

X3<sub>0</sub> TOTAL-BODY ELLIPTICAL CROSS-TRAINER

# USER MANUAL



*LifeFitness*

## **CORPORATE HEADQUARTERS**

5100 North River Road  
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.

[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## **INTERNATIONAL OFFICES**

### **LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD**

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG

### **LIFE FITNESS ATLANTIC BV**

#### **LIFE FITNESS BENELUX**

Bijdorpplein 25 - 31  
2992 LB Barendrecht  
THE NETHERLANDS

### **LIFE FITNESS DO BRAZIL**

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478  
Alphaville, Barueri, SP  
06465-140  
BRAZIL

### **LIFE FITNESS VERTRIEBS GMBH**

Dückerstraße 7-9/3/36  
1220 Vienna  
AUSTRIA

### **LIFE FITNESS IBERIA**

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12  
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)  
SPAIN

### **LIFE FITNESS EUROPE GMBH**

Siemensstraße 3  
85716 Unterschleißheim  
GERMANY

### **LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.**

Via Vittorio Veneto, 57/A  
39042 Bressanone (Bolzano)  
ITALY

### **LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN**

5100 North River Road  
Schiller Park, Illinois 60176  
U.S.A.

### **LIFE FITNESS UK LTD**

Queen Adelaide  
Ely, Cambs CB7 4UB  
UNITED KINGDOM

### **LIFE FITNESS JAPAN**

Nippon Brunswick Bldg., #8F  
5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tokyo  
JAPAN 151-0051

7953401

06/05

Before using this product, it is essential to read this ENTIRE operation manual and ALL installation instructions.

This will help in setting up the equipment quickly and in instructing others on how to use it correctly and safely.

#### FCC Warning - Possible Radio / Television Interference

**NOTE:** *This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy, and if not installed and used in accordance with the operation manual, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that the interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:*

Reorient or relocate the receiving antenna.

Increase the separation between the equipment and the receiver.

Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Class HB (Home): Domestic use. Not suitable for therapeutic purposes.



**CAUTION: Any changes or modifications to this equipment could void the product warranty.**

Any service, other than cleaning or user maintenance, must be performed by an authorized service representative. There are no user-serviceable parts.

# TABLE OF CONTENTS

1.	Getting Started . . . . .	6
1.1	Important Safety Instructions . . . . .	6
1.2	Set-up . . . . .	8
	Where to Place the Cross-trainer // How to Stabilize the Cross-trainer // Plug In the Cross-trainer	
2	The Display Console . . . . .	9
2.1	The Display Console Overview . . . . .	9
2.2	Display Console Descriptions . . . . .	9
2.3	The Reading Rack and Accessory Tray . . . . .	12
2.4	The Wireless Heart Rate Chest Strap . . . . .	13
3.	Correct Usage . . . . .	14
3.1	Mounting and dismounting the Cross-Trainer . . . . .	14
3.2	Biomechanical Guidelines . . . . .	14
	General // Forward Motion – Total Body // Reverse Motion – Total Body // Braking Resistance	
4	The Workouts . . . . .	16
4.1	Workout Overviews . . . . .	16

4.2	Setting Up and Using the Workouts . . . . .	17
	Selecting and Using Quick Start Manual Mode // Selecting a Workout // Entering a Duration // Selecting and Adjusting the Intensity Level // Starting a Workout // Pausing a Workout // Resetting a Workout // Reviewing a Completed Workout // Understanding the Heart Rate Zone to Maximize Workout Benefits	
4.3	Workout Descriptions . . . . .	22
4.4	Using the Workouts (Chart) . . . . .	28
5	Service and Technical Data . . . . .	29
5.1	Preventative Maintenance Tips . . . . .	29
5.2	Preventative Maintenance Schedule . . . . .	30
5.3	Troubleshooting the Wireless Heart Rate Chest Strap . . . . .	30
5.4	How to Obtain Product Service . . . . .	31
6	Warranty Information . . . . .	32
7	Cross-trainer Specifications . . . . .	35

© 2005 Life Fitness, a division of Brunswick Corporation. All rights reserved. Life Fitness is a registered trademark of Brunswick Corporation. Any use of these trademark, without the express written consent of Life Fitness is forbidden.

This Operation Manual describes the functions of the following products:

Life Fitness cross-trainer:

**X30**

See Section 7, titled *Specifications* page in this manual for product-specific features.

**Statement of Purpose:** The cross-trainer is an exercise machine that combines low-impact elliptical pedaling with push/pull arm motion to provide an efficient, effective total body workout.



Health-related injuries may result from incorrect or excessive use of exercise equipment. The manufacturer **STRONGLY** recommends seeing a physician for a complete medical exam before undertaking an exercise program, particularly if the user has a family history of high blood pressure or heart disease; or is over the age of 45; or smokes, has high cholesterol, is obese, or has not exercised regularly in the past year. The manufacturer also recommends consulting a fitness professional on the correct use of this product.

If, at any time while exercising, the user experiences faintness, dizziness, pain, or shortness of breath, he or she must stop immediately.

# 1 GETTING STARTED

## 1.1 IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



**SAFETY WARNING:** The safety of the product can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. See Preventative Maintenance section for details.

- Before using this product, it is essential to read this ENTIRE operation manual and ALL instructions. The cross-trainer is intended for use solely in the manner described in this manual.
- Always follow the console instructions for proper operation.
- Close supervision is necessary when used by or near children, invalids or disabled persons.
- If the cross-trainer does not function properly after it has been dropped, damaged, or even partially immersed in water, contact Customer Support Services for assistance.
- Never insert objects into any opening in the cross-trainer. If an object should drop inside, carefully retrieve it. If the item is beyond reach, contact Customer Support Services.
- Never place liquids of any type directly on the unit, except in an accessory tray. Containers with lids are recommended.
- Do not use the cross-trainer outdoors, near swimming pools or in areas of high humidity.
- Keep all loose clothing, shoelaces, and towels away from the cross-trainer pedals.
- Keep the area around the cross-trainer clear of any obstructions, including walls and furniture.
- Use caution when mounting or dismounting the cross-trainer. While exercising, always hold onto the user arms.
- Never operate a Life Fitness product if it has a damaged power cord or electrical plug, or if it has been dropped, damaged, or even partially immersed in water. Contact Life Fitness Customer Support Services.

