



# EGLIDE SRT

1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2.	General	04
2.1	Verpackung	2.1	Packaging	04
2.2	Entsorgung	2.2	Disposal	04
2.3	Symbolerklärung	2.3	Explanation of symbols	04
3.	Montage	3.	Assembly	04
3.1	Montageschritte	3.1	Assembly Steps	06
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	11
5.	Computer	5.	Computer	12
5.1	Funktionstasten	5.1	Computer keys	13
5.2	Quick-Start	5.2	Quick-start	15
5.3	Programme	5.3	Programme	15
5.4	Smart device spiegeln	5.4	Mirroring	16
5.5	Abbremsen der Geschwindigkeit	5.5	Slowing down	18
5.6	Sicherheitsverriegelung nach dem Training	5.6	Safety fixation after exercise	18
6.	Trainingsanleitung	6.	Training manual	19
6.1	Trainingsarten mit dem Elliptical	6.1	Ways of training with an Elliptical	19
6.2	Hinweise zum Training	6.2	Training notes	20
6.2.1	Trainingshäufigkeit	6.2.1	Training frequency	20
6.2.2	Trainingsintensität	6.2.2	Training intensity	20
6.2.3	Pulsorientiertes Training	6.2.3	Heart rate orientated Training	21
6.2.4	Trainings-Kontrolle	6.2.4	Training control	21
6.2.5	Trainingsdauer	6.2.5	Training duration	23
7.	Explosionszeichnung	7.	Explosion drawing	24
8.	Teileliste	8.	Parts list	25
9.	Garantie	9.	Warranty (Germany only)	27
10.	Ersatzteilbestellformular	10.	-	28

# 1. Sicherheitshinweise

## **WICHTIG!**

- Es handelt sich bei diesem Elliptical um ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC, welches nach DIN EN 957-1/9 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.
- Max. Belastbarkeit 150 kg.
- Der Elliptical darf nur für den Heimgebrauch 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 und Haustiere nicht mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind und ob Beschädigungen ersichtlich sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile nur nach Rücksprache mit dem Service sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht.
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, ebenen und rutschfesten 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. Das Trainingsgerät muss nach jedem Training gegen ungewolltes Bewegen gesichert werden!
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.

# 1. Safety instructions

## **IMPORTANT!**

- The Elliptical is produced according to EN 957-1/9 class HC, and cannot be used for medical therapeutic exercise.
- Max. user weight is 150 kg.
- The elliptical should be used only for homeuse
- Any other use of the item is prohibited and may be dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The elliptical 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 or animals to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured, and if any defects can be seen.
3. Promptly replace all defective parts according to the instructions of the service department and do not use the equipment until it is repaired.
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, flat and not slippery 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. The item has to be locked after every exercise!
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.

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.
  17. Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels zu heißen Quellen.
  18. Stellen Sie den Elliptical so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.
  19. Das Trainingsgerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
  20. Stromschlaggefahr! Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu einem elektrischem Stromschlag führen. Schließen Sie das Gerät nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt. Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist. Fassen Sie den Netzstecker nicht mit feuchten Händen an. Ziehen Sie den Netzstecker nicht am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.
  21. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
  15. Make certain that other persons are not in the area of the Hometrainer, 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.
  17. Pay attention to enough distance between the power cable to hot sources.
  18. Set up the elliptical in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching..
  19. The exercise equipment may only be used by one person at a time.
  20. Risk of electric shock! Faulty electrical installation or excessive mains voltage can lead to electric shock. Only connect the unit if the mains voltage of the socket corresponds to the specification on the rating plate. Do not operate the appliance if it is visibly damaged or if the mains cable or plug is defective. Do not touch the mains plug with wet hands. Do not pull the mains plug out of the socket by the mains cable, but always hold the mains plug.
  21. Do not let children play with the packaging film. They can get caught in it while playing and suffocate.

## 2. Allgemeines

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 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.

## 3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Elliptical 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 diese nebeneinander auf den Boden.
- Durchtrennen Sie die Klebestreifen an den Seiten des unteren Kartons und klappen den Karton nach außen. Der Elliptical sollte auf dem Styroporschutz verbleiben, sodass Ihr Boden ohne montierte Standfüße nicht beschädigt/verkratzt wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

## 2. General

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 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.).

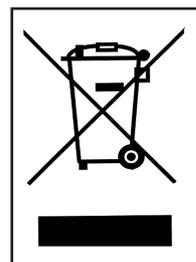
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

### 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!

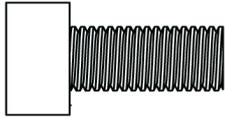
## 3. Assembly

In order to make assembly of the elliptical 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.
- PCut the tape and bring the carton in a flat position. The elliptical should stay on the styrofoam to protect the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

