

# LAMAR

## Ellipsentrainer ET 50A

---

### Bedienungsanleitung

DE



ORIGINALBEDIENTUNGSANLEITUNG

---

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Einleitung.....                          | 2  |
| Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....         | 3  |
| Zeichenerklärung .....                   | 3  |
| Wichtige Sicherheitshinweise.....        | 4  |
| Teileübersicht.....                      | 7  |
| Teileliste.....                          | 9  |
| Montage.....                             | 10 |
| Computerfunktionen.....                  | 17 |
| Trainingshinweise.....                   | 29 |
| Reinigung und Wartung.....               | 32 |
| Problembehebung.....                     | 33 |
| Garantie.....                            | 34 |
| Hinweise zur Entsorgung.....             | 37 |
| Konformitätserklärung / Zertifikate..... | 37 |
| Notizen.....                             | 38 |

## Einleitung

Vielen Dank für den Kauf des Ellipsentrainer ET 50A!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie den Ellipsentrainer in Betrieb nehmen und vergewissern Sie sich, dass es ordnungsgemäß und den Anweisungen entsprechend verwendet wird.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Verwendung auf. Geben Sie den Ellipsentrainer nur mit der Bedienungsanleitung an Dritte weiter.

Der Hersteller behält sich Änderungen des Produktes vor. Die Bedienungsanleitung und Abbildungen darin können je nach Modell abweichen.

Wir wünschen viel Freude mit dem Ellipsentrainer ET 50A!

## Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Ellipsentrainer ET 50A ist ausschließlich als Fitnessgerät zum trainieren für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Betrieb geeignet. Der Ellipsentrainer eignet sich nicht für therapeutische bzw. medizinische Zwecke.

Der Ellipsentrainer darf nur wie in diesem Handbuch beschrieben verwendet werden. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.

Der Ellipsentrainer ist kein Spielzeug für Kinder.

Der Hersteller oder Inverkehrbringer übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder unsachgemäßen Gebrauch entstanden sind.

## Zeichenerklärung



**WARNUNG!**



Enthält wichtige Informationen, um Verletzungen zu vermeiden.



**ACHTUNG!**



Enthält wichtige Informationen, um Schäden am Produkt zu vermeiden.



**HINWEIS!**



Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

# Wichtige Sicherheitshinweise



**WARNUNG!**



- Bitte halten Sie sich strikt an die in der Anleitung angeführten Sicherheitsbestimmungen. Der Produzent oder Inverkehrbringer kann nicht verantwortlich gemacht werden für jegliche Art von Vermögens-, Personen- oder Sachschäden, Unfälle und Rechtsstreitigkeiten, die durch die Verletzung der Sicherheitsbestimmungen verursacht worden sind. Die Haftung ist stets auf den Anschaffungswert des Ellipsentrainers beschränkt.
- Verwenden Sie den Ellipsentrainer niemals im Freien, in feuchten Räumen oder Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Sorgen Sie dafür, dass der Ellipsentrainer nicht mit Flüssigkeiten in Berührung kommt.
- Halten Sie den Ellipsentrainer von Flammen, direkter Sonneneinstrahlung und heißen Oberflächen fern.
- Platzieren Sie den Ellipsentrainer auf einer sauberen, ebenen Oberfläche mit einer Abdeckung zum Schutz Ihres Bodens. Zur Sicherheit sollte eine freie Fläche im Abstand von mindestens 0,5 Meter um den Ellipsentrainer vorhanden sein.
- Platzieren Sie den Ellipsentrainer in der Reichweite einer gut sichtbaren, leicht zugänglichen, elektrisch gesicherten und geerdeten Steckdose. So kann er im Fehlerfall schnell von der Stromversorgung getrennt werden.
- Knicken Sie das Kabel nicht und legen Sie es nicht über scharfe Kanten.
- Vergewissern Sie sich vor dem Einstecken, dass die Netzspannung der Steckdose mit den Angaben auf dem Typenschild übereinstimmen.

# Wichtige Sicherheitshinweise



**WARNUNG!**



- Der Ellipsentrainer kann von Kindern ab 14 Jahren benutzt werden. Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung können den Ellipsentrainer unter Aufsicht benutzen oder nachdem sie in Bezug auf die sichere Verwendung unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Ellipsentrainer spielen.
- Reinigung und Wartung durch den Benutzer dürfen von Kindern ab 14 Jahren unter Aufsicht durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder unter 14 Jahren und Tiere vom Ellipsentrainer fern.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich darin verfangen und beim Spielen erstickten.
- Überschreiten Sie nie die maximale Traglast von 120 kg.
- Konsultieren Sie vor dem Beginn des Trainings Ihren Arzt, er wird Sie hinsichtlich optimaler Häufigkeit, Intensität (Ziel-Herzschlag) und Trainingsdauer, abhängig von Alter und körperlicher Verfassung, beraten.
- Unterbrechen Sie das Training SOFORT, wenn Sie Schmerzen oder ein Ziehen in der Brust, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Unwohlsein verspüren. Wenden Sie sich vor weiteren Trainingseinheiten an Ihren Arzt.
- Überprüfen Sie vor jeder Nutzung den Ellipsentrainer, das Kabel und den Stecker auf Schäden und Verschleiß und vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Schrauben festgezogen sind.

