



# **CROSSTRAINER ELLYPTTECH CT 6**



Item No.:4191

Inhaltsverzeichnis	Index	Seite/Page
<b>1. Sicherheitshinweise</b>	<b>1. Safety instructions</b>	02
<b>2. Allgemeines</b>	<b>2. General</b>	03
2.1 Verpackung	2.1 Packaging	03
2.2 Entsorgung	2.2 Disposal	03
<b>3. Montage</b>	<b>3. Assembly</b>	04
3.1 Montageschritte	3.1 Assembly Steps	04
<b>4. Pflege und Wartung</b>	<b>4. Care and Maintenance</b>	10
<b>5. Computer</b>	<b>5. Computer</b>	10
5.1 Funktionstasten	5.1 Computer keys	10
5.2 Anzeigebereich	5.2 Display	11
5.3 Bedienung des Computers	5.3 Computer starting up	11
5.3.1 Auto ON/OFF Funktion	5.3.1 Auto ON/OFF function	11
5.4 Training ohne Vorgabedaten	5.4 Training without set values	12
5.5 Training mit Vorgabedaten	5.5 Training with set values	12
5.5.1 PROGRAM Modus	5.5.1 PROGRAM Mode	12
5.5.2 USER MODUS	5.5.2 USER-Mode	12
5.5.3 HRC Modus	5.5.3 HRC Mode	13
5.6 Pulsmessung	5.6 Pulse measurement	13
5.7 Erholungspuls-Messung	5.7 Pulse recovery function	13
<b>6. Trainingsanleitung</b>	<b>6. Training manual</b>	14
6.1 Trainingshäufigkeit	6.1 Training frequency	14
6.2 Trainingsintensität	6.2 Training intensity	14
6.3 Pulsorientiertes Training	6.3 Heartrate orientated training	14
6.4 Trainings-Kontrolle	6.4 Training control	15
6.5 Trainingsdauer	6.5 Trainings duration	16
<b>7. Explosionszeichnung</b>	<b>7. Explosionsdrawing</b>	18
<b>8. Teileliste</b>	<b>8. Parts list</b>	20
<b>9. Garantie</b>	<b>9. Warranty</b> (Germany only)	22
<b>10. Service-Hotline &amp; Ersatzteilbestellformular</b>	<b>10. -</b>	23

## 1. Sicherheitshinweise

### WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Crosstrainer um ein Trainingsgerät der Klasse HC, nach DIN EN 957-1/9
- Max. Belastbarkeit 120 kg.
- Der Crosstrainer darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

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

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

## 1. Safety instructions

### IMPORTANT!

- The crosstrainer is produced according to DIN EN 957-1/9 class HC.
- Max. user weight is 120 kg.
- The Crosstrainer should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The bike has been produced according to the latest safety standards.

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

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

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/9 Klasse HC. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2006/95/EG, und 2004/108/EG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

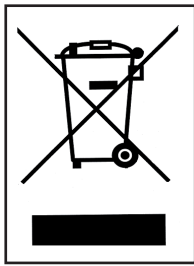
Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

### 2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

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

### 2.2 Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.

Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/9 Class HC. The CE marking refers to the EU Directive 2006/95/EEC and 2004/108/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

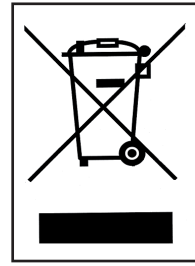
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

### 2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

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

### 2.2 Disposal



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



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

#### Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m)

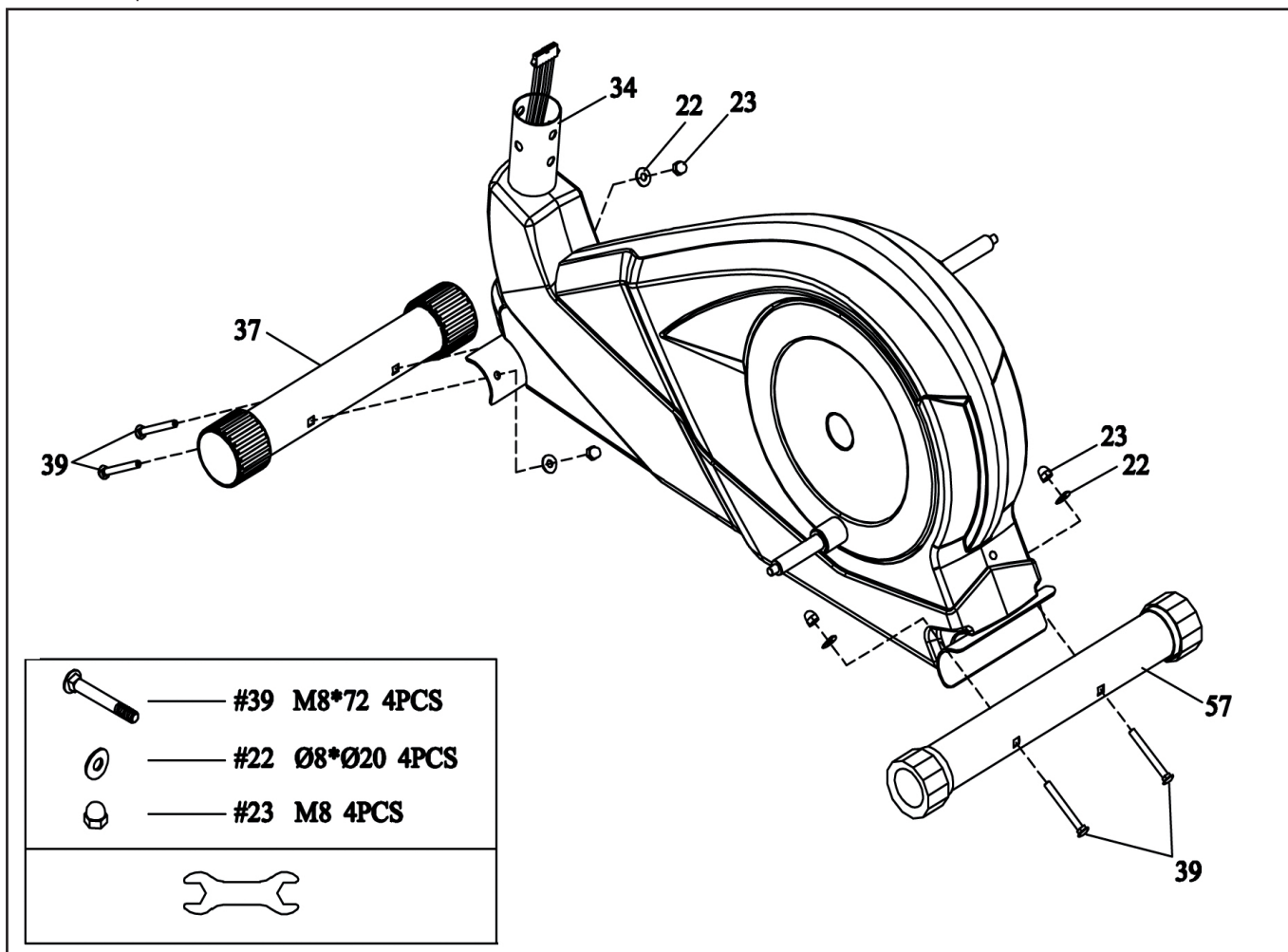
In order to make assembly of the Crosstrainer as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