- Keep the power cord away from heated surfaces. Do not pull the equipment by the power cord or use the cord as a handle.
- Do not run the power cord on the floor under or alongside of the Cross-Trainer.
- Wear shoes with rubber or high-traction soles. Do not use shoes with heels, leather soles, cleats or spikes. Do not use the cross-trainer in bare feet.
- Do not tip the cross-trainer on its side during operation.
- Keep hands and feet away from all moving parts.
- To ensure proper functioning of this product, do not install attachments or accessories that are not provided or recommended by Life Fitness.
- Use this product in a well-ventilated area.
- Use this product on a solid, level surface.
- Make sure that all components are fastened securely.

**SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE REFERENCE.**



## 1.2 SETUP

Read the entire Operation Manual before setting up the cross-trainer.

### WHERE TO PLACE THE CROSS-TRAINER

Following all safety instructions in Section 1.1, move the cross-trainer to the location in which it will be used. See Section 5, titled *Specifications*, for the dimensions of the footprint. Allow one foot (30.4 cm) of clearance in front of the cross-trainer to allow for movement of the pedal levers. It should be easy to mount the cross-trainer from the side.

### HOW TO STABILIZE THE CROSS-TRAINER

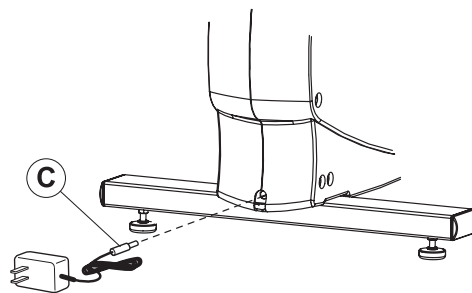
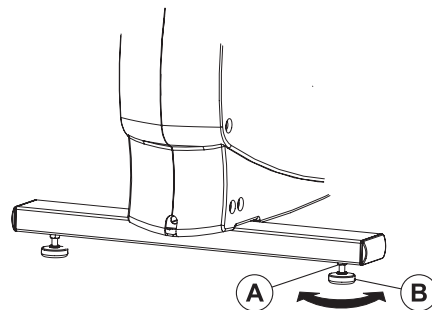
After placing the cross-trainer in position, check the unit's stability by attempting to rock it in all directions. Any slight rocking indicates that the unit must be leveled. Determine which foot is not resting completely on the floor. Loosen the jam nut (A) with an open-end 17mm wrench, and rotate the stabilizing foot (B) to lower it. Verify that the cross-trainer is stable, and repeat the adjustment as necessary until the unit no longer rocks. Lock the adjustment by tightening the jam nut against the stabilizer bar. It is extremely important that the stabilizing leg be correctly adjusted for proper operation.

### PLUG IN THE CROSS-TRAINER

The cross-trainer comes with a standard power supply for the U.S., or a power supply with country-specific line cords.

Insert the power adapter jack (C) into the barrel plug on the back of the cross-trainer. Then insert the power supply into the wall outlet. Make sure the cord is routed so that it doesn't bind and will not be walked on.

Check that the console LEDs light up. If not, recheck the plug and wall connections and make sure the wall outlet has power.



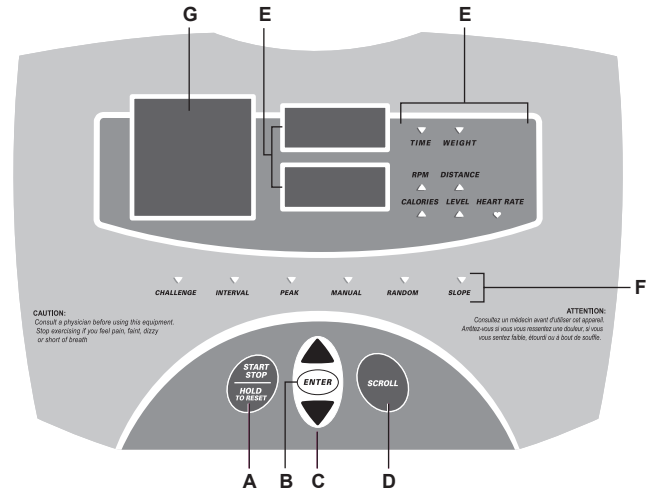
# 2 THE DISPLAY CONSOLE

## 2.1 DISPLAY CONSOLE OVERVIEW

The computerized display console on the cross-trainer allows the user to tailor a workout to personal fitness abilities and goals and to monitor progress. With this easy-to-use console the user can track fitness improvement from one workout to the next.

## 2.2 DISPLAY CONSOLE DESCRIPTIONS

The functions for the keys and display windows on the cross-trainer console are listed and described in this section. See Section 4, titled *The Workouts*, for detailed information on using the console to set up workouts.



- A** START/STOP/HOLD TO RESET: Use this key to initiate a number of different functions on the cross-trainer.
- Beginning a 30-minute QUICK-START **MANUAL** workout immediately, without setup steps
  - Beginning a workout after completing the setup steps for a specific workout
  - Pausing a workout-in-progress
  - Restarting a paused workout
  - Deleting a current workout and making it possible to set up a new workout
- B** ENTER: Press this key to accept information displayed by the console when setting up a workout.
- C** ARROW KEYS: Use these keys when setting up a workout to change displayed values for workout type, duration, weight and resistance level. When a workout is in progress, use these keys to change the intensity level.
- D** SCROLL: During a workout-in-progress, press this key to browse through workout statistics displayed in the bottom data window. Each time the SCROLL key is pressed, a different value is displayed, and it's corresponding light emitting diode (LED) lights up simultaneously.

Press this key to view summary data for a completed workout, including total calories burned and total distance traveled

- E** DATA WINDOWS: Two data windows are set in the center of the console display.

The top window displays the following statistics. Depending on which statistic is being displayed at any given instance, the corresponding LED lights up at the same time.

- **Time:** The elapsed **time** of a workout-in-progress. During a workout setup, this window also shows the default duration of 30 minutes, which the user can change using the ARROW keys.
- **Weight:** The user's selected weight.