## Wichtige Sicherheitshinweise

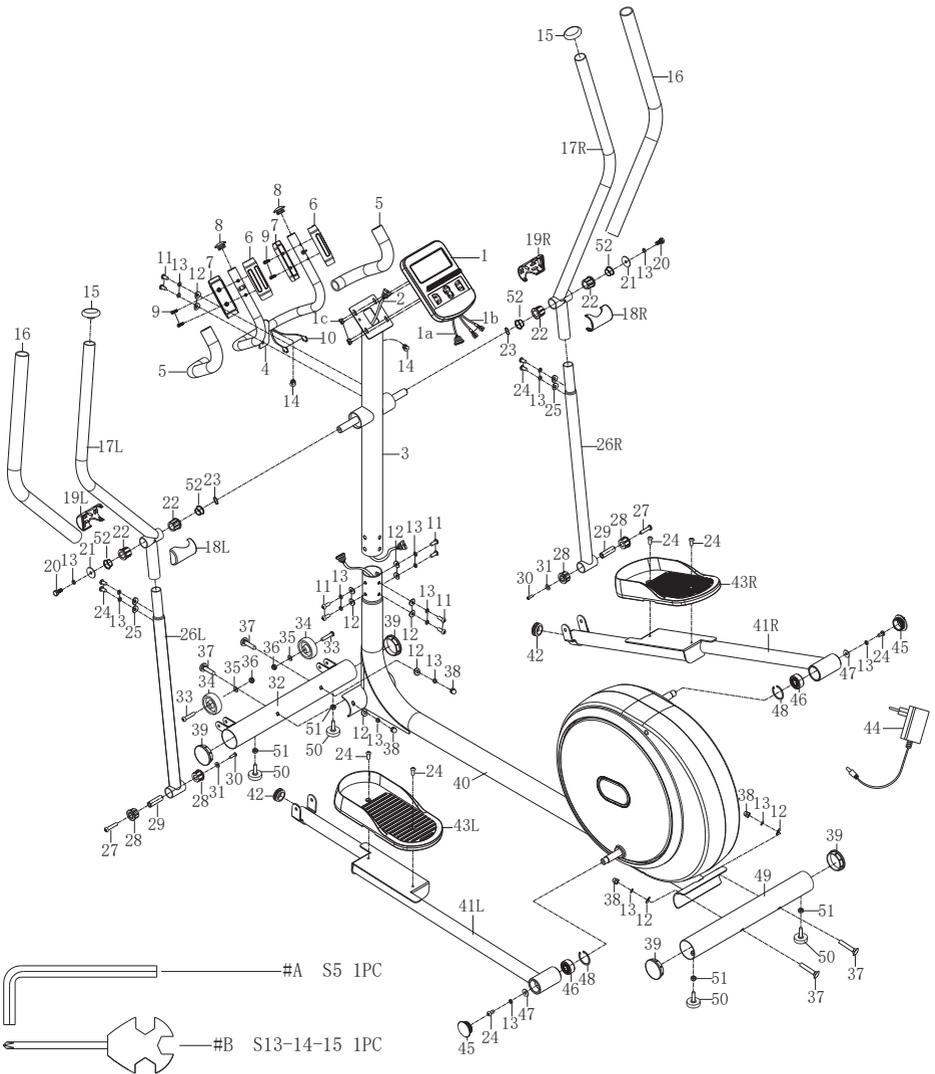


**WARNUNG!**

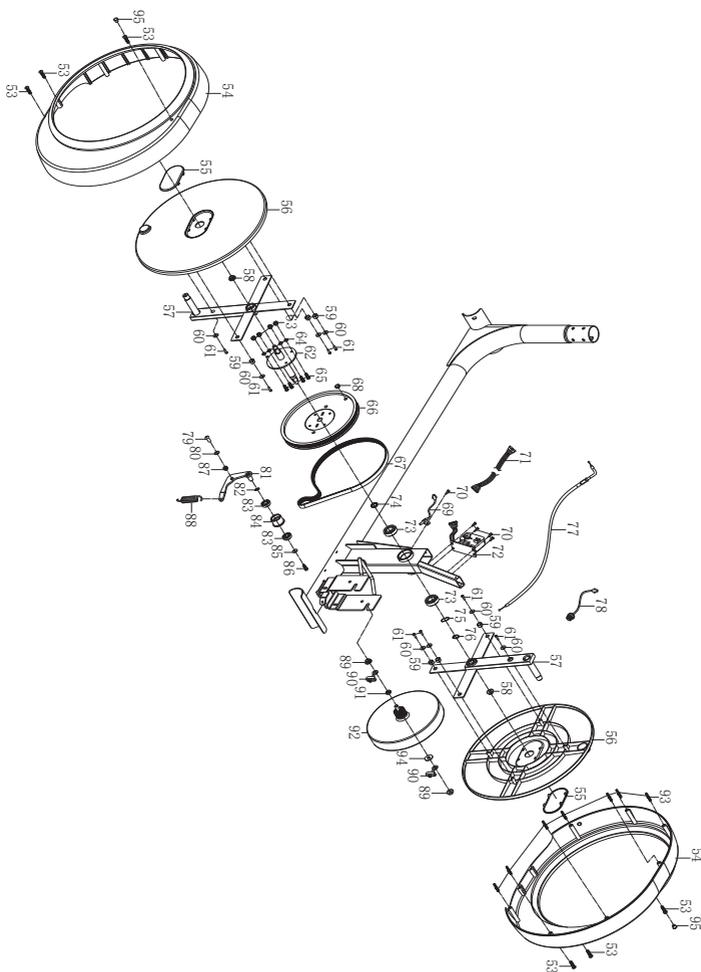


- Entdecken Sie beim Zusammenbau oder während der Überprüfung defekte Teile bzw. macht der Ellipsentrainer während des Trainings ungewöhnliche Geräusche, so darf er nicht verwendet werden. Wenden Sie sich bitte an den Händler.
- Öffnen Sie den Hauptrahmen des Ellipsentrainer nicht, die Reparatur darf nur von einer von KSR Group GmbH autorisierten Fachwerkstatt erfolgen. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen.
- Seien Sie beim Bewegen des Ellipsentrainer vorsichtig, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Nutzen Sie die beschriebene Transportfunktion mit den Transporträdern.
- Tragen Sie beim Training passende Kleidung. Lange, lockere Kleidungsstücke eignen sich nicht, sie könnten sich im Ellipsentrainer verfangen oder Ihre Beweglichkeit einschränken.
- Falsches oder zu übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Wird der Ellipsentrainer nicht benützt, schalten Sie ihn aus, und ziehen Sie den Netzstecker.
- Bitte bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch für die weitere Nutzung auf.

# Teileübersicht



# Teileübersicht



**HINWEIS!**



Bitte befolgen Sie die einzelnen Montageschritte genau und achten Sie auf vormontierte Teile.

# Teilleiste

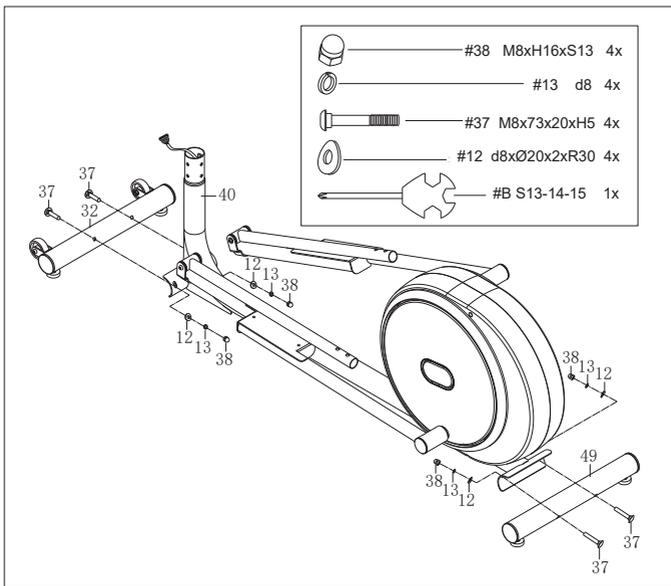
| Nr.   | Bezeichnung                                | Stk. | Nr.   | Bezeichnung                         | Stk. |
|-------|--|------|-------|-------------------------------------|------|
| 1     | Computer                                   | 1    | 48    | Sicherungsring d40                  | 2    |
| 01a   | Versorgungskabel                           | 1    | 49    | Hintere Querstütze                  | 1    |
| 01b   | Kabel für Pulssensor                       | 2    | 50    | Verstellbarer Standfuß              | 4    |
| 01c   | Befestigungsschrauben f. Computer          | 4    | 51    | Mutter                              | 4    |
| 02    | Versorgungskabel f. Computer               | 1    | 52    | Kunststoffdistanzhülse              | 4    |
| 03    | Lenksäule                                  | 1    | 53    | Kreuzschrauben selbstschn. ST4,2x16 | 6    |
| 04    | Mittlerer Haltegriff                       | 1    | 54L/R | Kunststoffabdeckung L/R             | 2    |
| 05    | Überzug Haltegriff L/R Ø23x3x350           | 2    | 55    | Kurbelabdeckung                     | 2    |
| 06    | Pulssensor vorne L/R                       | 2    | 56    | Drehbare Abdeckung                  | 2    |
| 07    | Pulssensor hinten L/R                      | 2    | 57    | Kurbel                              | 1    |
| 08    | Abdeckkappe rund                           | 2    | 58    | Mutter M10x1,25                     | 2    |
| 09    | Kreuzschrauben selbstschn. ST3x25          | 4    | 59    | Distanzscheibe Ø15Ø12x8             | 6    |
| 10    | Kabel Pulssensor                           | 2    | 60    | Unterlegscheibe d6Ø16x1,5           | 8    |
| 11    | Linsenkopfschraube mit innskt. M8x20xS5    | 8    | 61    | Kreuzschrauben selbstschn. ST4,2x19 | 8    |
| 12    | Unterlegscheibe gebogen d8xØ20x2xR30       | 12   | 62    | Achse                               | 1    |
| 13    | Federscheibe d8                            | 20   | 63    | Nylonmutter M6xH6xS10               | 4    |
| 14    | Abdeckkappe Ø12                            | 2    | 64    | Federscheibe d6                     | 4    |
| 15    | Abdeckkappe Ø32                            | 2    | 65    | Sechskantschraube M6x16xS10         | 4    |
| 16    | Überzug Haltegriff Ø30x3x780               | 2    | 66    | Riemenrad Ø260                      | 1    |
| 17L/R | Haltegriff L/R                             | 2    | 67    | Riemen 6PJ380                       | 1    |
| 18L/R | Haltegriff Abdeckung vorne                 | 2    | 68    | Rundmagnet                          | 1    |
| 19L/R | Haltegriff Abdeckung hinten                | 2    | 69    | Sensor                              | 1    |
| 20    | Sechskantschraube M8x19xS14                | 2    | 70    | Kreuzschrauben selbstschn. ST4,2x16 | 5    |
| 21    | Unterlegscheibe d8Ø32x2                    | 2    | 71    | Kabel für Motor                     | 1    |
| 22    | Buchse                                     | 4    | 72    | Motor                               | 1    |
| 23    | Unterlegscheibe gewellt d19                | 2    | 73    | Kugellager 6004                     | 2    |
| 24    | Linsenkopfschraube mit innskt. M8x16xS5    | 10   | 74    | Distanzhülse Ø25xØ20,2x4            | 1    |
| 25    | Unterlegscheibe gewölbt d8Ø20x2R16         | 4    | 75    | Unterlegscheibe gewellt d20         | 1    |
| 26L/R | Untere Haltestange L/R                     | 2    | 76    | Unterlegscheibe d20                 | 1    |
| 27    | Linsenkopfschraube mit innskt. M8x66       | 2    | 77    | Zugseil für Widerstandsregler       | 1    |
| 28    | Buchse                                     | 4    | 78    | Kabel für Stromversorgung           | 1    |
| 29    | Distanzhülse Ø14xØ8,3x59,5                 | 2    | 79    | Linsenkopfschraube                  | 1    |
| 30    | Linsenkopfschraube mit innskt. M6x15xS5    | 2    | 80    | Beilagscheibe d12xØ17x0,5           | 1    |
| 31    | Unterlegscheibe d6Ø16x1,5                  | 2    | 81    | L-Hebel                             | 1    |
| 32    | Vordere Querstütze                         | 1    | 82    | Unterlegscheibe gewellt d12         | 1    |
| 33    | Linsenkopfschraube mit innskt. M8x42x15xS5 | 2    | 83    | Kugellager 6001                     | 2    |
| 34    | Transportrad                               | 2    | 84    | Riemenspannrolle                    | 1    |
| 35    | Unterlegscheibe d8Ø16x1,5                  | 2    | 85    | Unterlegscheibe d6x16               | 1    |
| 36    | Nylonmutter M8xH7,5xS13                    | 2    | 86    | Sechskantschraube M6x12xS10         | 1    |
| 37    | Torbandschraube M8xH16xS13                 | 4    | 87    | Nylonmutter M8xH7,5xS13             | 1    |
| 38    | Hutmutter M8xH7,5xS13                      | 4    | 88    | Feder                               | 1    |
| 39    | Abdeckkappe Ø60,5x17                       | 4    | 89    | Mutter M10x1xH8xS15                 | 2    |
| 40    | Hauptrahmen                                | 1    | 90    | Stellschraube                       | 2    |
| 41L/R | Fußstütze L/R                              | 2    | 91    | Mutter M10x1xH5xS17                 | 1    |
| 42    | Abdeckkappe rund Ø48                       | 2    | 92    | Schwungscheibe                      | 1    |
| 43L/R | Pedal L/R                                  | 2    | 93    | Kunststoffstifte                    | 7    |
| 44    | Adapter                                    | 1    | 94    | Unterlegscheibe d10x20x2            | 1    |
| 45    | Abdeckkappe Ø48                            | 2    | 95    | Abdeckkappe                         | 3    |
| 46    | Kugellager 2203                            | 2    | A     | Innensechskantschlüssel S5          | 1    |
| 47    | Unterlegscheibe d8xØ22x2                   | 2    | B     | Schlüssel S13-14-15                 | 1    |

