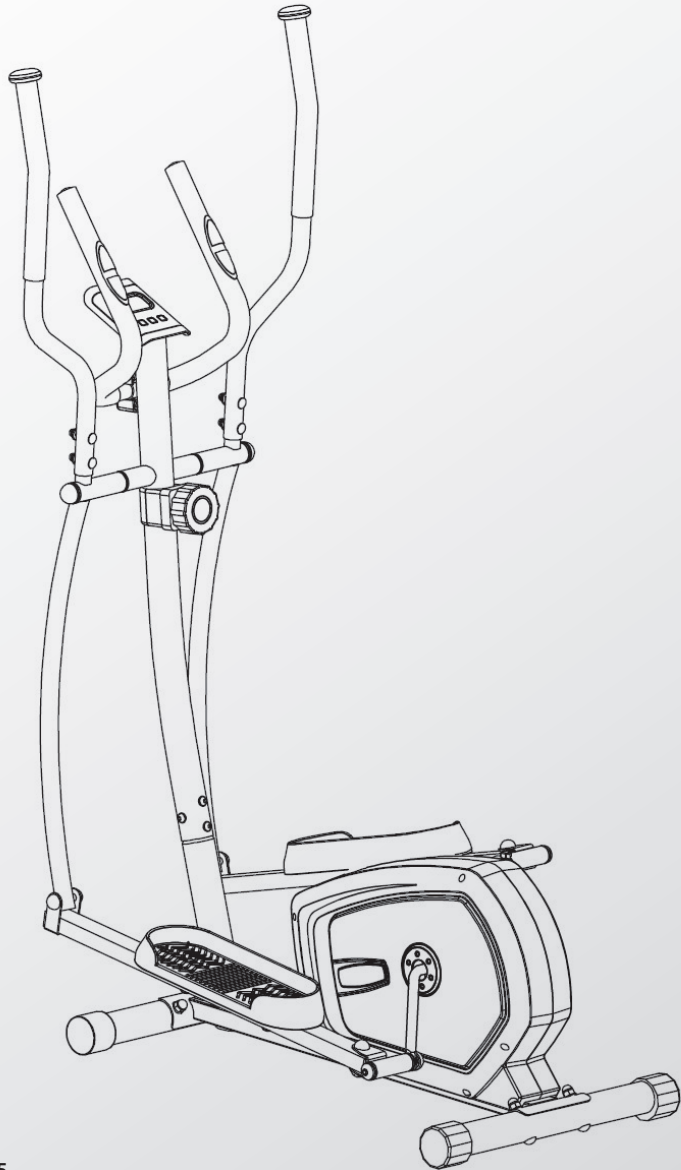


PEARL

sports

Crosstrainer



NX1080-675

Bedienungsanleitung

TEMA

INHALTVERZEICHNIS

D

Ihr neuer Crosstrainer	4
Lieferumfang	4
Wichtige Hinweise zu Beginn	7
Sicherheitshinweise	7
Wichtige Hinweise zur Entsorgung	8
Wichtige Hinweise zu Batterien und deren Entsorgung	8
Konformitätserklärung	9
Montage	10
Computer	16
Inbetriebnahme	16
Funktionstasten	16
Spezifikationen	17
Training	18
Warm-Up	18
Stretching	18
Trainingsphase	19
Cool-Down	20

