

# CROSSTRAINER GEMINI



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

*Joey Kelly*

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG



## Sicherheitshinweise

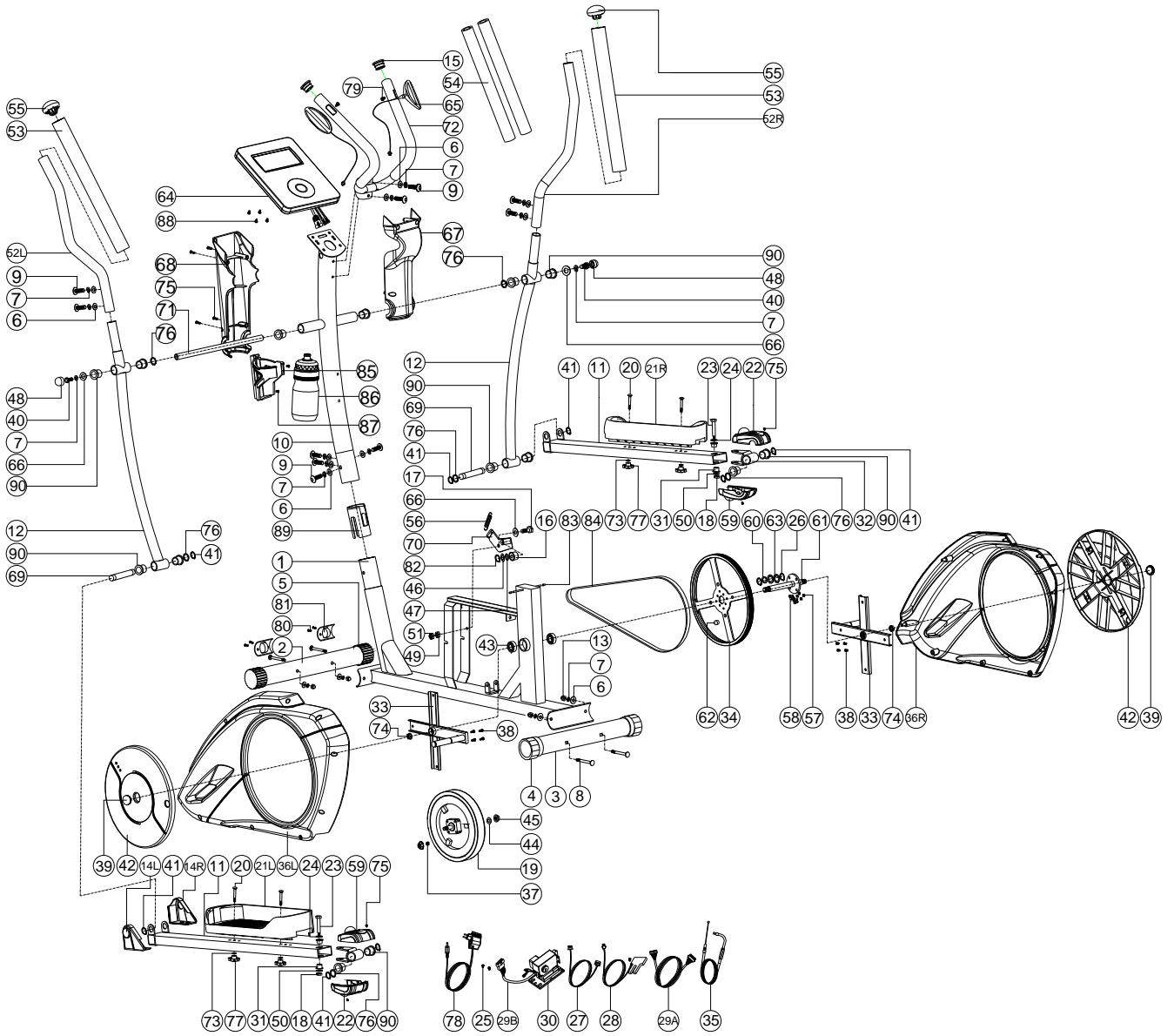


- Um die Sicherheit des Benutzers zu gewährleisten, sollten sämtliche Teile des Gerätes regelmäßig auf Schäden bzw. Verschleiß geprüft werden.
- Falls das Gerät an Dritten weitergegeben wird bzw. andere Personen das Gerät benutzen, sollten sie mit dem Inhalt dieser Anleitung vertraut sein.
- Das Gerät darf nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen sollte der feste Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen überprüft werden.
- Vor dem Trainingsbeginn alle scharfkantige Gegenstände um das Gerät entfernen.
- Mit dem Gerät nur trainieren, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Kaputte, verschlissene oder defekte Teile sollten sofort ausgetauscht werden bzw. das Gerät erst dann weiter benutzt werden, wenn es fachgerecht gewartet bzw. repariert wurde.
- Kinder haben einen natürlichen Spieltrieb und ein Interesse am Experimentieren. Eltern und Aufsichtspersonen sollte dies bewusst sein, damit Situationen vermieden werden, in denen das Gerät unsachgemäß benutzt wird. Somit können Unfälle vermieden werden.
- Wenn Kindern die Benutzung des Gerätes erlaubt wird, muss ihre psychische und physische Verfassung und Entwicklung sowie auch ihr Temperament genau berücksichtigt werden. Kinder sollten eingewiesen werden in die sachgemäße Benutzung des Gerätes und nie ohne Aufsicht trainieren dürfen. Das Gerät ist kein Spielzeug.
- Das Gerät sollte auf einer genügend großen freien Fläche aufgestellt werden.
- Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- Achten Sie darauf, dass Hebel und weitere Einstellmechanismen während des Trainings nicht in den Bewegungsbereich hereinragen.
- Das Gerät sollte an einem ebenen Ort aufgestellt und eventuelle Bodenunebenheiten durch geeigneten Maßnahmen ausgeglichen werden.
- Tragen Sie beim Training nur geeignete Trainingskleidung und –schuhe. Kleidung darf nicht auf Grund ihrer Form im Gerät hängen bleiben. Schuhe sollten einen festen Halt bieten und eine rutschfeste Sohle aufweisen.
- Vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Er kann Auskunft geben, über die für Sie maximal zu empfehlende Belastung, Trainingsdauer und –ziele sowie auch die Ernährung.

