

HAMMER STRENGTH®

**HAMMER
STRENGTH®**

HD SPARC
Benutzerhandbuch

PT-SC



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • USA
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
Service-Tel.: 800.351.3737 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)
Globale Website: www.lifefitness.com

Internationale Niederlassungen

NORD- UND SÜDAMERIKA

Nordamerika

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: +1 (847) 288 3300
Service-E-Mail:
customersupport@lifefitness.com
Vertriebs-/Marketing-E-Mail:
commercialsales@lifefitness.com

Brasilien

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 Option 2
Telefon: +55 (11) 3095 5200 Option 2
E-Mail Kundendienst:
suportebr@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
vendasbr@lifefitness.com

Lateinamerika und Karibik*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: +1 (847) 288 3300
Service-E-Mail:
customersupport@lifefitness.com
Vertriebs-/Marketing-E-Mail:
commercialsales@lifefitness.com

EUROPA, NAHER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

Belgien, Niederlande und Luxemburg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
+3118064666
E-Mail Kundendienst:
service.benelux@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Vereinigtes Königreich

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefon: Büro (+44) 1353.666017
Kundendienst (+44) 1353.665507
E-Mail Kundendienst:
uk.support@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
life@lifefitness.com

Deutschland, Österreich, Schweiz

Life Fitness Europe GmbH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Telefon:
+49 (0) 89 / 31775166 Deutschland
+43 (0) 1 / 6157198 Österreich
+41 (0) 848 / 000901 Schweiz
E-Mail Kundendienst:
kundendienst@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Spanien

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefon: (+34) 93.672.4660
E-Mail Kundendienst:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
info.iberia@lifefitness.com

Alle anderen EMEA-Länder und das Vertriebsgeschäft EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
+3118064666
Service-E-Mail:
emeaservicesupport@lifefitness.com

ASIEN-PAZIFIK (AP)

Japan

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japan
Telefon: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03-5770-5059
E-Mail Kundendienst:
service.lfj@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
sales@lifefitnessjapan.com

Hongkong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hongkong
Telefon: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
E-Mail Kundendienst:
service.hk@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Alle anderen Länder des asiatisch-pazifischen Raums und Vertriebsunternehmen des asiatisch-pazifischen Raums*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hongkong
Telefon: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
E-Mail Kundendienst:
service.ap@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebs- / Verkaufshändler finden Sie unter www.lifefitness.com

Benutzer- und Servicedokumente - Link

<https://fn.fit/KnowledgeBase>

<https://fn.fit/SupportDocuments>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligere information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wo websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באתר האינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Inhaltsverzeichnis

Sicherheit

Sicherheitsanweisungen.....	7
-----------------------------	---

Aufbau

Einen Standplatz auswählen und vorbereiten.....	9
Montage.....	10
Einrichtung.....	15
Kalibrierung der Widerstandsstufe.....	16
Testbetrieb.....	16

Betrieb

Individuelle menschliche Leistung im Vergleich zu mechanischer Leistung.....	18
Vorgesehene Verwendung.....	18
Verwendete Begriffe.....	18
Benutzersteuerungen.....	18
Widerstandshebel.....	19
Auf- und Absteigen.....	19
Kurze Betriebsanleitung.....	20
Detaillierte Betriebsanleitung.....	20
Ergebnisse.....	22
Wie die Leistungsaufnahme im Vergleich zum angezeigten Wert berechnet wird.....	23

Wartung

Warnungen.....	24
Reinigung des Geräts.....	24
Akkus.....	24
Wartungsplan.....	27

Produktspezifikationen

Garantie

Garantieinformationen.....	30
----------------------------	----

Life Fitness® ist ein eingetragenes Warenzeichen

Gym Wipes® ist eine eingetragene Marke der The 2XL Corporation. PureGreen 24 ist eine Marke von Pure Green.

© Copyright 2025, Life Fitness, LLC. All Rights Reserved. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG and SCIFIT are registered trademarks of Life Fitness, LLC and its affiliated companies and subsidiaries. Disclaimer: Images and specifications are current as of the date of publication and are subject to change.

Columbia Center III - 9525 Bryn Mawr Ave., Rosemont, IL 60018 • 847-288-3300 •

www.lifefitness.com • 1018738-0007 AB • 2025

Information zur FCC-Konformität

Jegliche Änderungen oder Modifizierungen, die nicht ausdrücklich von der für die Übereinstimmung verantwortlichen Partei genehmigt sind, kann die Befugnis des Benutzers, das Gerät zu betreiben, aufheben.

Diese Ausrüstung wurde getestet und unterliegt den gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften für digitale Geräte der Klasse B festgelegten Beschränkungen. Diese Grenzwerte sind dafür vorgesehen, angemessenen Schutz gegen schädliche Interferenzen bei Installationen in Wohnumgebungen zu bieten. Dieses Gerät erzeugt, nutzt und emittiert Hochfrequenzstrahlung und kann bei einer nicht den Anweisungen entsprechenden Installation und Verwendung zu störenden Interferenzen in der Funkkommunikation führen. Es kann aber nicht garantiert werden, dass bei bestimmten Installationen nicht doch Störungen auftreten können. Wenn dieses Gerät Störungen des Radio- oder Fernsehempfangs verursacht, was durch Ein- und Ausschalten der Geräte geprüft werden kann, sollte der Benutzer versuchen, die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben:

- Richten Sie die Empfangsantenne neu aus oder platzieren Sie sie in einen anderen Bereich.
- Vergrößern Sie die Entfernung zwischen dem Gerät und dem Empfänger.
- Verbinden Sie dieses Gerät mit einem Stromkreis, der unabhängig vom Stromkreis des Empfängers ist.
- Wenden Sie sich an Ihren Händler oder an einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker.













1. Sicherheit

Sicherheitsanweisungen

 Lesen Sie vor dem Gebrauch alle Anweisungen.

Lesen Sie bitte die nachfolgenden Informationen sorgfältig durch, bevor Sie einen Standort für das Gerät wählen und mit der Montage beginnen.

Betriebswarnungen

-  **WARNUNG:** Unsachgemäßer oder übermäßiger Gebrauch von Trainingsgeräten kann gesundheitliche Probleme zur Folge haben. Life Fitness Sofern Risikofaktoren vorliegen empfiehlt es sich NACHDRÜCKLICH, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt für Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Sollte es während des Trainings zu Schwindelanfällen, Benommenheit, Schmerzen oder Atemnot kommen, muss das Training sofort beendet werden.
-  **WARNUNG:** Lassen Sie sich vor dem Training beraten.
-  **WARNUNG:** Es kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen kommen, wenn die folgenden Sicherheitshinweise nicht befolgt werden:
-  **WARNUNG:** Stellen Sie sicher, dass der Freiraum hinter dem Gerät mindestens 0,6 m (23,6 Zoll) und an den Seiten mindestens 30 cm (12 Zoll) beträgt.
-  **WARNUNG:** Überprüfen Sie das Gerät. Melden Sie Beschädigungen dem Personal. NICHT VERWENDEN.
-  **WARNUNG:** Das maximale Benutzergewicht beträgt 158 kg (350 lbs.).
-  **WARNUNG:** Nicht zum Dehnen verwenden und keine Riemen oder anderen Geräte befestigen.
-  **WARNUNG:** Nutzen Sie die Handläufe zum Abstützen und zum Halten des Gleichgewichts.
-  **WARNUNG:** Das Gerät besitzt keine Freilauffunktion. Es kann daher nicht sofort angehalten werden.
-  **WARNUNG:** Gefahr durch bewegliche Teile und Sturzgefahr.
 - Um schwere Verletzungen zu vermeiden, warten Sie, bis die Fußplatten vollkommen zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie absteigen.
 - Die beweglichen Teile können nicht sofort zum Stillstand gebracht werden und das Gerät ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet.
-  **WARNUNG:** Halten Sie die Pedalfläche sauber und trocken.
-  Halten Sie Körperteile, Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fern.
 - Life Fitness gewährleistet oder garantiert nicht, dass die zur Herstellung der gemäß Life Fitness angebotenen Produkte verwendeten Bestandteile latexfrei sind. Die Benutzer dieser Produkte müssen alle erforderlichen Vorkehrungen ergreifen, um versehentliche Berührungen zu vermeiden, die eine allergische Reaktion auf Latex zur Folge haben könnten.
 - Der Käufer von Produkten von Life Fitness trägt die alleinige Verantwortung dafür, die Bedienungsanleitung und die Warnhinweise zu lesen und alle Personen, sowohl Benutzer als auch Aufsichtspersonal, in die ordnungsgemäße Benutzung des Geräts einzuweisen.
 - Der Käufer trägt die alleinige Verantwortung dafür, seine Endbenutzer und das Aufsichtspersonal ordnungsgemäß in die korrekten Betriebsverfahren aller Life Fitness Geräte
 - Verwenden Sie kein Gerät auf eine andere Weise als vom Hersteller vorgesehen oder beabsichtigt. Es ist unerlässlich, dass das Life Fitness Gerät ordnungsgemäß verwendet wird, um Verletzungen zu vermeiden.
 - Stellen Sie das Gerät für das Training auf eine stabile, ebene Fläche.
 - Die Kraft, die von dem einzelnen Trainierenden eingesetzt werden muss, um eine Übung durchzuführen, kann von der mechanischen Kraft abweichen, die auf dem Gerät angezeigt wird.
 - Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Produkt steigen bzw. vom Produkt absteigen. Benutzen Sie vor dem Aufsteigen die beweglichen Arme, um die Ihnen am nächsten liegende Fußplatte in die niedrigste Position zu bringen. Halten Sie sich zur Stabilisierung am Handlauf fest. Halten Sie sich während des Trainings an den beweglichen Armen fest.
 - Trainieren Sie nie rückwärts auf dem Produkt.
 - Befolgen Sie immer die Hinweise auf dem Display, um die korrekte Bedienung des Gerätes zu gewährleisten.
 - Dieses Gerät darf nicht von Erwachsenen oder Kindern mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, es sei denn, die Verwendung des Geräts erfolgt unter Aufsicht oder mit entsprechenden Anweisungen von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person.