BEDIENUNGSANLEITUNG

3

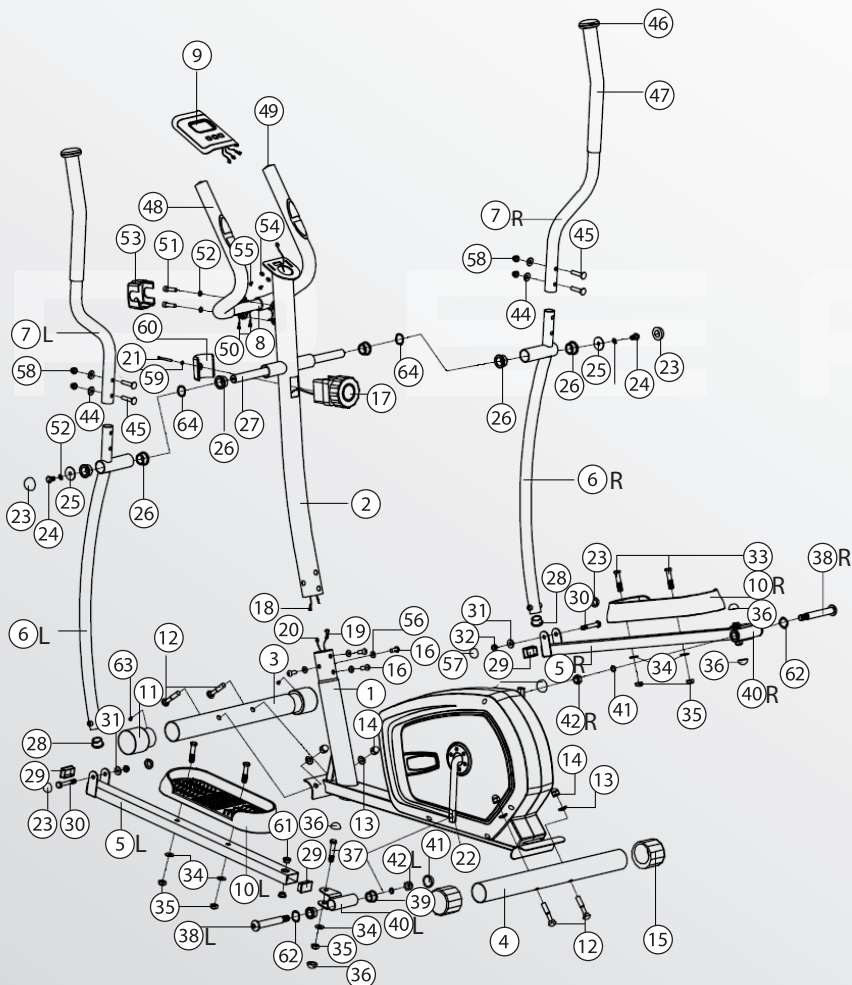
IHR NEUER CROSSTRAINER

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses Crosstrainers. Mit diesem Fitnessstrainer für zu Hause verbessern Sie Ihre Kraft und Ausdauer.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihren neuen Crosstrainer optimal einsetzen können.

Lieferumfang/Produktdetails



Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Hauptrahmen	1
2	Lenkerstütze	1
3	Vorderer Stabilisator	1
4	Hinterer Stabilisator	1
5 L/R	Pedalschiene (L/R)	2
6 L/R	Verlängerung der Schwingstange (L/R)	2
7 L/R	Lenkstange (L/R)	2
8	Arملهne	1
9	Computer	1
10L/R	Pedal (L/R)	2
11	Vordere Abschlusskappen	2
12	Schlossschrauben M10x57	4
13	Gebogene Unterlegscheiben $\varnothing 10 \times 1.5 \times \varnothing 25 \times R28$	4
14	Hutmuttern M10	4
15	Hinterere Abschlusskappen	2
16	Inbusschrauben M8 x 16	4
17	Spannungsregulierung	1
18	Verlängerungskabel	1

Nr.	Beschreibung	Stk.
19	Zugseil	1
20	Messfühlerkabel	1
21	Kreuzschlitzschraube M5 x 45	1
22	Kurbel	1
23	Abdeckkappen S14	4
24	Sechskantschrauben M8 x 15	2
25	flache Unterlegscheiben $\varnothing 8.2 \times \varnothing 32 \times 2$	2
26	Lagerschalen der Achse $\varnothing 32 \times 2.5$	6
27	Lange Achse	1
28	Runde Abschlusskappen $\varnothing 28 \times 1.5$	2
29	Quadratische Abschlusskappen $40 \times 25 \times 1.5$	4
30	Sechskantschrauben M8 x 55	2
31	Flache Unterlegscheiben d8 X1.5	2
32	Nylonmuttern M8	2

Nr.	Beschreibung	Stk.
33	Sechskantschrauben M10 x 45	4
34	Flache Unterlegscheiben d10x1.5	6
35	Nylonmuttern M10	6
36	Abdeckkappen S16	4
37	Sechskantschrauben M10 x 50	2
38L/R	Pedalverschluss-schraube (L/R)	2
39	Lagerschalen der Achse Ø 24 x 20 x Ø 16.1	4
40L/R	Verbindungsstücke (L/R)	2
41	Federringe Ø 13 x B2	2
42L/R	Nylonmuttern (L/R)	2
43	Abdeckkappen S19	2
44	gebogene Unterlegscheiben Ø 20 x d8 x 2 x R16	4
45	Schlossschrauben M8 x 40	4
46	Pilzförmige Abschlusskappen	2
47	Schaumstoffgriffe der Lenkstange	2
48	Schaumstoffgriffe der Armlehne	2