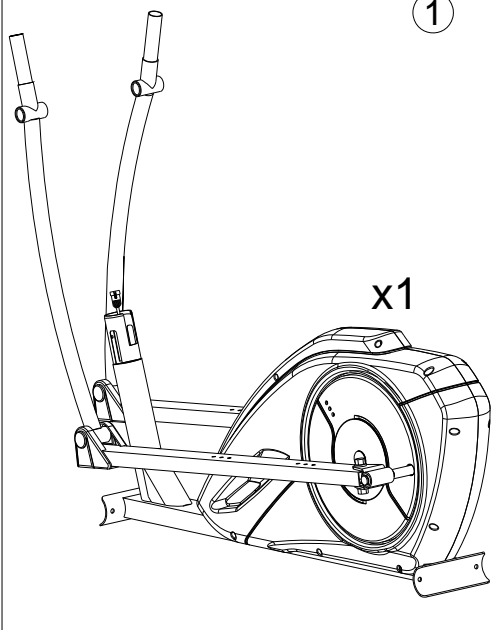
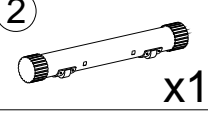
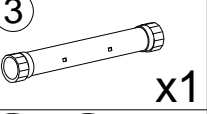
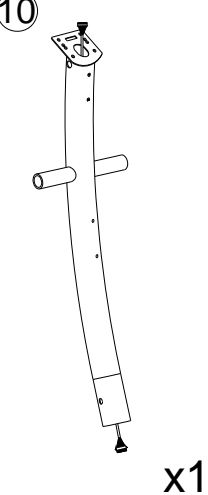
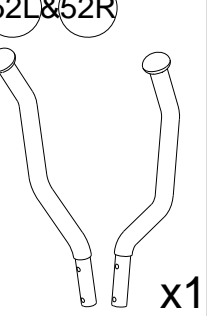
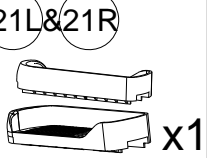


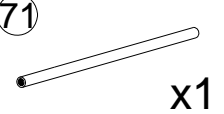
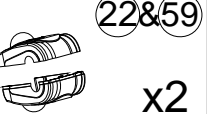
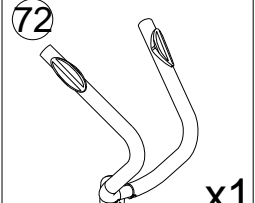
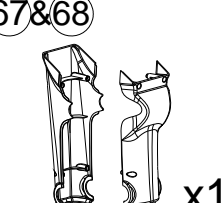
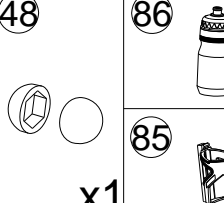
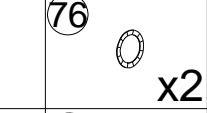

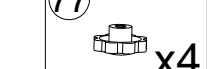
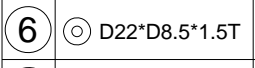
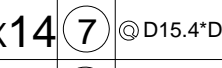
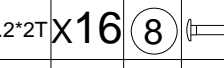
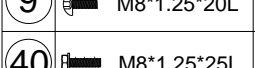

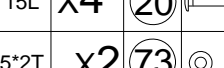

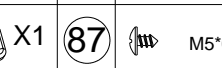
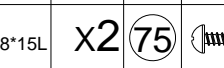




## Wichtige Empfehlungen

- Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montageanleitung kontrollieren.
- Das Gerät an einem trockenem, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Um den Boden besonders gegen Druckstellen und Verschmutzungen zu schützen, legen Sie eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur sachgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome wahrnehmen und suchen Sie umgehend Ihren Arzt auf.
- Kinder und Behinderte sollten das Gerät nur in Anwesenheit einer weiteren Person benutzen, die entsprechende Anleitung und Hilfestellung leisten kann.
- Halten Sie sich und Andere fern von sich bewegende Teile des Gerätes während des Trainings.
- Achten Sie auf eine korrekte Einstellung der verstellbaren Teile und auf die markierten maximalen Einstellpositionen der einzelnen Teile, z.B. Sattel.
- Trainieren Sie nie direkt nach einer Mahlzeit!

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# KONTROLLLISTE

 <p><b>1</b> x1</p>		 <p><b>2</b> x1</p>	 <p><b>3</b> x1</p>
		 <p><b>10</b> x1</p>	 <p><b>52L&amp;52R</b> x1</p>
			 <p><b>21L&amp;21R</b> x1</p>
 <p><b>64</b> x1</p>	 <p><b>78</b> x1</p>	 <p><b>71</b> x1</p>	 <p><b>22&amp;59</b> x2</p>
 <p><b>72</b> x1</p>	 <p><b>67&amp;68</b> x1</p>	 <p><b>48</b> x1</p>	 <p><b>86</b> x2</p>
		 <p><b>85</b> x1</p>	 <p><b>77</b> x4</p>
 <p><b>6</b> x14</p>	 <p><b>7</b> x16</p>	 <p><b>8</b> x4</p>	
 <p><b>9</b> x10</p>	 <p><b>13</b> x4</p>	 <p><b>20</b> x4</p>	
 <p><b>40</b> x2</p>	 <p><b>66</b> x2</p>	 <p><b>73</b> x4</p>	
 <p><b>87</b> x2</p>	 <p><b>87</b> x1</p>	 <p><b>87</b> x2</p>	 <p><b>75</b> x8</p>