The bottom window displays the following statistics in alternating rotation for a workout-in-progress. Depending on which statistic is being displayed at any given instance, the corresponding LED lights up at the same time.

- **RPM (Revolutions Per Minute):** The pedaling speed or rate
- **Distance:** The total distance traveled
- **Calories:** The number of calories burned
- **Level:** The level of a workout-in-progress
- **Heart Rate:** Actual user heart rate

**F** **WORKOUT LED INDICATORS:** One set of LEDs is matched to the cross-trainer's set of workout options. During a workout setup, each time the user presses an ARROW key to view another workout option, one of these LEDs lights up to indicate that the corresponding workout is the currently displayed option. During a workout-in-progress, the LED corresponding to that workout remains lit.

Another set of LEDs is matched to a set of workout statistics. See the DATA WINDOWS description above.

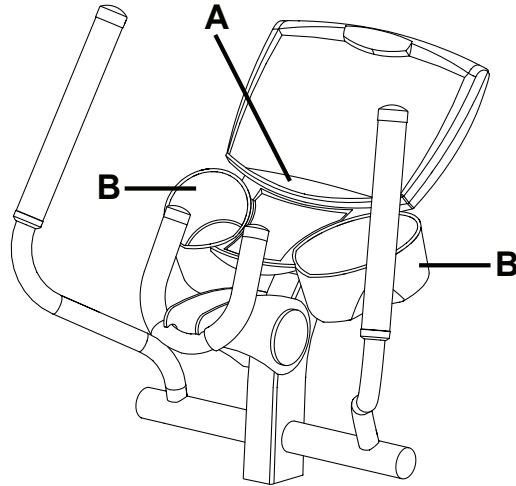
See the SCROLL key and DATA WINDOW descriptions above for more information.

**G** **DOT MATRIX DISPLAY:** This window displays a workout's profile, which consists of columns of light that represent the levels of intensity of each interval.

## 2.3 THE READING RACK AND ACCESSORY TRAY

A reading rack (A) for supporting a book or magazine is located at the base of the upper panel of the console.

A water bottle holder (B) is mounted on the monocolumn of the cross-trainer.



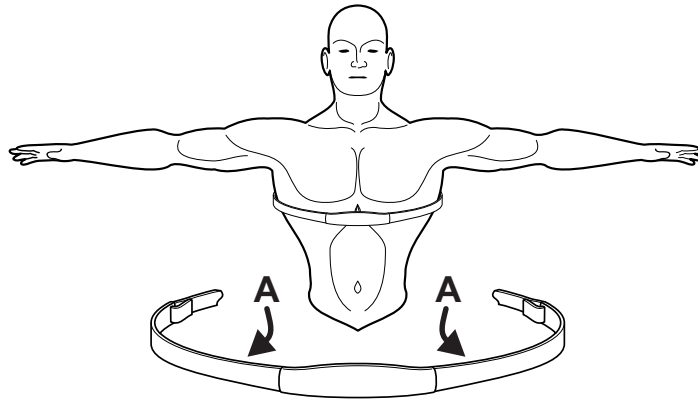
## 2.4 THE WIRELESS HEART RATE CHEST STRAP

The exercise bike is equipped with wireless, a heart rate monitoring system in which electrodes, pressed against the skin, transfer heart rate signals to the exercise bike console. These electrodes are attached to a wireless heart rate chest strap that the user wears during the workout. The chest strap is included with the exercise bike.

See the diagram below for correct positioning of the strap. The electrodes (A), which are the two grooved surfaces on the underside of the strap, must remain wet to transmit accurately the electrical impulses of the heart back to the receiver. Moisten the electrodes. Then, secure the strap as high under the chest muscles as possible. The strap should be snug, but comfortable enough to allow for normal breathing.

The transmitter strap delivers an optimal heart rate reading when the electrodes are in direct contact with skin. However, it also functions properly through a thin layer of wet clothing.

If it becomes necessary to re-moisten the chest strap electrodes, grasp the center of the strap, pull it away from the chest to expose the two electrodes, and moisten them.



**NOTE:** *Using the wireless chest strap will provide more accurate heart rate readings than the hand pulse sensors.*

# 3 CORRECT USAGE

## 3.1 MOUNTING AND DISMOUNTING THE CROSS-TRAINER

If mounting from the user right side of the Cross-Trainer, grasp the user right handlebar with the right hand. Place the right foot on the user right pedal and carefully step over the Cross-Trainer, grasp the user left handlebar with the left hand, and place the left foot on the user left pedal. If mounting from the user left side, proceed in an opposite fashion. Reverse the process to dismount the Cross-Trainer.

## 3.2 BIOMECHANICAL GUIDELINES

There are two exercise variations that can be performed on the Cross-Trainer. For each variation, it is important to follow these general biomechanical guidelines as well as the specific instructions listed below.

### GENERAL

- Feet should be in a comfortable position facing forward on the pedals so the knees move in a forward plane (not angled inward or outward) and so the hips do not rotate outward.
- Keep back straight. Do not bend forward at the waist.
- Keep both feet on the pedals at all times.
- If desired, allow heels to slightly lift off the pedals during the motion.
- Do not lock knees during the workout. Keep them slightly bent throughout the motion.

### FORWARD MOTION – TOTAL BODY

- Mount the Cross-Trainer facing forward
- Hands should be positioned comfortably on the moving handles such that the elbow creates a 90 degree angle when the moving handlebar is rotated toward you
- Choose the desired workout profile and duration on the console
- Begin moving feet in a smooth forward pedaling motion by pushing top foot forward and pulling bottom foot backward
- Exercise at a speed that is comfortable for you

## **REVERSE MOTION – TOTAL BODY**

- Mount the Cross-Trainer facing forward
- Hands should be positioned comfortably on the moving handles such that the elbow creates a 90 degree angle when the moving handlebar is rotated toward you
- Choose the desired workout profile and duration on the console
- Begin moving feet in a smooth reverse pedaling motion by pulling top foot backward and pushing bottom foot forward
- Exercise at a speed that is comfortable for you

## **BRAKING RESISTANCE**

The Life Fitness Cross-Trainer features speed-dependent braking resistance. For a set resistance level on the monitor, the resistance increases with speed. The faster you go, the greater the resistance. The computer makes no adjustments to maintain the resistance level based on your speed.