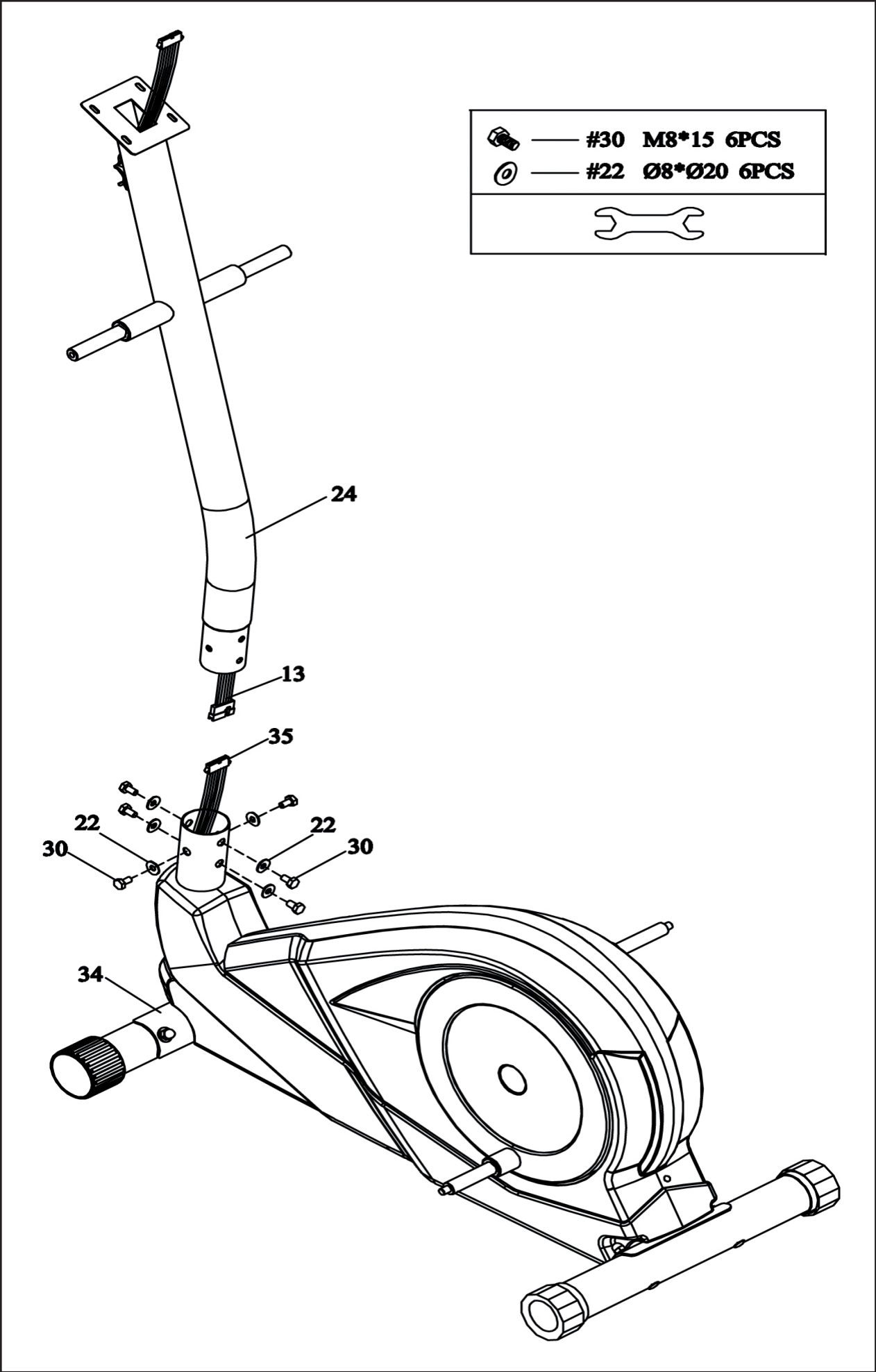
#### Contents of packaging

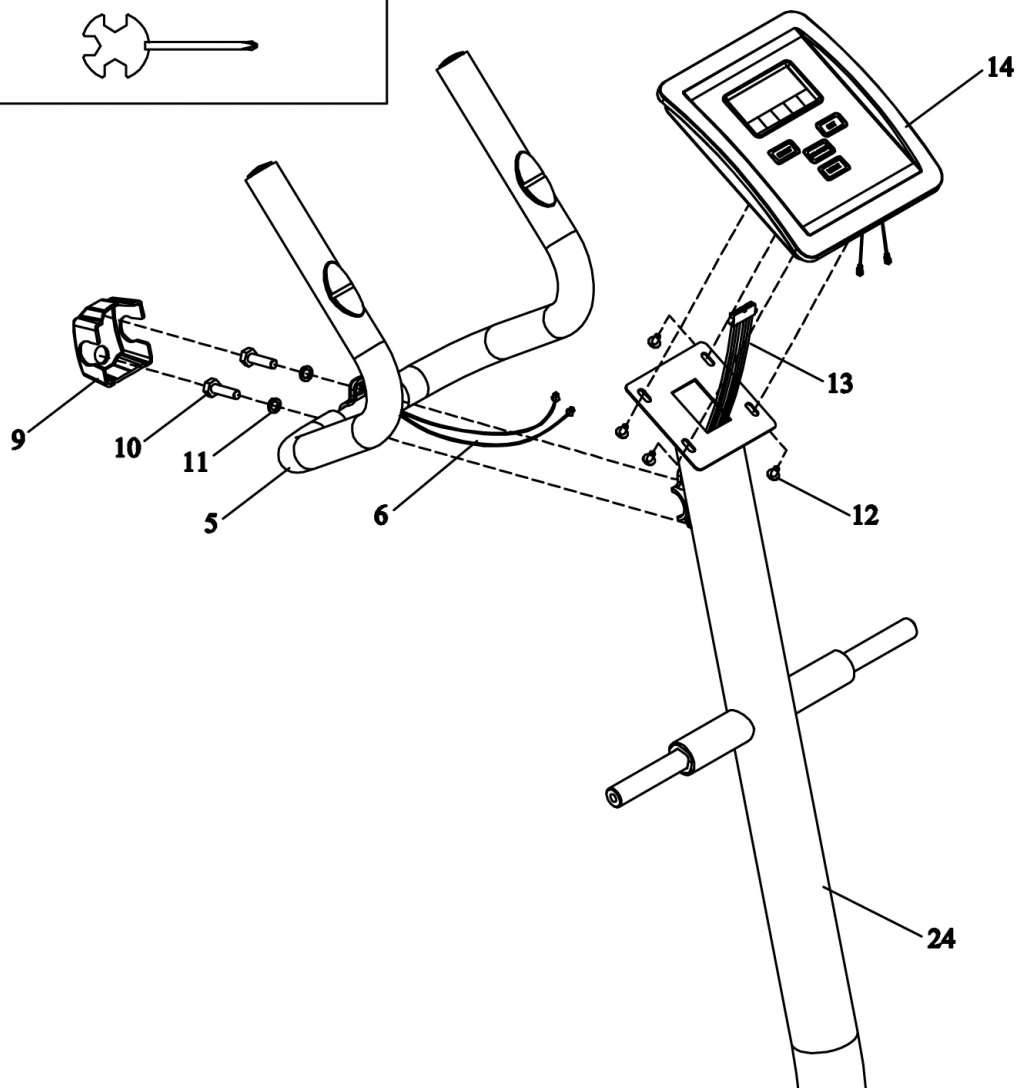
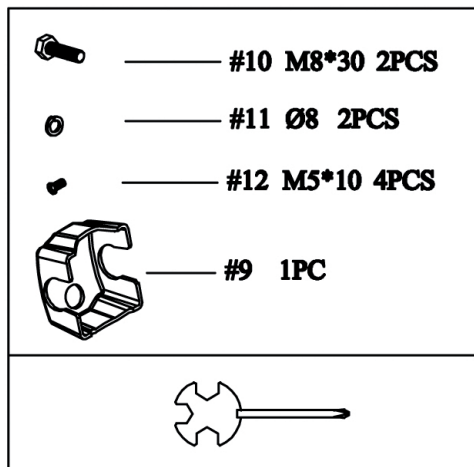
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.