# Montage

## Vorbereitung:

Stellen Sie vor der Montage sicher, dass genügend Platz für den Aufbau vorhanden ist. Verwenden Sie das mitgelieferte Werkzeug und überprüfen Sie vor der Montage, ob alle benötigten Teile vorhanden sind.

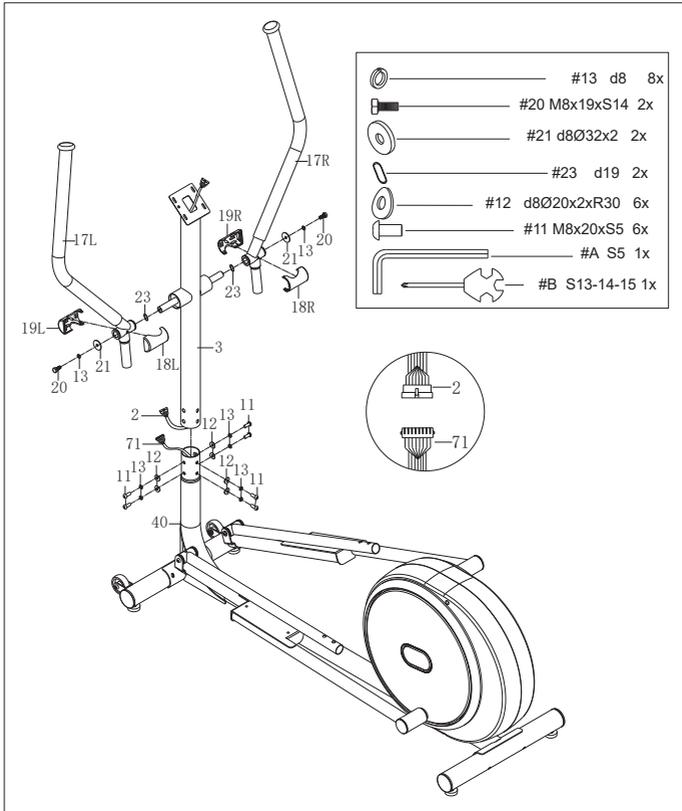
### 1. Querstützen montieren



1. Entfernen Sie die Torbandschrauben (37), die Federscheiben (13), die Unterlegscheiben gebogen (12) und die Hutmuttern (38) vom Hauptrahmen (40).
2. Ersetzen Sie jetzt die Kartonstützen mit der vorderen (32) und hinteren (49) Querstütze.
3. Befestigen Sie die Querstützen mit den zuvor entfernten Torbandschrauben, Federscheiben, Unterlegscheiben gebogen und Hutmuttern.

# Montage

## 2. Lenksäule und Haltegriffe montieren



1. Verbinden Sie die Stecker des Computerversorgungskabels (2) und des Motorkabels (71).
2. Stecken Sie die Lenksäule (3) auf den Hauptrahmen (40) und befestigen Sie sie mit 6 Linsenkopfschrauben mit Innensechskant (11), 6 Federscheiben (13) und 6 gewölbten Unterlegscheiben (12). Benutzen Sie dazu den Innensechskantschlüssel (A).
3. Stecken Sie 2 Unterlegscheiben gewellt (23), die Haltegriffe (17R/17L), 2 Unterlegscheiben (21) und 2 Federscheiben (13) auf die Lenksäule (3). Mit 2 Sechskantschrauben (20) befestigen. Benutzen Sie den Schlüssel S13 (B).

# Montage

## 3. Haltegriffabdeckungen montieren

1. Stecken Sie, wie auf Seite 11 abgebildet, die Haltegriffabdeckungen vorne (18L/18R) und die Haltegriffabdeckungen hinten (19L/19R) auf die Haltegriffe (17L/R).