# 4 THE WORKOUTS

## 4.1 WORKOUT OVERVIEWS

This section lists the cross-trainer's pre-programmed workouts. For more detailed information, see Section 4.2, titled *Setting Up and Using the Workouts*.

**QUICK START MANUAL MODE** is the fastest way to begin exercising, and it bypasses the steps involved in selecting a specific workout program. After the START key is pressed, a constant-level workout begins. The resistance level does not change automatically.

**INTERVAL** combines "hills" and "valleys" of different resistance levels, which is proven to provide effective, time-efficient cardiovascular results.

**RANDOM** is an interval training workout for which the user selects a computer-generated profile of varying intensity levels.

**MANUAL** is a workout in which the resistance level does not change automatically.

**PEAK** is intended to burn fat by building up to, and maintaining, a constant level of resistance throughout the workout.

**SLOPE** gradually increases the intensity throughout the workout duration. It is intended to strengthen the heart, as well as the major muscle groups that are most active during the workout, such as the leg muscle groups.

**CHALLENGE** begins at a high resistance level and maintains this level throughout the duration.

## 4.2 SETTING UP AND USING THE WORKOUTS

To activate the console, press any key, or simply start pedaling. When the console display lights up, either select **QUICK START MANUAL MODE**, or select a specific workout. Setting up a specific workout involves five steps, which are described in this section:

1. Selecting a workout
2. Entering a workout duration
3. Entering a weight
4. Selecting a level
5. Starting the workout (pressing START) or ENTER

### SELECTING AND USING QUICK START MANUAL MODE

Press the START key to begin a 30-minute **MANUAL** workout immediately. Once the workout is in progress, it is possible to change the resistance level using the ARROW keys.

### SELECTING A WORKOUT

Press the ARROW KEYS until the LED display for the desired workout lights up. Then, press ENTER to confirm the workout selection.

### ENTERING A WORKOUT DURATION

After a workout is selected, the top DATA WINDOW flashes a default workout duration of 30 minutes. Press ENTER to accept the default. Or, to change the duration, use the ARROW keys. Then, when the desired duration appears in the DATA WINDOW, press ENTER to accept the duration. It is not possible to change the duration of a workout-in-progress.

## **ENTERING A WEIGHT**

After a workout is selected, the top DATA WINDOW flashes a default weight. Press ENTER to accept the default. Or, to change the weight, use the ARROW keys. Then, when the weight appears in the DATA WINDOW, press ENTER to accept it. The on-board computer calculates the number and rate of calories burned using the entered weight as well as the pedaling speed.

## **SELECTING A LEVEL FOR A MANUAL WORKOUT**

After a duration is entered, the bottom DATA WINDOW flashes a default resistance level of “1”, which is the easiest of the 16 resistance levels. Press ENTER to accept the default. Or, to change the level, use the ARROW keys. Then, when the desired level appears in the DATA WINDOW, press ENTER to accept the duration. While the workout is in progress, it is possible to change the resistance level (1-16).

**NOTE:** *QuickStart and Manual Workouts have 1 - 16 resistance levels.*

## **SELECTING A LEVEL FOR RANDOM, INTERVAL, SLOPE, PEAK, AND CHALLENGE WORKOUTS**

After a duration is entered, the bottom DATA WINDOW flashes a default level of “1,” which is the easiest of the 9 difficulty levels. Press ENTER to accept the default. Or, to change the level, use the ARROW keys. Then, when the desired level appears in the DATA WINDOW, press ENTER to accept the duration. While the workout is in progress, it is possible to change the difficulty level.

**NOTE:** *Random, Interval, Slope, Peak, and Challenge workouts have 1 - 9 levels.*

## DIFFICULTY LEVEL TABLE (APPLIES TO RANDOM, INTERVAL, SLOPE, PEAK, CHALLENGE)

<b>Program Difficulty Level</b>	<b>Resistance Level Range</b>
1	1 to 8
2	2 to 9
3	3 to 10
4	4 to 11
5	5 to 12
6	6 to 13
7	7 to 14
8	8 to 15
9	9 to 16

### EXPLANATION OF DIFFICULTY LEVELS

The difficulty level table shows the resistance level range at each difficulty level. Since some workouts have predetermined profiles, a resistance level range had to be created. This allows the user to set a difficulty level of 1 - 9, which will adjust the entire workouts intensity level.

### STARTING A WORKOUT

After accepting a level, press START to begin the workout.

## **USING WORKOUTS IN PROGRESS**

The cross-trainer MANUAL program features 16 resistance levels, with “1” being the easiest and “16” being the most difficult. The cross-trainer RANDOM, SLOPE, INTERVAL, PEAK, and CHALLENGE programs feature 9 difficulty levels, with “1” being the easiest and “9” being the most difficult. While a workout is in progress, it is possible to change the level of the overall workout. To do so, simply press the UP or DOWN arrow keys repeatedly until the DATA DISPLAY window shows the desired level. That change remains in effect for the entire workout or until the level is changed again.

**NOTE:** *The cross-trainer features speed-dependent braking resistance. For a set resistance level on the monitor, the resistance increases with the user’s speed. The computer makes no adjustments to maintain the resistance level based on the user’s speed.*

## **PAUSING A WORKOUT**

To pause a workout-in-progress, press the STOP key, or simply stop pedaling for 25 seconds. A workout can remain in pause mode for a maximum duration of five minutes. If a paused workout is not resumed before the five-minute pause duration ends, the console shuts down, and the paused workout information is lost. To resume a paused workout, press the START key or simply begin pedaling again.

## **RESETTING A WORKOUT**

To reset a workout, press the STOP key, and hold it for three seconds. This deletes the current workout and makes it possible to set up a new workout.

## **REVIEWING A COMPLETED WORKOUT**

When a workout reaches the end of its duration, the console emits four consecutive beeps. At this point, it is possible to review summary data for the completed workout, including total calories burned and distance traveled, by pressing the SCROLL key and reading the results in the DATA WINDOWS. Afterward, press the STOP key to return to the workout-select mode.