# STÜCKLISTE

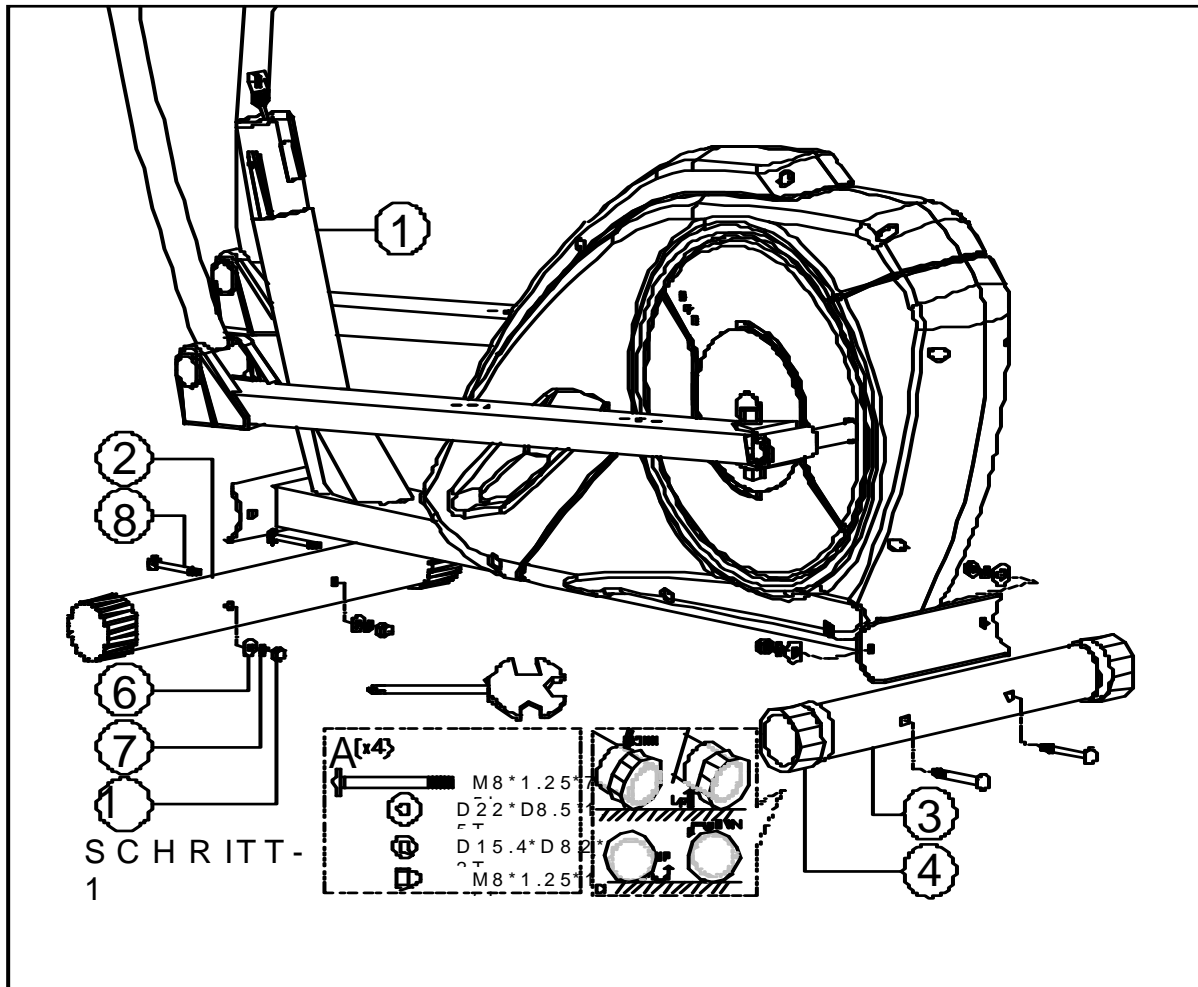
Teile-Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
1	Grundrahmen		1
2	Vorderer Fuß	D60x500Lx1.5T	1
3	Hinterer Fuß	D60x480Lx1.5T	1
4	Fußkappe hinten	D60Xd75x50	2
5	Fußkappe rund	D60Xd67x43	2
6	Unterlegscheibe gebogen	D22Xd8.5x1.5T	14
7	Federring	D15.4Xd8.2x2T	16
8	Schlossschraube	M8x1.25x75L	4
9	Inbusschraube	M8x1.25x20L	10
10	Vordere Stange		1
11	Fußschalenhalter		2
12	Stütze		2
13	Hutmutter	M8x1.25x15L	4
14L	Abdeckung Fuß v. links	98*42*83	2
14R	Abdeckung Fuß v. rechts	98*42*83	2
15	Halbrunde Kappe	D25.4*31L	2
16	Rädchen	D23.8Xd38x24	1
17	Inbusschraube	M8x1.25x25L	1
18	Nylonmutter	M10*1.5*10T	2
19	Magnetbefestigung	D274*120	1
20	Schlossschraube	M6*1*45L	4
21L/R	Pedal	395*120*70	1sets
22	Obere Abdeckung	112*86*44	2
23	Schraube	M10*1.5*58L	2
24	Unterlegscheibe	D24*D13.5*2.5T	2
25	Kreuzschraube	ST4.2*1.4*20L	2
26	C-Ring	S-17(1T)	2
27	Stromkabel	650L	1
28	Sensorkabel	850L	1
29A	Oberes Computerkabel	900L	1
29B	Unteres Computerkabel	800L	1
30	Motor		1
31	Kunststofflager	D29*D11.9*9T	4
32	Pedalkugellagerrohr		2

33	Hebel		2
34	Seilrolle	D280*19	1
35	Spannkabel	D1.2*225L	1
36L	Abdeckung links	865x68x500	1
36R	Abdeckung rechts	865x68x500	1
37	Abstandshalter klein	D10xD14x3T	1
38	Kreuzschraube	ST4x1.41x15L	8
39	Seitenabdeckung	D36x14	2
40	Schraube	M8x1.25x25	2
41	C-Ring	D21.5xD17.5x1.2T	8
42	Abdeckung rund	D346x29x3T	2
43	Kugellager	#6003ZZ	2
44	Unterlegscheibe	D22*D10*2T	1
45	Sicherheitsmutter	3/8"-26UNF*9.8T	2
46	Kunststoffdichtung	D10*D24*0.4T	1
47	Befestigungsring	D13*D10*1.9T	1
48	Schraubenabdeckung	D29*21(M8)	2
49	Nylonmutter	M8*1.25*8T	1
50	Unterlegscheibe	D20*D11*2.0T	2
51	Mutter	M8*1.25*8T	1
52L	Lenkstange links	D31.8*560*143.2*1.5T	1
52R	Lenkstange rechts	D31.8*560*143.2*1.5T	1
53	Schaumstoff	D30*4T*440L	2
54	Schaumstoff	D23x4Tx480L	2
55	Endkappe	D1 1/4**45L	2
56	feder	D3*D17*77L	1
57	Nylonmutter	M6x1.0x6T	4
58	Schraube	M6*1.0*15L	4
59	Untere Abdeckung	112*86*44	2
60	Unterlegscheibe	D23*D17.2*1.5T	1
61	Achse		1
62	Magnet rund	M51	1
63	Unterlegscheibe gewellt	D17*D22*0.3T	2
64	Computer	UM-6607L2-7	1
65	Handpuls	H008	2
	Pulskabel	550L	2