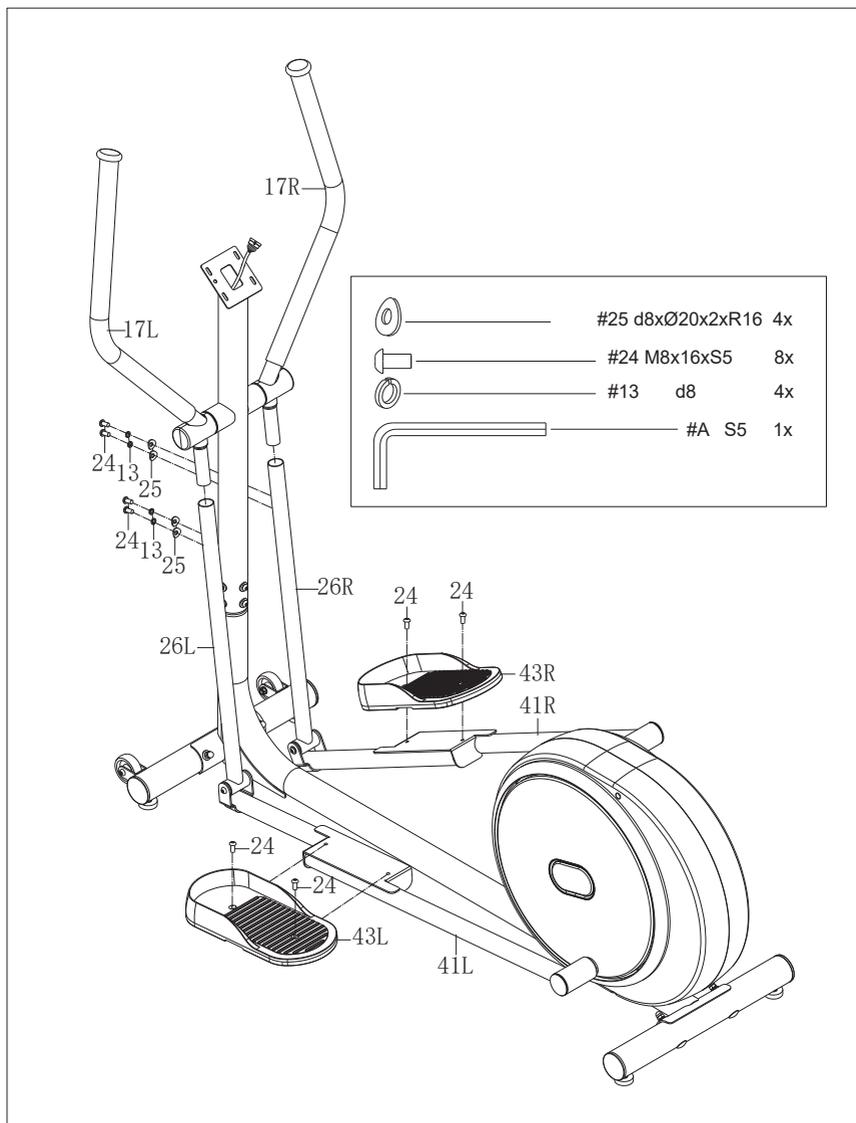
## 4. Untere Haltestangen montieren

1. Befestigen Sie die unteren Haltestangen (26L/R) mit 4 Linsenkopfschrauben mit Innensechskant (24), 4 Federscheiben (13) und 4 Unterlegscheiben gewölbt (25) an den Haltegriffen (17L/R).
2. Ziehen Sie die Linsenkopfschrauben mit Innensechskant (24) mit dem Innensechskantschlüssel (A) fest.

## 5. Pedale montieren

1. Legen Sie das Pedal (43L) so auf die Fußstütze (41L), dass die Löcher von Pedal und Fußstütze übereinstimmen.
2. Befestigen Sie das Pedal (43L) mit 2 Linsenkopfschrauben mit Innensechskant (24).
3. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Innensechskantschlüssel (A) fest.
4. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3 mit dem Pedal (43R) auf der Fußstütze (41R).

# Montage



# Montage

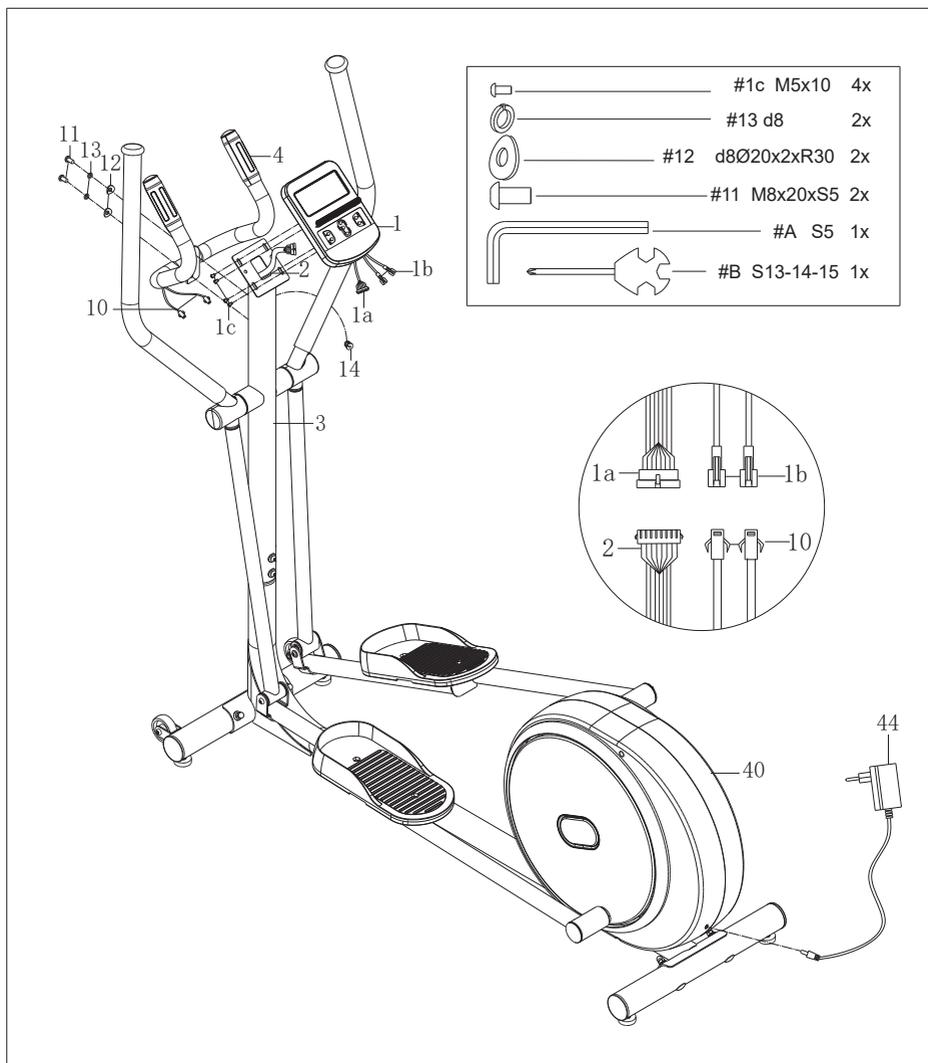
## 7. Mittleren Haltegriff montieren

1. Entnehmen Sie die Linsenkopfschrauben mit Innensechskant (11), die Federscheiben (13) und die Unterlegscheiben gebogen (12).
2. Fädeln Sie die Pulssensorkabel (10) durch die Öffnungen in der in der Lenksäule (3).
3. Befestigen Sie den mittleren Haltegriff (4) mit den Linsenkopfschrauben mit Innensechskant (11), den Federscheiben (13) und den Unterlegscheiben gewölbt (12) an der Lenksäule (3).
4. Ziehen Sie die Linsenkopfschrauben (11) mit dem Innensechskantschlüssel S5 (A) fest.

## 8. Computer montieren

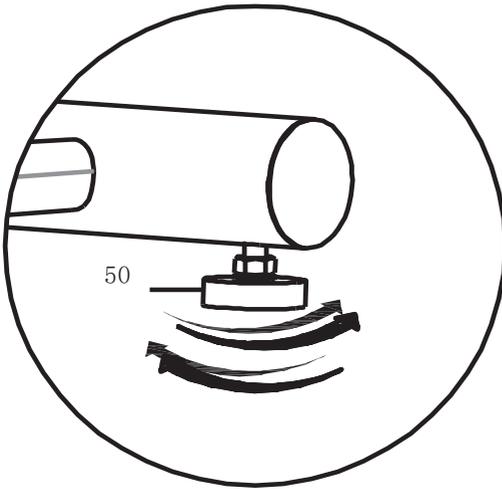
1. Entfernen Sie die 4 Befestigungsschrauben (1c) vom Computer.
2. Entfernen Sie die 2 Abdeckkappen (14) von der Lenksäule (3).
3. Verbinden Sie die Pulssensorkabel (10) mit den Kabeln für Pulssensor (1b) und das Versorgungskabel f. Computer (2) mit dem Versorgungskabel (1a).
4. Setzen Sie die Abdeckkappen (14) an der Lenksäule (3) wieder ein.
5. Befestigen Sie den Computer (1) mit den 4 Befestigungsschrauben (1c) an der Konsole der Lenksäule (3).
6. Verbinden Sie das Adapterkabel mit dem Ellipsentrainer und stecken den Adapter (44) an einer geeigneten Wandsteckdose ein.

