

## AUFPOSTEN DES ELLIPTICAL TRAINERS

Stellen Sie den Elliptical Trainer auf einer ebenen Oberfläche auf. Wir empfehlen Ihnen, um Ihren Elliptical Trainer herum ausreichend Platz zu lassen (siehe Handbuch). Platzieren Sie den Elliptical Trainer so, dass keine Öffnungen am Gerät blockiert werden.

### LEISTUNG

Ihr Elliptical Trainer wird durch ein Netzteil mit Strom versorgt. Das Netzkabel muss in die Netzbox eingesteckt werden, die sich an der Unterseite des Geräts in der Nähe des Standfußes befindet. Einige Elliptical Trainer haben einen Netzschalter, der sich neben der Netzbox befindet. Achten Sie darauf, dass er sich in der EIN-Position befindet. HINWEIS: Einige Elliptical Trainer haben einen EIN/AUS-Schalter hinter der Konsole.

### ⚠️ WARNUNG

Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, beschädigt oder in Wasser getaucht worden ist. Kontaktieren Sie unser Servicezentrum für technische Unterstützung, Reparaturen oder Ersatzteile.

### FUSSPOSITIONIERUNG

Ihr Elliptical Trainer bietet eine Vielzahl von Fußpositionen. Wenn Sie Ihren Fuß in den vordersten Bereich des Pedals bringen, erhöht sich Ihre Schrittweite, was ein ähnliches Gefühl wie bei einem Step-Gerät erzeugt. Wenn Sie Ihren Fuß in den hintersten Bereich des Pedals bringen, verringert sich die Schrittweite und es entsteht ein gleitenderes Gefühl, ähnlich wie bei einem leichten Gehen oder Laufen. Achten Sie immer darauf, dass Ihr gesamter Fuß sicher auf dem Pedal steht.

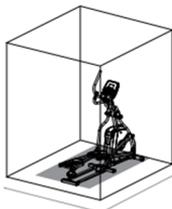
Ihr Elliptical Trainer ermöglicht es Ihnen, sowohl vorwärts als auch rückwärts zu treten, damit Sie Ihr Training abwechslungsreich gestalten und sich auf andere wichtige Beinmuskulaturgruppen wie Ihre Oberschenkel und Waden konzentrieren können.

### TRAININGSOPTIONEN



#### WORKOUT FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER

Bei einem Workout für den gesamten Körper drücken und ziehen Sie kontinuierlich an den Dual-Action-Armen, während Sie in die Pedale treten.



#### TRAININGSBEREICH

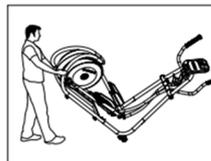
173 x 63,5 x 200 cm

#### FREIER BEREICH

418 x 247,5 x 300 cm

## AUFSTELLUNG DES ELLIPTICAL TRAINERS

1. Stellen Sie sich auf die Seite des Elliptical Trainers mit der niedrigeren Trittlfläche.
2. Halten Sie sich an den fixierten Handgriffen fest, setzen Sie einen Fuß auf die niedrigere Trittlfläche und steigen Sie auf das den Elliptical Trainer.
3. Warten Sie, bis sich der Elliptical Trainer eingependelt hat und setzen Sie dann den anderen Fuß auf die gegenüberliegende Trittlfläche.



### UMSTELLEN DES ELLIPTICAL TRAINERS

Ihr Elliptical Trainer ist am vorderen Standfuß mit einem Paar Transportrollen ausgestattet. Um das Gerät umzustellen, trennen Sie zunächst die Stromversorgung. Heben Sie es im Stahlbereich des hinteren Standfußes an und rollen Sie es vorsichtig weg. HINWEIS: Stellen Sie sicher, dass Sie das Gerät am Stahlrahmen festhalten und nicht an der Kunststoffabdeckung.

### ⚠️ WARNUNG

Da unsere Elliptical Trainer schwer sind, gehen Sie umsichtig vor und holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie das Gerät umstellen. Befolgen Sie diese Anweisungen, um Verletzungen zu vermeiden.

### NIVELLIERUNG DES ELLIPTICAL TRAINERS

Der Elliptical Trainer sollte für den optimalen Gebrauch eben aufgestellt werden. Nachdem Sie den Elliptical Trainer am gewünschten Ort aufgestellt haben, stellen Sie die Fläche der Plattform mithilfe von einer oder beiden verstellbaren Nivellierhilfen unten am Rahmen des Geräts ein\*. Verwenden Sie hierzu am besten eine Wasserwaage. Wenn Sie Ihren Elliptical Trainer eben eingestellt haben, fixieren Sie die Nivellierhilfen, indem Sie die Muttern am Rahmen festziehen. \*HINWEIS: Einige Elliptical Trainer haben keine Nivellierhilfen.