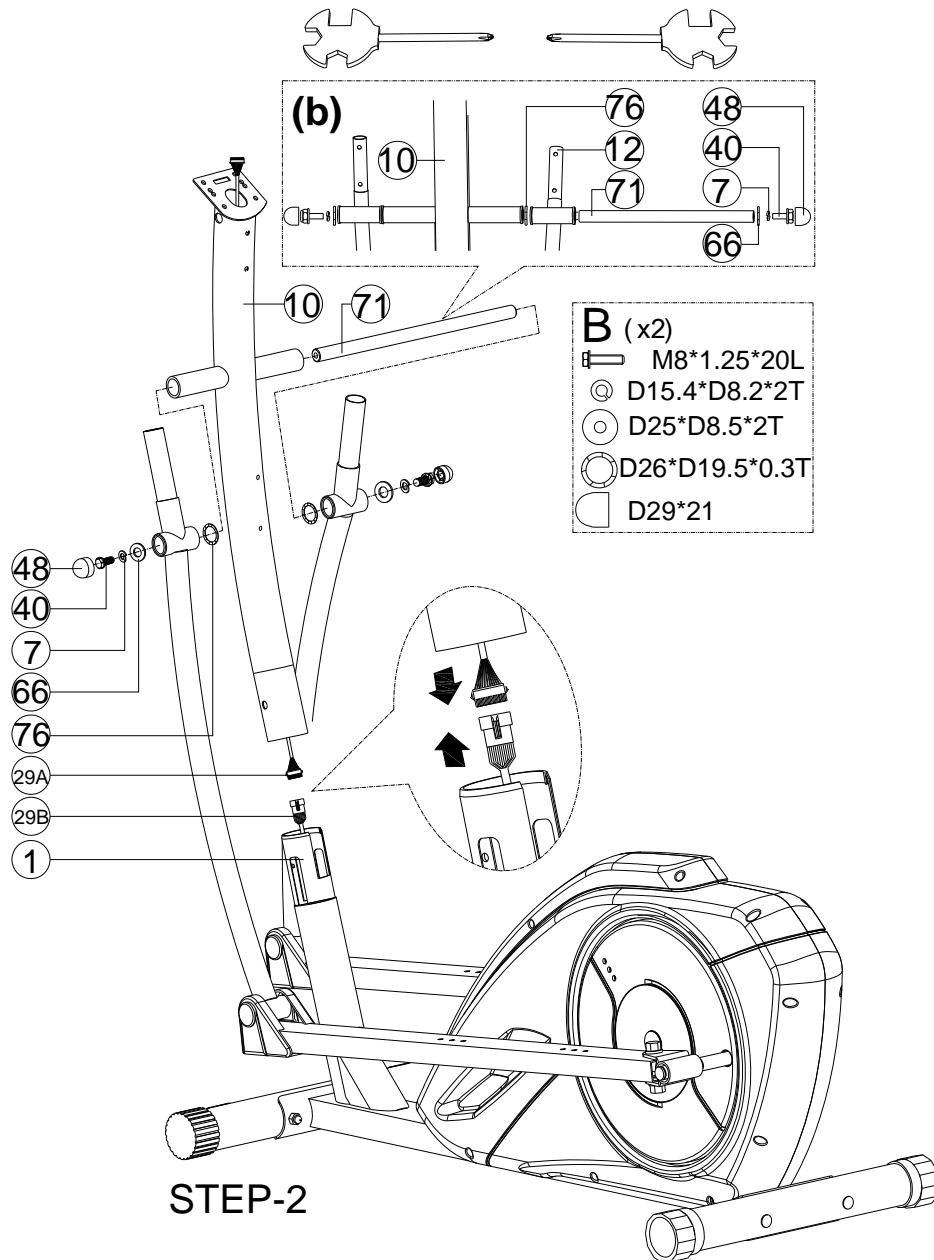
66	Unterlegscheibe	D25xD8.5x2T	3
67	Hintere Computerplatte		1
68	Vordere Computerplatte		1
69	Vordere Pedalachse	D19x72L	2
70	Spannbügelplatte		1
71	Schwingachse	D19x374.5(M8x1.25)	1
72	Lenker		1
73	Unterlegscheibe	D14xD6.5x0.8T	4
74	Sicherheitsmutter	M10*1.25*10T	2
75	Kreuzschraube rund	ST4.0*1.41*20L	8
76	Unterlegscheibe gewellt	D26*D19.5*0.3T	2
77	Knauf	D40*M6*12	4
78	Adapter	output:6V	1
79	Kreuzschraube	ST4x20L	2
80	Kreuzschraube	M4x0.7x10L	4
81	Rad	D60x54.5L	2
82	C-Ring	S-10(1T)	1
83	Distanzstück	D9*D5.8*13	2
84	Riemen	1126L PJ5	1
85	Trinkflaschenhalterung	120*87*3T	1
86	Trinkflasche		1
87	Kreuzschraube	M5*0.8*15L	2
88	Kreuzschraube	M5*10L	4
89	Stecker	D56*97	1
90	Kunststofflager	D19.15x(D25.6x32)xL(17+3)	14

