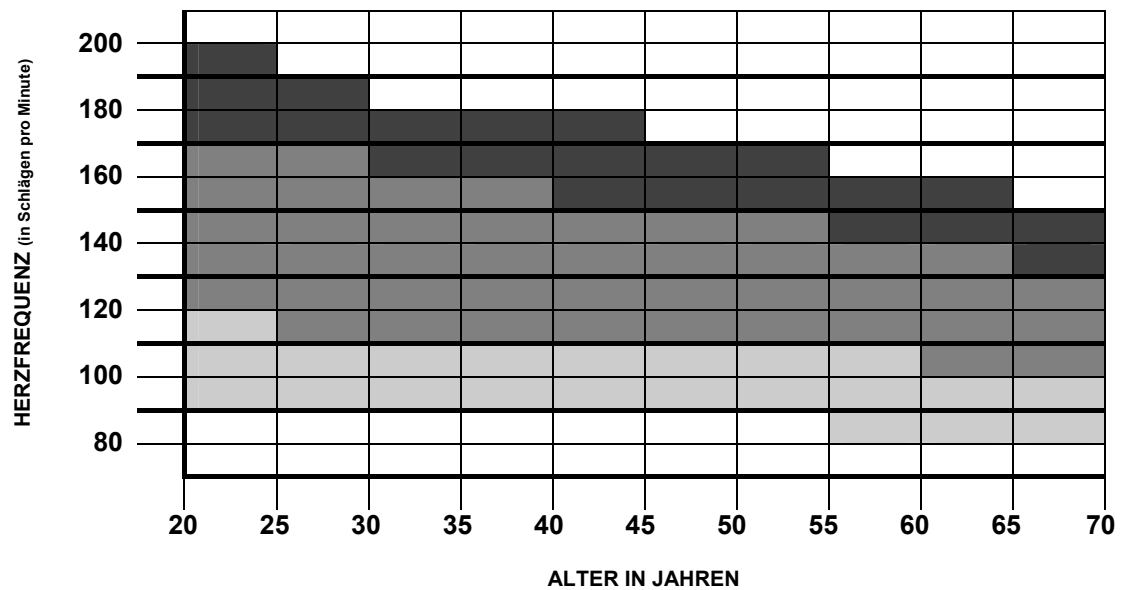
ZIELPULS




Der Puls:

Um sicher zu sein, dass Ihr Herz in Ihrem Zielpuls schlägt, sollten Sie mehr darüber erfahren wie Sie Ihren Puls beobachten und messen können. Die einfachste Art seinen Puls zu fühlen, ist an der linken und rechten Halsseite, zwischen Luftröhre und Halsmuskeln die Halsschlagader zu ertasten. Zählen Sie wie oft ihr Herz in 10 Sekunden schlägt und multiplizieren Sie diese Zahl mit 6. So erhalten Sie die Anzahl der Herzschläge pro Minute.

Wie schnell sollte ihr Herz beim Ausdauertraining schlagen? Schnell genug, um den Zielpuls zu erreichen und darin zu bleiben. Der Zielpuls ist eine Herzfrequenz, die sich über Ihr Alter und Ihre Kondition ermitteln lässt. Benutzen Sie die folgende Tabelle um ihren eigenen Zielpuls zu ermitteln:

Ermitteln Sie Ihren Zielpuls:



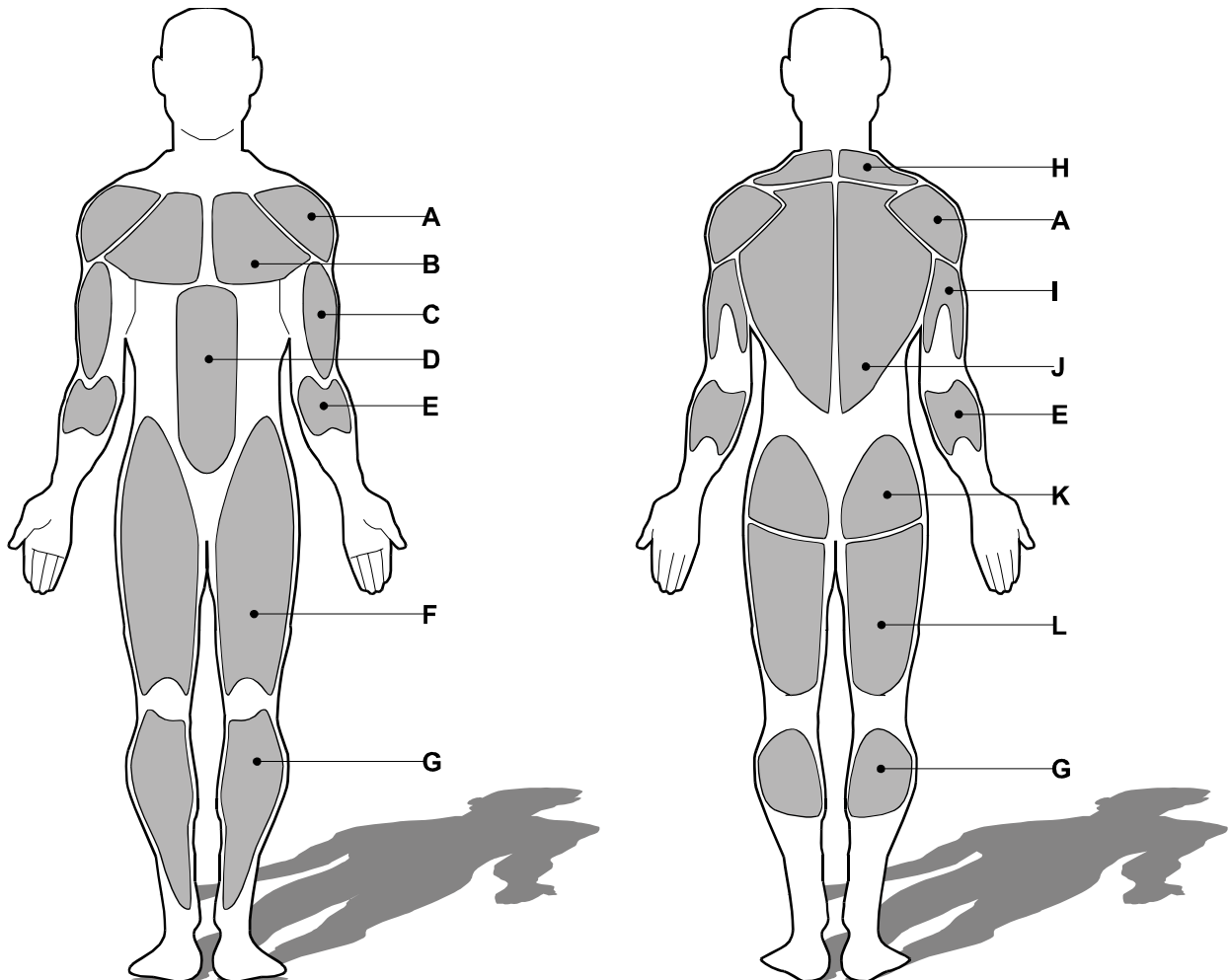
-  **KRAFT / AUSDAUER:** Sportliches Training; für Höchstleistungen bei athletischem Konditionstraining oder Intervall-Training
-  **FITNESS:** optimales Ausdauertraining, gut für Herz-/ Kreislaufsystem
-  **GESUNDHEIT:** Leichtes Training, geringe Intensität und lange Trainingsdauer führt zur Fettverbrennung, auch für Anfänger

Aerobes Training:

Aerobe Übungen sind alle Aktivitäten, bei denen über Ihr Herz und Ihre Lungen Sauerstoff in Ihre Muskeln geleitet wird. Diese Übungen werden Ihre Lungen und Ihr Herz, welches ja der wichtigste Muskel in Ihrem Körper ist, trainieren. Aerobe Fitness erreicht man durch alle Aktivitäten, bei denen die großen Muskelgruppen, wie Arme, Beine und Gesäß beteiligt sind. Ihr Herz schlägt dabei schnell und Sie atmen tief. Aerobe Übungen sollten unbedingt Teil Ihres Trainingskonzeptes sein.

MUSKELÜBERSICHT**Beanspruchte Muskelgruppen:**

Das Trainingsprogramm dieses Produkts ist auf die oberen und unteren Muskelgruppen des Körpers ausgerichtet. Diese Muskelgruppen sind in der folgenden Übersicht grau hinterlegt.