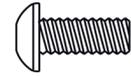
**Schritt 1/ Step 1**



**Pos: 42**  
**M10x20mm**  
**4St/pcs**

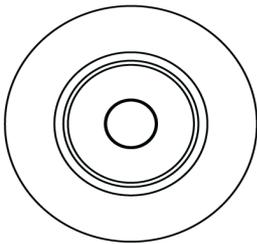


**Pos: 50**  
**10mm**  
**4St/pcs**

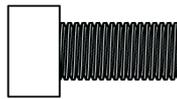


**Pos: 112**  
**M5x12mm**  
**4St/pcs**

**Schritt 2/ Step 2**



**Pos: 24**  
**2St/pcs**



**Pos: 40**  
**M8x15mm**  
**2St/pcs**

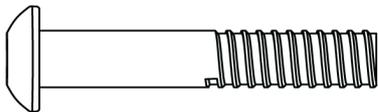


**Pos: 45**  
**M5x10mm**  
**10St/pcs**



**Pos: 31**  
**2St/pcs**

**Schritt 3/ Step 3**

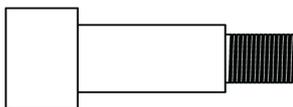


**Pos: 44**  
**5/16"x1-3/4"**  
**2St/pcs**



**Pos: 34**  
**5/16"**  
**2St/pcs**

**Schritt 4/ Step 4**

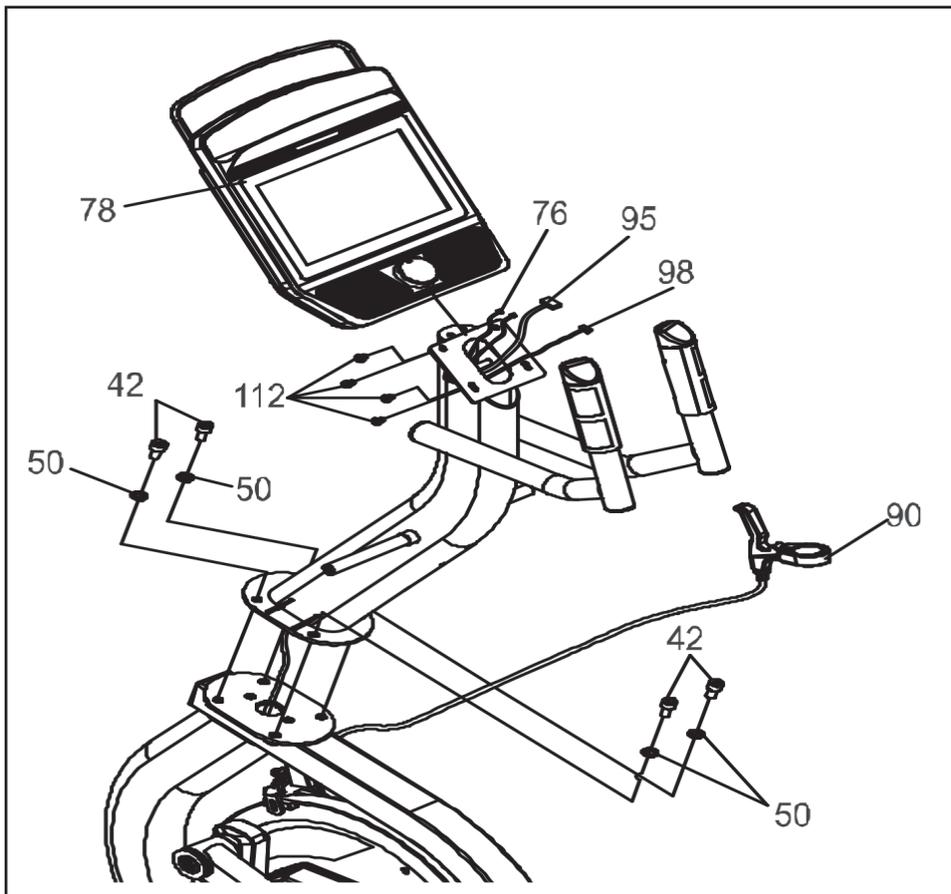


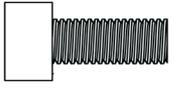
**Pos: 55**  
**M10x20**  
**2St/pcs**



**Pos: 56**  
**M10**  
**2St/pcs**

3.1 Montageschritte / Assembly steps  
 Schritt / Step 1



		
<b>Pos: 42</b> <b>M10x20mm</b> <b>4St./pcs</b>	<b>Pos: 50</b> <b>10mm</b> <b>4St./pcs</b>	<b>Pos: 112</b> <b>M5x12mm</b> <b>4St./pcs</b>

Führen Sie das Computerkabel (95) durch das Lenkerstützrohr (2).

Befestigen Sie das Lenkerstützrohr (2) mit vier Innen-Sechskantschrauben (42) und vier Federringen (50).

**ACHTUNG:** Sensorkabel nicht beschädigen!

Verbinden Sie das Computerkabel (95), die Kabel der Handpulssensoren (76) und das Datenkabel (98) mit dem Computer (78).

Befestigen Sie den Computer (78) mit vier Kreuzschlitzschrauben (112).

Öffnen Sie die Lasche der Notbremse (90) durch Lösen der Schraube und befestigen Sie diese dann unterhalb des Handgriffes. Ziehen Sie die Schraube wieder fest an.

Feed the computer cable (95) up through the console mast tube (2) with the end of the twist tie that is attached to it.

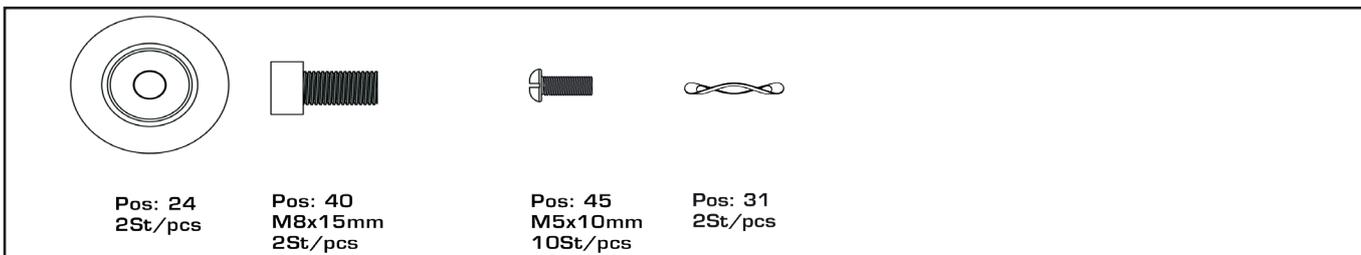
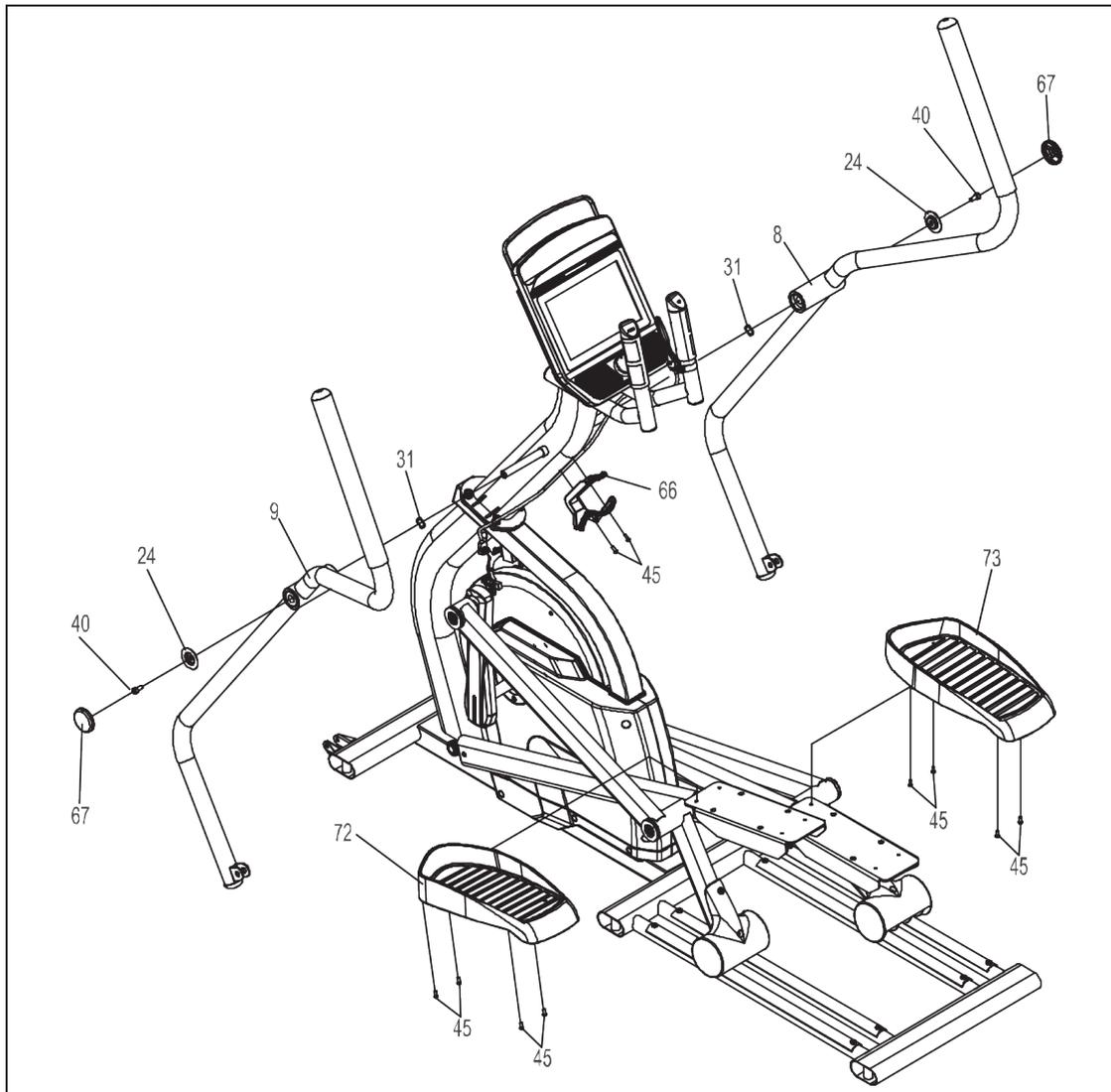
Place the console mast tube (2) onto the mating plate of the main frame; Be careful not to pinch the Computer cable between the console mast and the main frame plates during assembly.

Secure the console mast in place with the four stainless steel bolts (42) and split washers (50). Make sure the bolts are securely tightened.

Connect both handpulse cables (76), resistance cable (98) and 1600m/m computer cable (95) with the console (78).