# SCHRITT 1



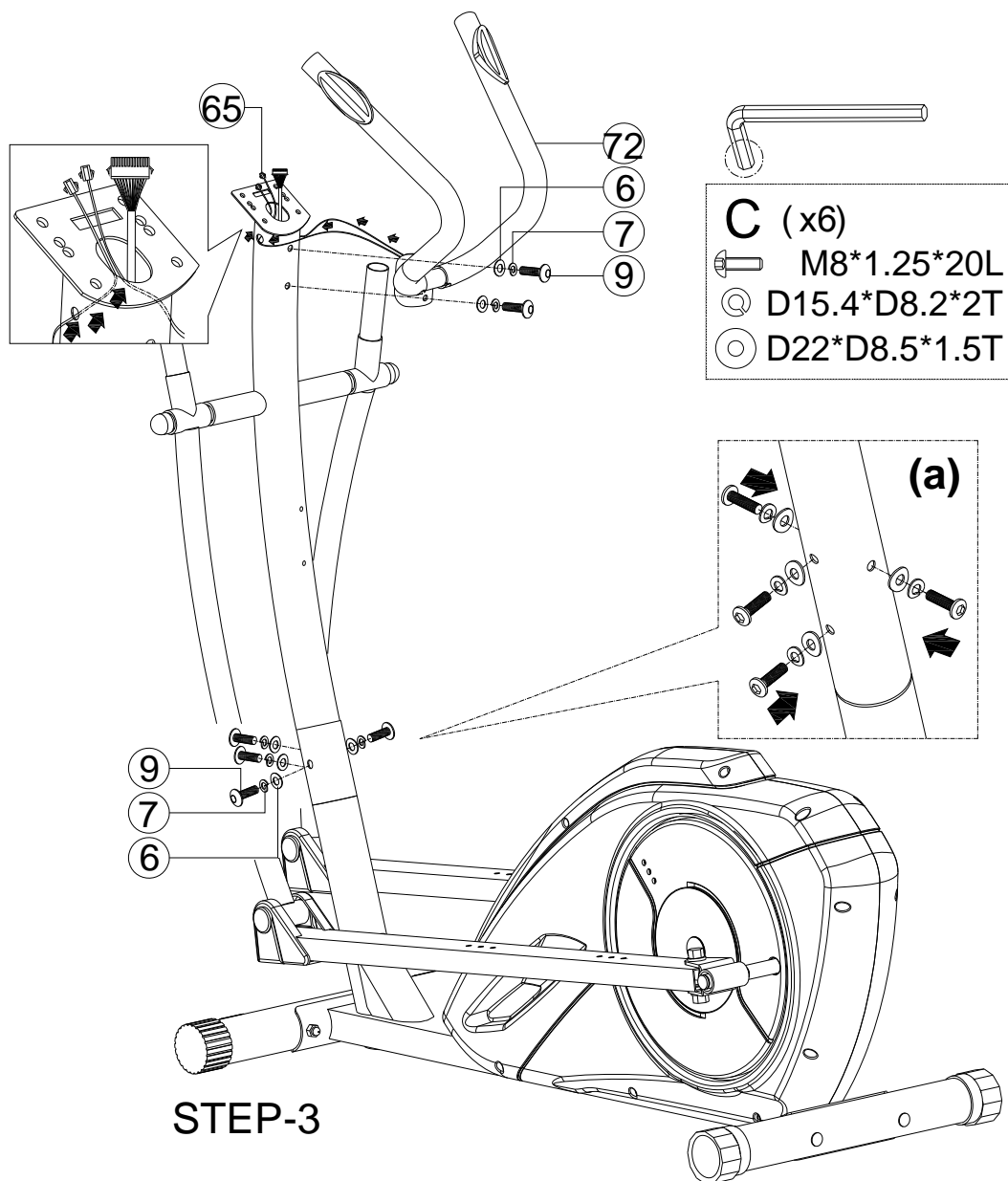
Den vorderen (2) und hinteren Fuß (3) mit Hilfe der Schraube (8), der gebogenen Unterlegscheibe (6), des Federrings (7) und der Mutter (13) an den Grundrahmen (1) befestigen.

## SCHRITT 2



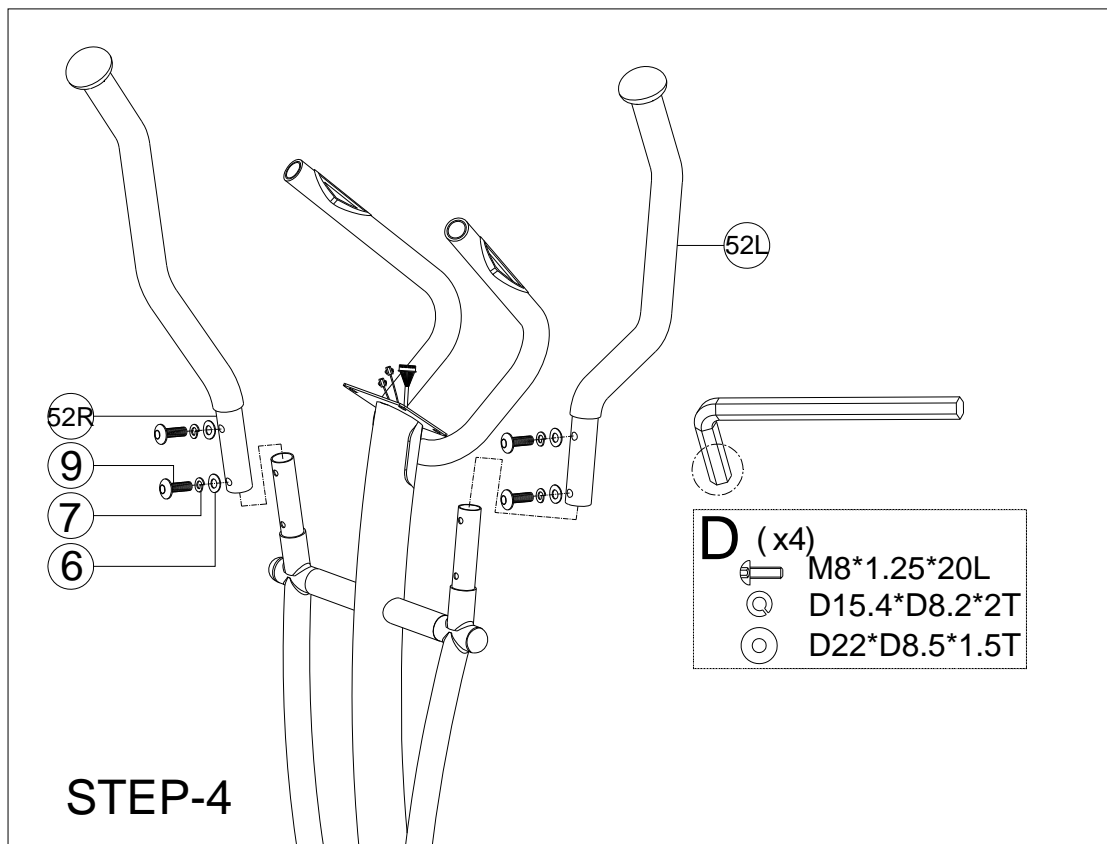
1. Mit Hilfe der gewellten Unterlegscheibe (76), der Unterlegscheibe (66), des Federrings (7), der Schraube (40) und der Schraubenabdeckung (48) die Schwingachse (71) mit dem rechten Stützrohr (12), der vorderen Stange (10) und dem linken Stützrohr verbinden.
2. Oberes Computerkabel (29A) mit dem unteren Computerkabel (29B) verbinden.

