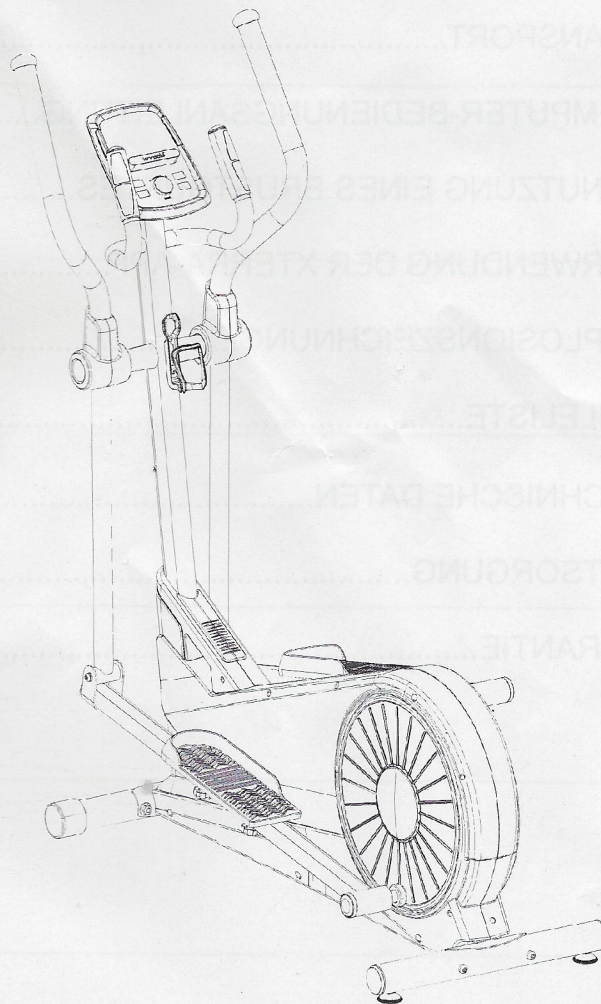


fuel

Crosstrainer CT 500



DE **Benutzerhandbuch (Seite 2)**

GB **User manual (page 28)**



Art. F-57055

WARNUNG! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in diesem Benutzerhandbuch vorgesehen. Lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie das Handbuch für die weitere Nutzung auf.

WARNING! This device is only intended for home use in accordance with the instructions in this user manual. Read it carefully before using the appliance and keep the manual for future use.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Trainingsgerät ist für optimale Sicherheit konstruiert. Trotzdem müssen bei der Benutzung von Trainings- bzw. Elektrogeräten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. Lesen Sie vor der Benutzung des Geräts alle Anweisungen durch und befolgen Sie diese entsprechend.



ACHTUNG!

Trennen Sie die Stromzufuhr nach der Benutzung und vor der Reinigung des Gerätes, um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern.



WARNUNG!

Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen, Fehlfunktionen oder Personenschäden zu verringern, beachten Sie die folgenden Hinweise:

- Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt.
- Bei Nichtbenutzung und vor Pflege oder Wartung muss immer die Stromzufuhr getrennt werden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen. Es besteht die Gefahr einer Überhitzung.
- Bei der Verwendung des Gerätes von, bei oder in der Nähe von Kindern, Invaliden oder Menschen mit Behinderungen ist besondere Vorsicht geboten.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen, vorgesehenen Zweck. Benutzen Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Zusatzteile!
- Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, es heruntergeworfen, beschädigt oder in Wasser getaucht wurde. Senden Sie das Gerät in diesem Fall zur Überprüfung bzw. Reparatur an eine Servicestelle.
- Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel und verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Das Gerät darf nicht mit blockierten Lüftungsöffnungen verwendet werden. Halten Sie die Lüftungsöffnungen frei von Fusseln, Staub, Haaren etc.
- Stecken Sie niemals Gegenstände oder Körperteile (Finger etc.) in die Öffnungen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Benutzen Sie das Gerät nicht an Orten, wo Sprühnebel oder Sauerstoff verwendet bzw. verabreicht werden.
- Das Gerät muss an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose angeschlossen werden.
- Das Gerät ist ausschließlich für die Verwendung in privaten Haushalten geeignet.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden.

COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG



TIME (Zeit)	Der Computer zeigt die aktuelle Trainingszeit an (0:00 – 99:59). Vor Beginn eines Trainings können Sie die Trainingszeit auch vorgeben. Die Zeit läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0:00) ertönt ein akustisches Signal (Vorgabe möglich bis max. 99:00 Minuten).
SPEED (Tempo)	Hier zeigt der Computer das aktuelle Trainingstempo an (0 – 99,9 km/h).
RPM	Zeigt die Drehzahl (Umdrehungen je Minute) an (0 – 999).
DISTANCE (Distanz)	Die zurückgelegte Distanz wird hier angezeigt (0 – 99,99). Vor Beginn eines Trainings können Sie die Länge der Wegstrecke auch vorgeben (max. 99,9 km). Die Entfernung läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) ertönt ein akustisches Signal.
CALORIES (Kalorien)	Der Computer zeigt die momentan verbrannten Kalorien (max. 9999 kcal). Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen (medizinischen) Kalorienverbrauch abweichen.
PULSE (Puls)	Der Computer zeigt die aktuelle Pulsfrequenz an. Sie können vor dem Training einen Zielpulswert (30- 230 Schläge je Minute) vorgeben. Während des Trainings wird der Computer dann ständig die Pulsfrequenz prüfen und Sie durch ein akustisches Signal warnen, wenn die Zielpulsfrequenz erreicht oder überschritten wird.
WATT	Zeigt die aktuelle Belastung in Watt an (0-999 W).
MANUAL	Manueller Modus
PROGRAM	Wählen Sie aus 12 verschiedenen Programmen.
USER PROGRAM	Benutzerdefinierbare Programme.
H.R.C.	Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren.
WATT PROGRAM	Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von der Wattbelastung absolvieren.

Tastenfunktionen:

Up (Auf)

Erhöht den Widerstand während des Trainings / verändert Werte.

Down (Ab)

Verringert den Widerstand während des Trainings / verändert Werte.

Mode / Enter

Bestätigung von eingegebenen Werten oder einer Auswahl.

Reset

Drücken und Halten für mind. 2 Sekunden erzwingt einen Reset (Zurücksetzen aller Werte auf 0). Während einer Trainingsunterbrechung kommen Sie durch kurzen Druck auf diese Taste wieder zur initialen Anzeige.

Start / Stop

Ein Training beginnen oder beenden.

Recovery

Drücken Sie diese Taste, um die Herzerholungsrate messung zu starten.

Body fat

Wenn nicht gerade trainiert wird, können Sie mit dieser Taste eine Körperfettmessung starten.

Einschalten:

Schließen Sie das Stromkabel an. Der Computer wird sich einschalten für ca. 2 Sekunden die volle Anzeige aktivieren (Abb. 1).

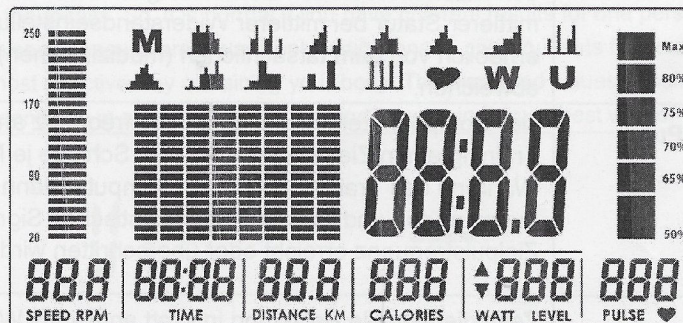


Abb. 1

Es folgt die Eingabe der persönlichen Daten (Benutzer U1 bis U4 / Geschlecht / Alter / Größe (Abb.2) / Gewicht. Geben Sie die Daten jeweils mit UP und DOWN, sowie MODE/ENTER zur Bestätigung ein. Nach Abschluss der Eingaben zeigt das Display das Hauptmenü an (Abb. 3).