Attach the console (78) to the bracket with four Phillips Head Screws (112).

Attach the hand brake lever (90) to the handlebars by removing the screw that is threaded into the nut on the backside of the hand brake. Place the hand brake bracket around the front of the right handlebar vertical tube, then insert the bolt through the back of the bracket and thread back into the nut.



Führen Sie auf jede Seite der Achse eine Wellenscheibe (31) auf.

Slide on each side of the axle a wacy washer (31).

Schieben Sie die beweglichen Arme (8L, 8R) auf die Achse des Lenkerstützrohres (2) auf.

Slide the movable arms (8L, 8R) on the axle of the handlebar post (2).

Fixieren Sie diese mit je einer Unterlegscheibe (24) und einer Innensechskantschraube (40). Bringen Sie zum Schluss noch die Abdeckkappe (67) an.

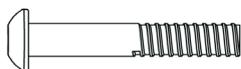
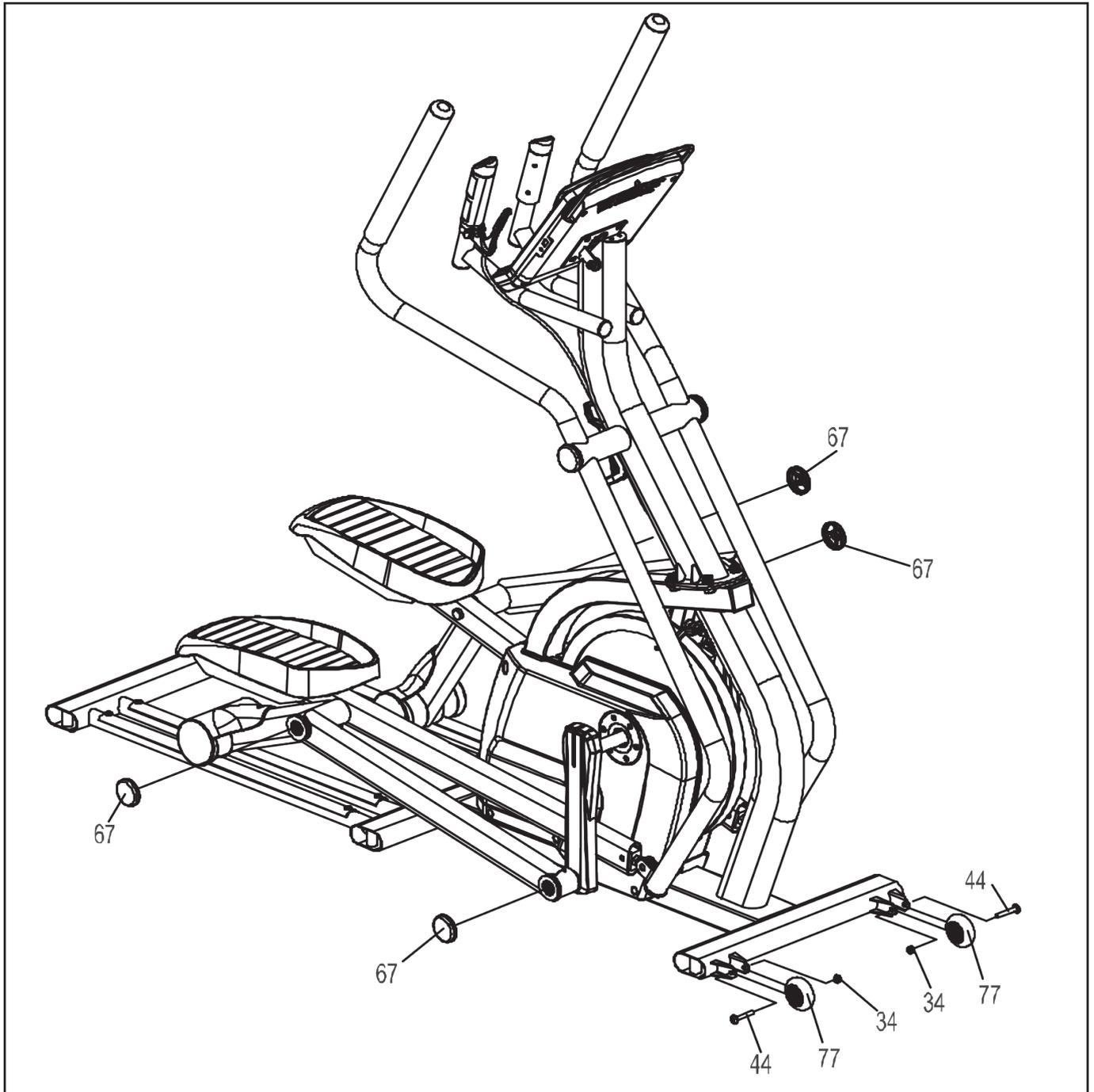
Secure each side with the washer (24) and an allen screw (40) Finally assemble the snap cap (67) on each side.

Der Flaschenhalter (66) wird mit zwei Kreuzschlitzschrauben (45) am Lenkerstützrohr (2) befestigt. Bevor Sie diesen anschrauben, bringen Sie das Kabel der Handbremse (90) hinter den Flaschenhalter (66), sodass dieses gegen verrutschen gesichert ist. Ziehen sie nun die zwei Kreuzschlitzschrauben (45) an.

Attach the water bottle holder (66) to the console mast tube with two Phillips Head Screws (45). Place the brake cable (90) behind the holder to keep it out of the way of operation. Tighten the screws (45)

Die Trittplatten (72, 73), diese sind mit L und R gekennzeichnet, werden pro Seite mit vier Kreuzschlitzschrauben (45) befestigt.

Install the foot pedals (72 Left & 73 Right) with eight Phillips head screws (45). The pedals are identified with an L or R on the bottom.



Pos: 44  
5/16"x1-3/4"  
2St/pcs



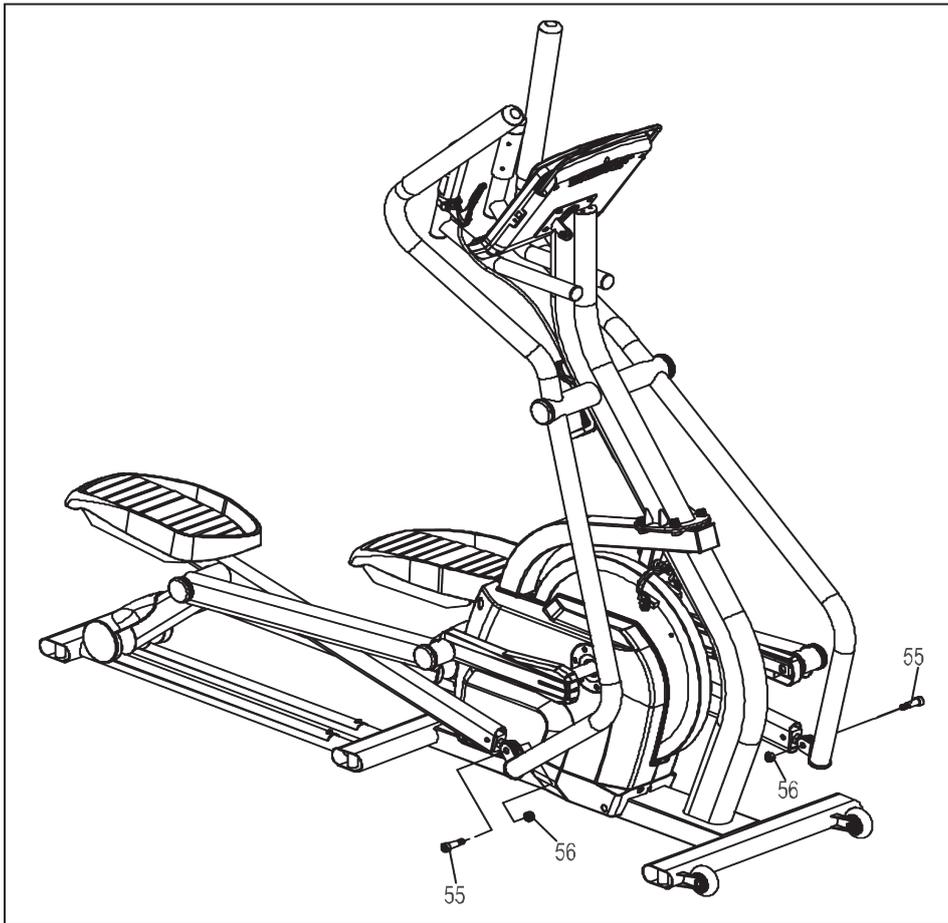
Pos: 34  
5/16"  
2St/pcs

Fixieren Sie die vier Endkappen (67) an den Pedalarmgelenken.