## SCHRITT 3



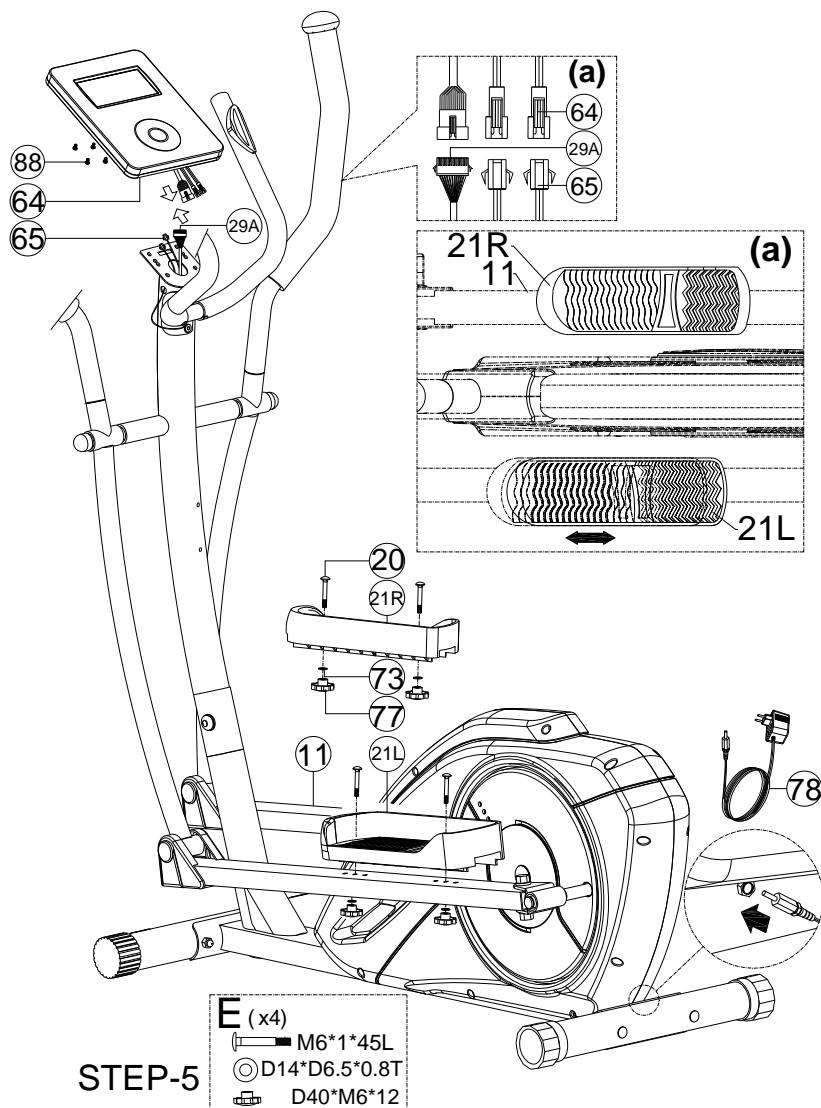
1. Die vordere Stange mit der Schraube (9), dem Federring (7) und der gebogenen Unterlegscheibe befestigen.  
Mit der Schraube (9), dem Federring (7) und der gebogenen Unterlegscheibe den Lenker an die Lenkerstütze anbringen.

## SCHRITT 4



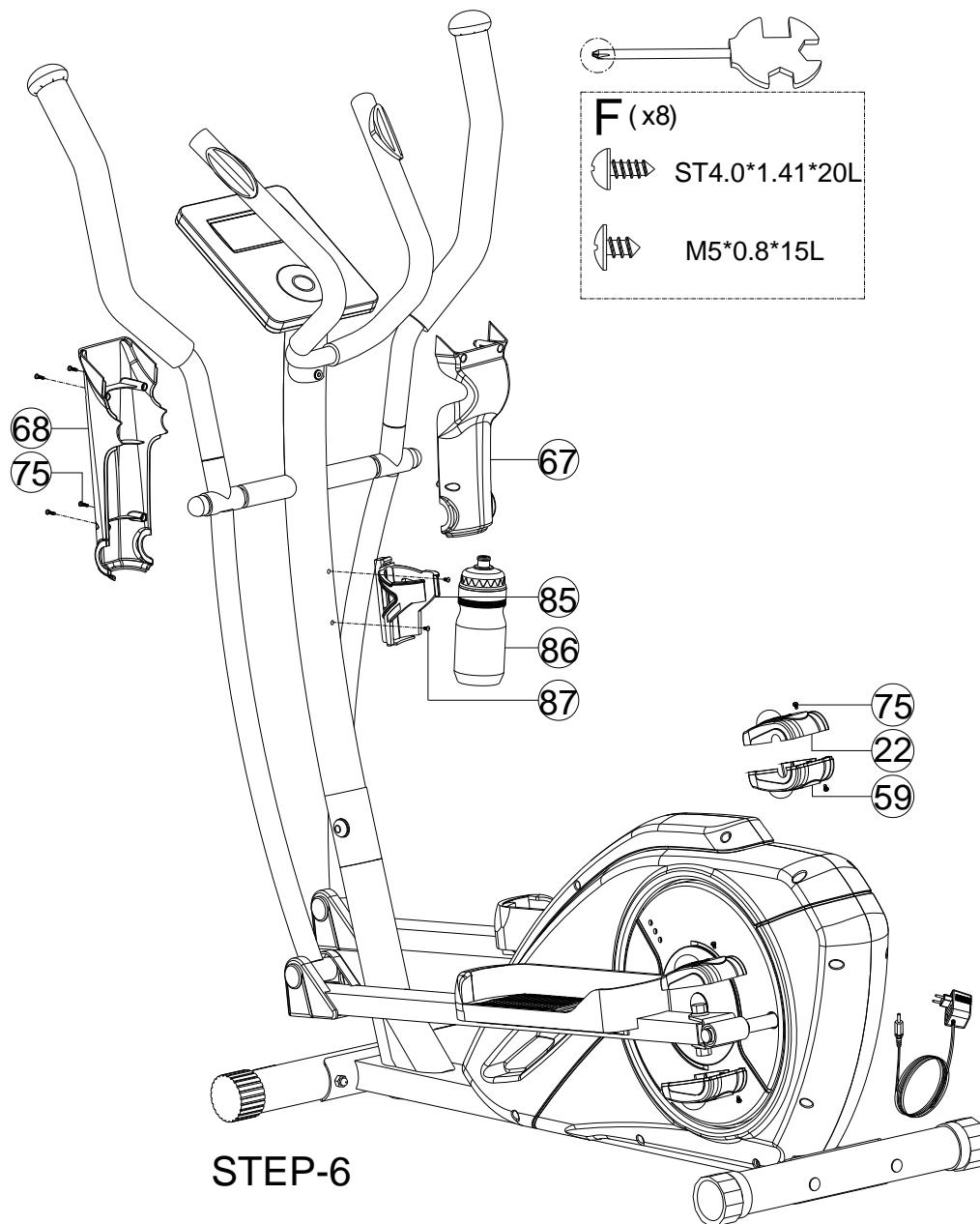
Mit der Schraube (9), dem Federring (7) und der gebogenen Unterlegscheibe (6) den linken und rechten Lenkergriff (52L & 52R) an das Stützrohr anbringen.