# Montage



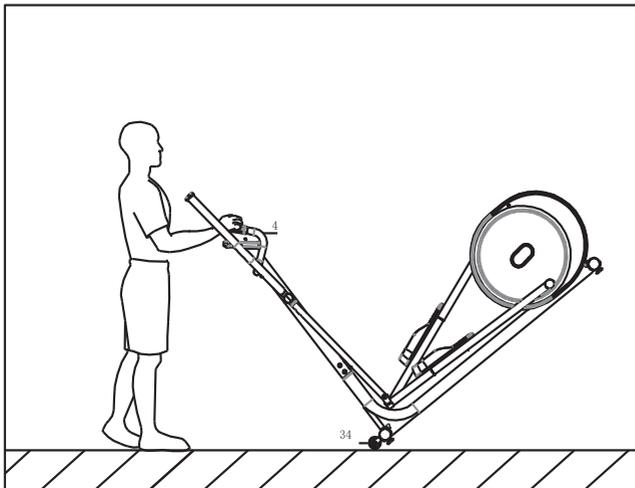
## Montage

## Montage



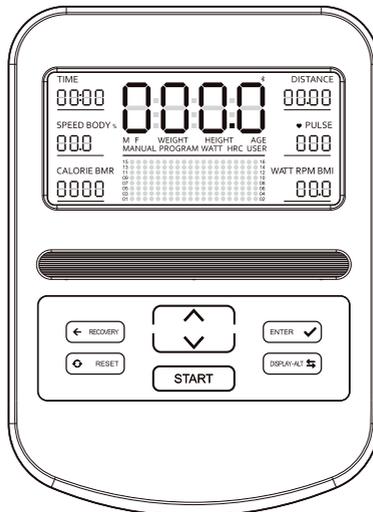
Für einen sicheren Stand auf unebenem Untergrund, kann der Ellipsentrainer mit den verstellbaren Standfüßen ausgerichtet werden. Um einen Standfuß zu erweitern, drehen Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn. Drehen Sie den Standfuß im Uhrzeigersinn, um ihn zu verkürzen.

## Ellipsentrainer bewegen



Halten Sie den Ellipsentrainer am mittleren Haltegriff (4) fest und kippen ihn auf die Transporträder (34), lässt er sich bequem bewegen.

# Computerfunktionen



## Display

|            |  |
|------------|--|
| TIME       | Zeigt die gesamte Zeit des Workouts an (00:00 bis 99:59).  |
| SPEED      | Zeigt die derzeitige Geschwindigkeit an. (00.00 bis 99.9 km/h).  |
| DISTANCE   | Zeigt die zurückgelegte Distanz an (00.00 bis 99.99 km).   |
| CALORIE    | Zeigt den aktuellen Kalorienverbrauch an (0 bis 9999 cal.).  |
| PULSE      | Zeigt den derzeitigen Puls in Herzschlägen/min (bpm) an. (40 bis 240 bpm). Legen Sie ihre Handflächen auf die Sensorflächen an der vorderen festen Haltestange und warten Sie ca. 30 Sekunden, um eine genaue Messung zu bekommen. |
| SCAN       | Der Computer wechselt automatisch alle 6 Sekunden in den nächsten Modus. Sie können auch manuell zwischen den einzelnen Parametern wechseln (Display)  |
| WATT / RPM | Standardmäßig wird die Leistung in Watt angezeigt (0 bis 899 W), durch Drücken der Taste ENTER ändern Sie die Anzeige auf Umdrehungen/Min (0 bis 999 RPM).   |

# Computerfunktionen

## Tastenfunktionen

|  |   |
|--|---|
| UP <input type="button" value="^"/>    | Auswahl / Widerstand erhöhen  |
| DOWN                                   | Auswahl / Widerstand verringern   |
| RESET <input type="button" value="v"/> | Rückkehr zu PROGRAMM 1 (manuelles Programm)<br>Alle Werte werden gelöscht, außer den benutzerdefinierten Eingaben von U1-U4, WATT, PULSE. |
| START                                  | Übung starten / beenden   |
| RECOVERY                               | Misst die Herzfrequenz in der Erholungsphase  |
| ENTER                                  | Wechsel zwischen den einstellbaren Werten (bei angehaltenem Ellipsentrainer) / Wechsel zwischen WATT und RPM (während des Trainings)      |
| DISPLAY-ALT                            | Wechsel zwischen den wählbaren Funktionen   |

## Funktionsbeschreibung

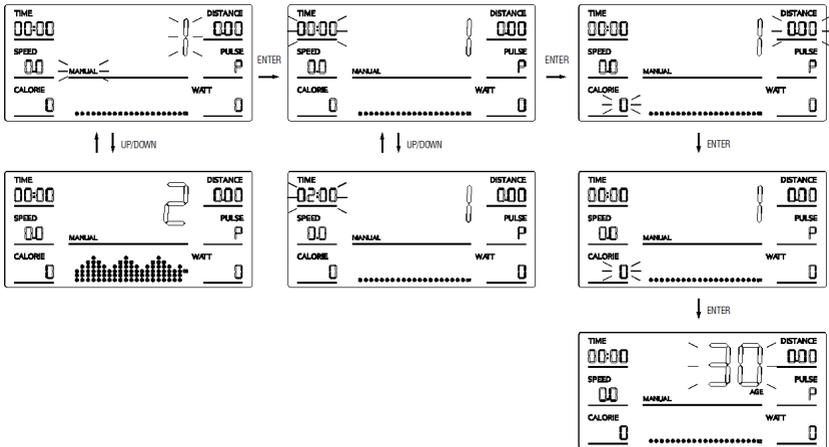
|                           |  |
|---------------------------|--|
| Manueller Modus           | Programm 1: Widerstandswert manuell einstellen                                     |
| Programm Modus            | Programm 2-11: Automatische Programme  |
| Körperfett                | Programm 12: Körperfettanteil / Body-Mass-Index / Basalstoffwechsellrate           |
| Watt Modus                | Programm 13: Trainingsmodus mit Watt-Zielsteuerung                                 |
| H.R.C Modus               | Programm 14-17: Ziel-Herzfrequenz-Trainingsmodi<br>65% / 75% / 85% / manuell       |
| Benutzerdefinierter Modus | Programm 18-21: Trainingsmodus mit benutzerdefinierte Widerstandswert-Reihenfolgen |
| Erholungsmodus            | RECOVERY: Misst die Herzfrequenz in der Erholungsphase                             |
| Bluetooth and APP         | Appsteuerung via Bluetooth   |

## Einheiten

|        |        |       |       |      |      |      |       |
|--------|--------|-------|-------|------|------|------|-------|
| HEIGHT | WEIGHT | SPEED | RPM   | DIST | CAL  | WATT | PULSE |
| cm     | kg     | km/h  | r/min | km   | KCAL | W    | BPM   |

# Computerfunktionen

## Manueller Modus (Programm 1)

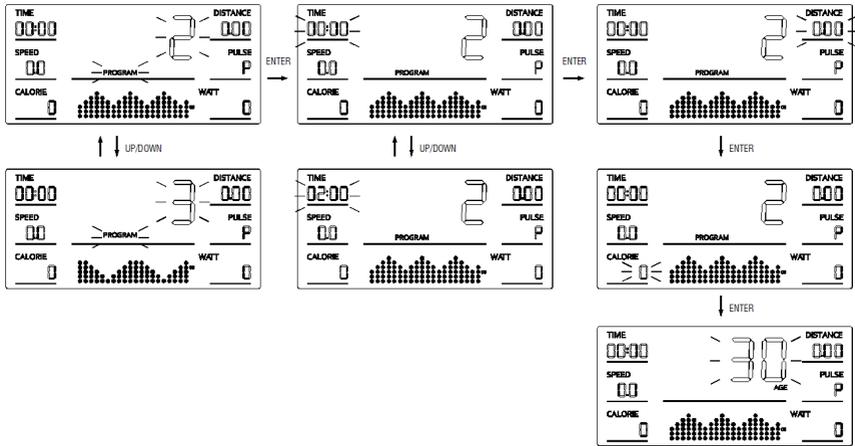


1. Drücken Sie START um das Training zu starten oder ENTER, um die einstellbaren Parameter aufzurufen.
2. Wechseln Sie im Menü mit ENTER zwischen den Parametern TIME / DISTANCE / CALORIE / AGE (Alter).
3. Mit den Tasten UP oder DOWN stellen Sie den blinkenden Parameter ein.
4. Drücken Sie nach dem letzten Parameter ENTER, um die Einstellungen abzuschließen.
5. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.
6. Erhöhen oder verringern Sie den Widerstand während dem Training mit den Tasten UP oder DOWN (Level 1-16).
7. Die Parameter werden während dem Training als Countdown heruntergezählt. Erreicht ein Parameter (TIME / DISTANCE / CALORIE) den Wert 0, endet das Training und ein akustisches Signal ertönt.