## USING THE HEART RATE ZONE TO MAXIMIZE WORKOUT BENEFITS

Research shows that keeping the heart rate within a certain range while exercising promotes muscular and cardiovascular conditioning for maximum health benefits. This range is between 60 percent and 85 percent of a given user's theoretical maximum heart rate. The maximum rate varies by age. To calculate it, subtract the user's age from the number 220.

For example, the theoretical maximum heart rate for a 35-year-old user would be 185 beats per minute (bpm) because  $220 - 35 = 185$ . Therefore, the optimal heart rate range or zone for a 35-year-old user would be between 111 bpm ( $185 \times .60$ ) and 157 bpm ( $185 \times .85$ ).

**NOTE:** *Consulting a fitness trainer is recommended for defining specific fitness goals and designing a workout program.*

To monitor the heart rate during a workout, wear the wireless chest strap and monitor heart rate on the console.

## SWITCHING THE CONSOLE DISPLAY TO METRIC UNITS

By default, the cross-trainer's console displays the workout statistic of distance in English units. It is possible to switch to metric units. When the console is shut down, remove the four screws that attach the console to the console support assembly column. Carefully turn the console upside down and flip the "English/Metric" switch that appears in the back of the console to the "Metric" setting. Re-attach the console to the support assembly column. Restart the cross-trainer.

## 4.3 WORKOUT DESCRIPTIONS

### MANUAL

#### PURPOSE OF MANUAL WORKOUT

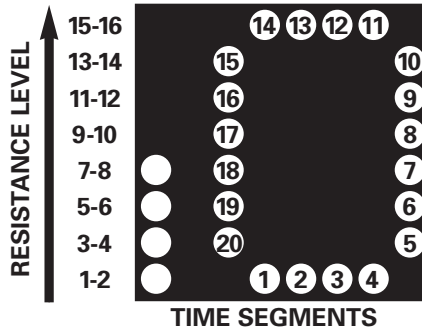
Allows the user to be in complete control of the resistance level. The level directly corresponds with the braking system. So if the user sets the level to 9, then the braking resistance is set to 9.

#### EXPLANATION OF TIME SEGMENTS

The workout has 20 total time segments displayed in the shape of a racetrack. The first time segment is located in the lower left corner of the racetrack. The current time segment will blink to help display the amount of time left in the workout.

#### EXPLANATION OF RESISTANCE LEVEL

Manual is the only workout where the levels are the actual resistance levels of the eddy current brake. The resistance level is displayed in the first column. There are 1 - 16 resistance levels to choose from. Each LED light in the column represents 2 levels. The below resistance level column is either at level 7 or 8. The resistance can be adjusted from 1 - 16 at any time during the workout by pressing the UP and DOWN ARROW keys.



## PEAK

### PURPOSE OF PEAK WORKOUT

Maintains a constant resistance level throughout the workout. Intended to burn fat.

### EXPLANATION OF TIME SEGMENTS

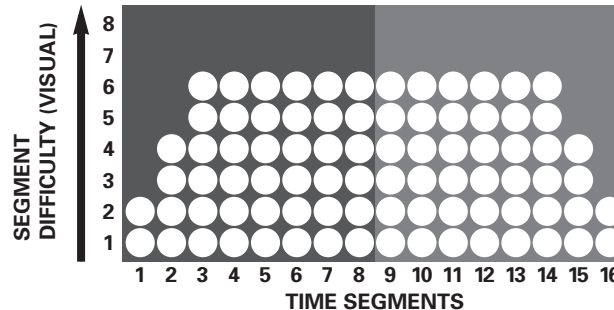
The workout has 16 total time segments, although the workout profile window can only display 8 segments at a time. The workout profile begins by displaying the first half of the workout, or 1 - 8 time segments. Once the eighth time segment is completed, the final 9 - 16 segments will be displayed. The current workout time segment will blink to show the active interval.

### EXPLANATION OF SEGMENT DIFFICULTY LEVEL

The segment difficulty level is predetermined and will always be displayed as shown below.

### EXPLANATION OF OVERALL WORKOUT DIFFICULTY LEVEL

During a workout, the overall workout difficult level can be adjusted. There are 1 - 9 program difficulty levels and each has a corresponding resistance level range. See difficulty level table for reference. When the overall difficulty level is adjusted, there will be no visual change to the workout profile display.





# RANDOM

## PURPOSE OF RANDOM WORKOUT

Provides a completely random workout profile of hills and valleys every time the user selects this workout. Endless variety reduces boredom.

## EXPLANATION OF TIME SEGMENTS

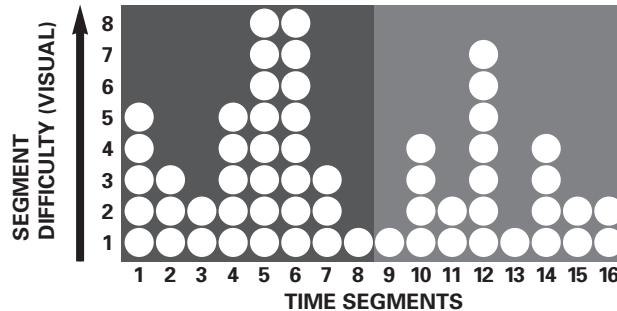
The workout has 16 total time segments, although the workout profile window can only display 8 segments at a time. The workout profile begins by displaying the first half of the workout, or 1 - 8 time segments. Once the eighth time segment is completed, the final 9 - 16 segments will be displayed. The current workout time segment will blink to show the active interval.

## EXPLANATION OF SEGMENT DIFFICULTY LEVEL

The segment difficulty level is predetermined and will always be displayed as shown below.

## EXPLANATION OF OVERALL WORKOUT DIFFICULTY LEVEL

During a workout, the overall workout difficult level can be adjusted. There are 1 - 9 program difficulty levels and each has a corresponding resistance level range. See difficulty level table for reference. When the overall difficulty level is adjusted, there will be no visual change to the workout profile display.



# SLOPE

## PURPOSE OF SLOPE WORKOUT

Gradually increases resistance so user is less aware of the physical demand. Helps user slowly build-up to higher resistance levels and improve cardiovascular endurance.