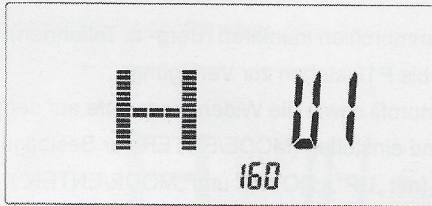


Abb. 2

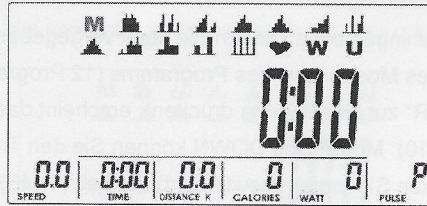


Abb. 3

Trainingsauswahl:

Wählen Sie einen Trainingsmodus mit „UP“ und „DOWN“ aus und drücken Sie „MODE/ENTER“ zur Bestätigung: M (Manuell) -> P (Programme 1 bis 12) -> ♥ H.R.C. -> W (Wattkontrollierter Modus) -> U (User Program).

Manueller Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie selbst „von Hand“ die Schwierigkeit einstellen. Nach der Auswahl von „M“ und „MODE/ENTER“ befinden Sie sich im manuellen Modus. Mit UP und DOWN können Sie den Tretwiderstand (Abb. 4) einstellen (MODE/ENTER zur Bestätigung). Drücken Sie die Taste „START/ STOP“. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Sie können auch Zielwerte für folgende Funktionen eingeben:

- TIME (Trainingszeit, Abb. 5)
- DISTANCE (Distanz, Abb. 6)
- CALORIES (Kalorienverbrauch, Abb. 7)
- PULSE (Puls, Abb. 8)

Um eine Zielwertvorgabe einzugeben, drücken Sie nicht „START/STOP“ nach der Modusauswahl, sondern stellen Sie mit „UP“- und „DOWN“ und „MODE/ENTER“ die jeweiligen Zielwerte ein. Nach Abschluss der Eingaben drücken Sie dann „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Der Tretwiderstand wird für ca. 3 Sekunden nach einer Änderung im WATT-Fenster angezeigt, danach erfolgt wieder die WATT-Anzeige (Abb. 9). Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

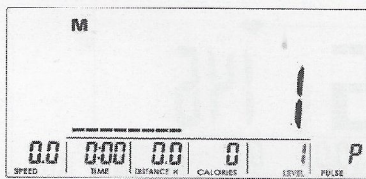


Abb. 4

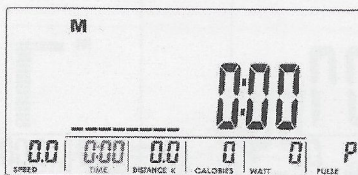


Abb. 5

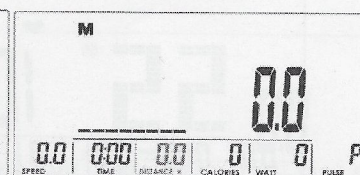


Abb. 6

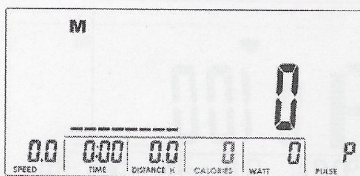


Abb. 7

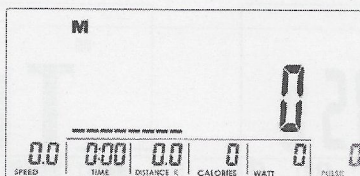


Abb. 8

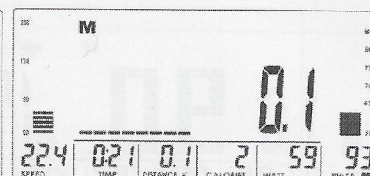


Abb. 9

Program Mode (Programm-Modus)

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten). Nach der Auswahl des Modus bzw. des Programms (12 Programme P01 bis P12 stehen zur Verfügung; „MODE/ENTER“ zur Bestätigung drücken), erscheint das Programmprofil sowie die Widerstandsstufe auf dem Display (Abb. 10). Mit UP und DOWN können Sie den Tretwiderstand einstellen (MODE/ENTER zur Bestätigung). Ebenfalls können Sie (sofern gewünscht) die Zeit (TIME) vorgeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE/ENTER“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

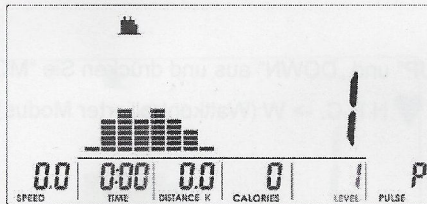


Abb. 10

H.R.C.-Modus ♥

Nach der Auswahl des Modus („MODE/ENTER“ drücken zur Bestätigung) befinden Sie sich im herzeratenkontrollierten Trainingsmodus. Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren. Wählen Sie mit „UP“ oder „DOWN“ eine der folgenden Alternativen aus:

55% Max H.R.C. -- Zielherzrate = $(220 - \text{Alter}) \times 55\%$ (Abb. 11)

oder 75% Max H.R.C. -- Zielherzrate = $(220 - \text{Alter}) \times 75\%$ (Abb. 12)

oder 90% Max H.R.C. -- Zielherzrate = $(220 - \text{Alter}) \times 90\%$ (Abb. 13)

oder „TAG“ = Zielherzrate -- Wert für Zielherzrate eingeben (Abb. 14)

Im „TAG“ Modus können Sie mit „UP“ und „DOWN“ den von Ihnen gewünschten Wert einstellen.

Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE/ENTER“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

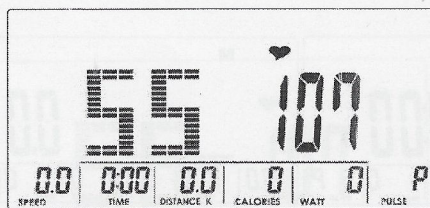


Abb. 11

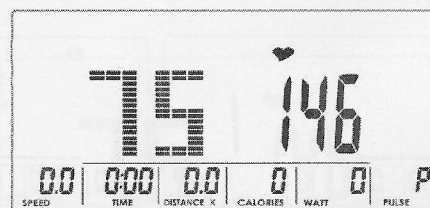


Abb. 12

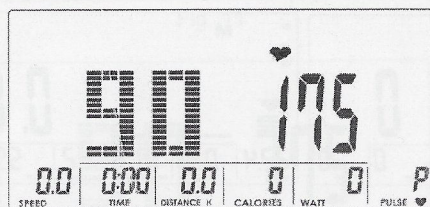


Abb. 13

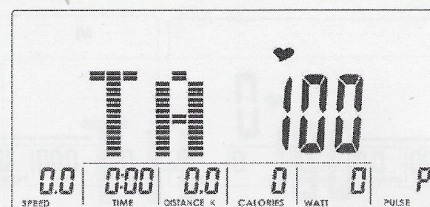


Abb. 14

WATT-Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von der Watt- Leistung absolvieren. Nach der Auswahl von „W“ drücken Sie „MODE/ENTER“ zur Bestätigung. Die Standardeinstellung für Watt ist 120 (Abb. 15) – diese können Sie mit „UP“ und „DOWN“ und „MODE / ENTER“ ändern. Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE/ENTER“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Der Computer wird den Tretwiderstand automatisch entsprechend der Wertvorgabe kontrollieren. Sie können den WATT-Vorgabewert jederzeit während des Trainings mit „UP“ oder „DOWN“ anpassen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

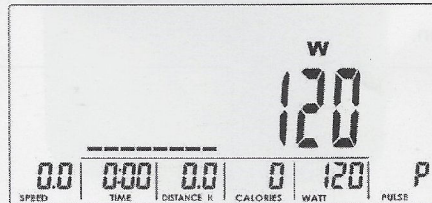


Abb. 15

Benutzerdefinierter Programmmodus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach selbst eingestellten / programmierten Programmprofilen trainieren (Berg- und Talfahrten). Nach der Auswahl dieses Trainingsmodus („U“) müssen Sie hier nun zunächst Ihr eigenes Programmprofil einstellen (Abb. 16). Dazu müssen Sie insgesamt 8 Segmente mit „UP“ und „DOWN“ sowie „MODE / ENTER“ vorgeben. Drücken und Halten von „MODE / ENTER“ für ca. 2 Sekunden verlässt den Modus. Vor dem Trainingsbeginn ist es möglich, einen Vorgabewert für die Trainingszeit mit „UP“, „DOWN“ und „MODE / ENTER“ einzustellen, sofern gewünscht. Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie den Tretwiderstand mit „UP“ und „DOWN“ verändern. Um das Training zu pausieren, können Sie „START/STOP“ jederzeit drücken. Erneuter Druck startet das Training an der zuletzt angehaltenen Stelle. Wenn Sie die RESET-Taste während einer Trainingspause drücken, kehren Sie zurück ins Hauptmenü.