- Dieses Gerät ist nicht für die Nutzung durch Kinder vorgesehen. Halten Sie Kinder unter 14 Jahren von dem Gerät fern.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Dafür sorgen, dass keine Flusen, Haare oder Staub die Lüftungsöffnungen blockieren.
- Stecken Sie keine Gegenstände in Geräteöffnungen. Sollte versehentlich ein Fremdkörper in eine Öffnung fallen, schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose und versuchen Sie vorsichtig, den Gegenstand zu entfernen. Falls das nicht gelingt, wenden Sie sich bitte an Ihren Kundendienst.
- Stellen Sie keinerlei Flüssigkeiten auf dem Gerät ab, außer auf der dafür vorgesehenen Zubehörablage oder im Getränkehalter. Empfehlenswert sind Flaschen mit Deckel.
- Trainieren Sie niemals barfuß. Tragen Sie immer Schuhe. Tragen Sie Schuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien. Tragen Sie keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Achten Sie darauf, dass sich keine Steine in den Sohlen befinden.
- Solange das Gerät in Betrieb ist, nicht in oder unter das Gerät greifen oder es auf die Seite kippen.
- Erlauben Sie anderen nicht den Benutzer oder das Gerät während des Trainings auf irgendeine Weise zu stören.
- Betreiben Sie diese Produkte nur gemäß der Zweckbestimmung und der Beschreibung in dieser Bedienungsanleitung. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör.

Warn- und Vorsichtshinweise

- Lesen Sie alle Warnhinweise auf jedem Produkt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Warntafeln weisen auf Situationen mit Gefahrenpotenzial hin, das zum Tode oder zu schweren Verletzungen führen kann, wenn die Vorsichtsmaßnahmen nicht eingehalten werden.
- Sicherheitsaufkleber weisen auf Situationen mit Gefahrenpotenzial hin, das zu schweren Verletzungen oder Beschädigungen des Geräts führen kann, wenn die Vorsichtsmaßnahmen nicht eingehalten werden.
- Wenn Warnhinweise fehlen oder beschädigt sind, wenden Sie sich sofort an den Kundendienst, um die Warntafeln auszutauschen. Die Warntafeln sind im Lieferumfang enthalten und sollten vor der ersten Verwendung des Geräts angebracht werden. Life Fitness ist nicht für fehlende oder beschädigte Warntafeln verantwortlich.
- Wenden Sie sich an den [Kundendienst](#), um abgenutzte, beschädigte oder unlesbare Kennzeichnungen zu ersetzen und somit sicherzustellen, dass Sie die neueste Version der Kennzeichnungen nutzen.

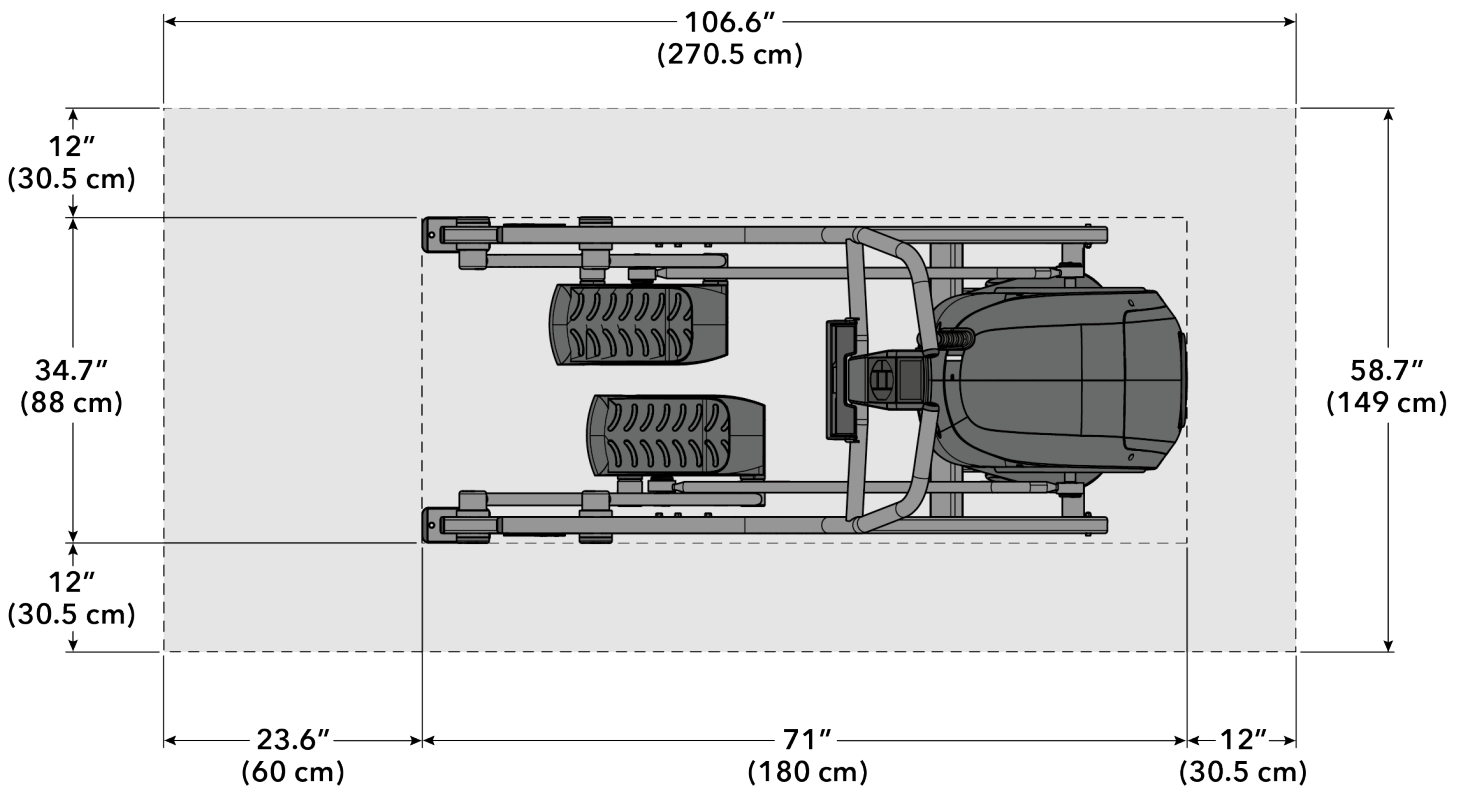
2. Aufbau

Einen Standplatz auswählen und vorbereiten

Produktabmessungen

Größe (L x B x H)	Zoll = 71 x 34,7 x 60,6	cm = 180 x 88 x 154
Freiraum (L x B x H)	Zoll = 106,6 x 58,7 x 60,6	cm = 270,5 x 149 x 154

Freier Bereich



Bevor Sie mit dem Aufbau des Geräts beginnen, vergewissern Sie sich, dass der gewählte Standplatz die folgenden Kriterien erfüllt:

- Der Bereich ist gut beleuchtet und belüftet.
- Die Fläche ist bautechnisch solide und eben.
- Freier Bereich für den Zugriff auf das Gerät und Notdemontage ist vorhanden. Der Mindestfreiraum beträgt 23,6 Zoll (0,6 Meter).
- Nebeneinander stehende Geräte können sich den freien Bereich teilen.

Es liegt in der Verantwortung des Besitzers des Fitnesscenters/Geräts sicherzustellen, dass um jedes Gerät ausreichend Platz ist, um eine sichere Benutzung und einen sicheren Durchgang zu gewährleisten.

In Übereinstimmung mit der amerikanischen Verordnung zur Körperbeschädigung (American Disabilities Act, ADA) muss eine freie Bodenfläche von mindestens 30 x 48 Zoll (76 x 122 Zentimeter) bestehen und durch eine zugängliche Strecke für mindestens eine von jeder Art von Trainingsgeräten erreicht werden. Wenn der lichte Raum an drei Seiten (z. B. durch Wände oder die Ausrüstung selbst) umschlossen ist, muss der lichte Raum 36 x 48 Zoll betragen.

Alle anderen Maschinen müssen eine freie Bodenfläche von 23" für alle Zugangspunkte an der Maschine haben.

Die in der Montageanleitung des Handbuchs genannten Abmessungen enthalten die maximale Abmessungen (im Einsatz) für den Platzbedarf.

Montage

Für diesen Vorgang sind zwei Personen erforderlich.

TIPP: Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Aufbau des Geräts beginnen. Überprüfen Sie alle Teile sorgfältig. Im Falle von Schäden, sehen Sie im Abschnitt Kundendienst dieses Handbuchs nach, um die Teile ordnungsgemäß zurückzugeben, zu ersetzen oder erneut zu bestellen.