## SCHRITT 5



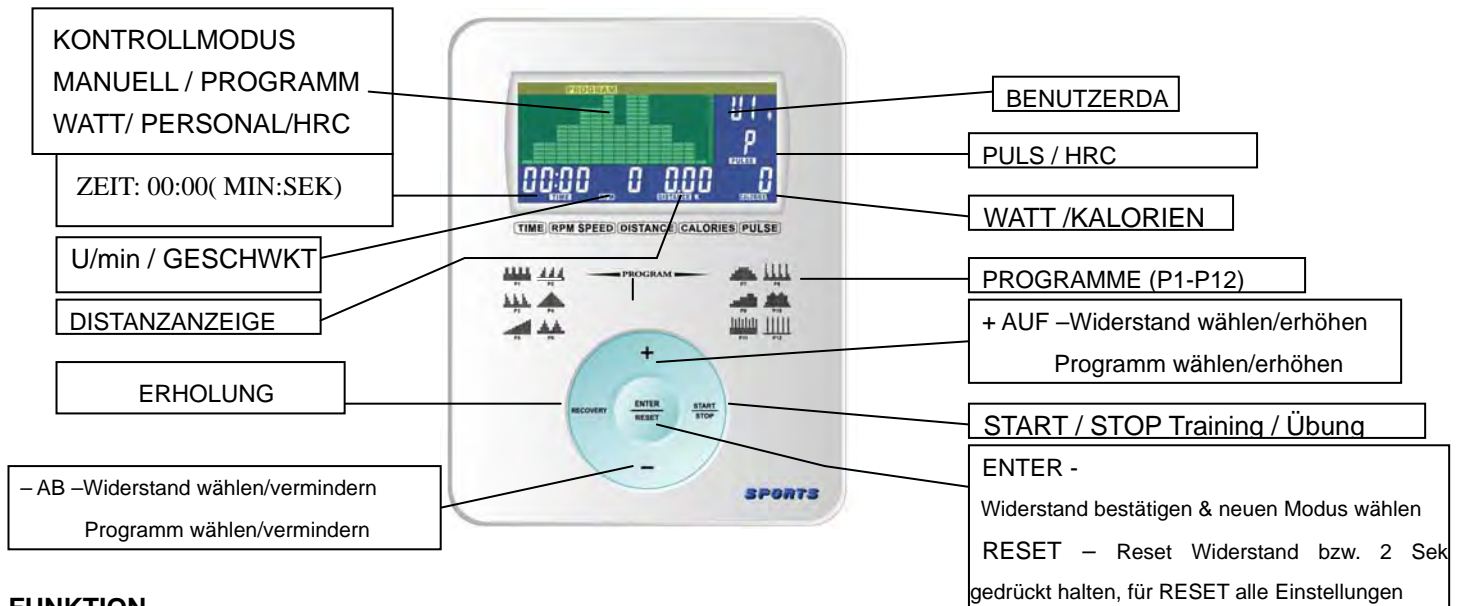
1. Den Computer (64) mit dem oberen Computerkabel (28A) und dem Pulskabel (29A) verbinden und dann den Computer mit der Kreuzschraube an die Befestigungsplatte des Lenkerstützrohres anbringen.
2. Das linke und rechte Pedal (21L & 21R) mit der Schraube (21), der Unterlegscheibe (73) und dem Knauf (77) an das Pedalstützrohr (11) montieren.
3. Adapter(78) verbinden.

## SCHRITT 6



1. Untere und obere Abdeckung (59 & 22) mit der Kreuzschraube (75) an die U-Platte (32) befestigen.
2. Die Schutzabdeckung (67/68) mit den Schrauben (75) unter die beweglichen Lenkergriffe montieren.
3. Die Flaschenhalterung (85) mit der Schraube (87) befestigen und dann die Trinkflasche (86) einstecken.

## Bedienungsanleitung Computer:



## FUNKTION

SCAN : wechselt zwischen WATT/KALORIEN und U/min/GESCHWINDIGKEIT. 6 Sek. pro Anzeige.

U/MIN : 0~15~999

GESCHWKT : 0.0~99.9 km/h

ZEIT : 0:00~99:59.

DISTANZ : 0.00~99.99 km

KALORIEN : 0~999.