### 3.1 Montageschritte/Assembly steps

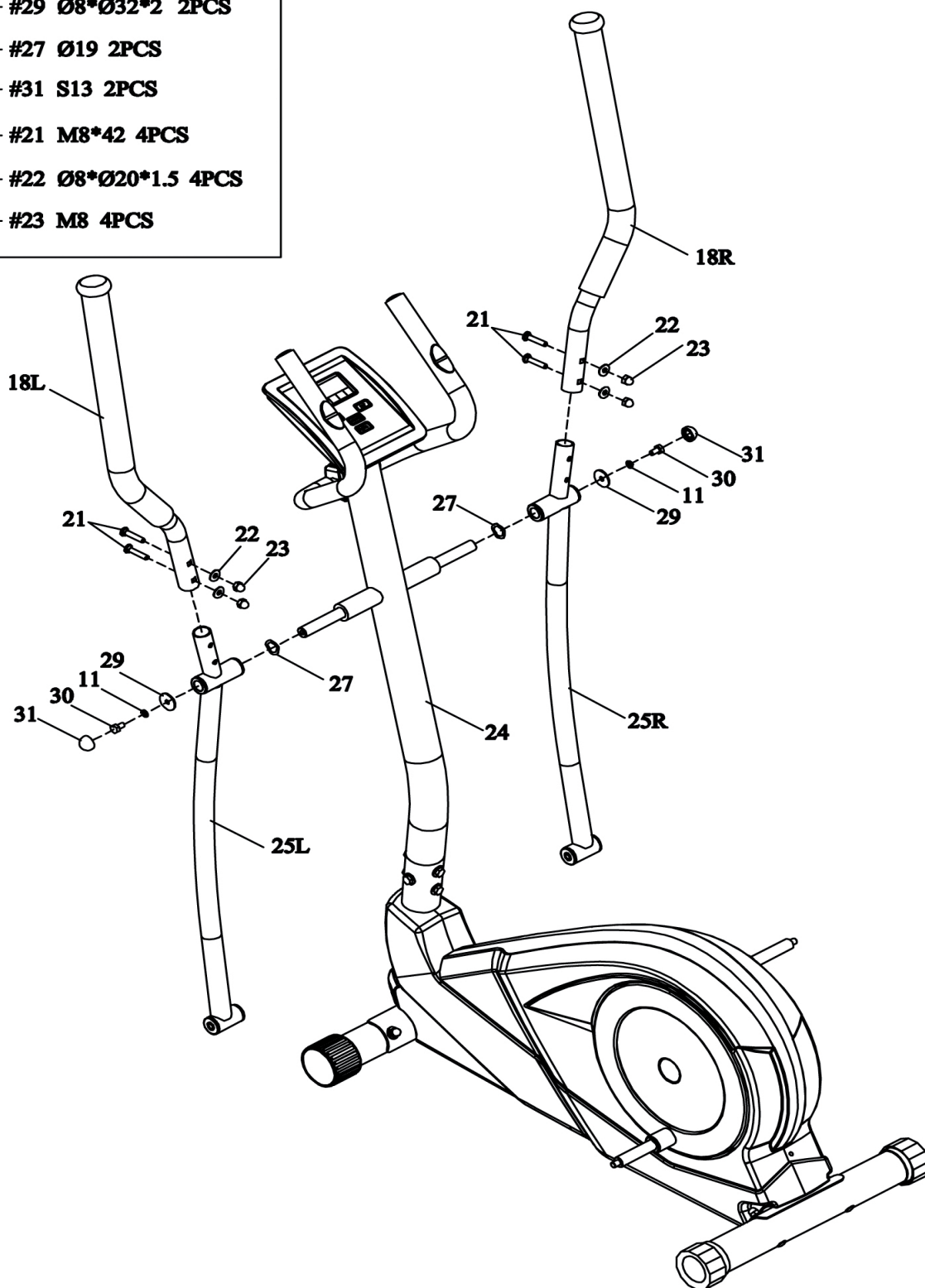
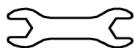
#### Schritt / Step 1