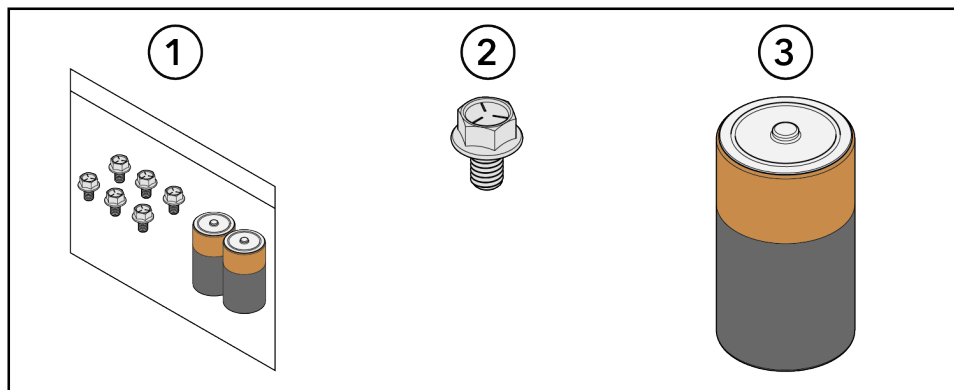
Liste der Komponenten und Befestigungsteile

Komponenten

Element	Beschreibung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Montage des Handlaufs	1
3	Fußpolster	2
4	Benutzerhandbuch	1

Befestigungselemente

Element	Beschreibung	Anzahl
1	Montagesatz, HD SPARC	1
2	Schraube, 0,312-18 x 0,5, HXS	6
3	Batterie, Typ D 1,5 V Alkali	2



Erforderliche Werkzeuge

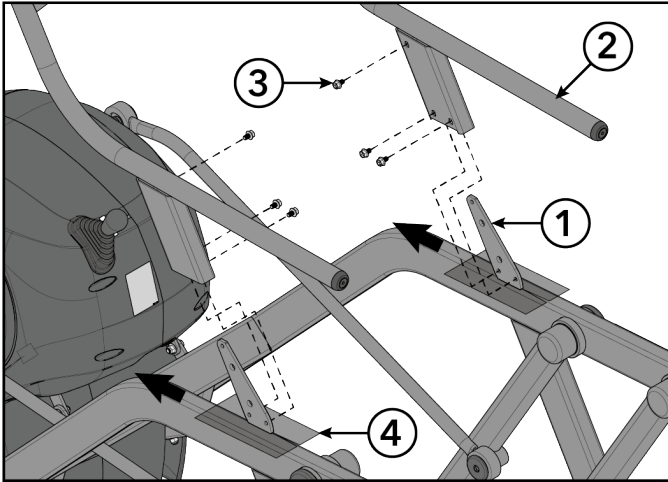
- Schlitzschraubendreher
- 1/2-Zoll-Stecknuss mit Drehmomentschlüssel
- 9/16-Zoll-Gabelschlüssel
- 4-mm-Innensechskantschlüssel
- 17-mm- Gabelschlüssel

Das Gerät heben und verschieben

1. Schlüsselschrauben und Versandstützen entfernen. Verpackungsmaterial noch auf den Gestängearmen angebracht lassen. Das schützt die Lackierung vor Kratzern beim Aufbau.
2. Halten Sie die hinteren Abstellstützen fest und heben Sie das Gerät mit je einer Person auf jeder Seite an.
3. Heben Sie die hinteren Abstellstützen an, sodass die vorderen Transporträder über den Boden rollen können.
Wenden Sie die korrekte Hebemethode an.
4. Schieben Sie das Gerät zur vorgesehenen Stelle.
5. Senken Sie hinteren Abstellstützen.

Handlaufbaugruppe einbauen

1. Setzen Sie die Handlaufbaugruppe auf das Bodengruppe auf.
2. Montieren Sie die Schrauben, mit denen die Handlaufbaugruppe an der Bodengruppe befestigt ist, mit einem 1/2 Zoll-Steckschlüssel und einem Drehmomentschlüssel.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Montage des Handlaufs	1
3	Schraube, 0,312-18 x 0,5, HXS	6
4	Kunststoffplatte	2

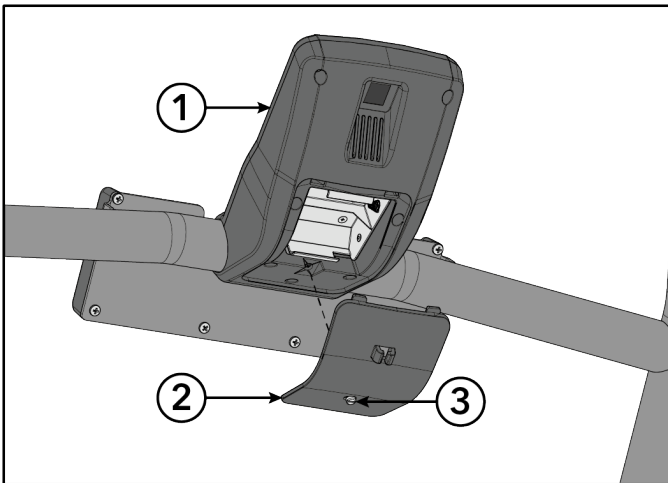


Ziehen Sie die Teile mit 17,6 Nm (13 ft-lb) an.

3. Entfernen Sie die Plastikfolien von der Bodengruppe.

Batterien einlegen

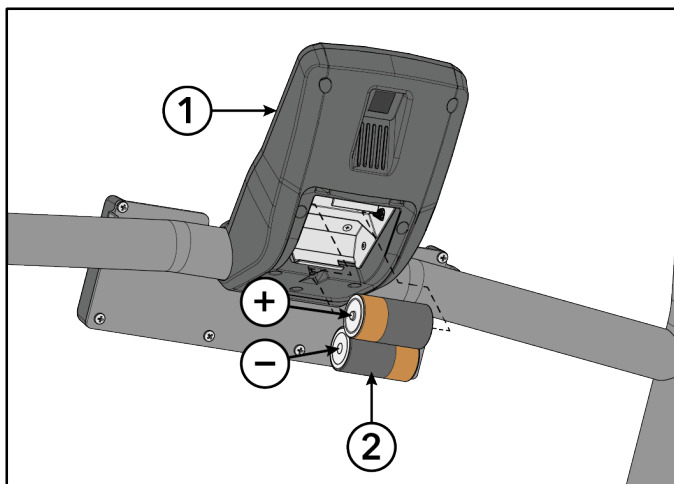
1. Entfernen Sie die Batteriefachabdeckung indem Sie die Schraube mit einem Flachkopfschraubendreher lösen. Die Schraube verbleibt in der Batteriefachabdeckung.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Konsole	1
2	Batteriefachabdeckung	1
3	Schraube	1

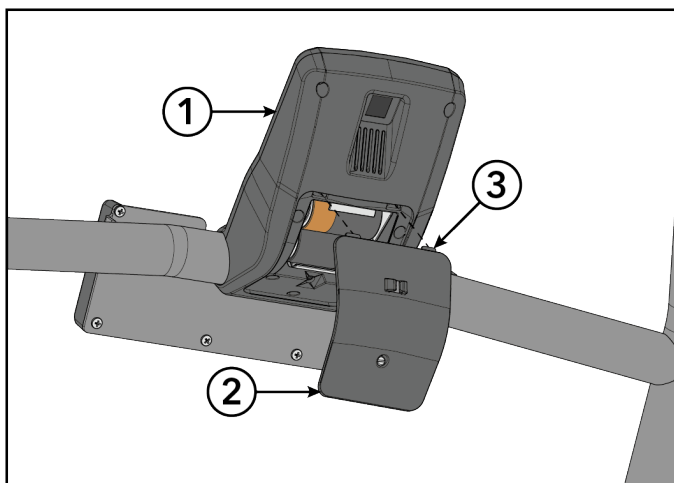
2. Setzen Sie die beiden Batterien wie abgebildet ein.

HINWEIS: Die Batterien müssen richtig herum eingelegt werden.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Konsole	1
2	Batterie, Typ D 1,5 V Alkali	2

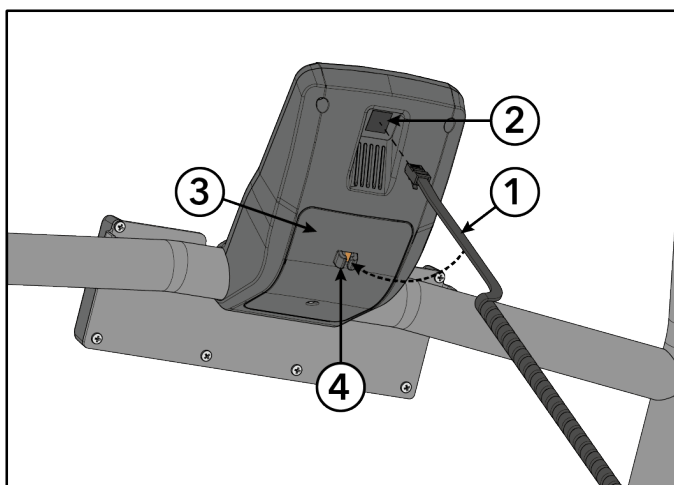
3. Setzen Sie die beiden Zungen der Batteriefachabdeckung in die Konsole ein.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Konsole	1
2	Batteriefachabdeckung	1
3	Zunge	2

4. Ziehen Sie die Schraube der Batteriefachabdeckung mit einem Flachkopfschraubendreher fest.

5. Stecken Sie das Konsolenkabel von der Verkleidung in die Konsole.

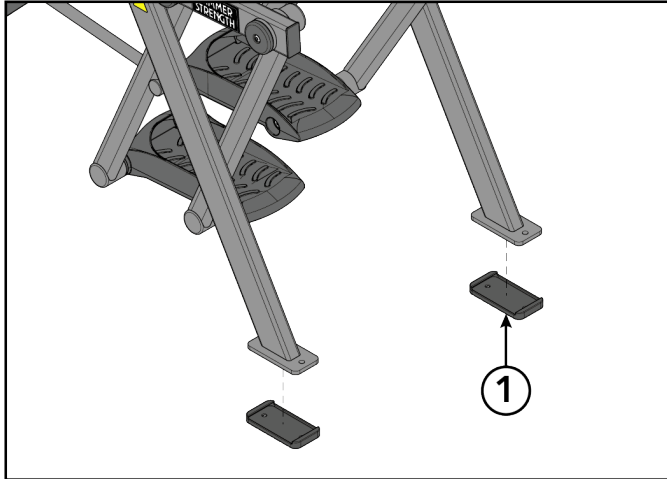


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Display-Konsole	1
2	Konsole	1
3	Batteriefachabdeckung	1
4	Montagelasche	2

6. Stecken Sie das Konsolenkabel in die Montagelaschen auf der Batteriefachabdeckung.

Installation der Fußstützen

Eine Person hat das Gerät anzuheben, während eine zweite eine Fußstütze unter jeden der zwei rückwärtige Füßen schiebt.