Nr.	Beschreibung	Stk.
49	Runde Abschlusskappen Ø 25 x 1.5	2
50	Pulsmessfühlerkabel	2
51	Sechskantschrauben M8 x 30	2
52	Federringe D8	4
53	Abdeckung für Lenker	1
54	Flache Unterlegscheiben D4	2
55	Kreuzschlitzschrauben M4 x 12	2
56	Gebogene Unterlegscheiben Ø 20 x d8.5xR25	4
57	Abdeckkappen S13	2
58	Hutmuttern M8	4
59	flache Unterlegscheibe D5	1
60	Abdeckung für Spannungsregulierung	1
61	Metallbuchsen Ø 14 x1 0x Ø 10.1	4
62	Gewellte Unterlegscheiben D17 x 0.3	2
63	Kreuzschlitz-Schrauben ST3 x 10	2
64	Gewellte Unterlegscheiben Ø 20 x Ø 28 x 0.3	2

Bedienungsanleitung

Zusätzlich benötigt: 2 Batterien Typ AAA

WICHTIGE HINWEISE ZU BEGINN

D

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie den Computer niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Beschädigungen. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es in gutem Zustand ist.
- Bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen, klären Sie mit Ihrem Arzt, ob gesundheitliche Einschränkungen oder Erkrankungen gegen die Aufnahme des Trainings sprechen. Holen Sie den Rat Ihres Arztes auf jeden Fall ein, wenn Sie Medikamente einnehmen, die die Herzschlagfrequenz, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körpersignale. Falsches oder exzessives Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder im Rücken, Kurzatmigkeit oder andere Symptome bemerken. Ziehen Sie einen Arzt zu Rate, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Stellen Sie vor dem ersten Training sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest und sicher angezogen sind.
- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- Stellen Sie das Gerät mit ausreichend Platz nach allen Seiten auf, um das Gerät richtig nutzen zu können.
- Trainieren Sie nicht innerhalb einer Stunde vor oder nach dem Essen.
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf.
- Tragen Sie während des Trainings entsprechende Trainingskleidung und -schuhe. Tragen Sie keine Bademäntel oder Gewänder, die sich im Gerät verfangen könnten.
- Achtung Verletzungsgefahr durch bewegliche Geräteteile!
- Halten Sie sich beim Aufsteigen an der feststehenden Armlehne fest und beachten Sie, dass der Crosstrainer bereits durch das Aufsteigen in Bewegung kommen kann.
- Das Gerät ist ausgelegt für Personen mit einem Gewicht bis zu 100 Kilogramm.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

BEDIENUNGSANLEITUNG

7



Wichtige Hinweise zur Entsorgung

Dieses Elektrogerät gehört nicht in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde.

Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag/Monat/Jahr entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.

Wichtige Hinweise zu Batterien und deren Entsorgung

- Batterien gehören **NICHT** in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zur fachgerechten Entsorgung zurückzugeben.
- Sie können Ihre Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde abgeben oder überall dort, wo Batterien der gleichen Art verkauft werden.
- Akkus haben eine niedrigere Ausgangsspannung als Batterien. Dies kann in manchen Fällen dazu führen, dass ein Gerät Batterien benötigt und mit Akkus nicht funktioniert.
- Batterien gehören nicht in die Hände von Kindern.
- Batterien, aus denen Flüssigkeit austritt, sind gefährlich. Berühren Sie diese nur mit geeigneten Handschuhen.
- Versuchen Sie nicht, Batterien zu öffnen und werfen Sie Batterien nicht in Feuer.
- Normale Batterien dürfen nicht wieder aufgeladen werden. Achtung Explosionsgefahr!
- Verwenden Sie immer Batterien desselben Typs zusammen und ersetzen Sie immer alle Batterien im Gerät zur selben Zeit!
- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es für längere Zeit nicht benutzen.

Konformitätserklärung

Hiermit erklärt PEARL.GmbH, dass sich das Produkt NX1080 in Übereinstimmung mit der EMV-Richtlinie 2004/108/EG und der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU befindet.

PEARL.GmbH, PEARL-Str. 1-3, 79426 Buggingen, Deutschland



Leiter Qualitätswesen
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz
16.09.2013

Die ausführliche Konformitätserklärung finden Sie unter www.pearl.de.
Klicken Sie unten auf den Link **Support (Handbücher, FAQs, Treiber & Co.)**.
Geben Sie anschließend im Suchfeld die Artikelnummer NX1080 ein.
Deutschland