Fix the endcaps (67) on the joints of the pedal arms.

Montieren Sie die Transportrollen (77) mit je einer Innensechskantschraube (44) und einer selbstsichernden Mutter (34).

Assemble each of the two transportation wheels (77) with a button head screw (44) and a safety nut (34).



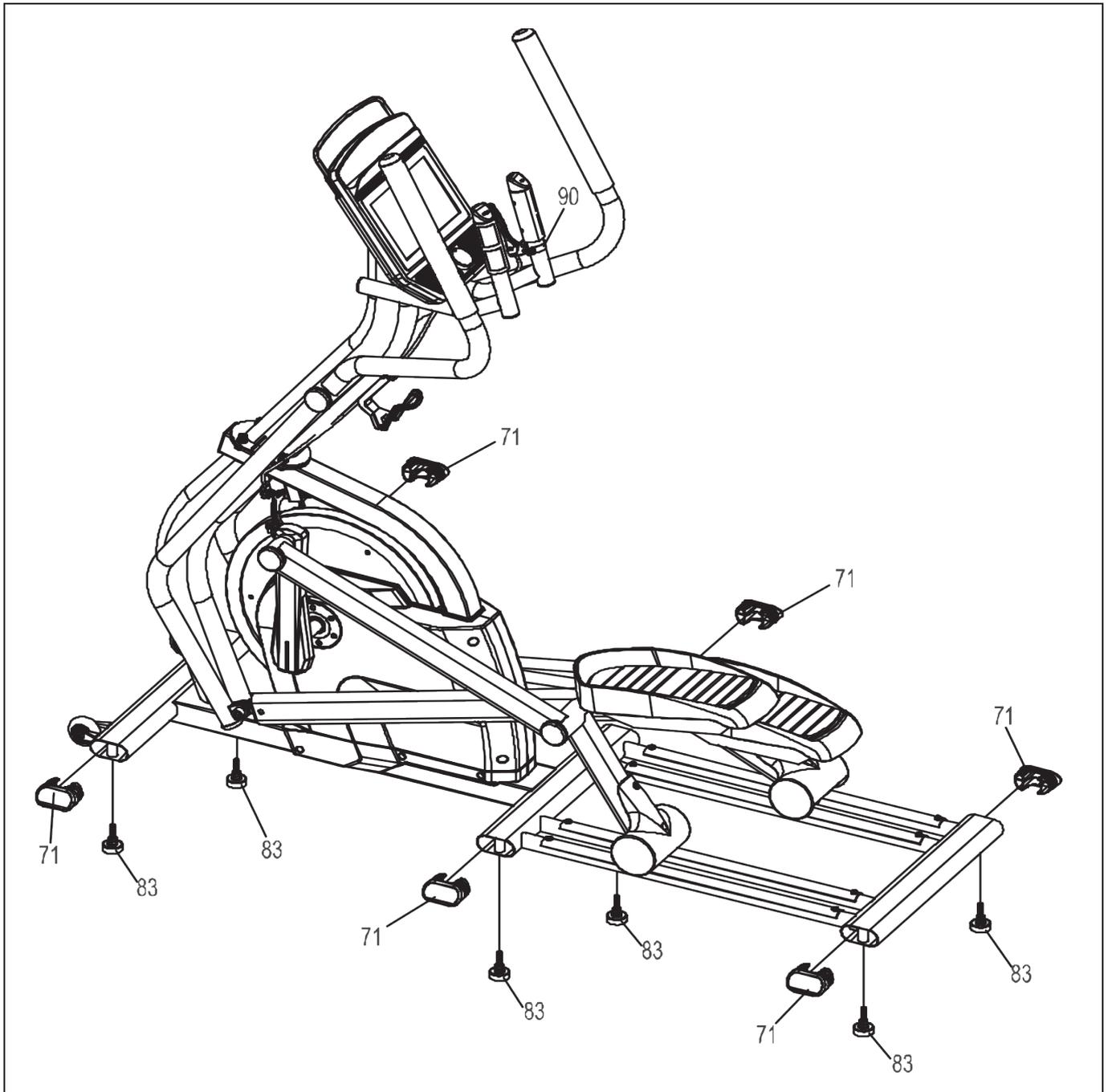
Pos: 55  
M10x20  
2St./pcs



Pos: 56  
M10  
2St./pcs

Verbinden Sie beide Pedalarms (5, 6) mit den beweglichen Armen (8, 9) mit einer Innensechskantschraube (55) und einer selbstsichernden Mutter (56).

Connect the pedal arms (5, 6) with the movable arms (8, 9) with an allen screw (55) and a safety nut (56).



Kippen Sie den Elliptical auf eine Seite und montieren drei Höhenniveausausgleiche (83), welche ganz eingedreht werden und drei Endkappen (71). Verfahren Sie mit der anderen Seite identisch.

Richten Sie den Elliptical zuerst mit den vorderen und hinteren Höhenniveausgleichen aus und anschließend mit den Mittleren. Zum Schluss müssen alle Höhenniveausausgleiche mit der Kontermutter gesichert werden.

Twist the elliptical to one side and assemble 3 pcs of heightadjustments (83), which will be drilled in completely, and fix 3 pcs of endcaps (71). Do it with the opposite side in the same way.

Level the unit using only the front and rear levelers first, then adjust the middle levelers so they touch the floor. Make sure to lock the levelers when finished.