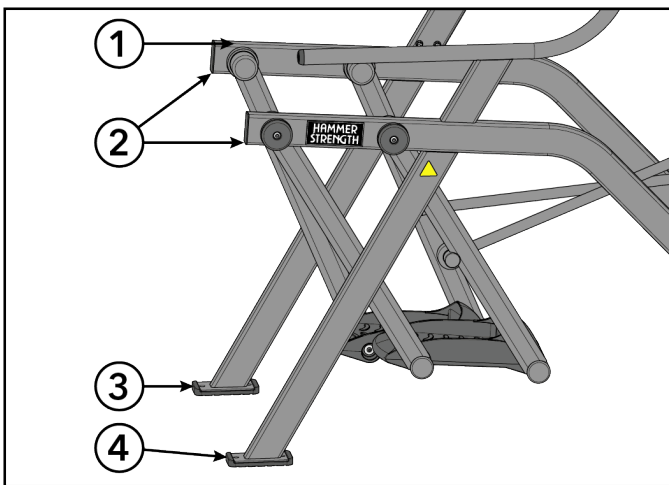
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Fußpolster	2

Gerät waagrecht ausrichten

Dieser Vorgang nivelliert das Gerät, indem das Gewicht auf den hinteren Füßen gleichmäßig eingestellt wird. Das Nivellieren des Geräts verhindert ein Schaukeln während des Gebrauchs.

HINWEIS: Links und rechts beziehen sich auf die Perspektive des Trainierenden während des Gebrauchs.

1. Stellen Sie sicher, dass die Pedale zum völligen Stillstand gekommen sind.
2. Fassen Sie eine Seite des Rahmens und heben Sie den hinteren Fuß langsam vom Boden ab. Senken Sie den hinteren Fuß auf den Boden ab.

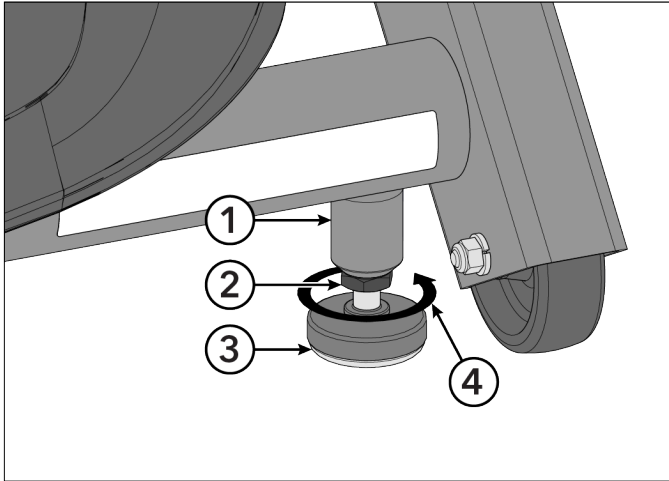


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Rahmen	2
2	Hier anheben	2
3	Linker hinterer Fuß	1
4	Rechter hinterer Fuß	1

3. Fassen Sie auf die andere Seite des Rahmens und heben Sie den hinteren Fuß langsam vom Boden ab. Senken Sie den hinteren Fuß auf den Boden ab.

HINWEIS: Beachten Sie, falls sich einer der beiden hinteren Füße leichter als der andere abheben lässt.

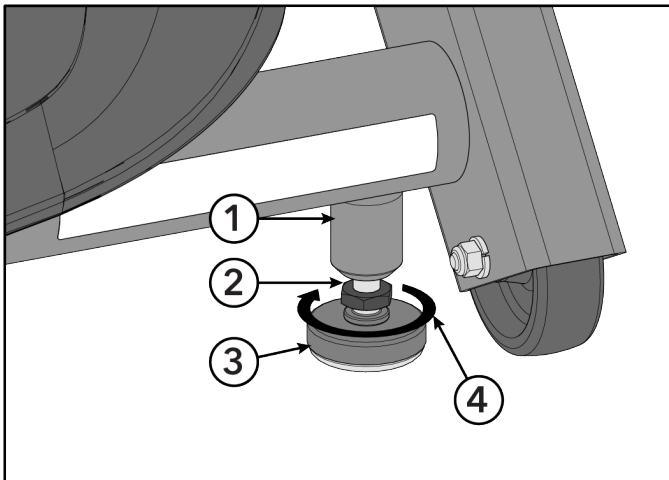
Wenn sich beide hinteren Füße gleichmäßig vom Boden abheben, sichern Sie die Gegenmuttern beider Nivellierfüße mit einem 17-mm-Gabelschlüssel an der Rahmenstange. Das Gerät ist nun waagrecht ausgerichtet.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Rahmenstange	1
2	Kontermutter	1
3	Nivellierfuß	1
4	Zum Sichern gegen den Uhrzeigersinn drehen	

4. Passen Sie das Gewicht der hinteren Füße mit einem 17-mm-Gabelschlüssel an.

- Falls sich der **linke** hintere Fuß leichter anheben lässt, verstellen Sie die Mutter des **rechten** Nivellierfußes nach unten.
- Falls sich der **rechte** hintere Fuß leichter anheben lässt, verstellen Sie die Mutter des **linken** Nivellierfußes nach unten.



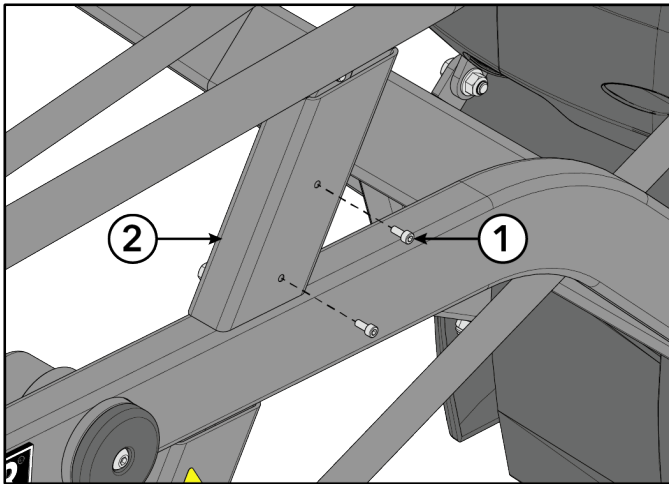
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Rahmenstange	1
2	Mutter des Nivellierfußes	1
3	Nivellierfuß	1
4	Zum Einstellen des Nivellierfußes nach unten im Uhrzeigersinn drehen	

5. Prüfen Sie das Gerät erneut auf ungleiche Gewichtsverteilung auf den hinteren Füßen. Stellen Sie die Nivellierfüße so ein, bis sich jeder hintere Fuß mit derselben Kraft anheben lässt.
6. Sichern Sie die Gegenmuttern mit einem 17-mm-Gabelschlüssel. Das Gerät ist nun waagrecht ausgerichtet.

Installieren Sie den Wasserflaschenhalter

Am Rahmen können handelsübliche Fahrradflaschenhalter montiert werden. Wasserflaschenhalter werden nicht von Hammer Strength geliefert.

1. Entfernen Sie die Schrauben an der Seite des Handlaufs mit einem 4-mm-Inbusschlüssel. Schrauben aufbewahren.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Schraube, M5 x 0,8, HXS, 16 mm	2
2	Montage des Handlaufs	1

2. Befestigen Sie die Schrauben, mit denen der Trinkflaschenhalter am Handlauf befestigt ist, mit einem 4-mm-Inbusschlüssel.

Visuelle Überprüfung des Geräts

1. Verpackungsmaterial vom Gerät entfernen.
2. Stellen Sie sicher, dass das Gerät vollständig und korrekt zusammgebaut wurde.

Einrichtung

Legen Sie die Geräte-Einstellungen gemäß den folgenden Anweisungen fest.

1. Nutzen Sie die Handläufe, um sich zu stabilisieren, während Sie in die Pedale steigen.
2. Beginnen Sie zu treten.

Einrichtungsoptionen

1. Halten Sie die Tasten ▲ Pfeil Nach Oben und ▼ Pfeil Nach Unten für 3 Sekunden gedrückt.
2. Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste.
3. Mit der Pfeiltaste nach oben ▲ und nach unten ▼ können Sie sich im Einrichtungsmenü bewegen.
4. Mit der **GO/Eingabe**-Taste bewegen Sie sich im Menü vorwärts.
5. Mit der **STOP/Überblick**-Taste bewegen Sie sich im Menü rückwärts.

Einrichtungsmenü

SPRACHE	Auswahl aus den verfügbaren Sprachen
INTERVALL-TRAINING	STANDARD-TRAINING EINSTELLEN: Einstellung des Standard-Trainingsintervalls. Der Bereich geht von 10 bis 180 in Stufen von 10 Sekunden. STANDARD-RUHEPAUSE EINSTELLEN: Einstellung des Standard-Ruheintervalls. Der Bereich geht von 10 bis 180 in Stufen von 10 Sekunden.

Einstellmodus verlassen

1. Wählen Sie **ZURÜCK** im Einrichtungsmenü.
2. Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste.
3. Wählen Sie **BEENDEN** im Einrichtungsmenü.