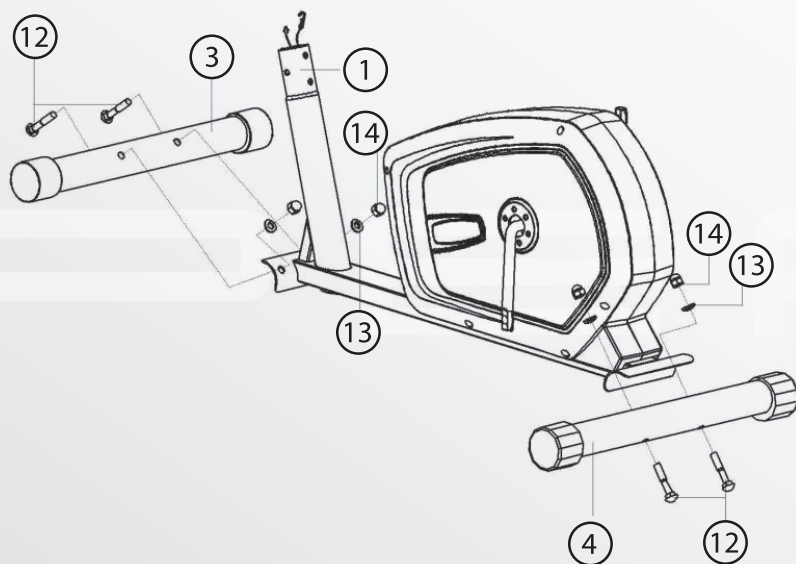
MONTAGE

Prüfen Sie vor der Montage anhand der Tabelle unter **Lieferumfang**, ob alle benötigten Einzelteile vorhanden sind. Einige Teile sind einzeln verpackt, andere sind schon zusammengesetzt.

Es wird empfohlen, den Crosstrainer mit 2 oder mehr Personen zusammenzubauen, um eine Verletzungen zu vermeiden.

Schritt 1:

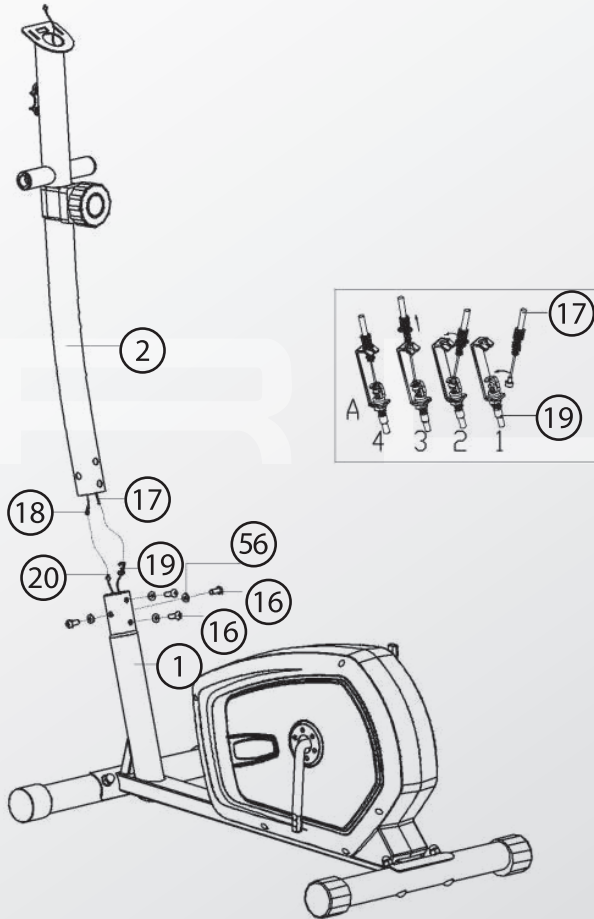
Verwenden Sie die Schlossschrauben (12), die gebogenen Unterlegscheiben (13) und die Hutmuttern (14), um den vorderen Stabilisator (3) und den hinteren Stabilisator (4) mit dem Hauptrahmen (1) zu verbinden.



Schritt 2:

Verbinden Sie zunächst das Messfühlerkabel (20) mit dem Verlängerungskabel (18) und dann das Zugseil (19) mit dem Kabel der Spannungsregulierung (17).

Schieben Sie anschließend die Lenkerstütze (2) in den Stutzen des Haupttrahmens (1) und befestigen Sie sie mit den Inbusschrauben (16) und den gebogenen Unterlegscheiben (56).



Schritt 3:

Befestigen Sie die linke Verlängerung der Lenkstange (6 L) auf der langen Achse (27) der Lenkerstütze (2). Verwenden Sie dazu die Sechskantschraube (24), einen Federring (52), eine flache Unterlegscheibe (25) und eine gewellte Unterlegscheibe (64). Ziehen Sie die Schraube allerdings noch nicht fest an.