## 4. Pflege und Wartung

### 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 welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

## 4. Care and Maintenance

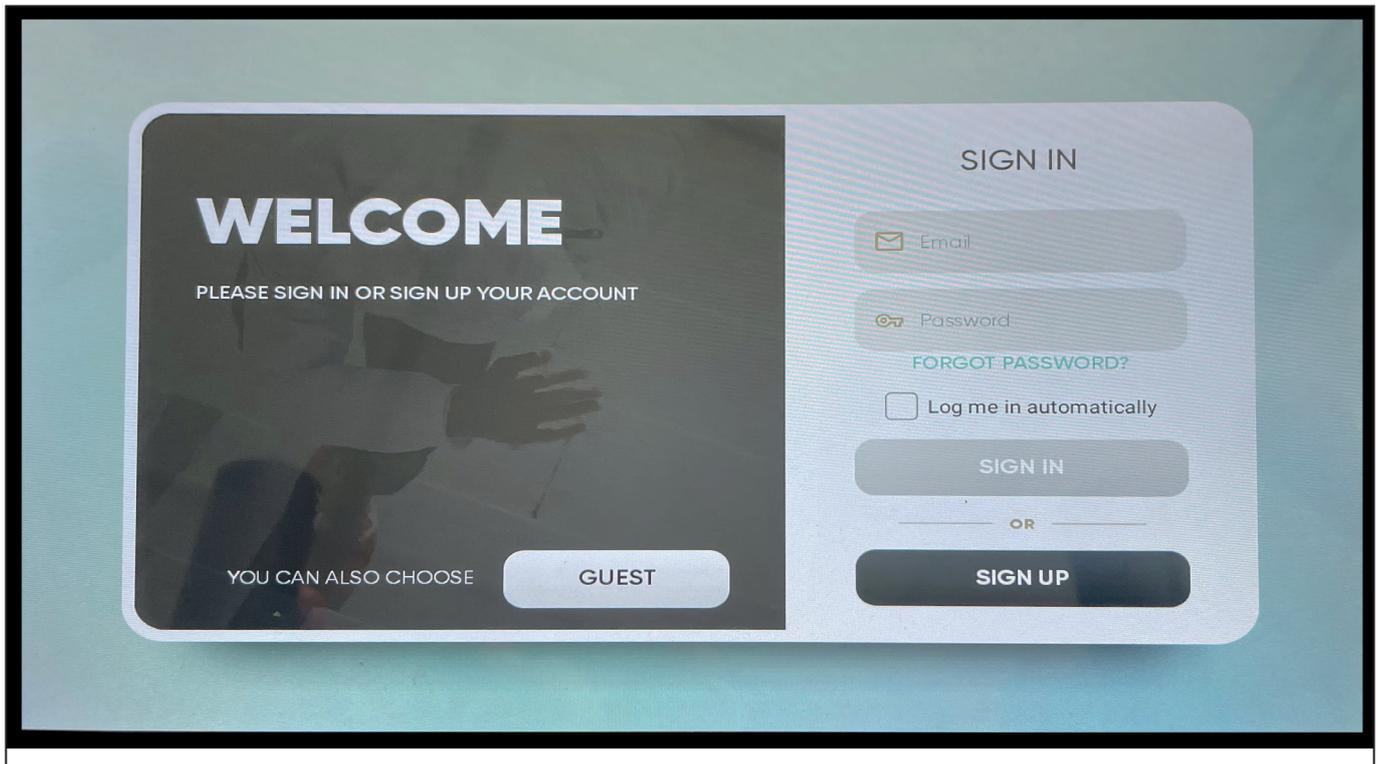
### Maintenance:

- 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 that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

Check/ Routine	Intervalle/ Period	Datum/ Date											
Reinigen/ Cleaning	Wöchentlich/ weekly												
Prüfung der Zubehörteile/ Inspect Handles and bars	alle 3 Monate/ every 3 month												
Festigkeit der Schraub- verbindungen/ Nuts and bolts are fixed	alle 3 Monate/ every 3 month												
Schmierung der Laufschiene/ Lubrication of rails	alle 1 Monat/ every 1 month												
	alle 1 Monate/ every 1 month												



Sie haben die Möglichkeit sich als Gast oder als Registrierte Nutzer anzumelden. Wenn sie sich als Gast anmelden, dann können keine personenspezifische Daten eingegeben werden. Wenn Sie sich registrieren, dann werden die personenbezogenen Datengespeicherht und sind jederzeit abrufbar.

You have the option of logging in as a guest or as a registered user. If you register as a guest, no personal data can be entered. If you register, your personal data will be saved and can be accessed at any time.



### 5.1 Funktionen

- 1: Nutzeranzeige
- 2. Nutzereinstellungen
- 3: Bluetooth Brustgurt auswählen
- 4: Bluetooth-Ausgangsverbindung with BT-Lautsprecher oder Kopfhörer verbinden.
- 5. Wlan Netzwerk auswählen
- 6. Datum/Uhrzeit
- 7: Einstellungen
- 8. Programmauswahl
- 9: Schnellstart- Modus
- 10: Mediacenter
- 11: Ausloggen

### 5.1 Funktionen

- 1: User-display
- 2. User setting
- 3: Select Bluetooth chest strap
- 4: Connect Bluetooth output connection with BT speakers or headphones.
- 5. Wlan network
- 6. Date/Time
- 7: Setting
- 8. Programme selection
- 9: Quick Start- Mode
- 10: Media centre
- 11: Logout

## Zu Einstellungen

Drücken Sie auf dem Hauptbildschirm „Einstellungen“. Ein Auswahlmenü öffnet sich. Drücken Sie erneut Einstellungen. Nun können verschiedene Parameter eingestellt werden.

**Schlafmodus:** Steht der Schalter auf ON, dann geht der Computer nach 30min in den Stand-by Modus. Bei OFF, wird er nie deaktiviert. Um den Computer wieder zu starten, drücken Sie den Home-Drehknopf.

**Auto Log in:** Wenn die automatische Anmeldung aktiviert ist, wird die Option Automatisch anmelden auf dem Anmeldebildschirm angezeigt.

**Kindersicherung:** Das Gerät kann gegen ein unbeabsichtigtes Einschalten von Kindern oder nicht eingelernten Personen geschützt werden. Stellen Sie dabei die Kindersicherung auf ON. Erhält der Computer für 10 Minuten kein Signal, dann wechselt der Computer in den Kindersicherungsmodus. Zum Deaktivieren drücken Sie den Home- Drehknopf in der Mitte für 3 Sekunden. somit ist die Kindersicherung wieder für dieses Training deaktiviert. Zum generellen Deaktivieren, stellen Sie die Funktion auf OFF.

**BEEP-Modus:** Jeder Tastendruck wird mit einem Signalton bestätigt.

## Home - Drehknopf

Wenn die Konsole „Konsole gesperrt“ anzeigt, muss der Benutzer diese Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Konsolensperre aufzuheben und die Startseite aufzurufen.  
**Training pausieren/fortsetzen:** Wenn Sie diese Taste während des Trainings drücken, drehen Sie den Widerstand nach rechts (erhöhen) und nach links (verringern).  
Wenn Sie nicht trainieren, bewirkt ein Drücken eine Rückkehr zu Startseite.

## For setting

Press „Settings“ on the main screen. A selection menu opens. Press Settings again. Various parameters can now be set.

**Sleep mode:** If the switch is ON, the computer goes into stand-by mode after 30 minutes. If it is OFF, it is never deactivated. To restart the computer, press the home knob.

**Auto Log in:** When auto login is on, the Log me in automatically option on the login screen will appear.

**Child lock:** The unit can be protected against accidental switch-on by children or not trained persons. To do this, set the child lock to ON. If the computer does not receive a signal for 10 minutes, the computer switches to parental control mode. To deactivate, press the Home button in the centre for 3 seconds. This deactivates the child lock for this training session. To deactivate in general, set the function to OFF.

**BEEP mode:** Each press of the button is confirmed by a beep.

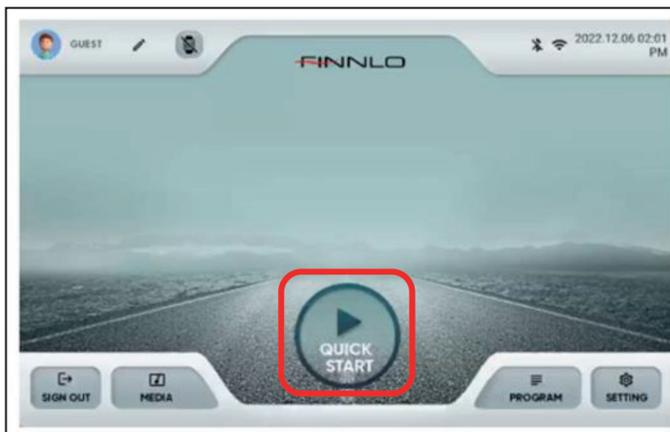
## Home button

When the console shows Console Locked, the user needs to press and hold this button for 3 seconds to release the Console Locked and enter the home page.  
**Pause/resume exercise** when pressed during exercise, rotate to the right (increase) and rotate to the left (decrease) the resistance.  
In non-exercise, click to return to the home page.