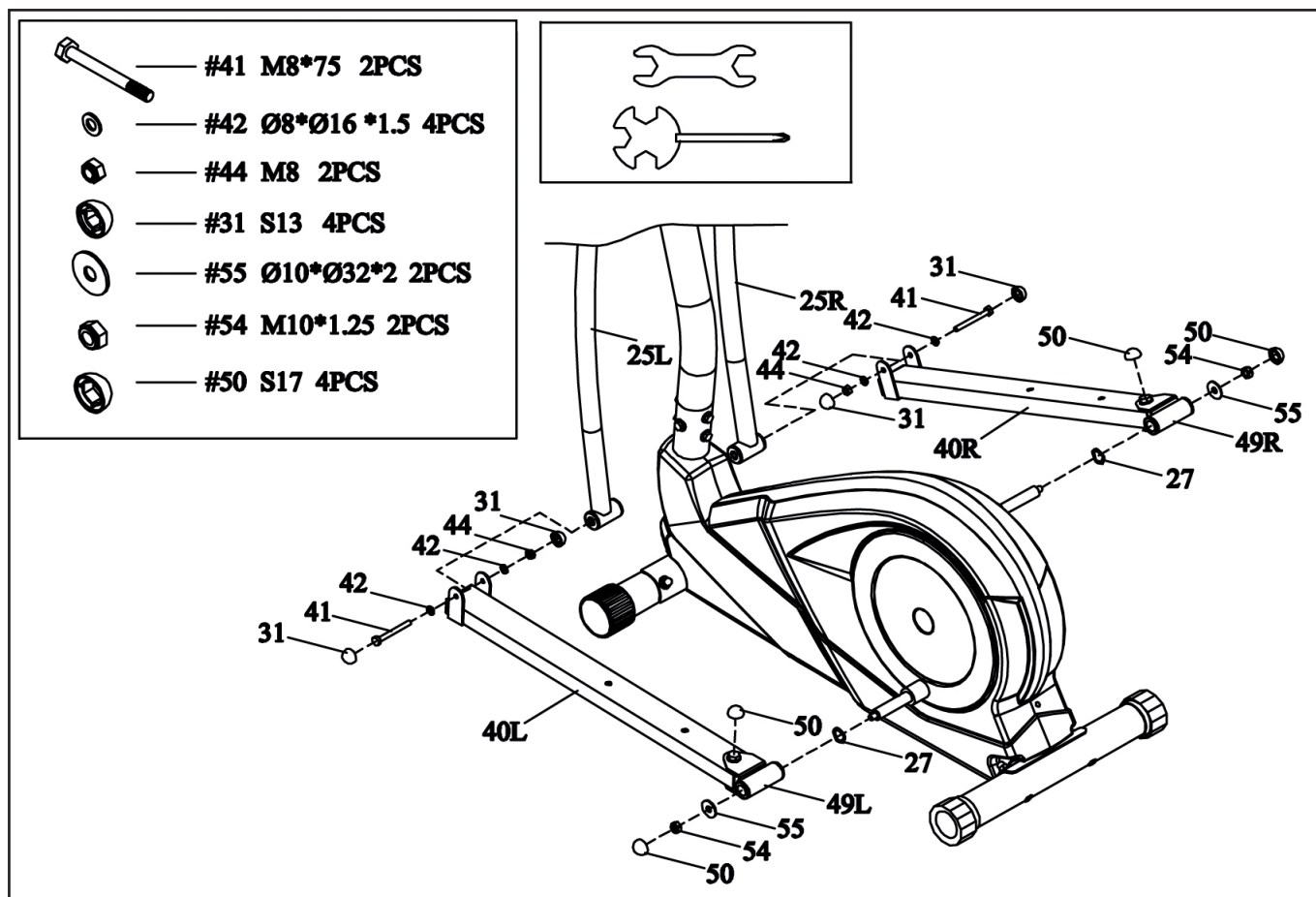




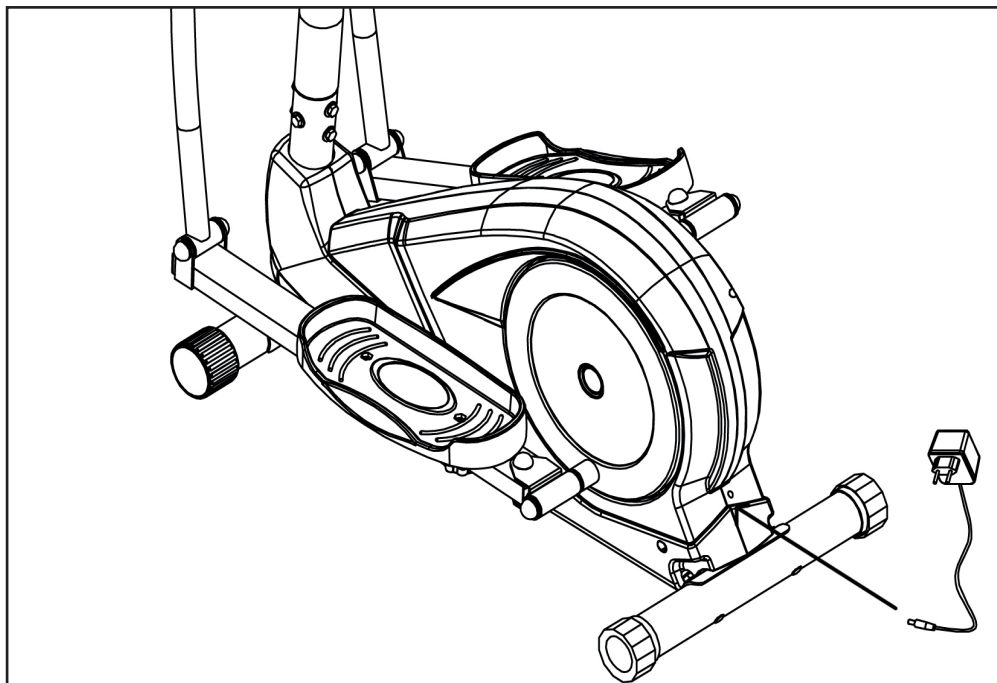
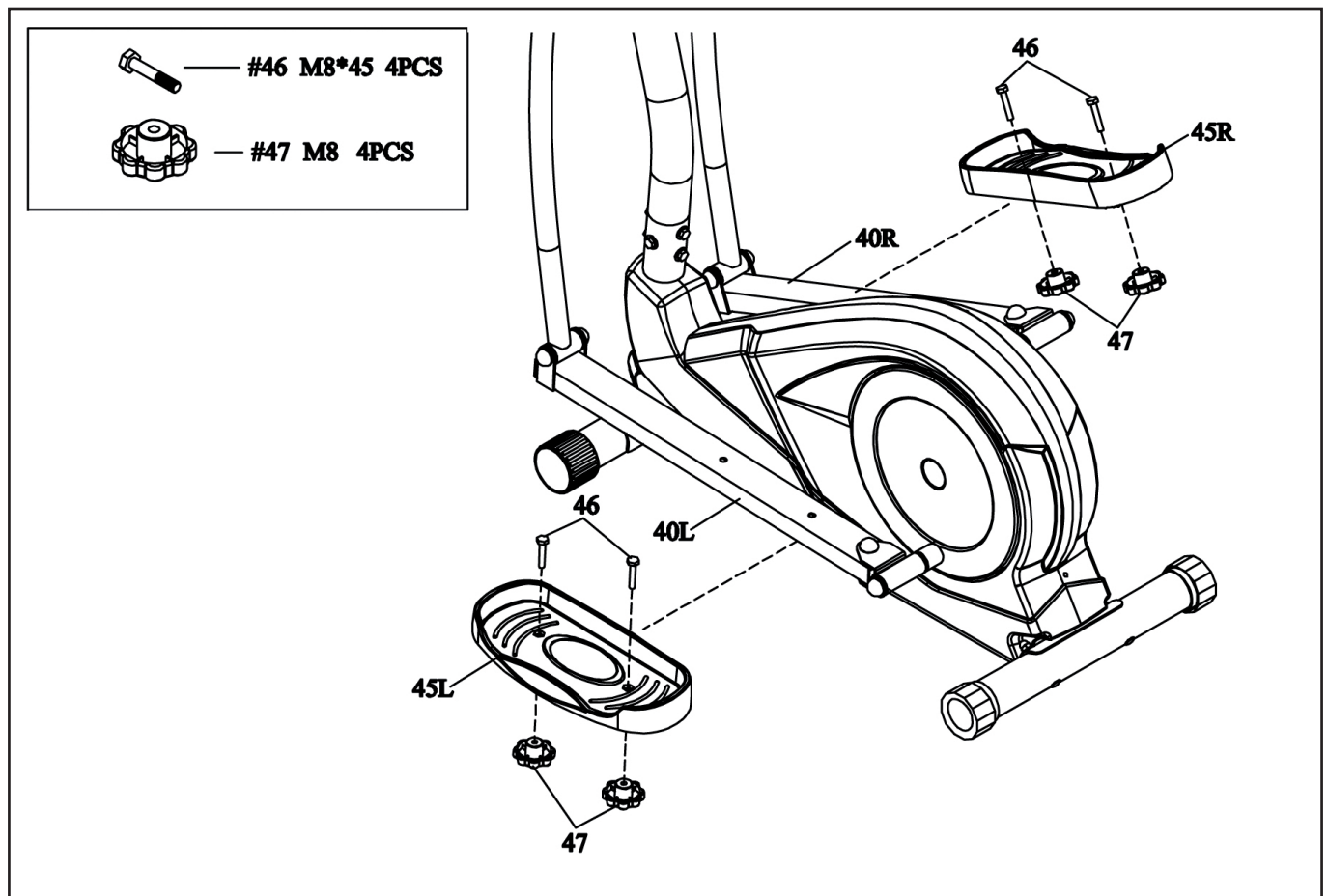


-  — #30 M8\*15 2PCS
-  — #11 Ø8 2PCS
-  — #29 Ø8\*Ø32\*2 2PCS
-  — #27 Ø19 2PCS
-  — #31 S13 2PCS
-  — #21 M8\*42 4PCS
-  — #22 Ø8\*Ø20\*1.5 4PCS
-  — #23 M8 4PCS









Das Netzgerät wird hinten am Gehäuse eingesteckt!

Plug in the adapter at the rear side of the housing!

**Wartung**

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

**Pflege**

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

**Maintenance**

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

**Care**

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

**5.1 Funktionstasten**

**RECOVERY:** Erholungspulsmessung

**RESET:** Setzt den eingegeben Wert zur Korrektur auf "Null", oder durch langes Drücken (>2s) werden alle Werte auf „Null“ gesetzt.