#### HÖHENEINSTELLUNG

## ⚠️ WARNUNG

### SO REDUZIEREN SIE DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, FEUER, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN UND VERLETZUNGEN VON PERSONEN:

- Sollten während des Trainings Schmerzen jeglicher Art, etwa Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit, auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Trainieren Sie stets in einem für Sie angenehmen Tempo. Sprinten Sie nicht mit einer Geschwindigkeit von über 80 U/min auf diesem Gerät. Falsches oder übermäßiges Training kann die Gesundheit beeinträchtigen.
- Um das Gleichgewicht zu halten, ist es sinnvoll, sich beim Training, Aufbau oder Abbau, an den Griffen festzuhalten.
- Versetzen Sie die Pedalarms nicht mit den Händen in Bewegung.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe sicher installiert sind.
- Halten Sie die Oberflächen der Fußauflagen sauber und trocken.
- Montage und Demontage des Geräts müssen mit Vorsicht durchgeführt werden. Bringen Sie das Fußpedal vor Montage- oder Demontearbeiten auf der Seite der Arbeiten auf die niedrigste Position und halten Sie das Gerät vollständig an.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich an Ihrem Elliptical Trainer verfangen könnte.
- Tragen Sie stets Sportschuhe bei der Verwendung des Geräts.
- Springen Sie nicht auf den Elliptical Trainer.
- Der Elliptical Trainer darf immer nur von jeweils einer Person verwendet werden.
- Dieser Elliptical Trainer ist nur für den Heimgebrauch gedacht. Setzen Sie den Elliptical Trainer nicht für kommerzielle Zwecke, zur Vermietung, in Schulen oder anderen Einrichtungen ein. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Verwenden Sie den Elliptical Trainer in keiner Umgebung ohne Temperaturregulierung, etwa in Garagen, Vorbauten, Pool-Anlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Dieser Elliptical Trainer entspricht EN957-1/9, Ellipsen-Trainer der Klasse: HB; das Bremssystem ist einstellbar.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen dürfen keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät eingeworfen oder eingeführt werden.
- Halten Sie das Netzkabel von aufheizten Oberflächen fern. Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel bzw. verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung, bevor Sie es warten oder umstellen. Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Tuch und milder Seife. Verwenden Sie niemals Lösungsmittel. (Siehe „WARTUNG“.)
- Verwenden Sie keine Anbauteile oder -geräte, die nicht vom Hersteller empfohlen sind. Anbauteile können zu Verletzungen führen.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Verwenden Sie den Elliptical Trainer nur wie im Elliptical Trainer- und Benutzerhandbuch beschrieben.
- Stellen Sie das Gerät auf einem stabilen Untergrund auf.



Kinder unter 14 Jahren sollten UNBEDINGT einen Abstand von mindestens drei Metern zum Elliptical Trainer einhalten.

Kinder unter 14 Jahren sollten den Elliptical Trainer NICHT verwenden.

Jugendliche über 14 oder behinderte Personen sollten den Elliptical Trainer nur unter Beaufsichtigung einer erwachsenen Person verwenden.

Der Elliptical Trainer darf nur im klimatisierten Innenbereich verwendet werden. Wurde Ihr Elliptical Trainer niedrigen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt, sollte er vor dem ersten Gebrauch unbedingt auf Raumtemperatur erwärmt werden. Werden diese Hinweise nicht beachtet, kann es zu einer elektronischen Fehlfunktion kommen.

### HINWEISE ZUR ERDUNG

Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls eines Elliptical Trainers bietet die Erdung dem elektrischen Strom den Weg des geringsten Widerstands, was das Risiko eines Stromschlags verringert. Dieses Produkt ist mit einem Kabel ausgestattet, das über einen Geräteschutzleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Netzstecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die entsprechend den örtlichen Vorschriften und Verordnungen installiert und geerdet ist.

Ein unsachgemäßer Anschluss des Geräteschutzleiters kann zu einem Stromschlag führen. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker, wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Nehmen Sie keine Änderungen am mitgelieferten Netzstecker vor. Passt dieser nicht in Ihre Steckdose, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren.

### ⚠️ WARNUNG

Schließen Sie das Trainingsgerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.

Betreiben Sie das Gerät niemals mit einem beschädigten Kabel oder Stecker, auch wenn es normal funktioniert. Betreiben Sie niemals ein Gerät, das beschädigt zu sein scheint oder in Wasser getaucht worden ist. Wenden Sie sich für Ersatz oder Reparatur an Ihren lokalen Händler.

## VOR DEM AUFBAU

### AUSPACKEN

Packen Sie das Produkt an der Stelle aus, an der Sie es aufstellen möchten. Stellen Sie den Karton mit dem Elliptical Trainer auf eine ebene Fläche. Es empfiehlt sich, den Boden mit einer Schutzfolie auszulegen. Öffnen Sie den Karton nicht, wenn er auf der Seite liegt.

### ⚠️ WARNUNG

- Es wird empfohlen, dass zwei Personen zusammen arbeiten, um die Montage eines Elliptical Trainers zu erleichtern und effizient zu gestalten.
- Stellen Sie bei jedem Aufbauschritt sicher, dass ALLE Schrauben und Muttern eingesetzt sind und ein Gewinde besitzen. Es wird empfohlen, den kompletten Aufbau des Geräts abzuschließen, bevor Sie irgendeine Schraube festziehen.
- Einige Komponenten wurden für einen leichteren Aufbau und Gebrauch werkseitig vorgeschmiert. Entfernen Sie das Fett bitte nicht. Sollten Schwierigkeiten auftreten, empfiehlt sich die Anwendung von etwas Lithium-Fahrradfett.

### ☎️ BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Falls Sie Fragen haben oder Teile fehlen, beachten Sie den Sicherheitsaufkleber auf dem Produkt, um den technischen Kundendienst zu kontaktieren.

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

### BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNGEN SICHER AUF

Lesen Sie dieses ELLIPTICAL TRAINER-HANDBUCH, bevor Sie das BENUTZERHANDBUCH verwenden. Beim Gebrauch eines elektronischen Produkts sollten die folgenden grundlegenden Sicherheitshinweise unbedingt beachtet werden: Lesen Sie alle Anleitungen, bevor Sie diesen Elliptical Trainer benutzen. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer dieses Elliptical Trainers über alle Warn- und Sicherheitshinweise hinreichend informiert sind.