### 5.2 Quick-Start

Nachdem Sie auf der Startseite oder in der Programmauswahl direkt auf QUICK START drücken, started Ihr Training sofort. Alle Daten zählen aufwärts. Trainingsziele können nicht eingegeben werden.



### 5.2 Quick-Start

After directly clicking QUICK START from the homepage or pressing the PROGRAM button, before selecting other PROGRAMs, you can directly press QUICK START to enter the exercise mode.



### 5.3 Programme

Nachdem Sie auf der Startseite auf die Schaltfläche PROGRAMM geklickt haben, wählen Sie eines der Programme aus



### 5.3 Programs

After clicking the PROGRAM button on the home page, select one of them.

### 5.4 Smart device spiegeln Programme

Um das Smartphone oder Tablet zu spiegeln, stellen sie sicher, dass sich beide Geräte (Smart device und Gerätecomputer) im gleichen WLAN befinden. Bei IOS folgend Sie den Anweisungen der Apple Geräte.

Für Android Geräte muss eine separate App heruntergeladen werden

### 5.4 Mirroring

The WiFi-name of the console must be in the same network as the mobile phone or tablet. For IOS follow the instruction on the apple product.

The android System needs to be downloaded app, Mobile phone scanning window QR code

1.

2.

手機與接收設備必須連接到相同的Wi-Fi名稱

Wi-Fi名稱:sunrise      設備名稱:

Wi-Fi 設定      連線狀態:未連線

MIRROR    IOS    Android

Connect your mobile to the facility's WiFi network. Scan the left QR code or search 'ANPLUS Screen Mirroring' app in Play Store and download. Open, select the 'Device-XXX', then press 'Start Mirroring'.  
 WiFi-name: sunrise  
 Device-name: Device-SUNRISE-908

MIRROR    IOS    Android

Connect your mobile to the facility's WiFi network. Scan the left QR code or search 'ANPLUS Screen Mirroring' app in Play Store and download. Open, select the 'Device-XXX', then press 'Start Mirroring'.  
 WiFi-name: sunrise  
 Device-name: Device-SUNRISE-908

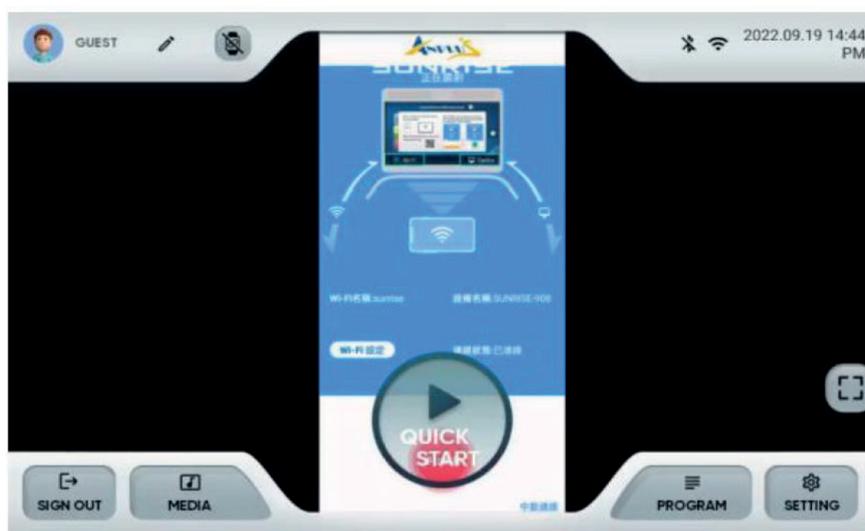
3.



4.



5.



### 5.5 Abbremsen der Geschwindigkeit

Um die Geschwindigkeit kontrolliert abzubremsen, benutzen Sie bitte die Handbremse, welche sich rechts am festen Griff befindet!



### 5.5 Slowing down

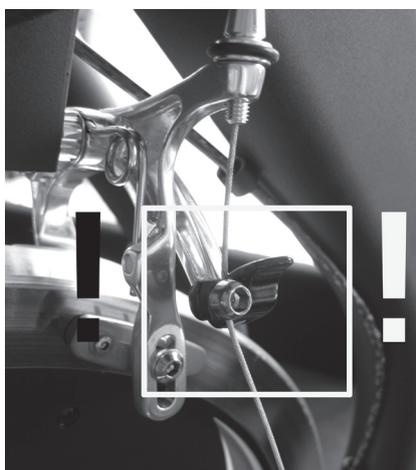
To slow down, please use the brake, which is fixed on the right side of the fixed handle bar.

### 5.6 Sicherheitsverriegelung nach dem Training

Nach jedem Training muss das Trainingsgerät gegen ein unbeabsichtigtes Bewegen gesichert werden. Da das Gerät mit einer großen Schwungmasse ausgestattet ist, läuft das Gerät sehr lange nach und kann Menschen/Kinder schwer verletzen! Zum Verriegeln, kippen Sie den schwarzen Hebel der Bremse nach unten! Vor Ihrem Training müssen sie dann den Hebel wieder nach oben bewegen.

### 5.6 Safety fixation after exercise

The item is equipped with a big flywheel mass which will guarantee a smooth run, but will also cause a long run if nobody is on the item and somebody pushed it. To lock the item, please bring the black handle of the brake in the lower position, this is a **MUST** after every exercise. If the item is not locked, it will hurt people/children very hard. Before you start your next exercise, unlock the brake!



## 6. Trainingsanleitung

Durch die elliptische Bewegung ermöglicht das Elliptical ein optimales und gelenkschonendes aerobes Ausdauertraining.

Die Bewegung ist weich und fließend, eine Mischung aus Walking, Jogging und Stepping, die jedoch bei der gleichzeitigen Addition der Trainingseffizienz dieser drei Bewegungsarten eine Belastung der Gelenke und Bänder weitgehend ausschließt und damit besonders schonend für den gesamten Bewegungsapparat ist.

Das Training mit dem Elliptical ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems. Das kombinierte Training mit den Armen ermöglicht gleichzeitig eine Kräftigung der Oberarm- und Schultermuskulatur.

Im Folgenden sind einige wichtige Punkte für eine korrekte Haltung und eine saubere Technik, im Hinblick auf einen optimalen Trainingserfolg, aufgeführt:

- Aufrechte Haltung, den Rumpf leicht vorgeneigt, um eine günstige Kraftwirkung im Knie zu erzielen.
- Zu Beginn des Übens zuerst ohne Festhalten am Lenker und an den Haltegriffen trainieren, um die elliptische Bewegungsform ohne Zuhilfenahme der Arme kennen zu lernen. Dadurch trainiert man automatisch in der richtigen Position.
- Danach langsam die Arme hinzunehmen, um den kompletten Bewegungsablauf langsam „zu erfühlen“,
- Nicht mit den Füßen „schieben“. Dies erhöht die horizontale Krafteinwirkung auf die Knie, was eine verstärkte Gelenkbelastung zur Folge hat.

Besonders wichtig sind dabei die folgenden zwei Punkte:

- 1) Trainieren Sie nie in einer zu starken Vorlage, da hieraus ungünstige Belastungen für die gesamte untere Körperhälfte (Lendenpartie, Hüfte, Kniegelenke) resultieren.
- 2) Trainieren Sie nie in Rücklage, da dies eine schädliche Belastung für den Rücken (Hohlkreuzbildung) und der Kniegelenke darstellt.

### 6.1 Trainingsarten mit dem Elliptical

Sie können zwischen zwei verschiedenen Trainingsarten wählen:

1. Vorwärts, nur Beine: Stehen Sie auf die Trittplatten, halten Sie sich am Lenker fest und führen mit Ihren Beinen eine Vorwärtsbewegung aus, ähnlich dem Fahrradfahren. Hierbei wird die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur trainiert. Sollten Sie sich nicht sicher fühlen, dann halten Sie sich am besten am Lenker fest.