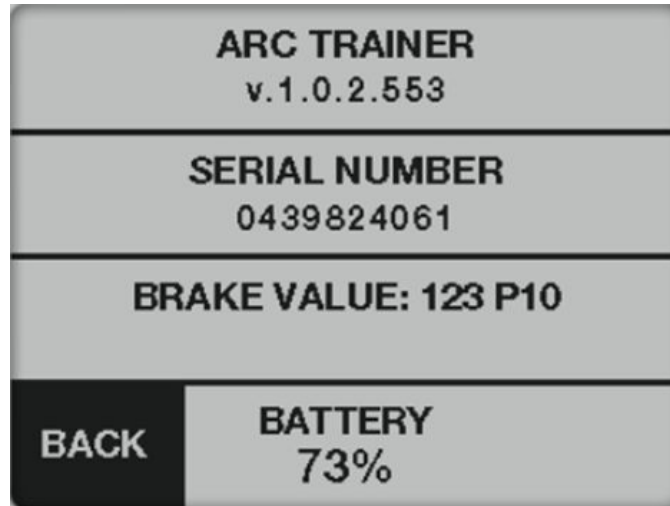
4. Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste.

Das Setup ist abgeschlossen

Kalibrierung der Widerstandsstufe

Führen Sie eine Kalibrierung durch, um über den gesamten Bereich des Widerstandshebels die korrekten Widerstandsstufen anzuzeigen. Dies ist erforderlich beim Aufstellen des Geräts, nach Austausch der Konsole oder der Sensortafel sowie nach einem Zerlegen des Geräts.

1. Halten Sie die Tasten ▲ Pfeil Nach Oben und ▼ Pfeil Nach Unten für 3 Sekunden gedrückt.
2. Gehen Sie im **Toolbox**-Menü mit dem Pfeil nach unten zu **DIAGNOSE ▼**.
3. Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste zum Beginn der **DIAGNOSE**.



4. Schieben Sie den Widerstandshebel nach vorne auf die höchste Stufe.
5. Drücken Sie den Pfeil nach oben ▲ und halten Sie ihn drei Sekunden lang gedrückt, bis der Abschnitt **BREMSWERT** blinkt. Der obere Wert wird gespeichert.
6. Ziehen Sie den Widerstandshebel nach hinten auf die kleinste Stufe.
7. Drücken Sie den Pfeil nach unten ▼ und halten Sie ihn drei Sekunden lang gedrückt, bis der Abschnitt **BREMSWERT** blinkt. Der untere Wert wird gespeichert.
8. Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste, um **ZURÜCK** zum Toolbox-Menü zu gelangen.
9. Drücken Sie den Pfeil nach unten ▼ und wählen Sie **BEENDEN** im Einrichtungsmenü.
10. Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste zum Beenden der **Toolbox**.

Diagnosemenü

ARC TRAINER	Software-Versionsnummer.
DRUCK/TEMP	Druck: Zeigt den Luftdruck in HPA (Hektopascal) an. Temperatur : Zeigt die Umgebungstemperatur in Grad Celsius an.
BREMSWERT	Zeigt den Bremswert an. Der Bereich geht von P1 bis P10.
Batterie	Zeigt den Batteriezustand von 0 bis 100 % in Stufen von 10 % an. Bei 10 % wird BATTERIE SCHWACH auf dem Bildschirm angezeigt.

Testbetrieb

Verwenden Sie die folgenden Anweisungen, um den vollen Widerstand des Geräts zu testen:

1. Schieben Sie den Widerstandshebel nach unten auf den niedrigsten Widerstand.
2. Stellen Sie sicher, dass die Pedale zum völligen Stillstand gekommen sind.
3. Nutzen Sie die Handläufe, um sich zu stabilisieren, während Sie in die Pedale steigen.
4. Beginnen Sie zu treten.

5. Prüfen Sie, dass die Steuertafel aufleuchtet.
6. Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste.
7. Prüfen Sie, dass das Stufenmessgerät auf **STUFE 1** steht und der Widerstand gering ist.
8. Prüfen Sie, dass auf dem Bildschirm **WATT** angezeigt wird.
9. Schieben Sie den Widerstandshebel nach oben auf die **STUFE 5**.
Prüfen Sie, dass der Widerstand größer als **STUFE 1** ist.
10. Schieben Sie den Widerstandshebel nach oben auf die **STUFE 10**.
Prüfen Sie, dass der Widerstand größer als **STUFE 5** ist.
11. Schieben Sie den Widerstandshebel nach unten auf die **STUFE 1**.
12. Zum Beenden drücken Sie die **STOP/Überblick**-Taste.
13. Warten Sie, bis die Pedale zum völligen Stillstand gekommen sind, bevor Sie absteigen.
 - ⚠ **WARNUNG:** Gefahr durch bewegliche Teile und Sturzgefahr.
 - Um schwere Verletzungen zu vermeiden, warten Sie, bis die Fußplatten vollkommen zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie absteigen.
 - Die beweglichen Teile können nicht sofort zum Stillstand gebracht werden und das Gerät ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet.

Nutzen Sie die Handläufe, um sich zu stabilisieren, während Sie vom Gerät absteigen.

Test beendet.

3. Betrieb

Individuelle menschliche Leistung im Vergleich zu mechanischer Leistung

⚠ WARNUNG: Kraftunterschied.

Die individuelle menschliche Kraft, die für das Ausführen einer Übung notwendig ist, kann sich von der angezeigten mechanischen Kraft unterscheiden.

Vorgesehene Verwendung

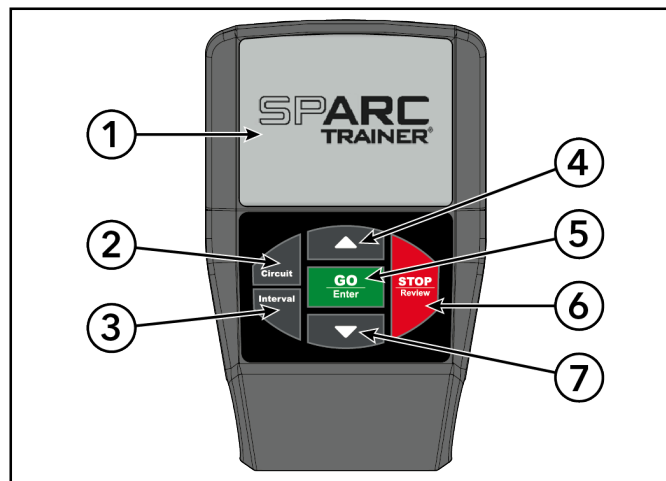
Der vorgesehene kommerzielle Verwendungszweck dieses Geräts ist die Unterstützung von Übungen und die Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness.




Verwendete Begriffe





In diesem Abschnitt werden einige der häufigsten in diesem Kapitel verwendeten Begriffe und Symbole aufgelistet. Sonstige Begriffe und Symbole werden in diesem Kapitel gegebenenfalls aufgelistet.

- Zirkel** Die Zirkelmodus-Funktion mit hochzählender Timer-Funktion eignet sich besonders für die Verwendung in kleinen Gruppen mit mehreren Benutzern und kurzen Trainingsrunden. Sie kann aber auch als Schnellstart für längere Trainingseinheiten verwendet werden.
- Intervall** Der Intervallmodus ermöglicht dem Benutzer, die Trainings- und Ruhedauer sowie die Gesamtzahl der durchzuführenden Sätze einzustellen.
- Auflage** Die Dauer einer Intervalltrainingseinheit, die bei einer Intervallmodus-Trainingseinheit mit niedriger Intensität durchgeführt wird, um nach der höheren Belastung eine Erholung zu ermöglichen.
- Ergebnisse** Die Anzeige der gesammelten Trainingsdaten erfolgt am Ende jeder Trainingssitzung.
- Sätze** Die Anzahl der durchzuführenden Trainings-/Pausenintervalle.
- Training** Die Dauer der intensiven Anstrengung bei einer Intervalltrainingseinheit.

Benutzersteuerungen



Element	Steuerelement	Bezeichnung	Beschreibung
1		Bildschirm	Anzeige aller Informationen.
2		ZIRKEL-TASTE	Auswahl des Zirkel -Trainings.
3		INTERVALL-TASTE	Auswahl des Intervall -Trainings.

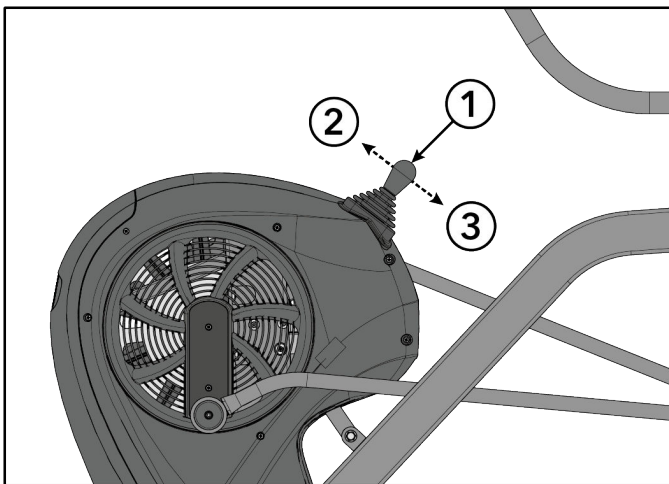
Element	Steuerelement	Bezeichnung	Beschreibung
4		PFEIL NACH OBEN	Werte vergrößern. Nach oben in Menüs, Sprachauswahl, Standardauswahl und anderen Einstellungen.
5		GO-/Eingabetaste	Zirkel- training beginnen. Werte während der Einstellung des Intervall-Trainings bestätigen. Einstellungen im Toolbox-Bildschirm auswählen, weiter im Menü.
6		STOP-/ÜBERBLICKS-TASTE	Training beenden. Konsole zurücksetzen Zurück im Menü Einstellungen.
7		PFEIL NACH UNTEN	Werte verkleinern. Nach unten in Menüs, Sprachauswahl, Standardauswahl und anderen Einstellungen.