**UP/DOWN:** Setzen der Funktionswerte von ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN und PULS. Sollte die SET-Taste länger gedrückt werden, dann beginnt der zu ändernde Wert selbständig sich zu erhöhen.

**MODE:** Wechseln/Bestätigen zwischen den einzelnen Funktionen. Dabei wird die aktive Funktion im großen Anzeigefenster angezeigt.

**START/STOP:** Startet und beendet das Training.

**5.1 Computer keys**

**RECOVERY:** Recovery pulse measurement

**RESET** Press to delete entered values. Holding the RESET key pressed for more than 2 seconds will delete all values.

**UP/DOWN:** Setting of values for Time, Distance, Calories and Heart rate. Pressing the key will increase the values automatically.

**MODE:** Changing between the functions. The activated function will be shown in the big display.

**START/STOP:** Starts and finish your exercise.

## 5.2 Anzeigebereich

**RPM/SPEED:** Doppelbelegung dieses Wertebereichs durch Speed (Km/H) (0-99.9Km/H) und der Trittfrequenz (RPM, 0-999). Die Werte werden im Wechsel angezeigt.

**TIME:** Trainingszeit (00:00 bis 99:00 Minuten). Die Trainingszeit wird in Sekunden-Schritten angezeigt. Eine gewünschte Trainingszeit kann über die "SET"-Taste vorgegeben werden.

**DISTANCE:** Entfernung (0.0 bis 99.9 km) Anzeige der zurückgelegten Entfernung in 50 Meter-Schritten. Dieser Wert kann über die "SET"-Taste vorgegeben werden.

**CALORIES:** Kalorienverbrauch (10 bis 9990 Kcal.). Anzeige des Kalorienverbrauchs in 1 Kcal-Schritten. Da der persönliche Kalorienverbrauch von verschiedenen Parametern wie Alter, Geschlecht und Grundumsatz abhängig ist, handelt es sich bei dieser Anzeige um einen Circa-Wert, der besonders zum Vergleich mehrerer Trainingseinheiten geeignet ist. Der Kalorienwert kann über die "SET"-Taste vorgegeben werden.

**PULSE:** Anzeige des aktuellen Pulswertes. Pulswertanzeige (30 – 240 Schläge pro Minute). Die aktuelle Herzfrequenz des Trainierenden wird in Schläge pro Minute angezeigt. Der Pulswert kann über die "SET"-Taste vorgegeben werden.

## 5.3 Bedienung des Computers

Befindet sich der Computer im Schlafmodus, so drücken Sie irgendeine Taste. Der Computer ist nun aktiviert. Wurde Ihr Trainingsgerät vom Stromnetz getrennt, so bewirkt ein Einstecken des Stromstekkers das selbe.

### 5.3.1 Auto ON/OFF Funktion

Der Computer schaltet sich bei Trainingsbeginn automatisch ein und ca. 4 Minuten nach Trainingsende wieder aus.

## 5.2 Display

**RPM/SPEED:** This function range is showing Speed (Km/H) (0-99.9Km/H) and RPM (0-999) on a rotating basis.

**TIME:** Exercise time (00:00-99:00 minutes). The time can be set by using the "SET"- button.

**DISTANCE:** 0.0-99.59 km range. Distance will be shown in 50m Steps. The distance can be set by using the "SET"- button.

**CALORIES:** Shows the approx. calories consumption 10-9990 Kcal. which differs naturally according to age, sex and basic conditions of the user. The calories consumption can be set by using the "SET"- button.

**PULSE:** Shows the actual heart rate from 70-240 bpm. The max heart rate can be set by using the "SET"- button.

## 5.3 Computer starting up

If the computer is in sleeping mode, press a button and it is activated. If the item is unplugged, plug in the main-cord into the socket and the computer will be activated as well.

### 5.3.1 Auto ON/OFF function

Computer will be activated automatically when exercise is started and 4 minutes after you finish your exercise, it will be deactivated automatically.

## 5.4 Training ohne Vorgabedaten

Starten Sie Ihr Training durch Drücken der START/STOP-Taste und alle Werte beginnen automatisch von Null an aufwärts zu zählen.

## 5.5 Training mit Vorgabedaten

Wählen Sie durch Drücken der MODE-Taste die Werte aus, welche Sie vorgeben wollen. Der aktivierte Wert blinkt. Drücken der UP/DOWN-Taste ändert den Wert. Drücken der MODE-Taste bestätigt Ihre Eingabe, und der nächste Vorgabewert wird aktiviert.

Sollten Sie feststellen, dass ein eingegebener Wert falsch eingestellt wurde, drücken Sie kurz die RESET-Taste, und alle vorgegebenen Werte werden gelöscht.

**ACHTUNG:** Werden Zielvorgaben in mehreren Funktionen vorgegeben, dann ertönt ein Signal, wenn einer von diesen Null erreicht. Wird die Pulsobergrenze überschritten, dann ertönt alle 3s ein Signalton.

### 5.5.1 Program Modus

Es stehen zwölf programmierte Trainingsprofile zur Verfügung. Durch Drücken der UP/DOWN-Taste aktivieren Sie PROGRAM. Bestätigen Sie diese Eingabe durch DRÜCKEN der MODE-Taste. Anschließend können Sie mit den UP/DOWN-Tasten ein Profil auswählen. Haben Sie sich für ein Profil entschieden, drücken Sie die Mode-Taste. Mit den UP/DOWN-Tasten kann die Trainingszeit von 1-99min vorgegeben werden. Die Trainingszeit muss nicht vorgegeben werden. sollte keine Zeit vorgegeben werden, dann ist die Dauer für jeden Balken, die Zeit, welche man für 0,1km benötigt. Haben Sie eine Zeit vorgegeben, drücken Sie die START/STOP-Taste. Ihr Training beginnt.

### 5.5.2 USER Modus

Es besteht die Möglichkeit Ihr eigenes Profil zu erstellen. Durch Drücken der UP/DOWN-Taste aktivieren Sie USER. Bestätigen Sie diese Eingabe durch DRÜCKEN der MODE-Taste. Anschließend können Sie mit den UP/DOWN-Tasten den Widerstand pro Balken einstellen. Haben Sie den gewünschten Widerstand eingestellt, dann drücken Sie zum Bestätigen die MODE-Taste. Der nächste Balken wird aktiviert. es können 20 Balken definiert werden. Wurde der letzte Balken gesetzt, können Sie durch ein kurzes Drücken der MODE-Taste wieder die Balken auswählen oder Sie drücken MODE für drei Sekunden um das Profil zu speichern. es blinkt die Zeitauswahl, welche mit den UP/DOWN-Tasten kann die Trainingszeit von 1-99min vorgegeben werden. Die Trainingszeit muss nicht vorgegeben werden. Haben Sie sich für eine Zeit entschieden drücken Sie die START/STOP-Taste. Ihr Training beginnt.

## 5.4 Training without set values.

Start your exercise by pressing the START/STOP button and all values count from zero.

## 5.5 Training with set values

Select the values you want to set by pressing the MODE-button. The activated value is blinking. Pressing the UP and DOWN-buttons will change the value, pressing the MODE-button will activate the next value.

If you want to reset a value, press the RESET-button for a short time and all set data will be deleted.

**ATTENTION:** If you set several values, the computer will beep if the first value reach „0“. If you pass your set heart rate, the computer will beep every 3 seconds.