Mit der Taste START können Sie das Training jederzeit beenden.

# Computerfunktionen

## Programm Modus (Programm 2-11)

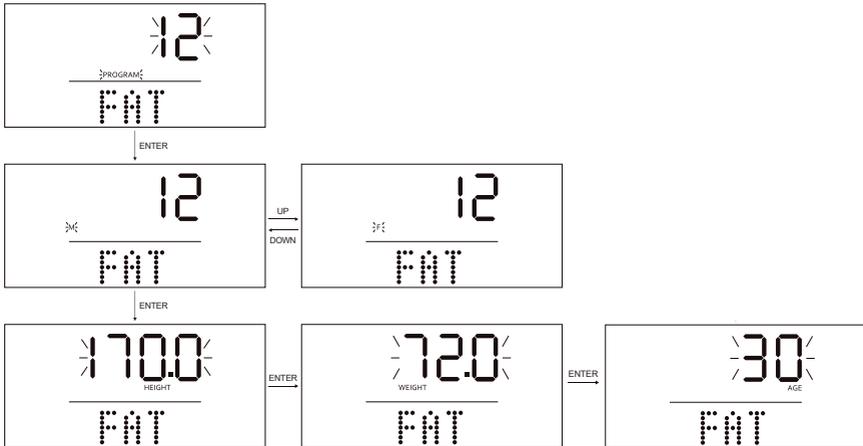


1. Wählen Sie mit der Taste DISPLAY-ALT eines der automatischen Programme 2-11.
2. Drücken Sie START um das Training zu starten oder ENTER, um die einstellbaren Parameter aufzurufen.
3. Wechseln Sie im Menü mit ENTER zwischen den Parametern TIME / DISTANCE / CALORIE / AGE (Alter).
4. Mit den Tasten UP oder DOWN stellen Sie den blinkenden Parameter ein.
5. Drücken Sie nach dem letzten Parameter ENTER, um die Einstellungen abzuschließen.
6. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.
7. Erhöhen oder verringern Sie den Widerstand während dem Training manuell mit den Tasten UP oder DOWN (Level 1-16).
8. Die Parameter werden während dem Training als Countdown heruntergezählt. Erreicht ein Parameter (TIME / DISTANCE / CALORIE) den Wert 0, endet das Training und ein akustisches Signal ertönt.

Mit der Taste START können Sie das Training jederzeit beenden.

# Computerfunktionen

## Körperfett/ BMI/ Basalstoffwechselrate (Programm 12)



1. Wählen Sie mit der Taste DISPLAY-ALT das Programm 12.
2. Drücken Sie ENTER, um die einstellbaren Parameter aufzurufen.
3. Wechseln Sie im Menü mit ENTER zwischen den Parametern Geschlecht (M - männlich / F - weiblich) / HEIGHT (Körpergröße) / WEIGHT (Gewicht) / AGE (Alter).
4. Mit den Tasten UP oder DOWN stellen Sie den blinkenden Parameter ein.
5. Drücken Sie nach dem letzten Parameter ENTER, um die Einstellungen abzuschließen.
6. Drücken Sie START, um den Test zu aktivieren und legen Sie Ihre Hände auf die Pulssensoren.
7. Nach etwa 8 Sekunden Trainingszeit werden die gemessenen Daten angezeigt:
  - A. Body% (Körperfettanteil)
  - B. B.M.I. (Body Mass Index)
  - C. B.M.R. (Ruheenergiebedarf in Kalorien)
  - D. Figurtyp (B1 - B9)

# Computerfunktionen

## B.M.I (Body Mass Index)

| BMI     | Bedeutung      |
|---------|----------------|
| ≤ 19    | Untergewicht   |
| 20 - 25 | Normalgewicht  |
| 26-29   | Übergewicht    |
| ≥ 30    | Fettleibigkeit |

## Körperfett

| Geschlecht | Niedrig | Mittel    | Erhöht  | Hoch |
|------------|---------|-----------|---------|------|
| Männlich   | <13%    | 13%-25,9% | 26%-30% | >30% |
| Weiblich   | <23%    | 23%-35,9% | 36%-40% | >40% |

## Figurtyp

|    |                       |
|----|-----------------------|
| B1 | abgemagert            |
| B2 | stark untergewichtig  |
| B3 | untergewichtig        |
| B4 | leicht untergewichtig |
| B5 | normal                |
| B6 | leicht übergewichtig  |
| B7 | übergewichtig         |
| B8 | fettleibig            |
| B9 | stark fettleibig      |



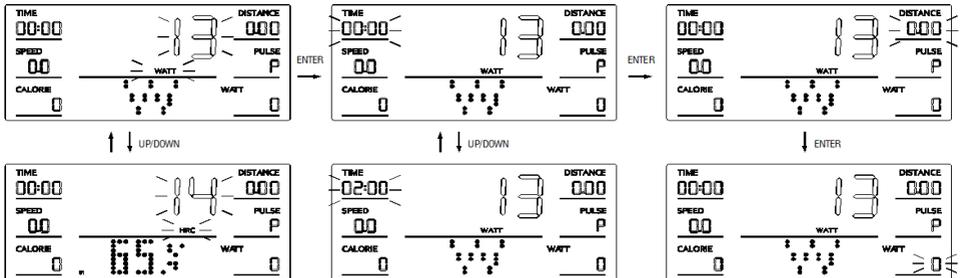
### HINWEIS!



- Bitte beachten Sie, dass die vom Ellipsentrainer angezeigten Daten ungefähre Richtwerte sind.
- Führen Sie diesen Test vom Ruhepuls ausgehend durch, wenn Ihr Körper ausgeruht ist.

# Computerfunktionen

## Watt Modus (Programm 13)



1. Wählen Sie mit der Taste DISPLAY-ALT das Programm 13.
2. Drücken Sie ENTER, um die einstellbaren Parameter aufzurufen.
3. Wechseln Sie im Menü mit ENTER zwischen den Parametern TIME / DISTANCE / WATT.
4. Mit den Tasten UP oder DOWN stellen Sie den blinkenden Parameter ein.
5. Drücken Sie nach dem letzten Parameter ENTER, um die Einstellungen abzuschließen.
6. Drücken Sie START, um das Training zu beginnen. Der Widerstand wird während dem Training automatisch angepasst.
7. Die Parameter werden während dem Training als Countdown heruntergezählt. Erreicht ein Parameter (TIME / DISTANCE) den Wert 0, endet das Training und ein akustisches Signal ertönt.

Mit der Taste START können Sie das Training jederzeit beenden.



Der Zielwert WATT wird durch Drehmoment und Drehzahl beeinflusst. Bei hohem Trainingstempo verringert sich der Lastwiderstand, bei niedrigem Tempo erhöht er sich.



## Computerfunktionen

- Die Parameter werden während dem Training als Countdown heruntergezählt. Erreicht ein Parameter (TIME / DISTANCE / CALORIE) den Wert 0, endet das Training und ein akustisches Signal ertönt.

Mit der Taste START können Sie das Training jederzeit beenden.