Widerstandshebel

Mit dem Widerstandshebel wird die Widerstandsstufe eingestellt. Der Bereich geht von 1 bis 10 in Einer-Stufen. Änderungen des Widerstands werden auf dem Bildschirm mit dem **STUFEN**-Messgerät angezeigt.



1. Zum Verkleinern der Widerstandsstufe ziehen Sie den Widerstandshebel nach hinten.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Widerstandshebel	1
2	Nach vorne	1
3	Nach hinten	1

2. Zum Vergrößern der Widerstandsstufe schieben Sie den Widerstandshebel nach vorne.

Auf- und Absteigen

Achten Sie beim Aufsteigen auf Ihre Sicherheit.

1. Stellen Sie sicher, dass die Pedale zum völligen Stillstand gekommen sind.
2. Ergreifen Sie die Handläufe und steigen Sie vorsichtig in die Pedale.

Achten Sie beim Absteigen auf Ihre Sicherheit

⚠️ WARNUNG: Gefahr durch bewegliche Teile und Sturzgefahr.

- Um schwere Verletzungen zu vermeiden, warten Sie, bis die Fußplatten vollkommen zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie absteigen.
- Die beweglichen Teile können nicht sofort zum Stillstand gebracht werden und das Gerät ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet.

1. Greifen Sie nach den Handläufen zur Stützung.
2. Hören Sie auf zu treten.
3. Stellen Sie sicher, dass die Pedale zum völligen Stillstand gekommen sind.
4. Steigen Sie vorsichtig vom Gerät ab und halten Sie sich immer noch an den Handläufen fest.

Kurze Betriebsanleitung

Das maximale Benutzergewicht beträgt 350 lbs. (158 kg).

Im Folgenden ist eine kurze Anleitung zum Betrieb des Geräts wiedergegeben.

1. Stellen Sie sicher, dass die Pedale zum völligen Stillstand gekommen sind.
2. Ergreifen Sie die Handläufe und steigen Sie vorsichtig in die Pedale.
Beginnen Sie zu treten.
3. Drücken Sie die **Zirkel**-Taste.
4. Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste.
5. Mit dem Widerstandshebel können Sie jederzeit den Widerstand anpassen. Die Pegelanzeige zeigt den aktuellen Widerstandswert an.
6. Drücken Sie auf die **STOP/Überblick**-Taste, um das Training zu beenden.

Die Trainings-**Ergebnisse** werden angezeigt.

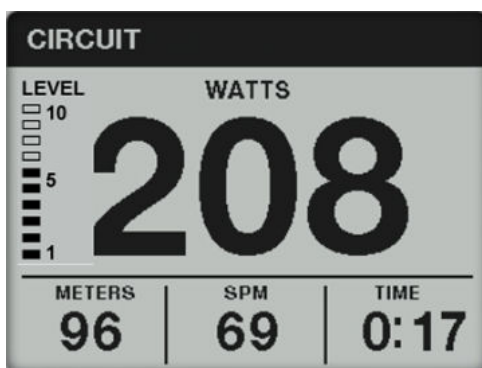
Detaillierte Betriebsanweisung

Das maximale Benutzergewicht beträgt 350 lbs. (158 kg).

1. Stellen Sie sicher, dass die Pedale zum völligen Stillstand gekommen sind.
2. Ergreifen Sie die Handläufe und steigen Sie vorsichtig in die Pedale.
Beginnen Sie zu treten.
3. Wählen Sie ein **Zirkel**- oder **Intervall**-Training.

Zirkeltrainings-Übersicht

Die Zirkelmodus-Funktion mit hochzählender Timer-Funktion eignet sich besonders für die Verwendung in kleinen Gruppen mit mehreren Benutzern und kurzen Trainingsrunden. Sie kann aber auch als Schnellstart für längere Trainingseinheiten verwendet werden.



Anzeige	Beschreibung
STUFE	Anzeige der aktuellen Widerstandsstufe
WATT	Anzeige der aktuellen Leistung (in Watt)
METER/KM	Anzeige der Gesamtstrecke (m oder km)
SPM	Anzeige der aktuellen Schritte pro Minute
ZEIT	Anzeige der Trainings-Gesamtdauer

Zirkel-Training

1. Drücken Sie die **Zirkel**-Taste.
2. Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste.
3. Mit dem Widerstandshebel können Sie jederzeit den Widerstand anpassen. Das Stufenmessgerät zeigt die aktuelle Widerstandsstufe an.

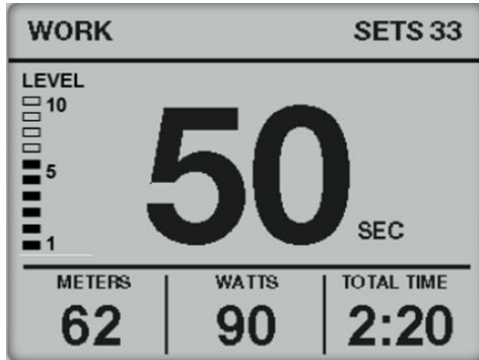
- Drücken Sie auf die **STOP/Überblick**-Taste, um das Training zu beenden.

Die Trainings-**Ergebnisse** werden angezeigt.

- Drücken Sie den Pfeil nach **▲** oben oder nach unten, **▼** um die **Ergebnisse** anzuschauen.
- Drücken Sie **STOP/Überblick** zum Beenden des Trainings.

Intervalltrainings-Übersicht

Der Intervallmodus ermöglicht dem Benutzer, die Trainings- und Ruhedauer sowie die Gesamtzahl der durchzuführenden Sätze einzustellen.

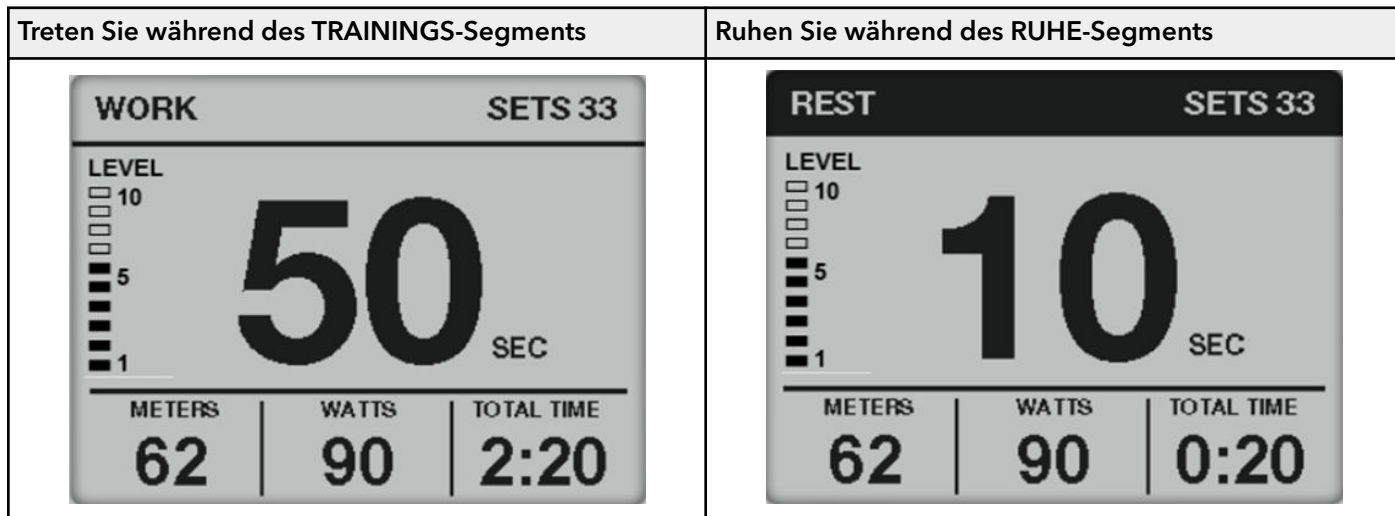


Anzeige	Beschreibung
TRAINING	Übung in diesem Intervall
RUHEPAUSE	Ruhepause in diesem Intervall
Sätze	Restliche Anzahl an Runden im Training
STUFE	Anzeige der aktuellen Widerstandsstufe
SEK	Timer bis zum nächsten Intervall.
METER/KM	Anzeige der Gesamtstrecke (m oder km)
WATT	Anzeige der aktuellen Leistung (in Watt)
GESAMTDAUER	Anzeige der Trainings-Gesamtdauer

Intervall-Training

- Drücken Sie die **Intervall**-Taste.
- Stellen Sie die **TRAININGSDAUER** mit dem Pfeil nach oben **▲** oder nach unten **▼** ein. Der Bereich geht von 10 bis 180 in Stufen von 10 Sekunden.
- Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste.
- Stellen Sie die **RUHEZEIT** mit dem Pfeil nach oben **▲** oder nach unten **▼** ein. Der Bereich geht von 10 bis 180 in Stufen von 10 Sekunden.
- Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste.
- Stellen Sie die **INTERVALL-ZAHL** mit dem Pfeil nach oben **▲** oder nach unten **▼** ein. Der Bereich geht von 1 bis 30 in Stufen von 1 Intervall.
Die **GESAMTDAUER** des Trainings wird angezeigt.
- Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste.
Ein Countdown 3...2...1 von 3 Sekunden wird angezeigt. Das Intervall beginnt mit der ersten **TRAININGS**-Sequenz.