### 5.5.1 Program Mode

There are twelve exercise programs available. By pressing UP/DOWN, select the PROGRAM Mode. Confirm it by pressing MODE. Now you are able to choose one of 12 profiles by pressing the UP and DOWN buttons. Confirm your selection by pressing MODE. If you want to set a exercise time, set this values by pressing the UP and down buttons from 1-99min or leave it, then all figures will count up. If you don't put in the time, the time for each bar is the duration for 0,1km. To start your exercise press the START/STOP-button.

### 5.5.2 USER Mode

There is the option to create your own profile. By pressing UP/DOWN, select the USER Mode. Confirm it by pressing MODE. Now you are able to set a resistance level for each bar by pressing UP and DOWN. Confirm each bar by pressing MODE. there are 20 bars, which can be set. after you set the last bar, there are two options. Pressing MODE shortly will reactivate the bars for changing the load or press it longer than 3s will save the profile and will activate the time window. If you want to set a exercise time, set this values by pressing the UP and down buttons from 1-99min or leave it, then all figures will count up. To start your exercise press the START/STOP-button.

### 5.5.3 HRC Modus

Es besteht die Möglichkeit nach Pulsvorgaben zu trainieren. Durch Drücken der UP/DOWN-Taste aktivieren Sie HRC. Bestätigen Sie diese Eingabe durch Drücken der MODE-Taste. Anschließend können Sie mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Alter eingeben. Die korrekte Eingabe ist Voraussetzung für eine richtige Berechnung der Pulsbergrenze! Haben Sie das Alter, dann drücken Sie zum Bestätigen die MODE-Taste. Nun besteht die Möglichkeit durch Drücken der UP/DOWN-Tasten die Trainingsbelastung, welche basierend auf Ihrem Alter errechnet wurde auszuwählen. Die errechnete Trainingsherzfrequenz erscheint dann oben im Pulsfenster. Zur Möglichkeit stehen 55%, 75%, 90% oder TAG. Bei TAG können Sie die maximale Trainingsherzfrequenz selber bestimmen. Drücken der MODE-Taste bestätigen Sie Ihre Auswahl und es blinkt die Zeitauswahl, welche mit den UP/DOWN-Tasten kann die Trainingszeit von 1-99min vorgegeben werden. Die Trainingszeit muss nicht vorgegeben werden. Haben Sie sich für eine Zeit entschieden drücken Sie die START/STOP-Taste. Ihr Training beginnt.

### 5.6 Puls Messung

Handpulsmessung: Positionieren Sie beide Hände auf den Handpulssensoren am Lenker. Sollten Sie eine Hand vom Sensor lösen, dann kommt es zu einer Messunterbrechung und es dauert anschließend ein paar Sekunden, bis der korrekte Wert wieder angezeigt wird.

**Es müssen immer beide Kontaktstellen für die Pulsaufnahme fest von den Handflächen umschlossen sein.**

### 5.7 Erholungspuls-Messung

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

### 5.5.3 HRC Mode

There is the option to make an HRC training. By pressing UP/DOWN, select the HRC Mode. Confirm it by pressing MODE. Your age is now requested and can be set with the UP and DOWN buttons. Confirm it by pressing MODE. After this confirmation, there are the different HRC levels, 55%, 75%, 90% or TAG. The percentage is the result of the exercise heartrate, which will be calculated based on your age. If you choose TAG, you are allowed to set your own target heartrate. To confirm the selection, press MODE. The time window is activated. If you want to set a exercise time, set this values by pressing the UP and down buttons from 1-99min or leave it, then all figures will count up. To start your exercise press the START/STOP-button.

### 5.6 Pulse measurement

Handpulse measurement: Please put both hands on the sensors, which are assembled on the handlebar. If you lift off one hand off the sensor during measuring, it will take some time to reach the correct value.

**Both hands have to be kept on the hand pulse sensors.**

### 5.7 Pulse recovery function

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



## 6. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Crosstrainer ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

### **Allgemeine Hinweise zum Training**

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

### **6.1 Trainingshäufigkeit**

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

### **6.2 Trainingsintensität**

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

### **Umdrehungszahl (RPM)**

Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren. Achten Sie darauf, dass die Umdrehungszahl bei ca. 80 RPM liegt.

### **6.3 Pulsorientiertes Training**

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.

Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren.

In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.

Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

## 6. Training manual

Training with the Crosstrainer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

### **General notes for Training**

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

### **6.1 Training frequency**

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

### **6.2 Training intensity**

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

### **RPM**

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

### **6.3 Heart rate orientated training**

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

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

### Anmerkung:

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

## 6.4 Trainings-Kontrolle

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

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis.

Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

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

*Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:*

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

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

### Note:

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

## 6.4 Training control

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

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros.

Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

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

*Measure your pulse rate at the following points in time:*

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

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

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig, damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis einer verbesserten Kondition erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1 - F6).

#### **Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:**

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

#### **Trainingspuls**

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

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

### **6.5 Trainingsdauer**

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

#### **Aufwärmen:**

5 bis 10 Minuten langsames Einradeln.

#### **Training:**

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

#### **Abkühlen:**

5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln.

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

Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:

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

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

#### **Calculation of the training / working pulse:**

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

#### **Training pulse**

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

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

### **6.5 Trainings duration**

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

#### **Warm-up:**

5 to 10 also slow cycling.

#### **Training:**

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

#### **Cool-down:**

5 to 10 minutes of slow cycling.

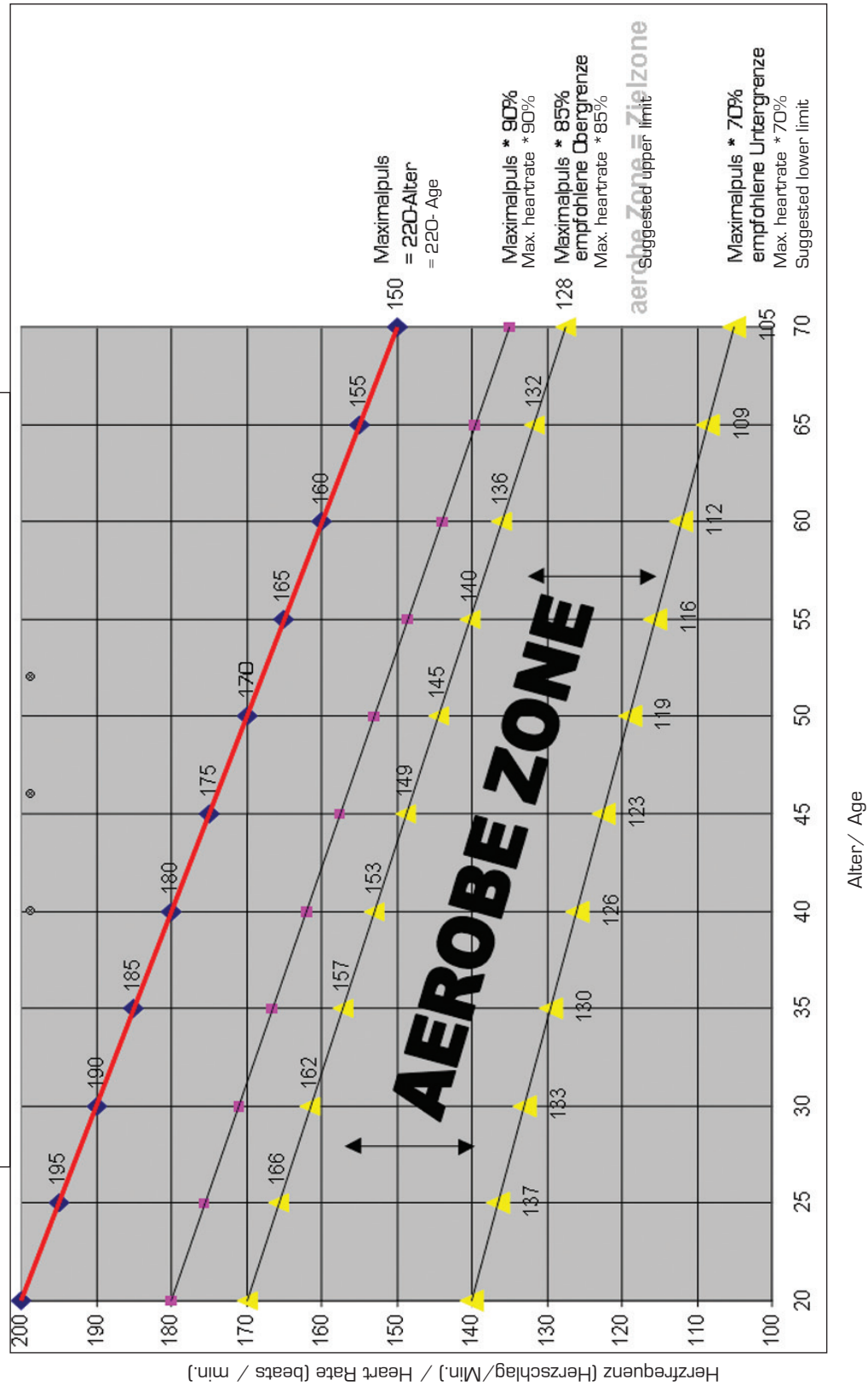
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