Schultermuskeln	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> B	Brustmuskeln
Bizeps-Muskeln	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> D	Unterleibsmuskeln
Unterarmmuskeln	<input type="checkbox"/> E	<input type="checkbox"/> F	Quadrizeps-Muskeln
Wadenmuskeln	<input type="checkbox"/> G	<input type="checkbox"/> H	Trapez- Muskeln
Trizeps-Muskeln	<input type="checkbox"/> I	<input type="checkbox"/> J	Rückenmuskeln
Gesäßmuskeln	<input type="checkbox"/> K	<input type="checkbox"/> L	Oberschenkelmuskulatur, hintere

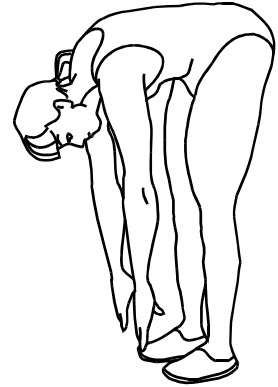
DEHNUNGSÜBUNGEN**Aufwärmen und Abkühlen:**

Eine erfolgreiche Trainingseinheit besteht aus dem Aufwärmen, aeroben Übungen, und dem Abkühlen. Machen Sie das komplette Programm mindestens 2–3 Mal die Woche, mit jeweils einem Tag Pause zwischen den Trainingstagen. Nach einigen Monaten können Sie Ihr Training auf 4–5 Mal die Woche erhöhen.

Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil des Trainings und sollte jeder Einheit vorausgehen. Es bereitet Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, sowie Ihren Kreislauf und Pulsschlag anregt. Außerdem gelangt dadurch mehr Sauerstoff in Ihre Muskeln. Wiederholen Sie die Übungen am Ende ihres Trainings um Muskelschmerzen vorzubeugen. Wir empfehlen die Aufwärm- und Abkühlübungen auf den folgenden Seiten:

Zehen berühren:

Beugen Sie sich langsam aus der Taille nach vorne. Lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannt während Sie versuchen mit den Händen so weit wie möglich nach unten zu kommen. Halten Sie den tiefsten Punkt für 15 Sekunden.

**Schultern heben:**

Heben Sie Ihre rechte Schulter für einen Zähler zu Ihrem Ohr. Dann heben Sie die linke Schulter für einen Zähler zum Ohr während Sie die rechte Schulter wieder entspannen.

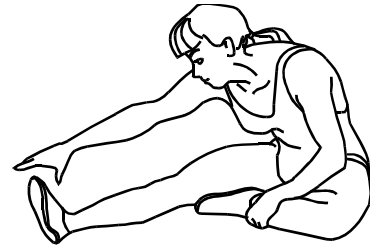
**Kopf rollen:**

Rollen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach rechts und beachten Sie die Dehnung Ihrer linken Halsseite. Dann rollen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach hinten indem Sie Ihr Kinn nach oben strecken und Ihren Mund offen lassen. Dann drehen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach links und schließlich lassen Sie Ihren Kopf für einen Zähler auf die Brust fallen.



DEHNUNGSÜBUNGEN**Oberschenkelmuskulatur dehnen:**

Setzen Sie sich hin und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Versuchen Sie nun die Zehen Ihres rechten Fußes zu berühren. Halten Sie die weiteste Stellung für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

**Innere Oberschenkel dehnen:**

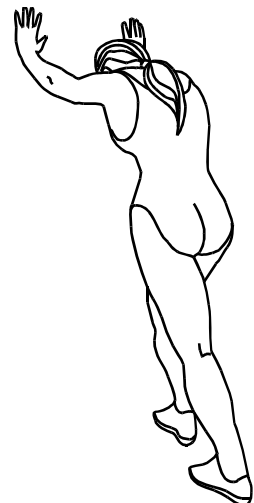
Setzen Sie sich hin und legen Sie Ihre Fußflächen aneinander während Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie beide Füße möglichst nah an Ihren Schoß heran. Mit den Ellenbogen drücken Sie nun vorsichtig Ihre Knie in Richtung Boden. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden.

**Seiten dehnen:**

Öffnen Sie Ihre Arme und führen Sie diese über Ihren Kopf. Greifen Sie nun mit dem rechten Arm für einen Zähler so weit wie möglich in Richtung Decke. Beachten Sie die Dehnung Ihrer rechten Seite. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.

**Waden dehnen:**

Lehnen Sie sich mit den Armen voran gegen eine Wand, mit dem linken Bein vor dem rechten. Lassen Sie Ihr rechtes Bein gestreckt und den linken Fuß locker auf dem Boden. Beugen Sie nun Ihr linkes Bein und lehnen Sie sich nach vorne indem Sie Ihre Hüfte in Richtung der Wand bewegen. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.





Smooth Fitness
Sandrartstrasse 28
90419 Nürnberg
Germany

Tel. + 49 (911) 36 68 05 92
Fax. + 49 (911) 36 68 05 93
e-mail: info@smoothfitness.de

Website:
www.smoothfitness.de