8. Beginnen Sie zu treten. Die Anzeige wechselt zwischen den **TRAININGS-** und **RUHE-**Bildschirmen. Der Timer zählt bis zum nächsten Intervall hinunter.



9. Mit dem Widerstandshebel können Sie jederzeit den Widerstand anpassen. Das Stufenmessgerät zeigt die aktuelle Widerstandsstufe an.
10. Drücken Sie auf die **STOP/Überblick**-Taste, um das Training zu beenden.
Die Trainings-**Ergebnisse** werden angezeigt.
11. Drücken Sie den Pfeil nach **▲** oben oder nach unten, **▼** um die **Ergebnisse** anzuschauen.
12. Drücken Sie die **STOP/Überblick**-Taste.

Ergebnisse

Während der Benutzer sein Training durchführt, verfolgt und zeigt das Gerät die folgenden Daten an:

WATT-SPITZEN	Energieverbrauch bei der höchsten Belastung.
WATT-Mittelwert	Energieverbrauch bei durchschnittlicher Belastung.
SPM-Mittelwert (Schritte pro Minute)	Die durchschnittliche Anzahl der Schritte pro Minute.
ZEIT	Die Gesamtdauer des Trainings. Zeitanzeige in Minuten: Sekunden .

MM:SS	Minuten: Sekunden	00:01 bis 99:99
MMMM	Minuten	100 Minuten oder mehr

METER/KM	Die gesamt zurückgelegten Meter oder Kilometer. Anzeige von METERN bis zu 499 Meter, danach werden KM beginnend mit 0,5 km angezeigt.
KALORIEN	Die gesamten Kalorien, die während des Trainings verbraucht wurden.

Drücken Sie den Pfeil nach **▲** oben oder nach unten, **▼** um die **Ergebnisse** anzuschauen.

ERGEBNISSE Bildschirm 1	ERGEBNISSE Bildschirm 2																								
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="167 111 581 216">RESULTS</td> <td data-bbox="394 121 557 205">216</td> <td data-bbox="589 111 735 216">PEAK WATTS</td> </tr> <tr> <td data-bbox="167 216 581 321"></td> <td data-bbox="394 226 557 310">198</td> <td data-bbox="589 216 735 321">AVG WATTS</td> </tr> <tr> <td data-bbox="167 321 581 426"></td> <td data-bbox="443 331 540 415">87</td> <td data-bbox="589 321 735 426">AVG SPM</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="167 426 735 531" style="text-align: center;">▼</td></tr> </table>	RESULTS	216	PEAK WATTS		198	AVG WATTS		87	AVG SPM	▼			<table border="1"> <tr> <td data-bbox="881 111 1295 216">RESULTS</td> <td colspan="2" data-bbox="1125 132 1206 184" style="text-align: center;">▲</td> </tr> <tr> <td data-bbox="881 216 1295 321"></td> <td data-bbox="1084 226 1271 310">0:59</td> <td data-bbox="1304 216 1450 321">TIME</td> </tr> <tr> <td data-bbox="881 321 1295 426"></td> <td data-bbox="1109 331 1263 415">143</td> <td data-bbox="1304 321 1450 426">METERS</td> </tr> <tr> <td data-bbox="881 426 1295 531"></td> <td data-bbox="1109 436 1263 520">267</td> <td data-bbox="1304 426 1450 531">CALORIES</td> </tr> </table>	RESULTS	▲			0:59	TIME		143	METERS		267	CALORIES
RESULTS	216	PEAK WATTS																							
	198	AVG WATTS																							
	87	AVG SPM																							
▼																									
RESULTS	▲																								
	0:59	TIME																							
	143	METERS																							
	267	CALORIES																							

Wie die Leistungsaufnahme im Vergleich zum angezeigten Wert berechnet wird

Die Gesamtleistung, die in Watt auf der Konsole angezeigt wird, wird aus der gemessenen Geschwindigkeit des Lüfters und dem Widerstand der Wirbelstrombremse berechnet. Unterschiede in der Lüftungsleistung aufgrund der Umgebungsbedingungen werden über eingespeiste Daten der eingebauten Luftdruck- und Temperaturfühler ausgeglichen.

4. Wartung

Sämtliche vorbeugenden Wartungsarbeiten müssen regelmäßig durchgeführt werden. Indem routinemäßige vorbeugende Wartungsarbeiten durchgeführt werden, wird ein sicherer, störungsfreier Betrieb sämtlicher Life Fitness-Geräte unterstützt.

Life Fitness ist nicht verantwortlich für die regelmäßige Überprüfung und Wartungsarbeiten Ihrer Geräte. Unterweisen Sie sämtliches Personal bezüglich Geräteüberprüfung und Wartungsarbeiten sowie der Meldung/Protokollierung von Unfällen. Für die Beantwortung etwaiger Fragen stehen Life Fitness-Mitarbeiter zur Verfügung.

Warnungen

TIPP: Lesen Sie alle Warnhinweise in diesem Kapitel.

⚠ **WARNUNG:** Für Wartung, Service und Reparaturen:

- Darf nur von geschulten Fachkräften durchgeführt werden
- Ausschließlich Ersatzteile verwenden.
- Halten Sie Wasser und Flüssigkeiten von elektrischen Teilen fern.

⚠ **WARNUNG:** Gefahren, die vom Gerät ausgehen.

Um schwere oder gar tödliche Verletzungen zu vermeiden, tauschen Sie verschlissene oder beschädigte Teile unverzüglich aus und nehmen Sie das Gerät außer Betrieb, bis die Reparatur abgeschlossen ist.

Reinigung des Geräts

Benötigte Werkzeuge

- Reinigungslösung
- Reinigungsalkohol
- Sauberes Tuch
- Staubsauger

Nach jeder Verwendung

Wischen Sie Flüssigkeiten, die auf dem Gerät verschüttet wurden, sofort ab. Nach jedem Workout sollten Sie ein Tuch zum Abwischen des Schweißes auf den Handläufen und lackierten Flächen verwenden.

Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeiten oder übermäßige Feuchtigkeit zwischen den Rand von Display und Konsole gelangen. Dies kann eine elektrische Gefahr darstellen oder zu einem Ausfall der Elektronik führen.

Nach Bedarf

Staub und Schutz unter und um das Gerät herum regelmäßig absaugen. Eine Reinigung dieses Bereichs sollte so oft vorgenommen werden, wie sie in dem Service-Plan angezeigt ist.

Konsole reinigen

HINWEIS: Das Reinigungsmittel nicht direkt auf die Konsole sprühen.

Das direkte Sprühen kann zu Schäden der elektronischen Teile und zum Erlöschen der Garantieleistung führen.

- Ein mildes Reinigungsmittel auf ein sauberes Tuch sprühen.
- Die Konsole und den Getränkehalter mit einem feuchten Tuch reinigen.

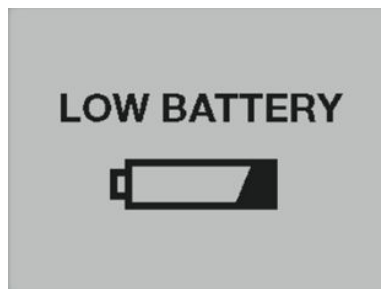
Die Basis reinigen

- Ein mildes Reinigungsmittel auf ein sauberes Tuch sprühen.
- Die Basis des Geräts mit einem feuchten Tuch reinigen.

Akkus

Die Konsole wird mit zwei Alkalibatterien der Größe D betrieben.

Wenn die Batterieleistung 10 % oder weniger beträgt, zeigt die Konsole beim Start **BATTERIE SCHWACH** an.



Ersetzen Sie die Batterien, wenn beim Start **BATTERIE SCHWACH** angezeigt wird.

Lagerung oder längere Nichtverwendung

Wenn das Produkt länger als sechs Monate nicht verwendet wird, sollten die Batterien zur Vermeidung des Auslaufens entfernt werden.

Prüfen Sie den Batteriestand

Die Batterieladung kann über die Konsole geprüft werden.

1. Halten Sie die Tasten ▲ Pfeil Nach Oben und ▼ Pfeil Nach Unten für 3 Sekunden gedrückt.
2. Gehen Sie im **Toolbox**-Menü mit dem Pfeil nach unten zu **DIAGNOSE ▼**.
3. Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste zum Beginn der **DIAGNOSE**.
1. Der **BATTERIE**-Ladezustand wird auf dem **DIAGNOSE**-Bildschirm angezeigt.
 - Stufen 20-100 % - Batterieladung ist ausreichend.
 - Stufen 0-10 % - Batterien müssen ausgetauscht werden.
4. Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste, um **ZURÜCK** zum Toolbox-Menü zu gelangen.
5. Drücken Sie den Pfeil nach unten ▼ und wählen Sie **BEENDEN** im Einrichtungsmenü.
6. Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste zum Beenden der **Toolbox**.

Erwartungen an die Batterielebensdauer

Technische Tests zeigen eine durchschnittliche Akkulaufzeit von ca. 1.080 Stunden (45 Tage) bei 24 Stunden am Tag, was bedeutet:

1.080 Tage bei 1 Stunde pro Tag (fast 3 Jahre)

540 Tage bei 2 Stunden pro Tag

360 Tage bei 3 Stunden pro Tag

Die durchschnittliche Batterielebensdauer dürfte bei etwa 3 Jahren liegen.

Empfohlene 18.000-mAh-Alkalibatterien Typ D-Batterien:

Energizer E95

Energizer Max

Duracell MN1300

Duracell PC1300 Pro

Panasonic LR20-D

Die OEM-Batterien haben alle eine sehr hohe A/Std. (siehe oben), sodass generische Ersatzbatterien nicht so gut sein werden.