## 6. Training manual

In virtue of the elliptical movement the elliptical trainer makes optimum, aerobic endurance training that is gentle on the joints possible.

The motion is gentle and fluent, a mixture of walking, jogging and stepping, which largely eliminates stressing of the joints and tendons with the simultaneous addition of the training efficiency of these three forms of movement and thus is particularly gentle on the entire locomotion system.

Training with the elliptical trainer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system. Combined training with the arms makes it possible to simultaneously strengthen the upper arm and shoulder musculature.

In the following, several important points are provided for correct posture and clean technique, with regard to optimum training outcome.

- Erect posture, the torso inclined slightly forward, in order to achieve a favorable power action in the knees.
- At the start of exercising, train without holding on to the handlebar and the handles, in order to become familiar with the elliptical form of movement without the aid of the arms. When this is done, you automatically train in the correct position.
- Then gradually involve the arms, in order to „feel“ the complete course of the motion.
- Do not lean on the arm rails and do not „push“ with the feet. The latter movement increases the horizontal force effect on the knees, which results in increased stressing of the joint.

When this is done the following two points are particularly important:

- 1) Never train in an excessive forward position, because when this is done adverse stresses result on the entire lower half of the body (loins, hips, knee joints)
- 2) Never train in a rearward position, because this represents a detrimental load on the back (hollow back formation) and on the knee joints.

### 6.1 Ways of training with an Elliptical

You have the option of choosing from two different training types:

1. Forward, legs only: Stand on the steps, hold the handlebar firmly and describe a forward movement with your legs, similar to riding a bike. When doing this the leg, buttocks and abdominal musculatures are trained. If you do not feel sure, then it is best to firmly grip the handlebar.

2. Vorwärts, Beine und Oberkörper:  
Stellen Sie sich auf die Trittplatten, halten Sie sich an den Haltegriffen fest und beginnen vor- sichtlich Ihre Beine vorwärts zu bewegen. Für das Oberkörpertraining können Sie nun, die Beinmuskulatur unterstützend, die beweglichen Arme abwechselnd zu sich ziehen und wegdrücken. Die Intensität des entsprechenden Muskeltrainings bestimmen Sie, indem Sie entweder stärker die Beinmuskulatur oder die Oberkörpermuskulatur beanspruchen. Bei diesem Training ist es zu jeder Zeit wichtig, Kontrolle über den Gleichgewichtszustand zu wahren. Hierbei wird zusätzlich durch das Heranziehen der beweglichen Arme der Rücken und durch das Wegdrücken die Brust- und Oberarmmuskulatur trainiert.

Oben aufgeführte Übungen können Sie zur Trainingserweiterung auch mit Rückwärtsbewegungen ausführen.

## 6.2 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!

### 6.2.1 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.

### 6.2.2 Trainingsintensität

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

2. Forwards, legs and upper body: Stand on the steps, grasp the handles firmly and cautiously start to move your legs forward. For upper body training, supporting the leg musculature and using the arms, you can now alternately pull them towards you or push them away from you. You determine the intensity of the respective muscle training, by either working the leg musculature or the upper body musculature harder. In this training it is always important to have control over balance. When this is done, by pulling the movable arms towards you the back is trained; by pushing them away from you the chest musculature is trained. Drawing in the arms supports straightening of the back, which is very important for persons, who spend a lot of time sitting at the computer.

To expand your training, you can also do the exercises listed above using reverse movements.

## 6.2 Training notes

- 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.

### 6.2.1 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.

### 6.2.2 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.

### 6.2.3 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.

#### 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.

### 6.2.4 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.

### 6.2.3 Heartrate 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.

#### 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.

### 6.2.4 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.

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).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger.

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:  
 $220 \text{ Pulsschläge pro Minute minus Alter} = \text{persönliche, max. Herzfrequenz (100\%)}$ .

Trainingspuls

Untergrenze:  $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$   
Obergrenze:  $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

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).

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.

Calculation of the training / working pulse:  
 $220 \text{ pulse beats per minute minus age} = \text{personal, maximum heart rate (100 \%)}$ .

Training pulse

Lower limit:  $(220 - \text{age}) \times 0.70$   
Upper limit:  $(220 - \text{age}) \times 0.85$

### 6.2.5 Trainingsdauer

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

#### Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten langsames Bewegen mit steigender Intensität.

#### Training:

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

#### Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Bewegen, Reduzierung der Intensität und Geschwindigkeit.

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.

### 6.2.5 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 minutes of slow exercise with increasing of the intensity.

#### Training:

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

#### Cool-down:

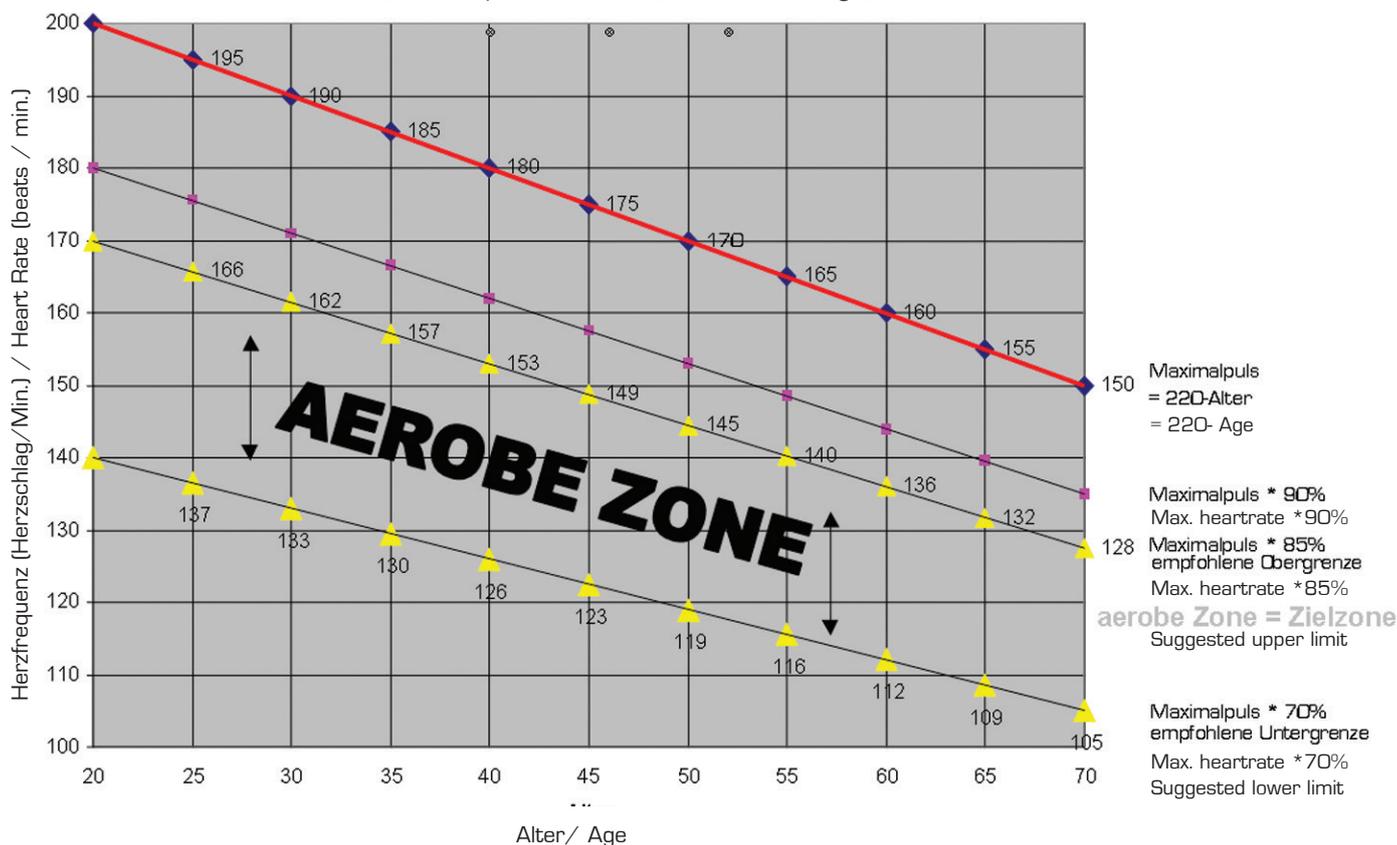
5 to 10 minutes of slow exercise with reducing the intensity and speed.