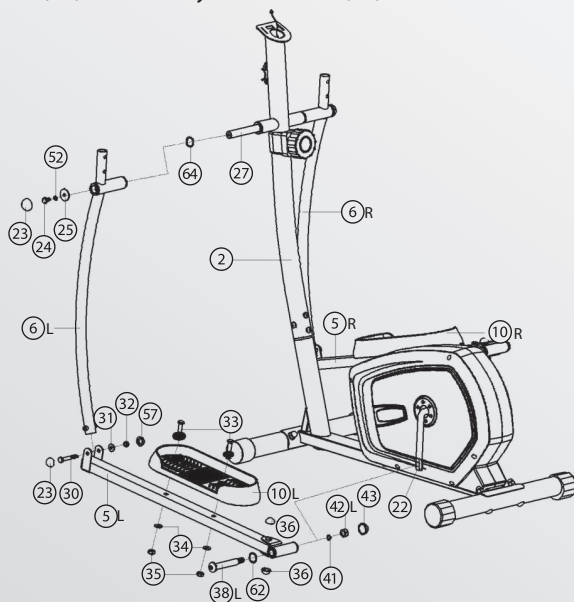
Verbinden Sie dann das linke Verbindungsstück (40 L) und die linke Pedalschiene (5 L) mit der Kurbel (22). Verwenden Sie dazu die linke Pedalverschlusschraube (38L), eine gewellte Unterlegscheibe (62), einen Federring (41) und die Nylonmutter (42 L). Ziehen Sie auch die Nylonmutter noch nicht fest an.

Verbinden Sie die linke Verlängerung der Lenkstange (6 L) mit der linken Pedalschiene (5 L). Verwenden Sie dafür die Sechskantschraube (30), eine flache Unterlegscheibe (31) und eine Nylonmutter (32). Ziehen Sie nun die beiden Sechskantschrauben (24), (30) und die Nylonmutter (42 L) fest an.

Setzen Sie zum Schluss die Abdeckkappen (23), (57), (43) auf.

Um die rechte Pedalschiene (5 R) und die rechte Verlängerung der Lenkstange (6 R) mit der Kurbel (22) und der Lenkerstütze (2) auf der rechten Seite zu befestigen, gehen Sie analog wie oben beschrieben vor.

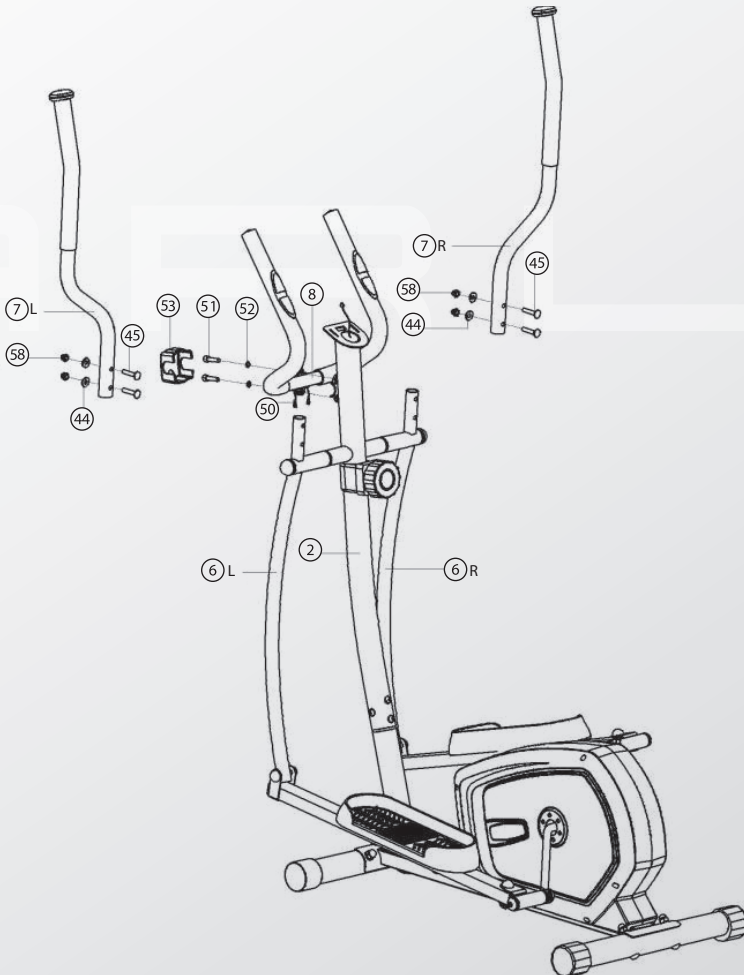
Befestigen Sie anschließend die Pedale (10 L/R) auf den Pedalschienen (5 L/R). Verwenden Sie dazu die Sechskantschrauben (33), die flachen Unterlegscheiben (34) und die Nylonmutter (35).