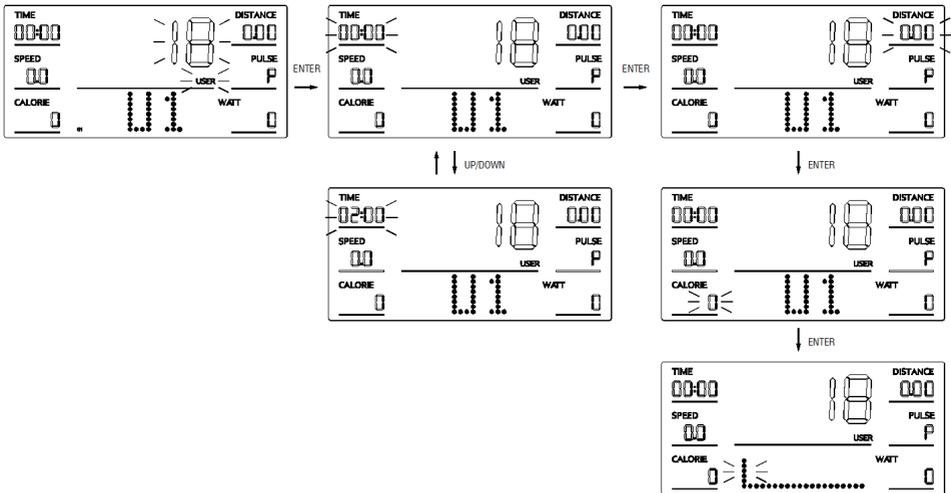
### HINWEIS!



- In den Programmen 14 - 16 wird die Zielherzfrequenz entsprechend Ihrer gewählten Parameter (TIME / DISTANCE / CALORIE / AGE) automatisch definiert.
- Im Programm 17 wählen Sie die zu erreichende Zielherzfrequenz (T.H.R.) direkt. Geben Sie den gewünschten Wert in B.P.M. ein.

# Computerfunktionen

## Benutzerdefinierter Modus (Programm 18-21)



1. Wählen Sie mit der Taste DISPLAY-ALT eines der Programme U1-U4.
2. Drücken Sie START um das Training zu starten oder ENTER, um die einstellbaren Parameter aufzurufen.
3. Wechseln Sie im Menü mit ENTER zwischen den Parametern für TIME / DISTANCE / CALORIE und den Widerstandsbalken.
4. Mit den Tasten UP oder DOWN stellen Sie den blinkenden Parameter ein.
5. Drücken Sie nach dem letzten Parameter ENTER, um die Einstellungen abzuschließen.
6. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.
7. Erhöhen oder verringern Sie den Widerstand während dem Training manuell mit den Tasten UP oder DOWN (Level 1-16).
8. Die Parameter werden während dem Training als Countdown heruntergezählt. Erreicht ein Parameter (TIME / DISTANCE / CALORIE) den Wert 0, endet das Training und ein akustisches Signal ertönt.

# Computerfunktionen

Mit der Taste START können Sie das Training jederzeit beenden.

## Erholungs Modus



1. Um am Trainingsende eine Erholungspulsmessung durchzuführen, drücken Sie die Taste RECOVERY und legen die Hände auf die Handpulssensoren.
2. Am Display sehen Sie einen Countdown von 60 Sekunden.
3. Entspannen Sie sich, während der Countdown läuft und der Trainingscomputer den Puls misst.
4. Nach Ablauf der 60 Sekunden erhalten Sie eine Auswertung der gemessenen Regeneration:

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| F 1 | Hervorragend          |
| F 2 | Ausgezeichnet         |
| F 3 | Gut                   |
| F 4 | Durchschnittlich      |
| F 5 | Unterdurchschnittlich |
| F 6 | Schlecht              |



### HINWEIS!



- Testen sie die Regeneration immer von der aeroben Herzfrequenz ausgehend, um das Testergebnis nicht zu verfälschen.

# Computerfunktionen

## Kinomap

Der Ellipsentrainer ist kompatibel mit der App Kinomap.

Auf <https://www.kinomap.com/de/> finden Sie nähere Informationen zur App und die Downloadlinks für Google Play und den App Store.

1. Laden Sie die App auf Ihr Mobilgerät.
2. Achten Sie darauf, dass die Bluetooth<sup>®</sup> Funktion auf Ihrem Mobilgerät aktiviert ist.
3. Öffnen Sie die App und verbinden Sie Ihr Mobilgerät mit dem Ellipsentrainer. Sie finden den Ellipsentrainer unter „Powerland“. Der Anzeigename setzt sich zusammen aus „YK-“ und einem 6-stelligen Code aus Zahlen und Buchstaben.
4. Für die Verbindung ist keine Passworteingabe erforderlich.

# Trainingshinweise

## 1. Aufwärmphase

Bereiten Sie Ihren Kreislauf und Muskeln auf das Training vor. Die Aufwärmphase dient auch der Vorbeugung von Krämpfen und Muskelverletzungen. Machen Sie vor dem Training Dehnübungen. Achten Sie darauf, Ihre Muskeln nicht übermäßig zu dehnen. Bei Schmerzen HÖREN SIE AUF.

## Dehnübungen

### Oberschenkel -Stretch

- Stellen Sie sich auf das rechte Bein und fassen Sie mit der linken Hand den linken Knöchel und ziehen Sie ihn dicht hinter die Hüfte.
- Halten Sie den Rücken gerade und achten Sie darauf, dass die Knie beisammen sind. Halten Sie sich gegebenenfalls an einer Wand fest.
- Halten Sie die Position für ca. Sekunden
- Wiederholen Sie diesen Vorgang für das andere Bein



### Dehnung der Knie- sehne

- Vorderes Bein gerade halten, Hände auf dem gebeugten Bein (Oberschenkel) nach unten Drücken bis Sie die Dehnung in der Kniekehle spüren
- Halten Sie die Knie entriegelt und den Rücken gerade
- Halten Sie die Position für etwa 10 Sekunden.
- Wiederholen Sie den Vorgang für das andere Bein



### Wadendehnung

- Stellen Sie sich mit dem hinteren Fuß flach auf den Boden und verlagern Sie das Gewicht auf den vorderen Fuß.
- Halten Sie die Position für ca. 10 Sekunden
- Wiederholen Sie diesen Vorgang für das andere Bein.



### Innere Oberschenkel- dehnung

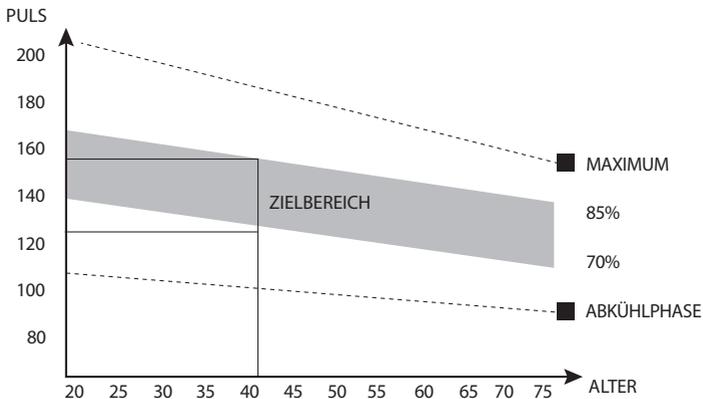
- Setzen Sie sich auf den Boden mit den Fußsohlen zusammen und den Knien nach außen.
- Drücken Sie mit den Ellenbogen die Knie nach außen!
- Halten Sie die Position für etwa 10 Sekunden.



# Trainingshinweise

## 2. Trainingsphase

Nach dem Aufwärmen kann das Training beginnen. Durch die regelmäßige Nutzung stärken Sie Ihre Beinmuskeln. Trainieren Sie entsprechend Ihrer Fähigkeiten, aber halten Sie dabei ein möglichst gleichmäßiges Tempo. Das Training sollte Ihren Puls in den im Diagramm dargestellten Zielbereich bringen.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern. Die meisten Menschen beginnen bei 15 - 20 Minuten.