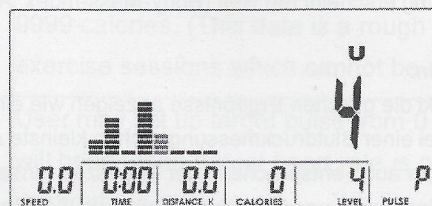


Abb. 16

Recovery (Herzerholungsrate)messung)

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler. Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulssensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen) oder behalten Sie einen kompatiblen Brustgurt an. Jetzt drücken Sie die Taste „RECOVERY“. Warten Sie 60 Sekunden (Abb. 17), während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 (F1) bis 6.0 (F6) [Abb. 18], wobei 1.0 sehr gut ist und 6.0 = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf F1! Drücken Sie nach der Messung erneut „RECOVERY“, um in den normalen Betriebsmodus zurückzukehren.

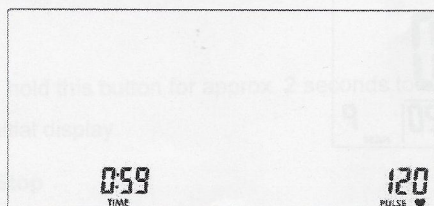


Abb. 17

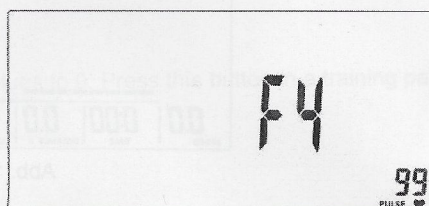


Abb. 18

Body fat (Körperfettmessung)

Mit diesem Gerät können Sie die Messung Ihres Körperfettgehaltes vornehmen. Kontaktieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt, bevor Sie die Körperfettmessung(en) vornehmen. Er kann Sie individuell beraten, ob diese Analyse für Sie geeignet ist oder nicht. Bei unsachgemäßer Handhabung und Stromschwankungen können aufgezeichnete Werte verloren gehen oder falsche Ergebnisse angezeigt werden.

Eine Fettmessung ist nur nach Beendigung eines Trainings oder vor Beginn eines Trainings möglich (Stopp-Modus). Wählen Sie hierzu den Modus „Körperfettmessung“ durch Drücken der Körperfett („Body Fat“) – Taste aus. Es erscheint „U“ und eine Speicherplatznummer (Abb. 19), bevor die Messung startet (Abb. 20 und 21). Behalten Sie während der Messung beide Hände auf den Sensoren. Entdeckt das Gerät einen Pulsschlag erscheint eine Anzeige wie in Abb. 22. Nach der Messung erscheint der BMI (Body-Mass-Index, Abb. 23), der Körperfettanteil in % (Abb. 24) sowie ein Symbol (Abb. 25).

Hinweis zu den angezeigten Ergebnissen:

Kaum eine Körperfettmessung wird exakt die gleichen Ergebnisse anzeigen wie eine vorherige. Bitte bedenken Sie, dass (ähnlich wie z. B. bei einer Blutdruckmessung) schon kleinste Änderungen wie z. B. in der Haltung oder bei Bewegungen, aber auch entsprechend der Tageszeit (unser Körper ist nie immer in exakt der gleichen Verfassung) etc. einen nicht unerheblichen Einfluss auf das angezeigte Ergebnis haben. Es ist daher normal, wenn Sie z. B. bei mehreren, hintereinander ausgeführten Messungen mit der gleichen Person abweichende Ergebnisse bekommen. Die angezeigten Werte sind daher immer nur ca. Anhaltspunkte, um Ihre körperliche Verfassung zu bestimmen und Ihnen so zu helfen, die möglichst sinnvollste Trainingsweise zu finden.