Schritt 4:

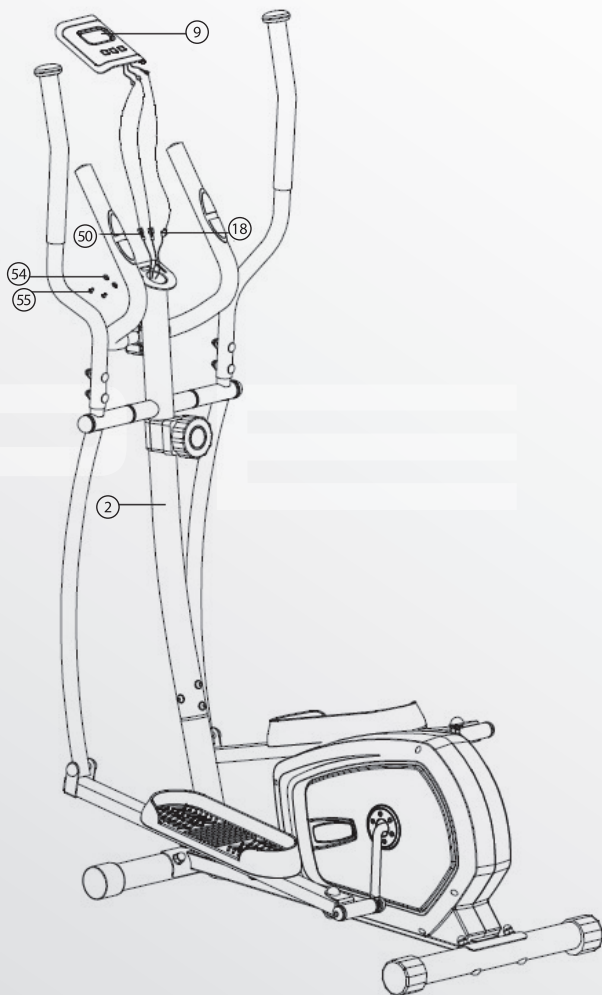
Führen Sie die Pulsmessfühlerkabel (50) zunächst durch die entsprechende Öffnung in die Lenkerstütze (2) hinein und ziehen Sie sie dann aus der entsprechenden Öffnung der Computerhalterung wieder heraus. Setzen Sie die Armlehne (8) auf die Lenkerstütze (2) und befestigen Sie sie mit den Sechskantschrauben (51) und den Federringen (52). Setzen Sie dann die Abdeckung für den Lenker (53) auf die entsprechende Position am Lenker.

Verbinden Sie die linke Lenkstange (7 L) mit der linken Verlängerung der Lenkstange (6 L) und die rechte Lenkstange (7 R) mit der rechten Verlängerung der Lenkstange (6 R). Verwenden Sie hierzu die Schlossschrauben (45), die gebogenen Unterlegscheiben (44) und die Hutmuttern (58).