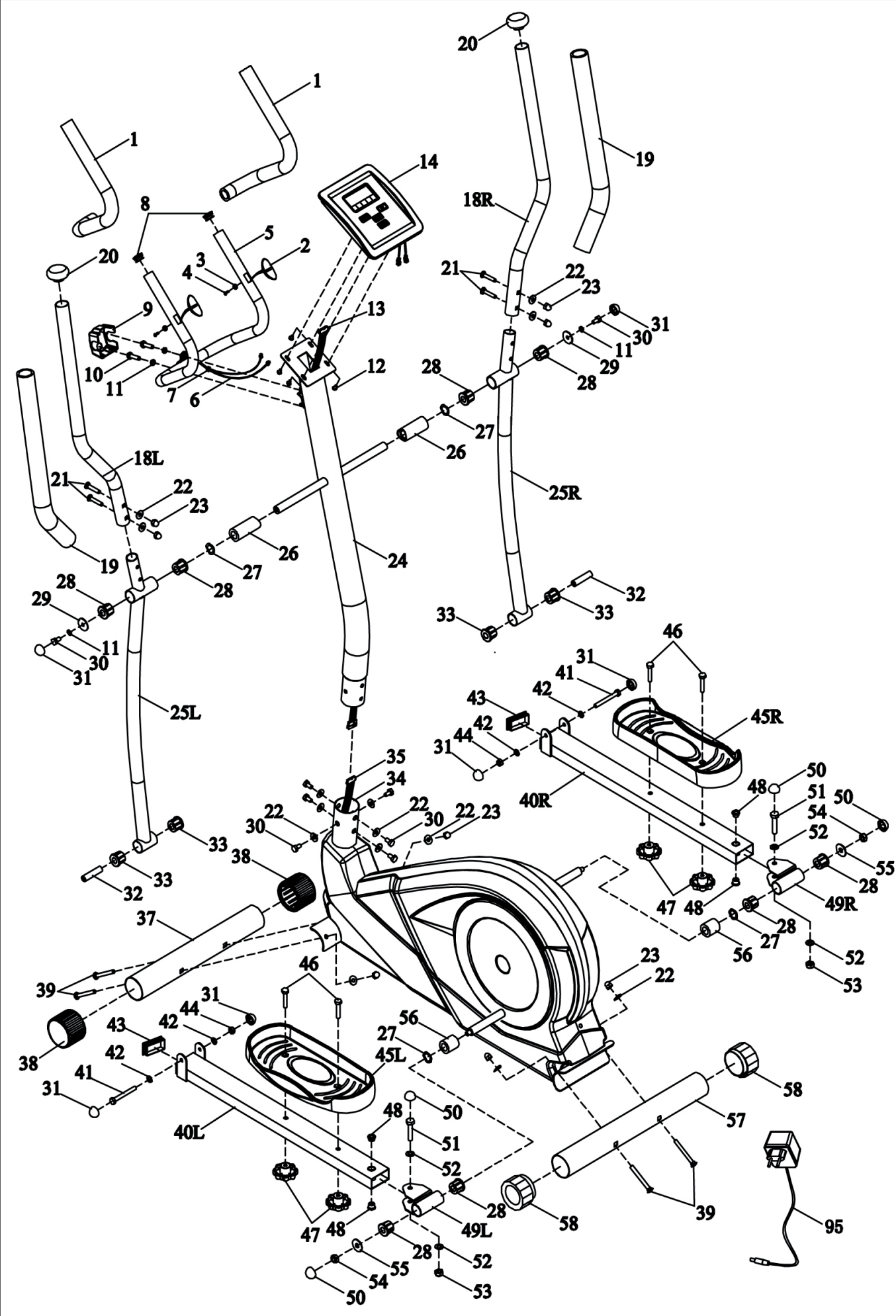
*Alterations of metabolic activity during training:*

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

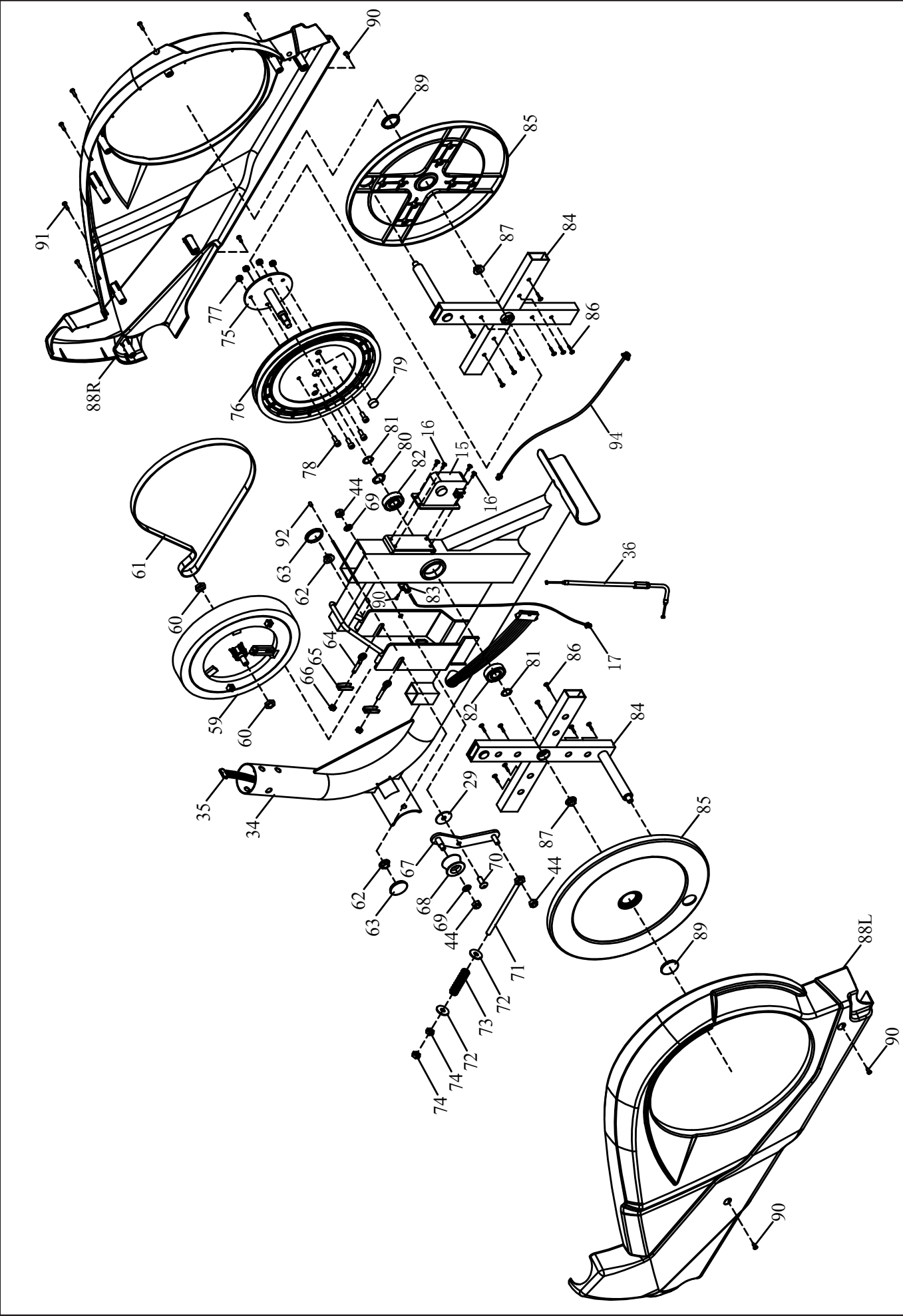
## Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