PULS : P~30~240

HERZSYMBOL : blinkt AN / AUS

MANUELL : 1~16 Stufen

PROGRAMM : P1~P12

WATT KONSTANT : 10~350

PERSONAL : U1~U4

H.R.C : 55%、75%、90%、IND (ZIEL)

PULS : P~30~240 , max. Wert verfügbar

BENUTZERDATEN : U0 ~U4 (U1 ~ U4 gespeicherte Benutzerdaten)

◆ AGENDA / GESCHLECHT : MANN / FRAU  SYMBOL wählen

◆ ALTER : 10-25-99

◆ GRÖSSE : 100-160-200 ( CM ) / 40-60-80 (INCH)

◆ GEWICHT : 20-50-150 (KG) / 40-100-350 (LB)

## BESCHREIBUNG

Dieses Produkt benutzt das UM Serienmotorsystem

### 1. PRE-SET BENUTZER/GESCHLECHT/ALTER/GRÖSSE/GEWICHT

Eingabe der tatsächlichen Benutzerdaten (Geschlecht/Alter/Größe/Gewicht) zum Speichern.

### 2. MANUELL/PROGRAMME/ WATT KONSTANT/PERSONAL/ /H.R.C WÄHLEN

Benutzer kann diverse Kontrollmodi wählen, um das Training zu beginnen. Siehe unten für Beschreibung der einzelnen Modi.

### MANUELL/PROGRAMME/ WATT KONSTANT/PERSONAL/ /H.R.C AUSFÜHREN

Gewählter Kontrollmodus ausführen.

### 3. PRE-SET ZEIT/DISTANZ/KALORIEN/WATT/HERZFREQUENZ

Eingabe der vom Benutzer gewünschten Werte der obigen Funktionen. Der Computer erkennt automatisch, dass das Training zwischen 0 und dem eingegebenen Wert läuft.



#### 4. **ENTER/AUF/AB/START/PAUSE DRÜCKEN**

Widerstand erhöhen bzw. vermindern oder Programme P1-P12 wählen mit der AUF/AB Taste. Funktionswert jeweils mit der ENTER Taste bestätigen.

STAR/STOP drücken, um die Eingabe zu beenden. START drücken, um zu beginnen. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste kurz unterbrochen werden.

#### 5. **TEST ERHOLUNG**

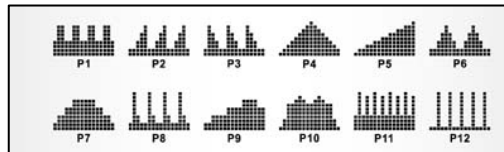
ERHOLUNG Taste drücken damit der Computer Ihren Erholungswert kalkuliert, je nach Anzeigenwerte, Benutzerdaten und Trainingsfunktionswerte.

### **BESCHREIBUNG DER FUNKTIONEN**

**MANUELL** Den Trainingswiderstand mit dem Punktraster einstellen und dann, wenn nötig, die Trainingsparameter ZEIT/DISTANZ/KALORIEN/PULS ebenfalls einstellen. Das manuelle Programm wird mit der START/STOP Taste gestartet.

**PROGRAMM12** automatische Programme mit kontrollierten Übungen (P1~P12).

Während die PROGRAMMZEICHNUNG blinkt, kann der Trainingswiderstand eingestellt werden.



**WATT KONSTANT** Die WATT Werte können individuell eingestellt werden, zwischen 10-350 Watt. Benutzen Sie hierfür die AUF/AB Tasten und drücken Sie dann die START/STOP Taste, um den Wert einzustellen.

**BENUTZERPROGRAMM** Gestalten Sie Ihr eigenes Programmprofil U1-U4, indem Sie den Trainingswiderstand für jeden Abschnitt individuell einstellen. Das Programmprofil wird automatisch gespeichert. Mit U0 können Sie ähnlich verfahren, das Profil kann jedoch nicht gespeichert werden.

**H.R.C HERZFREQUENZKONTROLLE-** Wählen Sie Ihre eigene Zielherzfrequenz oder wählen Sie eines der gespeicherten Programme 55%, 75% oder 90%. Geben Sie Ihr Alter in die Benutzerdaten ein, damit die Herzfrequenz korrekt eingestellt wird. Wenn Sie Ihre Zielfrequenz erreicht haben, blinkt die PULS Anzeige, je nach gewähltem Programm.

- i. 55% -- DIÄTPROGRAMM
- ii. 75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM
- iii. 90% -- SPORTSPROGRAMM
- iv. ZIEL—VOM BENUTZER EINGESTELLTE HERZFREQUENZ

## ERHOLUNG

Die Taste ERHOLUNG nach Beendigung des Trainings drücken. Für eine korrekte Funktion benötigt ERHOLUNG die Eingabe Ihrer Herzfrequenz. ZEIT zählt ab 1 Minute und anschließend wird Ihr Fitnesslevel von F1 bis F6 angezeigt.

ACHTUNG: während RECOVERY funktionieren keine weitere Anzeigen.

**F 1 ~ F6 = ERHOLUNGSHERZFREQUENZ**

Ergebnis F1 - F6.

Verfassung	Ergebnis	Herzfrequenz
<b>Ausgezeichnet</b>	F1	über 50
<b>Gut</b>	F2	40 ~ 49
<b>Durchschnittlich</b>	F3	30 ~ 39
<b>Ausreichend</b>	F4	20 ~ 29
<b>Training nicht ausreichend</b>	F5	10 ~ 19
<b>Sie müssen sich verbessern</b>	F6	unter 10

## BEDIENUNG

- 1 . Nach Einschaltung läuft standardmäßig U1. Wählen Sie den Benutzer mit der AUF/AB Taste und drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu speichern. Geben Sie Benutzerdaten, Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht in das Fenster oben rechts ein. Die ENTER Taste speichert die Eingabe.
- 2 . Wenn die Kontrollanzeige blinkt, können Sie die Programme P1-P12 mit der AUF/AB Taste wählen. Die ENTER Taste speichert die Eingabe. Jeder Standardwert kann individuell eingestellt werden. Drücken Sie ENTER bis das gewünschte Profil blinkt. Die ENTER Taste speichert die Eingabe.
- 3 . Nachdem Sie Ihr Programm und weitere Daten gespeichert haben, drücken Sie die START/STOP Taste, um Ihr Training zu beginnen.

## TIPPS

1. Option: AC Adapter (**6 VOLT, 1A**).
2. Halten Sie Feuchtigkeit fern vom Computer.



Vertrieb & Service durch:  
**MAX Trader GmbH**  
Wilhelm-Beckmann-Straße 19  
45307 Essen  
Deutschland



WEE-Reg.Nr.  
DE81400428

**CE** **RoHS**

25022013