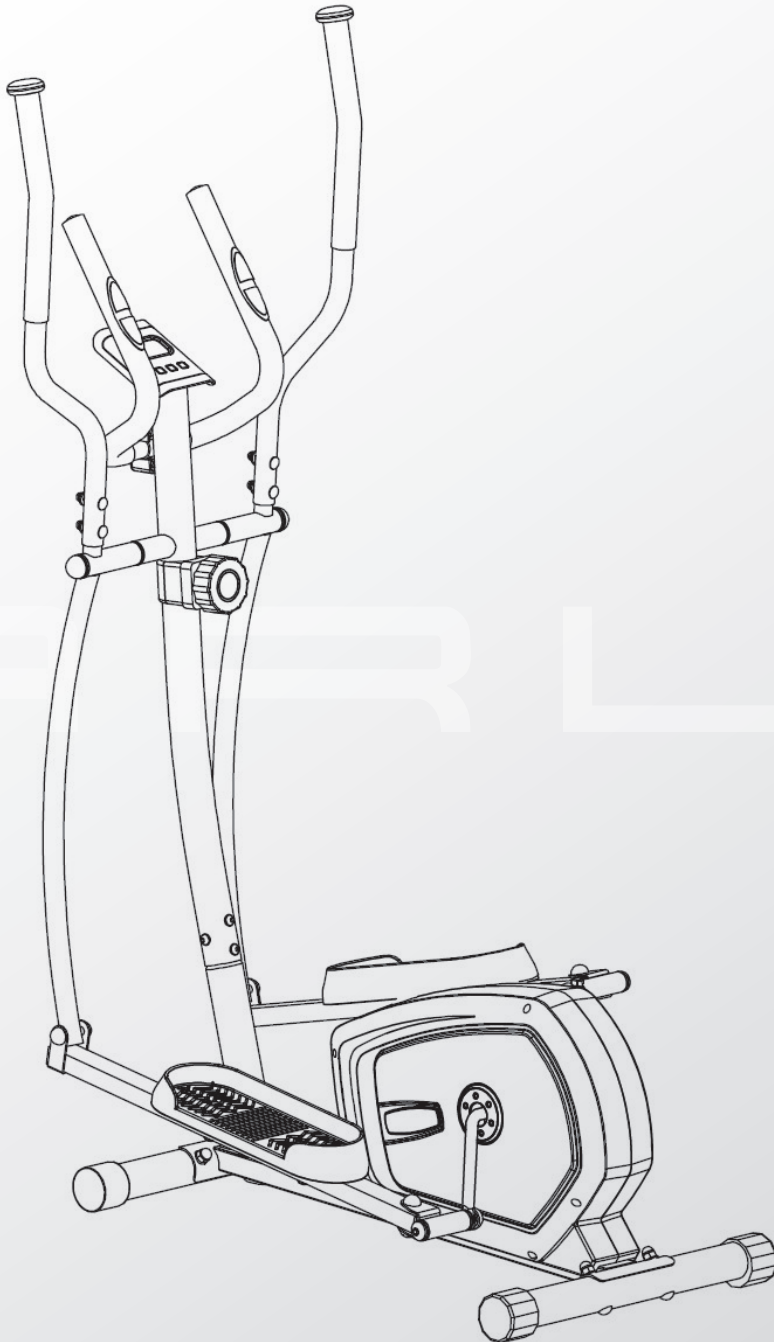


Schritt 5:

Verbinden Sie die Pulsmessfühlerkabel (50) und das Verlängerungskabel (18) mit den entsprechenden Kabeln des Computers (9). Platzieren Sie dann den Computer (9) in der Computerhalterung (30) der Lenkerstütze (2). Befestigen Sie ihn dort mit den Kreuzschlitzschrauben (55) und den flachen Unterlegscheiben (54).



Ihr Crosstrainer ist jetzt einsatzbereit.



D

BEDIENUNGSANLEITUNG

15

Inbetriebnahme

Der Computer wird mit 2 Batterien Typ AAA betrieben.

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite des Monitors und legen Sie die Batterien ein. Achten Sie beim Einlegen der Batterien auf die korrekte Polarität. Schließen Sie das Batteriefach wieder.

Hinweise zu Batterien

Die übliche Haltbarkeit einer Batterie beträgt ca. 1 Jahr. Wenn die Anzeige unlesbar wird oder nur Teile sichtbar sind, nehmen Sie die Batterien heraus und warten Sie 15 Sekunden, bevor Sie die neuen einlegen. Das Wechseln der Batterien löscht den Computerspeicher.

Funktionstasten

MODE: Mit dieser Taste wählen Sie die gewünschte Funktion aus. Halten Sie die Taste für 3 Sekunden gedrückt, um die Werte von Zeit, Distanz und Energieverbrauch zurückzusetzen.

SET (wenn vorhanden): Wenn das Gerät nicht im Scan-Modus ist, geben Sie durch wiederholtes Drücken dieser Taste die Werte von Zeit, Distanz und Energieverbrauch ein.

RESET (wenn vorhanden): Durch Drücken dieser Taste setzen Sie die Werte von Zeit, Distanz und Energieverbrauch zurück.

Funktionen

SCAN: Drücken Sie die MODE-Taste so oft, bis auf der MODE-Position „↓“ (oder „SCAN“) angezeigt wird. Der Monitor durchläuft alle 5 Funktionen (Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorienverbrauch und Gesamtdistanz). Jede Funktion wird für 4 Sekunden angezeigt.

TMR (TIME): Zeigt die Trainingszeit von Beginn bis Ende des Trainings an.

SPD (SPEED): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

DST (DISTANCE): Zeigt während des Trainings die zurückgelegte Strecke an.

CAL (CALORIES): Zählt während des Trainings automatisch den Energieverbrauch.

TOTAL DIST (ODO): Zeigt die insgesamt zurückgelegte Strecke (seit Einlegen der Batterien) an.

AUTO ON/OFF: Der Computer schaltet sich ein, sobald eine Bewegung erfasst oder eine Taste gedrückt wird. Solange der Crosstrainer in Bewegung ist oder eine Taste gedrückt wird, bleibt der Computer eingeschaltet. Wenn innerhalb von 8 Minuten keine Bewegung erfasst wird, schaltet sich der Computer automatisch aus.

PULSE RATE (wenn vorhanden)

Drücken Sie die MODE-Taste so oft, bis auf der PULSE-Position "♥" angezeigt wird.

Um die Pulsfrequenz zu messen, müssen Sie mit beiden Händen die mit Messfühlern ausgestatteten Griffe umschließen. Die Anzeige Ihrer aktuellen Pulsfrequenz (in Schlägen pro Minute) erscheint auf dem Monitor nach ca. 3 bis 4 Sekunden.