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









## 8. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4191-01	Schaumstoff für Lenker	Foam for handlebar		2
-02	Handpulssensor	Hand pulse sensor		2
-03	Unterlegscheibe	Washer	Ø6 x Ø12 x 1	2
-04	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	2
-05	Lenker	Handlebar		1
-06	Handpulsesensor Kabel	Handpulse sensor cable		2
-07	Gummimuffe	Holeplug		1
-08	Kunststoffkappe für Lenker	Plug for handlebar		2
-09	Lenkerabdeckung	Cover for handlebar		1
-10	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8 x 30	2
-11	Federring	Spring washer	Ø8	4
-12	Innensechskantschraube	Hexhead screw	M5 x 10	4
-13	Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
-14	Computer	Computer	SM 2728	1
-15	Motor	Motor		1
-16	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5 x 10	4
-17	Sensor	Sensor		1
-18L	Beweglicher Griff, links	Movable handle, left side		1
-18R	Beweglicher Griff, rechts	Movable handle, right side		1
-19*	Schaumstoff für beweglichen Griff	Foam for movable handle		2
-20	Kunststoffkappe für bew. Griff	Endcap for movable handle		2
-21	Schlossschraube	Carriage bolt	M8 x 42	4
-22	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8 x Ø20 x 1.5	14
-23	Hutmutter	Nut	M8	8
-24	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-25L	Beweglicher Arm, links	Movable arm, left side		1
-25R	Beweglicher Arm, rechts	Movable arm, right side		1
-26	Hülse	Bushing	Ø19 x Ø32 x 75	2
-27	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø19	4
-28	Führungsbuchse	Bushing	Ø19 x Ø32 x 25	8
-29	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø32 x 2	3
-30	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8 x 15	8
-31	Schraubenabdeckung	Screw cap	13mm	6
-32	Metallhülse	Metal bushing	Ø8 x Ø14 x 58	2
-33	Führungsbuchse	Bushing	Ø14 x Ø32 x 25	4
-34	Hauptrahmen	Main frame		1
-35	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-36	Widerstandsverstellkabel, unten	Lower tensioncontrol cable		1
-37	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-38	Transportrollen	Endcap with transportation wheels		2
-39	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8 x 72	4
-40L	Pedalarm, links	Pedal arm, left side		1
-40R	Pedalarm, rechts	Pedal arm, right side		1
-41	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8 x 75	2
-42	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø16 x 1.5	4
-43	Kunststoffkappe	Endcap	60 x 30	2
-44	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	5
-45L	Trittplatte, left side	Pedal, left side		1
-45R	Trittplatte, rechts	Pedal, right side		1
-46	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8 x 45	4
-47	Griffmutter	Star nut	M8	4
-48	Hülse	Bushing	Ø10 x Ø14 x 10	4
-49L	Gelenk	Connection joint		1
-49R	Gelenk	Connection joint		1
-50	Schraubenabdeckung	Screw cap	17mm	4
-51	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10 x 55	2
-52	Unterlegscheibe	Washer	Ø10 x Ø20 x 2	4
-53	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-54	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10 x 1.25	2
-55	Unterlegscheibe	Washer	Ø10 x Ø32 x 2	2
-56	Hülse	Bushing	Ø19x Ø30 x 30	2
-57	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-58	Niveaueausgleich	Height adjustment caps		2
-59	Schwungrad	Flywheel		1
-60	Mutter	Nut	M10	2
-61*	Antriebsriemen	Drive belt	1016	1
-62	Rändelmutter	Flange nut	M10	2
-63	Schraubenabdeckung	Socket nut cap		2
-64	Augenschraube	Eyebolt		2

-65	U-Halterung	U-bracket		2
-66	Mutter	Nut	M6	2
-67	Riemenspannrolle	Idelr wheel plate		1
-68	Riemenspannrolle	Idlerwheel		1
-69	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø16 x 1	2
-70	Innensechskantschraube	Hex head bolt	M8 x 20	1
-71	Gewindestange	Adjustment bolt		1
-72	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø25 x 2	2
-73	Feder	Spring		1
-74	Mutter	Nut	M8	2
-75	Achse	Axle		1
-76	Riemenscheibe	Drive wheel		1
-77	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	4
-78	Innensechskantschraube	Allenscrew	M6 x 15	4
-79	Magnet	Magnet		1
-80	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø17	1
-81	Sicherungsring	Clamp ring	Ø17	2
-82*	Kugellager	Ballbearing	6203-2RS	2
-83	Sensorhalterung	Fixed support for sensor		1
-84	Rotationsscheibenkreuz	Rotation disc		2
-85	Rotationscheibe	rotation wheel		2
-86	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.9 x 19	16
-87	Rändelmutter	Flange nut	M10 x 1.25	2
-88L	Gehäuse, links	Housing, left side		1
-88R	Gehäuse, rechts	Housing right side		1
-89	Achsabdeckung	Decoration cover		2
-90	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2 x 15	5
-91	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2 x 19	6
-92	Abstandshalter	Sleeve		2
-93	Wird nicht benötigt	No needed		0
-94	Stromkabel	Power line		1
-95	Netzgerät	Adapter		1

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

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

## 9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

**Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:**

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

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

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

**Importeur**  
**Hammer Sport AG**  
**Von Liebig Str. 21**  
**89231 Neu-Ulm**  
**[www.hammer.de](http://www.hammer.de)**

## 10. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



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

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

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

**Montag bis Donnerstag**  
**Freitag**

von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**  
von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: [service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)



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

**Art.-Nr.:4191 Ellyptech CT 6**  
**Serien Nr.:**

Ort: ..... Datum: .....

### Ersatzteilbestellung

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: .....

Gekauft bei Firma: .....

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

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

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:

(Name, Vorname) .....

(Strasse, Hausnr.) .....

(PLZ, Wohnort) .....

(Telefon, Fax) .....

(E-Mail-Adresse) .....

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse) .....

(Firma) .....

(Ansprechpartner) .....

(Strasse, Hausnr.) .....

(PLZ, Wohnort) .....

(Telefon, Fax) .....

(E-Mail-Adresse) .....