## EXPLANATION OF TIME SEGMENTS

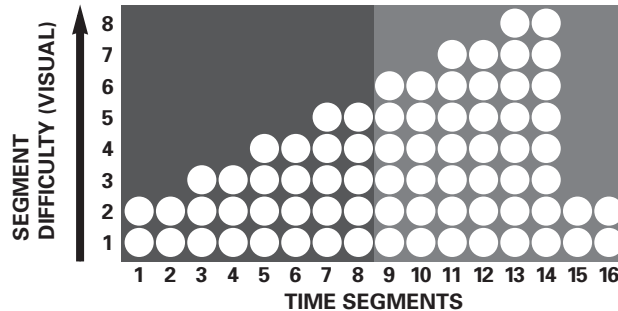
The workout has 16 total time segments, although the workout profile window can only display 8 segments at a time. The workout profile begins by displaying the first half of the workout, or 1 - 8 time segments. Once the eighth time segment is completed, the final 9 - 16 segments will be displayed. The current workout time segment will blink to show the active interval.

## EXPLANATION OF SEGMENT DIFFICULTY LEVEL

The segment difficulty level is predetermined and will always be displayed as shown below.

## EXPLANATION OF OVERALL WORKOUT DIFFICULTY LEVEL

During a workout, the overall workout difficult level can be adjusted. There are 1 - 9 program difficulty levels and each has a corresponding resistance level range. See difficulty level table for reference. When the overall difficulty level is adjusted, there will be no visual change to the workout profile display.



# INTERVAL

## PURPOSE OF INTERVAL WORKOUT

Combines alternating hills and valleys of high and low resistance levels. Raising and lowering the heart rate in this manner is proven to efficiently promote fat burn and cardiovascular endurance.

## EXPLANATION OF TIME SEGMENTS

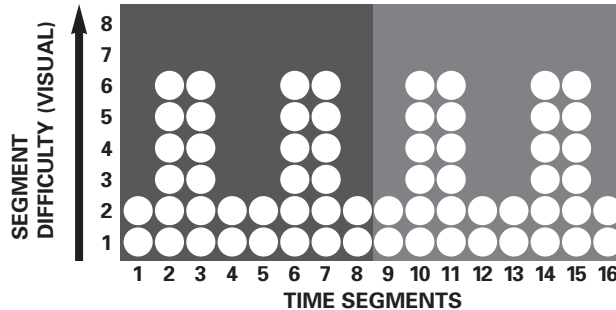
The workout has 16 total time segments, although the workout profile window can only display 8 segments at a time. The workout profile begins by displaying the first half of the workout, or 1 - 8 time segments. Once the eighth time segment is completed, the final 9 - 16 segments will be displayed. The current workout time segment will blink to show the active interval.

## EXPLANATION OF SEGMENT DIFFICULTY LEVEL

The segment difficulty level is predetermined and will always be displayed as shown below.

## EXPLANATION OF OVERALL WORKOUT DIFFICULTY LEVEL

During a workout, the overall workout difficult level can be adjusted. There are 1 - 9 program difficulty levels and each has a corresponding resistance level range. See difficulty level table for reference. When the overall difficulty level is adjusted, there will be no visual change to the workout profile display.



## CHALLENGE

### PURPOSE OF CHALLENGE WORKOUT

Maintains a high resistance level throughout the workout. Challenges the user to a high intensity workout that promotes cardiovascular endurance.

### EXPLANATION OF TIME SEGMENTS

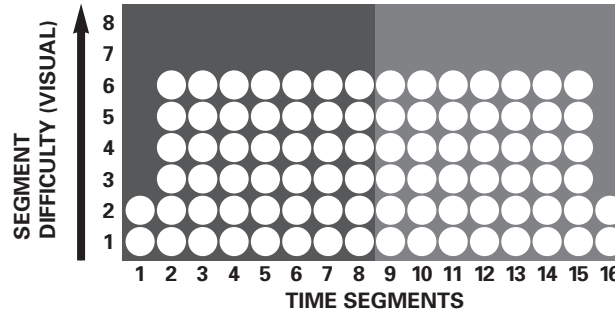
The workout has 16 total time segments, although the workout profile window can only display 8 segments at a time. The workout profile begins by displaying the first half of the workout, or 1 - 8 time segments. Once the eighth time segment is completed, the final 9 - 16 segments will be displayed. The current workout time segment will blink to show the active interval.

### EXPLANATION OF SEGMENT DIFFICULTY LEVEL

The segment difficulty level is predetermined and will always be displayed as shown below.

### EXPLANATION OF OVERALL WORKOUT DIFFICULTY LEVEL

During a workout, the overall workout difficult level can be adjusted. There are 1 - 9 program difficulty levels and each has a corresponding resistance level range. See difficulty level table for reference. When the overall difficulty level is adjusted, there will be no visual change to the workout profile display.



## 4.4 USING THE WORKOUTS (CHART)

The following charts will help you set up and begin the various workout programs. First, select a workout using the specific workout key. Then, use the Arrows to enter data as prompted. The display will prompt for any additional information that may be needed for the new workout.

### WORKOUT SELECTIONS

#### MANUAL

Enter time  
Enter weight  
Enter level  
Begin workout

#### RANDOM

Enter time  
Enter weight  
Enter level  
Begin workout

#### INTERVAL

Enter time  
Enter weight  
Enter level  
Begin workout

#### PEAK

Enter time  
Enter weight  
Enter level  
Begin workout

#### SLOPE

Enter time  
Enter weight  
Enter level  
Begin workout

#### CHALLENGE

Enter time  
Enter weight  
Enter level  
Begin workout

# 5 SERVICE AND TECHNICAL DATA

## 5.1 PREVENTATIVE MAINTENANCE TIPS

The cross-trainer is backed by engineering excellence and is one of the most rugged and trouble-free pieces of exercise equipment on the market today. The manufacturer's products have proven to be durable in health clubs, colleges, military facilities, and other locations the world over. This same technology, engineering expertise, and reliability have gone into the cross-trainer.