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
3220-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-3	Rotierender Pedalarm, rechts	Sliding pedalarm, right side		1
-4	Rotierender Pedalarm, links	Sliding pedalarm, left side		1
-5	Pedalarm, rechts	Pedalarm, right side		1
-6	Pedalarm, links	Pedalarm, left side		1
-7	Achse	Axle		1
-8	Beweglicher Arm, rechts	Moving arm, right side		1
-9	Beweglicher Arm, links	Moving arm, left side		1
-10	Kurbel	Crank		2
-11	Schwungrad	Flywheel		1
-11-1	Schwungradabdeckung	Nylon round disk		2
-12	Antriebsrad 1, groß	Main pulley 1	Ø174mm	1
-13	Antriebsrad 2, groß	Main pulley 2	Ø174mm	1
-14	Antriebsachse	Drive axle		1
-15	Antriebsrad, klein	Small pulley		1
-16	Achse für Riemenspannrolle, links	Axle for idlerwheel, left side		1
-17	Achse für Riemenspannrolle, rechts	Axle for idlerwheel, right side		1
-18	Kugellagerhalterung	Bearing housing, crank axle		2
-19	Gehäusehalterung	Side case bracket		2
-20	Wird nicht benötigt	No needed		0
-21	Magnethalterungsverstellarm	Magnet mounting arm		1
-22	Wird nicht benötigt	No needed		0
-23	Halterung für Bremse	Brake mounting bracket		1
-24	Unterlegscheibe in Hutform	Cup washer		6
-25*	Kugellager	Ballbearing	6005	3
-26-1*	Kugellager	Ballbearing	6003 CN TMT	4
-26-2*	Kugellager	Ballbearing	6003 C3 TMT	20
-27	Pendelkugellager	Rod end bearing		2
-28	Laufschiene	Alloy track		4
-29	C-Ring	C-ring	Ø17mm	6
-30	C-Ring	C-ring	Ø25mm	4
-31	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø17	14
-32	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
-33	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-34	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	2
-35	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x12	4
-36	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x20	1
-37	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x20	12
-38	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x50	1
-39	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x12	6
-40	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x15	7
-41	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x35	2
-42	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M10x20	4
-43	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M10x80	1
-44	Sechskantschraube	Button head screw	5/162x1-3/4"	2
-45	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x10	28
-46	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x10	8
-47	Spring Ring	Split washer	Ø5	4
-48	Spring Ring	Spring washer	Ø6	12
-49	Spring Ring	Spring washer	Ø8	1
-50	Spring Ring	Spring washer	Ø10	4
-51	Mutter	Nut	M5	1
-52	Wird nicht benötigt	No needed		0
-53	Bolzen für Riemenpanner	Idler adjustment bolt	M10x220	1
-54	Scheibenfeder	Woodruff key	7x7x23	2
-55	Innensechskantschraube	Shoulder bolt	M10x20	2
-56	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-57	Passfeder	Fitted key		1
-58	Unterlegscheibe	Washer	Ø5xØ10x1.0	4
-59	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ35x3.0	1
-60	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	M4x12	6
-61	Gehäuseeinatz	Housing insert		2
-62	Gehäuse, links	Left housing		1
-63	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-64	Kunststoffkappe, quadratisch	Square endcap		1
-65	Kurbelabdeckung	Crank cover		2
-66	Flaschenhalter	Bottle holder		1

Position Quantity	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/
-67	Kugellagerabdeckung, rund	Bearing cover		6
-68	Rollenabdeckung	Slide wheel cover		2
-69	Kunststoffpropfen	Button head plug		4
-70	Lenkergriffabdeckung	Round cap for handlebar		4
-71	Kunststoffabdeckung für Standbeine	Endcap for foottubing		6
-72	Trittplatte, links	Left pedal		1
-73	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-74*	Rolle	Sliding wheel		4
-75	Handgriffabdeckung	Handgrip cover		2
-76	Handpulsensor mit Kabel	Handpulse sensor with cable	850mm	2
-77	Transportrolle	Transportation wheel		2
-78	Computer	Computer		1
-79	Magnet	Magnet		1
-80	Sensorhalterung	Sensor bracket		2
-81	Feder	Spring		1
-82*	Schaumstoff für bewegliche Arme	Foam for movable handlebar		2
-83	Gummi für Standfuß	Rubber foot		6
-84	Mutter	Nut	3/8"	12
-85	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ19x1.5	6
-86	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8"x16UNC-2	6
-87	Bremsmagnet	Braking magnet		1
-88*	Riemen	Belt	6PK	1
-89*	Riemen für Schwungrad	Belt for flywheel	PJ	1
-90	Notbremshebel	Emergency brake		1
-91	Notbremseinheit	Emergency brake unit		1
-91-1*	Bremsbelag	Emergency brake pad		2
-92	Bowdenzug für Notbremse	Cable for emergency brake		1
-93	Widerstandsverstellkabel	Resistance sensor cable	270mm	1
-94*	Motor	Motor		1
-95	Computerkabel	Computer cable	1800	1
-96	Stromkabel	Power cable	750mm	1
-97	Sensorkabel	Sensor cable	700/650mm	1
-98	Widerstandsverstellkabel für Griff	Resistance control cable for handlebar	900mm	1
-99	Overlay für Handgriff	Overlay for handlebar		2
-100	Overlay DOWN	Overlay DOWN		1
-101	Overlay UP	Overlay UP		1
-102	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M8x70	1
-103	Kunststoff Unterlegscheibe	Nylon Washer	Ø5/16xØ25x3.0	2
-104	Netzgerät	Adapter	110-240V, Output 12V; 1,6A	1
-105	Wird nicht benötigt	No needed		0
-106	Wird nicht benötigt	No needed		0
-107	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw		1
-108	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	5mm	1
-109	Sechskantschlüssel	Hex head wrench	14/17mm	1
-110	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	6mm	1
-111	Gabelschlüssel	Wrench	13/14mm	1
-112	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	7
-113	Magnetleiste	Magnet bracket		1
-114	Rolle für Widerstandsverstellkabel	Resistance cable pulley		1
-115	Ring	Ring	E-5	1
-116	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	8mm	1
-117	Wird nicht benötigt	No needed		0
-118	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ19x3.0	12
-119	Computerhalterung	Computer bracket		1
-120	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-121	Mutter, selbstschneidend	Self tapping screw	ST 3x20	4
-122	C-Ring	C-ring		2
-123	Kugellagerhalterung	Ballbearing housing		2
-124	Schraube	Screw	M8x10	1
-125	Wird nicht benötigt	No need		0
-126	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø25	1
-127	Kugellager	Ballbearing	60052RS	3
-128	Mutter	Nut	M12	2
-129	Wird nicht benötigt	No needed		0
-130	Buchse	Bushing		2

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 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 Finnlo 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 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Bei einem Schadensfall reichen Sie bitte eine Kopie ihres Kaufbeleges ein.

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 Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur  
Hammer Sport AG  
Von Liebig Str. 21  
89231 Neu-Ulm

## 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 Freitag von 09.00 Uhr bis 16.00 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.: 3220 Eglide SRT  
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) .....