## 3. Abkühlphase

Diese Phase ermöglicht es Ihrem Körper, sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Sie ist eine Wiederholung der Aufwärmübung mit reduzierter Geschwindigkeit und sollte etwa 5 Minuten dauern. Wiederholen Sie nach dem Training die Dehnübungen und denken Sie daran, Ihre Muskeln nicht zu überdehnen.

## Trainingshinweise



### HINWEIS!



- Je fitter Sie werden, desto länger und intensiver müssen Sie trainieren.
- Es wird empfohlen, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und die Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche zu verteilen.
- Um mit dem Ellipsentrainer Ihre Muskeln zu trainieren, müssen Sie den Widerstand hoch einstellen. So wird Ihre Beinmuskulatur mehr angestrengt. Dies bedeutet vielleicht, dass Sie Ihre Trainingseinheiten verkürzen müssen.
- Wenn Sie auch Ihre Fitness verbessern wollen, brauchen Sie ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm. Trainieren Sie in der Aufwärm- und Abkühlphase normal, und erhöhen Sie gegen Ende des Trainings den Widerstand, um Ihre Beine mehr anzustrengen. Eventuell müssen Sie Ihre Geschwindigkeit drosseln, um Ihren Puls im Zielbereich zu halten.

# Reinigung und Wartung

## Reinigung

- Die Reinigung sollte nach jedem Training, mindestens jedoch einmal im Monat erfolgen.
- Reinigen Sie den Ellipsentrainer mit einem leicht angefeuchteten Tuch.
- Reinigen Sie die Computerkonsole mit einem trockenen, fusselfreien Tuch.
- Lassen Sie den Ellipsentrainer vor der weiteren Verwendung vollständig trocknen.



**WARNUNG!**



Vergewissern Sie sich vor dem Aufbewahren, Warten oder Reinigen, dass der Ellipsentrainer ausgeschaltet und von der Stromversorgung getrennt ist.



**HINWEIS!**



- Verwenden Sie keine sauren oder scheuernden Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie keine Drahtbürste, Stahlwolle oder andere abrasive Gegenstände.

# Problembehebung

| Fehlercode | Mögliche Ursache                             | Lösung  |
|------------|--|---|
| E1         | Kabelverbindung unterbrochen                 | Prüfen Sie die Kabel-Steckerverbindungen. Besteht das Problem weiterhin, wenden Sie sich bitte an den Händler.                                      |
|            | defekter Computer                            | Ein defekter Computer muss getauscht werden. Wenden Sie sich bitte an den Händler.  |
| E2         | Pulsermittlung In Programm 12 fehlgeschlagen | Legen Sie Ihre Hände innerhalb von 3 Sekunden nach dem Teststart auf die Pulssensoren.  |
|            | Kabelverbindung unterbrochen                 | Prüfen Sie die Steckverbindungen der Sensorkabel. Besteht das Problem weiterhin, wenden Sie sich bitte an den Händler.                              |
|            | defekter Computer                            | Kann der Puls auch in anderen Programmen nicht ermittelt werden? Ein defekter Computer muss getauscht werden. Wenden Sie sich bitte an den Händler. |

## Garantie

Vor der Inbetriebnahme lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung gründlich durch, um sich mit dem Umgang des Ellipsentrainers vertraut zu machen.

Die KSR Group GmbH gewährt eine gesonderte Garantie unter Einhaltung der nachstehenden Bedingungen. Die gesetzlichen Gewährleistungsvorschriften sowie die sich aus dem Produkthaftungsgesetz ergebenden Ansprüche bleiben hiervon unberührt. Eventuelle Ansprüche des Käufers auf Nacherfüllung und Schadensersatz bei Mängeln bleiben bei Vorliegen der entsprechenden Voraussetzungen daneben erhalten.

Die Garantie gilt für das Ellipsentrainer ET 50A und beträgt ab dem Kaufdatum (es gilt das Belegdatum) 24 Monate.

Die Garantie umfasst Material, Konstruktions- und Fertigungsfehler, vorausgesetzt, dass dieser Mangel bereits bei Lieferung vorhanden war und das Produkt vom Käufer sach- und bestimmungsgemäß behandelt wurde. Verschleißteile sowie Materialien, welche für Servicearbeiten verwendet werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Die Garantie beinhaltet entweder die kostenlose Reparatur, den Austausch des defekten Teils bzw. der defekten Teile oder den Austausch des gesamten Produkts gegen ein gleichwertiges Produkt. Das entsprechende Wahlrecht obliegt der KSR Group GmbH.

# Garantie

Bei Auftreten eines Störfalles/Mangels ist umgehend der Händler zu informieren und diesem ist das aufgetretene Problem ausführlich zu schildern. Kann das Problem auf diesem Wege nicht gelöst werden, ist das gründlich gereinigte Produkt inklusive aller Zubehörteile transportsicher zu verpacken und den Anweisungen des Händlers entsprechend zu retournieren.

Dem Paket sind die nachfolgenden Informationen und Dokumente beizufügen:

1. Name, Vorname und Adresse (zusätzlich auch außen auf dem Paket anzugeben)
2. Modell-Nr. und Serien-Nr. (falls vorhanden)
3. Kaufdatum
4. Original des Kaufbeleges
5. Aussagekräftige Fehlerbeschreibung
6. Im Falle einer Beschädigung durch den Transport:  
Name des Paketdienstes und Paketnummer

Es wird ausdrücklich empfohlen, den Originalkarton für die transportsichere Verpackung zu verwenden. Sollten Sie eine andere Verpackung verwenden, ist dafür zu sorgen, dass diese fachgerecht gegen die typischen Gefahren eines Versandes schützt und entsprechende Schutzvorrichtungen aufweist. Eine bloße Pappverpackung mit Papierpolsterung ist nicht ausreichend. Für Schäden, die durch unsachgemäße Verpackung entstehen, wird von KSR Group GmbH keine Haftung übernommen und die Garantie entfällt.

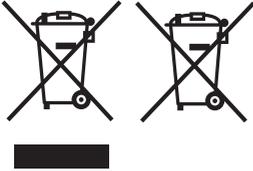
# Garantie

Der Garantieanspruch entfällt in folgenden Fällen:

- Bei nicht bestimmungsgemäßer Verwendung
- bei unsachgemäßer Bedienung, Pflege und / oder Wartung oder Lagerung (z.B. Schäden durch Feuchtigkeit oder zu hohe Temperaturen, verwehrte Produkte, etc.)
- bei Reparaturen, Reparaturversuchen und Modifikationen jeglicher Art sowie bei Einsatz von fremden Ersatz- und Zubehöerteilen usw., die von jemand anderem als von KSR Group GmbH oder von ihr autorisierten Betrieben vorgenommen wurden
- bei unsachgemäßer Transportverpackung und / oder unsachgemäßem Transport
- bei unsachgemäßen mechanischen Einwirkungen auf das Produkt oder auf Teile des Produkts
- bei sämtlichen Ereignissen, die nicht in der Verarbeitung und Herstellung des Produkts begründet sind (z.B. Sturz, Aufprall, Beschädigung durch Fremdeinwirkung, Brand, Erdbeben, Überschwemmungsschäden, Blitzschlag etc.)
- sofern kein originaler Kaufbeleg vorgelegt wird
- bei Nutzung außerhalb privater Zwecke, insbesondere bei gewerblicher Nutzung

Entstehen der KSR Group GmbH Kosten durch Rückgabe / Rücksendung eines Produktes, obwohl weder ein Gewährleistungsfall noch ein Recht zur Rückgabe vorliegt, sind diese vom Käufer zu tragen.

## Hinweise zur Entsorgung



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll! Sollte der Trainingscomputer einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll, z. B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/ seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit diesem Symbol versehen. Defekte oder nicht mehr zu verwendende Batterien und Akkus bringen Sie bitte zu Ihrer ortsansässigen Sammelstelle. Achten Sie auf das Symbol auf der Batterie bzw. dem Akku.



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

## Konformitätserklärung / Zertifikate

**Unsere Produkte entsprechen dem Standard EN 957.**





**Inverkehrbringer/Herausgeber:**

KSR Group GmbH  
Im Wirtschaftspark 15  
3494 Gedersdorf  
Österreich