**NOTE:** *The safety of the equipment can be maintained only if the equipment is examined regularly for damage or wear. If maintenance is required, keep the equipment out of use until defective parts are repaired or replaced. Pay special attention to parts that are subject to wear as outlined in the Preventive Maintenance Schedule.*

The following preventive maintenance tips will keep the cross-trainer operating at peak performance:

- Locate the cross-trainer in a cool, dry place.
- Clean the top surface of the pedals regularly.
- Keep the display console free of fingerprints and salt build-up caused by sweat.
- Use a **100% cotton cloth**, lightly moistened with water and a mild liquid cleaning product, to clean the cross-trainer. Other fabrics, including paper towels, may scratch the surface. **Do not use ammonia or acid-based cleaners.**
- Long fingernails may damage or scratch the surface of the console; use the pad of the finger to press the selection buttons on the console.
- Clean the housing thoroughly on a regular basis.

**NOTE:** *A non-abrasive cleaner and soft cotton cloth are strongly recommended for cleaning the exterior of the unit. At no time should cleaner be applied directly to any part of the equipment; apply the non-abrasive cleaner on a soft cloth, and then wipe the unit.*

## 5.2 PREVENTATIVE MAINTENANCE SCHEDULE

Follow the schedule below to ensure proper operation of the product.

<i>ITEM</i>	<i>WEEKLY</i>	<i>MONTHLY</i>	<i>BI-ANNUALLY</i>	<i>ANNUALLY</i>
<i>Display Console</i>	<i>C</i>	<i>I</i>		
<i>Console Mounting Bolts</i>			<i>I</i>	
<i>Frame</i>	<i>C</i>			<i>I</i>
<i>Plastic Covers</i>	<i>C</i>	<i>I</i>		

KEY: C=Clean; I=Inspect

## 5.3 TROUBLESHOOTING THE WIRELESS HEART RATE CHEST STRAP

### HEART RATE READING IS ERRATIC OR ABSENT ENTIRELY

- Repeat the electrode moistening procedure on the chest strap. See Section 2.4, titled *The Wireless Heart Rate Chest Strap* for details. The electrodes must remain wet to pick up and transmit accurate heart rate readings.
- Make sure the electrodes are flat against the skin.
- Wash the belt transmitter regularly with mild soap and water.
- Make sure the chest strap transmitter is within three feet (91 centimeters) of the heart rate receiver.
- The chest strap is battery-operated and will stop functioning when the battery runs out. Contact Customer Support Services for instructions on how to have the chest strap replaced. See Section 5.4, titled *How to Obtain Product Service*

## 5.4 HOW TO OBTAIN PRODUCT SERVICE

1. Verify the symptom and review the operating instructions. The problem may be unfamiliarity with the product and its features and workouts.
2. Locate and document the serial number of the unit. The serial number plate is located on the front stabilizer, below the shroud.
3. Contact Customer Support Services via the Web at: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com), or call the nearest Customer Support Services group:

For Product Service within  
the United States and Canada:

Telephone: (+1) 847.451.0036  
FAX: (+1) 847.288.3702  
Toll-free telephone: 800.351.3737

For Product Service  
Internationally:

*Life Fitness Europe GmbH*  
Telephone: (+49) 089.317.751.66  
FAX: (+49) 089.317.751.38

*Life Fitness (UK) LTD*  
Telephone: (+44) 1353.665507  
FAX: (+44) 1353.666018

*Life Fitness Atlantic BV*  
*Life Fitness Benelux*  
Telephone: +31 (0) 180 64 66 66  
FAX: +31 (0) 180 64 66 99

*Life Fitness Italia S.R.L.*  
Telephone: (+39) 0472.835.470  
FAX: (+39) 0472.833.150  
Toll-free telephone: 800.438836

*Life Fitness Vertriebs GmbH*  
Telephone: (+43) 1615.7198  
FAX: (+43) 1615.7198.20

*Life Fitness Asia Pacific Ltd*  
Telephone: (+852) 2891.6677  
FAX: (+852) 2575.6001

*Life Fitness Latin America  
and Caribbean*  
Telephone: (+1) 847.288.3964  
FAX: (+1) 847 288.3886

*Life Fitness Brazil*  
Telephone: (+55) 11.7295.2217  
FAX: (+55) 11.7295.2218

*Life Fitness Japan*  
Telephone: (+81) 3.3359.4306  
FAX: (+81) 3.3359.4307

*Life Fitness Iberia*  
Telephone : (+34) 93 672 4660  
FAX : (+34) 93 672 4670



# 6 WARRANTY INFORMATION

## **WHAT IS COVERED:**

This Life Fitness consumer product ("Product") is warranted to be free of all defects in material and workmanship.

## **WHO IS COVERED:**

The original purchaser or any person receiving a newly purchased Product as a gift from the original purchaser.

## **HOW LONG IS IT COVERED:**

Residential: All electrical and mechanical components and labor are covered, after the date of purchase, as listed on the chart at the end of this section.

Non-Residential: Warranty void (this Product is intended for residential use only).

## **WHO PAYS SHIPPING & INSURANCE FOR SERVICE:**

If the Product or any warranted part must be returned to a service facility for repairs, Life Fitness will pay all shipping and insurance charges during the warranty period (within the United States only). The purchaser is responsible for shipping and insurance charges after the warranty has expired.

## **WHAT WE WILL DO TO CORRECT COVERED DEFECTS:**

We will ship to you any new or rebuilt replacement part or component, or, at our option, replace the Product. Such replacement parts are warranted for the remaining portion of the original warranty period.

## **WHAT IS NOT COVERED:**

Any failures or damage caused by unauthorized service, misuse, accident, negligence, improper assembly or installation, debris resulting from any construction activities in the Product's environment, rust or corrosion as a result of the Product's location, alterations or modifications without our written authorization or by failure on your part to use, operate and maintain the Product as set out in your User Manual ("Manual"). All terms of this warranty are void if this Product is moved beyond the continental borders of the United States of America (excluding Alaska, Hawaii and Canada) and are then subject to the terms provided by that country's local authorized Life Fitness Representative.

## **WHAT YOU MUST DO:**

Retain proof of purchase (our receipt of the attached registration card assures registration of purchase information but is not required); use, operate and maintain the Product as specified in the Manual; notify Customer Service of any defect within 10 days after discovery of the defect; if instructed, return any defective part for replacement or, if necessary, the entire Product for repair. Life Fitness reserves the right to decide whether or not a product is to be returned for repair.