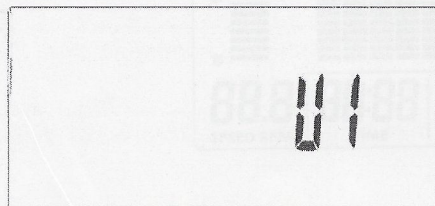


Abb. 19

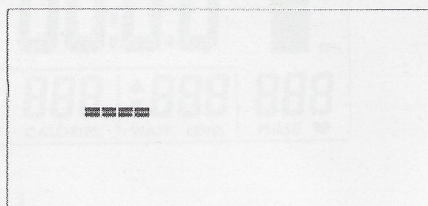


Abb. 20

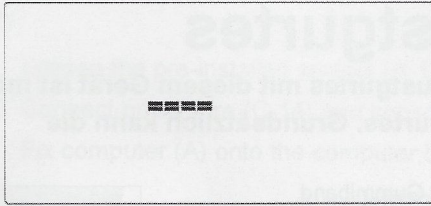


Abb. 21

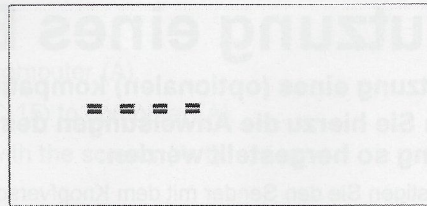


Abb. 22

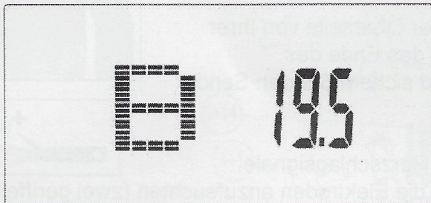


Abb. 23

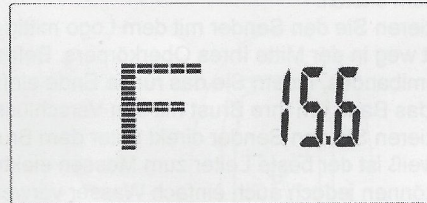


Abb. 24

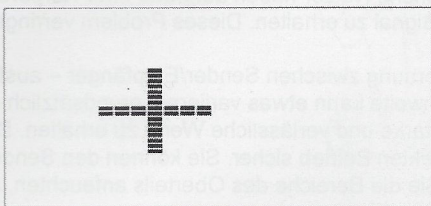


Abb. 25

Fehlermeldungen:

“---- “, “ ----” bedeutet, dass die Handsensoren nicht korrekt umfasst wurden.

“E-1” – es wurde kein Pulssignal gefunden.

„E-4“ – ermittelte Werte für Körperfett bzw. BMI sind außerhalb der normalen Grenzen (<5 oder >50)

USB-Ladefunktion:

Der Computer kann auch als Ladestation für Tablets oder Smartphones genutzt werden. Der USB-Port erfüllt die Ladefunktion.

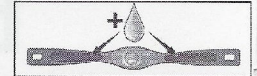
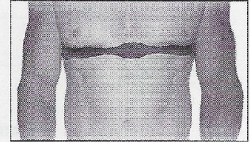
Anmerkungen:

- 1) Der Computer verfügt über eine Ein-/Ausschaltautomatik, welche ihn bei Pedalbewegung oder durch Drücken einer Taste einschalten bzw. nach ca. 4 Minuten ohne jedes Signal automatisch in den Standby-Modus schalten lässt.
- 2) Sollte das Gerät abnormales Verhalten zeigen, trennen Sie die Stromzufuhr ab und versuchen Sie es erneut nach einigen Minuten erneut.

Benutzung eines Brustgurtes

Die Benutzung eines (optionalen) kompatiblen Brustgurtes mit diesem Gerät ist möglich. Beachten Sie hierzu die Anweisungen des Brustgurtes. Grundsätzlich kann die Verbindung so hergestellt werden:

1. Befestigen Sie den Sender mit dem Knopfverschluss am Gummiband.
2. Ziehen Sie das Band so fest wie möglich an. Es sollte aber nicht zu fest und noch bequem sitzen.
3. Platzieren Sie den Sender mit dem Logo mittig und mit der Oberseite von Ihrer Brust weg in der Mitte Ihres Oberkörpers. Befestigen Sie das Ende des Gummibandes, indem Sie das runde Ende einführen, und sichern Sie den Sender und das Band um Ihre Brust mit den Verschlüssen.
4. Platzieren Sie den Sender direkt unter dem Brustmuskel.
5. Schweiß ist der beste Leiter zum Messen elektronischer Herzschlagsignale.
6. Sie können jedoch auch einfach Wasser verwenden, um die Elektroden anzufeuchten (zwei geriffelte ovale Bereiche auf der Rückseite des Gurtes und beide Seiten des Senders). Es wird zudem empfohlen, den Gurt bereits einige Minuten vor Trainingsbeginn zu tragen. Manche Nutzer haben aufgrund ihrer Körperchemie anfangs mehr Schwierigkeiten, ein starkes und stabiles Signal zu erhalten. Dieses Problem verringert sich nach der Aufwärmphase.
7. Sie müssen Ihr Training innerhalb der Reichweite – Entfernung zwischen Sender/Empfänger – ausführen, um ein starkes und stabiles Signal zu erhalten. Die Reichweite kann etwas variieren, grundsätzlich sollten Sie aber in der Nähe des Computers bleiben, um gute, starke und verlässliche Werte zu erhalten. Das Tragen des Senders auf der nackten Haut stellt den korrekten Betrieb sicher. Sie können den Sender auf Wunsch auch über einem Oberteil tragen. Dazu sollten Sie die Bereiche des Oberteils anfeuchten, auf denen die Elektroden aufliegen.



Hinweis: Der Sender wird automatisch aktiviert, sobald er eine Herzaktivität beim Nutzer feststellt. Er deaktiviert sich außerdem automatisch, wenn er keine Aktivität mehr empfängt. Der Sender ist zwar wasserdicht, durch Feuchtigkeit können jedoch falsche Signale entstehen. Daher sollten Sie den Sender nach Gebrauch vollständig abtrocknen, um die Batterielaufzeit zu verlängern (geschätzte Batterielaufzeit (CR2032 Batterien) des Senders liegt bei 2.500 Stunden).

Verwendung der Xterra-App

Ihr neues Trainingsgerät kann Ihnen beim Erreichen Ihrer individuellen Trainingsziele helfen und ist hierfür mit einer **Bluetooth®**-Funktion ausgestattet, mit der es sich über die Xterra-App mit ausgesuchten Smartphones oder Tablets verbinden kann.

Laden Sie sich einfach die kostenlose Xterra-App aus dem App Store oder Google Play Store herunter und folgen Sie den Anweisungen in der App, um sie mit Ihrem Trainingsgerät zu synchronisieren. Jetzt können Sie sich aktuelle Trainingsdaten auf Ihrem verbundenen Gerät ansehen. Sie können außerdem über die Icons auf Ihrer Anzeige ganz einfach vom Trainingsbildschirm zu Internet-, Social-Media- oder E-Mail-Seiten wechseln. Nach Ihrem Training werden die Daten automatisch zur späteren Verwendung im integrierten Kalender gespeichert.

Mit der Xterra-App können Sie Ihre Trainingsdaten außerdem mit vielen unterstützten Fitness-Cloud-Websites synchronisieren, darunter iHealth, MapMyFitness, Record oder Fitbit und weiteren.

So wird die App mit dem Trainingsgerät synchronisiert:

1. Laden Sie die App herunter. Suchen Sie dazu im App oder Google Play Store nach „XTERRA“ oder scannen Sie diesen QR Code:



(iOS)



(Android)

2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Gerät (Smartphone oder Tablet) und stellen Sie sicher, dass die **Bluetooth®**-Funktion Ihres Geräts (Smartphone oder Tablet) aktiviert ist.
3. Tippen Sie in der App auf das Icon oben links, um Ihr Xterra-Gerät zu suchen (siehe rechts).
4. Nachdem das Gerät gefunden wurde, tippen Sie auf „Connect“. Sobald sich die App mit dem Gerät synchronisiert hat, leuchtet das **Bluetooth®**-Symbol auf dem Computer Ihres Gerätes auf. Sie können Ihr neues Xterra-Produkt jetzt verwenden.
5. Nach Ihrem Training werden die Daten automatisch gespeichert und Sie können Ihre Daten mit allen verfügbaren Fitness-Cloud-Websites synchronisieren. Bitte beachten Sie, dass Sie die entsprechende kompatible Fitness-App, wie iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit usw., herunterladen müssen, damit dieses Icon aktiviert wird und verfügbar ist.

Hinweis: Ihr Gerät benötigt für den einwandfreien Betrieb der Xterra-App mindestens ein Betriebssystem auf dem Stand von iOS 7 oder Android 4.4.