HINWEIS: Die Technik hat keine Lithium- oder wiederaufladbaren Batterien getestet. Die meisten wiederaufladbaren Batterien haben eine Spannung von 1,2 V (im Gegensatz zu 1,5 V bei einer Alkalibatterie), sodass ihre kombinierte, voll aufgeladene Startspannung nur 2,4 V beträgt und wahrscheinlich auf unbestimmte Zeit die Meldung **NIEDRIGER BATTERIESTAND** auslösen wird.

Ersetzen der Batterie

Tauschen Sie die alten gegen zwei neue Alkalibatterien der Größe D aus. Falls die neu eingesetzten Batterien schwach sind und einen Ladezustand von 40 % oder weniger aufweisen, wird beim Start auch weiterhin **BATTERIE SCHWACH** angezeigt.

HINWEIS: Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien (Akkus).

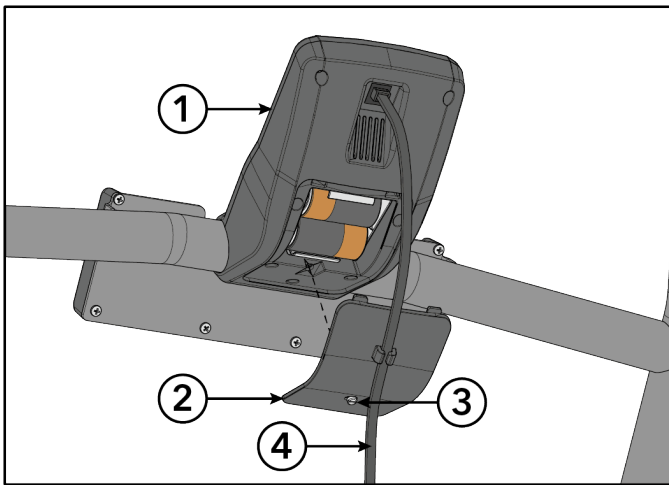
Benötigte Werkzeuge:

- Schlitzschraubendreher

HINWEIS: Schäden an Komponenten.

Nur gegen zwei neue Alkalibatterien der Größe D austauschen. Verwenden Sie stets zwei neue gleichwertige Batterien der gleichen Amperzahl und des gleichen Herstellers.

1. Entfernen Sie die Batteriefachabdeckung indem Sie die Schraube mit einem Flachkopfschraubendreher lösen. Die Schraube verbleibt in der Batteriefachabdeckung.

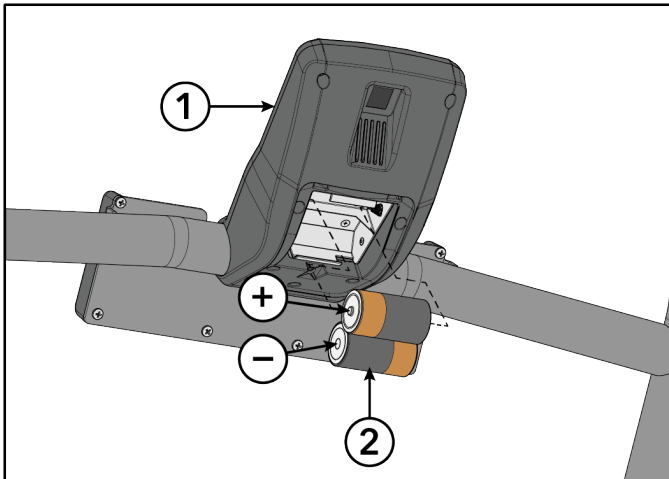


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Konsole	1
2	Batteriefachabdeckung	1
3	Schraube	1
4	Display-Konsole	1

- Die Schraube der Batteriefachabdeckung verbleibt in der Batteriefachabdeckung.
- Die Batteriefachabdeckung verbleibt am Konsolenkabel.

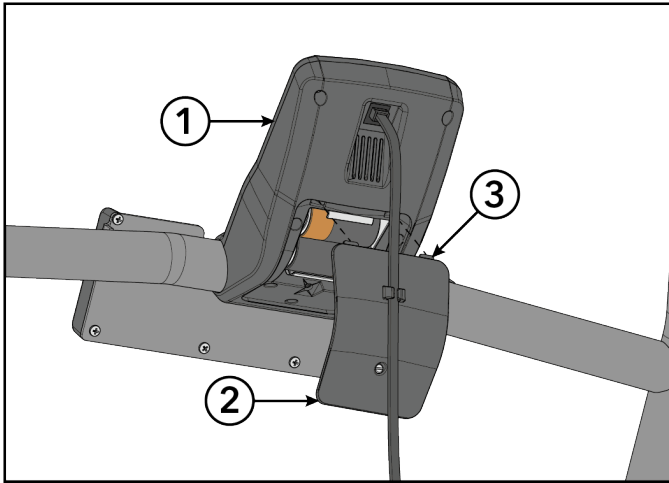
2. Entnehmen Sie die beiden Batterien aus der Konsole.
3. **HINWEIS:** Die Batterien müssen richtig herum eingelegt werden.

Setzen Sie zwei Batterien wie gezeigt ein.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Konsole	1
2	Batterie, Typ D 1,5 V Alkali	2

4. Setzen Sie die beiden Zungen der Batteriefachabdeckung in die Konsole ein.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Konsole	1
2	Batteriefachabdeckung	1
3	Zunge	2

5. Ziehen Sie die Schraube der Batteriefachabdeckung mit einem Flachkopfschraubendreher fest.

HINWEIS: Entsorgen Sie die Batterien korrekt nach dem Austauschen oder bevor Sie das Gerät selbst entsorgen.

Wartungsplan

Alle Wartungsarbeiten müssen von Fachpersonal durchgeführt werden. Ansonsten kann es zu schweren Verletzungen kommen.

Das ist der empfohlene Mindestservice.

Bestimmen Sie den Abstand

1. Stellen Sie sicher, dass die Pedale zum völligen Stillstand gekommen sind.
2. Ergreifen Sie die Handläufe und steigen Sie vorsichtig in die Pedale.
3. Halten Sie die Tasten ▲ Pfeil Nach Oben und ▼ Pfeil Nach Unten für 3 Sekunden gedrückt.
4. Gehen Sie im **Toolbox**-Menü zu **STATS**, mit dem Pfeil nach unten ▼.
5. Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste zum Anzeigen von **STATS**.

1. Die **GESAMTZEIT** und die **GESAMTLAUFZEIT** werden auf dem **STATS**-Bildschirm angezeigt.

Die Zeit wird im Format ### : ## : ## (Tage:Stunden:Minuten) angezeigt.

HINWEIS: Ein **Tag** steht für 24 Gebrauchsstunden. Es handelt sich also nicht um die Tage des Gebrauchs oder seit Aufstellung.

6. Aufzeichnen der **GESAMTLAUFZEIT**.
7. Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste, um **ZURÜCK** zum Toolbox-Menü zu gelangen.
8. Drücken Sie den Pfeil nach unten ▼ und wählen Sie **BEENDEN** im Einrichtungsmenü.
9. Drücken Sie die **GO/Eingabe**-Taste zum Beenden der **Toolbox**.

Tägliche Arbeiten

Eine Beschreibung der Arbeiten im Einzelnen findet sich im Abschnitt [Reinigung des Geräts](#).

1. Konsole reinigen
2. Die Basis reinigen.

Alle 6 Monate

Die **GESAMTLAUFZEIT** über 6 Monate ist etwa 6 Tage.

1. Verschieben Sie das Gerät und saugen Sie darunter Staub. Heben Sie die Rückseite des Geräts an und rollen Sie es von seiner momentanen Position zurück. Saugen Sie darunter Staub und stellen Sie das Gerät wieder in die normale Position.
2. [Prüfen der Batterieladung](#).

Alle 12 Monate

Die **GESAMTLAUFZEIT** über 12 Monate ist etwa 12 Tage.

Zur Durchführung der folgenden Aufgaben sollten Sie einen Service-Techniker beauftragen.

1. Inspektion der Neigungsbaugruppe.
2. Austausch abgenutzter Teile.
3. Schmierung der Hebebuchsen.

5. Produktspezifikationen

Klassifizierung	EN ISO 20957 Klasse S (Studio)
Präzision	A
Montierte Länge	71 Zoll (180 cm)
Montierte Breite	34,7 Zoll (88 cm)
Höhe, zusammengebaut	60,6 Zoll (154 cm)
Gewicht des Geräts:	120 kg
Versandgewicht	150 kg
Widerstandsstufen	1-10 Bremswiderstandsstufen
Widerstandsbereich	0-1000 Watt Gebläse, Widerstandshebel (Elektronischer Schutzschalter) fügt weitere 0-400 Watt hinzu
Bremssystem	Bürstenlose, drehzahlunabhängige Wirbelstrombremse
Schrittlänge	24 Zoll (61 cm) feststehende Länge
Trainingseinheiten	Zirkel oder Intervall-Training
Bildschirm	LCD - Flüssigkristallanzeige
Funktionen der Konsole	Grafikdisplay: Bremswiderstands-Pegelmessgerät Ziffernanzeige: Meter/Km, Sekunden (Countdown), SPM (Schritte pro Minute), Zeit, Gesamtzeit, Watt.
Rahmenfarben	Casino Black Wrinkle
Maximales Benutzergewicht	158 kg (350 Pfund)
Netzteil	Typ D 1,5 v Alkaline-Batterie (x2)

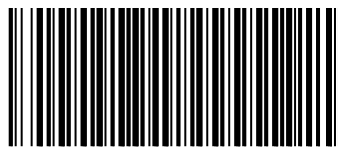
6. Garantie

Garantieinformationen

Um auf die Garantieinformationen zuzugreifen, verwenden Sie bitte den untenstehenden Link oder scannen Sie den QR-Code.

<http://lifefitness.com/warranties>





1018738-0007