HINWEIS:

Aufgrund von Störungen im Kontakt zu den Messfühlern, kann in den ersten 2 bis 3 Sekunden des Pulsmessvorgangs der angezeigte Wert höher ausfallen als die Pulsfrequenz in Wirklichkeit ist. Der Wert wird sich schnell normalisieren. Es wird empfohlen, dass Sie in den Trainingspausen und nach dem Training Ihre Pulsfrequenz manuell messen. Der Messwert stellt keine Grundlage für eine medizinische Behandlung dar.

Spezifikationen

Funktionen	Automatischer Scan	Anzeige der Werte für 4 Sekunden
	Zeit	0:00 bis 99:59, Minuten:Sekunden
	Geschwindigkeit	Maximale Anzeige 99,9 km/h oder mph (oder 1500 U/min)
	Distanz	0,00 bis 99,99 Kilometer oder Meilen
	Kalorienverbrauch	0 bis 999,9 kcal
	Gesamtdistanz	0 bis 9999 Kilometer oder Meilen
	Pulsfrequenz	40 bis 240 Schläge/Minute
Batterietyp		2 x AAA
Betriebstemperatur		0 °C bis +40 °C (32 °F bis 104 °F)
Aufbewahrungstemperatur		-10 °C bis +60 °C (14 °F bis 140 °F)

TRAINING

Von einem Training mit dem Crosstrainer werden Sie in mehrfacher Hinsicht profitieren: Es wird Ihre Fitness verbessern, Ihre Ausdauer steigern und Ihre Muskeln kräftigen.

Ein regelmäßiges Training kann Sie in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät auch dabei unterstützen, Ihr Gewicht zu reduzieren.

Warm-Up

In der Aufwärmphase bereiten Sie Ihren Körper auf das Training vor und minimieren damit das Risiko von Verletzungen. Verwenden Sie mindestens 2 bis 5 Minuten für das Aufwärmen, bevor Sie zum Kraft- oder Ausdauer-Training übergehen.

Gut geeignet zum Aufwärmen sind Aktivitäten, die die Herzschlagfrequenz steigern und die Muskeln aufwärmen, wie z.B. zügiges Gehen, Joggen, Rennen auf der Stelle, Seilspringen oder auch Springen (z.B. Hampelmann).

Stretching

Um Verletzungen zu vermeiden, gehen Sie erst in die Dehnungsphase über, wenn Sie bereits aufgewärmt sind. Auch nach einem Kraft- oder Ausdauer-Training ist das Dehnen der Muskulatur wichtig.

Halten Sie die jeweilige Dehnung für mindestens 15 bis 30 Sekunden und federn Sie nicht nach.

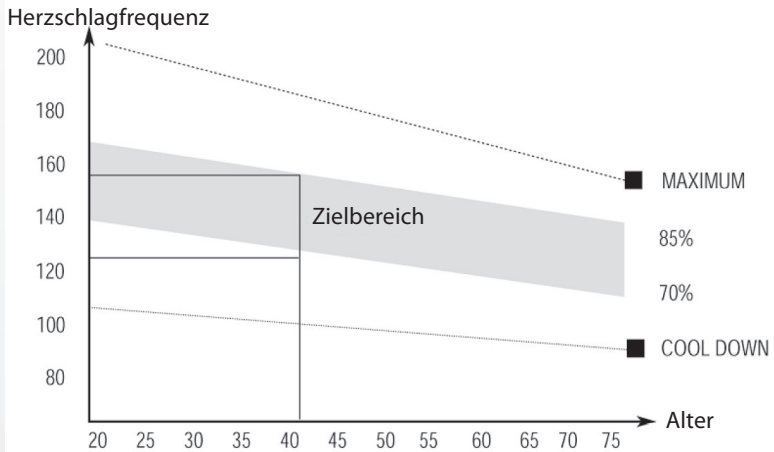
In Ihr Dehnungsprogramm sollten Sie folgende Muskelgruppen auf jeden Fall aufnehmen: Vordere, hintere und innere Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur, Arm- und Schultermuskulatur sowie seitliche Rumpfmuskulatur.

Trainingsphase

In dieser Phase ist Ihre Leistung gefordert. Bei normaler Benutzung des Crosstrainers wird Ihre Beinmuskulatur flexibler werden.

Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo und achten Sie darauf, ein gleichmäßiges Tempo durchzuhalten. Das Training sollte Sie soweit belasten, dass sich Ihre Herzschlagfrequenz im grau markierten Zielbereich der unten dargestellten Grafik bewegt.





Cool-Down

In der Entspannungsphase am Ende jedes Trainings wird der Körper wieder in den normalen oder annähernd normalen Ruhezustand gebracht. Ihre Herzschlagfrequenz wird dabei langsam wieder gesenkt und auch die Atmung normalisiert sich wieder.