## **USER MANUAL:**

It is VERY IMPORTANT THAT YOU READ THE MANUAL before operating the Product. Remember to perform the periodic maintenance requirements specified in the Manual to assure proper operation and your continued satisfaction.

## **PRODUCT REGISTRATION:**

Register online at [www.lifefitness.com/registration](http://www.lifefitness.com/registration). Our receipt assures that your name, address and date of purchase are on file as a registered owner of the Product. Failure to return the card will not affect your rights under this warranty. Being a registered owner assures coverage in the event you lose your proof of purchase. Please retain your proof of purchase, such as your bill of sale or receipt.

## **HOW TO GET PARTS & SERVICE:**

Simply call Customer Service at 1-800-351-3737 or (+1) 847-288-3300, Monday through Friday from 8:00 a.m. to 5:00 p.m. Central Standard Time, and tell them your name, address and the serial number of your Product (consoles and frames may have separate serial numbers). They will tell you how to get a replacement part, or, if necessary, arrange for service where your Product is located.

## **EXCLUSIVE WARRANTY:**

THIS LIMITED WARRANTY IS IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES OF ANY KIND EITHER EXPRESSED OR IMPLIED, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, AND ALL OTHER OBLIGATIONS OR LIABILITIES ON OUR PART. We neither assume nor authorize any person to assure for us any other obligation or liability concerning the sale of this Product. Under no circumstances shall we be liable under this warranty, or otherwise, of any damage to any person or property, including any lost profits or lost savings, for any special, indirect, secondary, incidental or consequential damages of any nature arising out of the use of or inability to use this Product. Some states do not allow the exclusion or limitation of implied warranties or of liability for incidental or consequential damages, so the above limitations or exclusions may not apply to you. Warranties may vary outside the U.S. Contact Life Fitness for details.

**CHANGES IN WARRANTY NOT AUTHORIZED:**

No one is authorized to change, modify or extend the terms of this limited warranty.

**EFFECT OF U.S. STATE LAWS:**

This warranty gives you specific legal rights and you may have other rights which vary from state to state.

MODEL	LIFETIME	5 YEARS	3 YEARS	1 YEAR
X30	Frame	N/A	Electrical Parts & Mechanical Parts	Labor

# 7 SPECIFICATIONS

Designed use:	Consumer
Maximum user weight:	300 pounds / 136 kilograms
Resistance system:	Eddy current
CONSOLE:	
Displays:	DATA DISPLAYS with time, RPM, distance, calories, level, and heart rate DOT MATRIX WINDOW indicating workout profile
Summaries:	Time, distance
WORKOUTS:	Quick Start Manual Mode, Interval, Random, Manual, Peak, Slope, Challenge
Resistance levels:	16
Pedal size	16 inches by 7 inches / 41 centimeters by 18 centimeters
Drive type:	Link6™, Whisper Stride™
Power requirements:	120V in United States 220V in Europe 240+V in Australia
Color:	Pewter Metal Charcoal gray plastics Stone gray accents

#### ASSEMBLED DIMENSIONS:

Length	65 inches / 165 centimeters
Width	27 inches / 68 centimeters
Height	62 inches / 157 centimeters
Weight	242 pounds / 109 kilograms

#### SHIPPING DIMENSIONS:

Length	73 inches / 185 centimeters
Width	28.5 inches / 72.5 centimeters
Height	32 inches / 81 centimeters
Weight	282 pounds / 127 kilograms



Life Fitness offers a full line of premier fitness equipment for the home.

TOTAL-BODY ELLIPTICAL CROSS-TRAINERS | TREADMILLS | LIFECYCLE® EXERCISE BIKES  
STAIRCLIMBERS | GYM SYSTEMS

5100 N. RIVER ROAD, SCHILLER PARK, ILLINOIS 60176  
LIFEFITNESS.COM

X3<sub>0</sub> CROSS-TRAINER

---

# BENUTZERHANDBUCH



*LifeFitness*

# FIRMENHAUPTSITZ

5100 River Road  
Schiller Park, Illinois 60176 • USA

[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD  
Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONGKONG

LIFE FITNESS ATLANTIC BV  
LIFE FITNESS BENELUX  
Bijdorpplein 25 - 31  
2992 LB Barendrecht  
NIEDERLANDE

LIFE FITNESS DO BRAZIL  
Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478  
Alphaville, Barueri, SP  
06465-140  
BRASIL IEN

LIFE FITNESS VERTRIEBS GMBH  
Dücker gasse 7-9/3/36  
1220 Wien  
ÖSTERREICH

LIFE FITNESS IBERIA  
Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12  
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)  
SPAN IEN

LIFE FITNESS EUROPE GMBH  
Siemensstraße 3  
85716 Unterschleißheim  
DEUTSCHLAND

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.  
Via Vittorio Veneto, 57/A  
39042 Bressanone (Bolzano)  
ITAL IEN

LIFE FITNESS LATIN  
AMERICA and CARIBBEAN  
5100 North River Road  
Schiller Park, Illinois 60176  
U.S.A.

LIFE FITNESS UK LTD  
Queen Adelaide  
Ely, Cambs CB7 4UB  
GROSSBRITANN IEN

LIFE FITNESS JAPAN  
Nippon Brunswick Bldg., #8F  
5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tokyo  
JAPAN 151-0051

7953501

08/05



Vor Inbetriebnahme dieses Geräts das GESAMTE Benutzerhandbuch  
sowie ALLE Montageanweisungen sorgfältig lesen.

Diese Unterlagen helfen beim schnellen Aufbau des Geräts  
und erläutern die richtige und sichere Verwendung.

#### FCC-Warnung – Potenzielle Störung von Radio-/Fernsehgeräten

HINWEIS: Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse B. Diese Grenzwerte dienen dem angemessenen Schutz vor schädlicher Störabstrahlung bei Installation in Wohngebäuden. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie, die bei unsachgemäßer Installation und Verwendung abgestrahlt werden und Funkstörungen verursachen kann. Es gibt jedoch keine Garantie dafür, dass bei bestimmten Installationen keine Störungen auftreten. 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:

Neuaustrichtung oder -aufstellung der Empfangsantenne.

Vergrößerung des Abstands zwischen Trainingsgerät und Fernseher/Radio.

Anschluss des Trainingsgeräts an eine Steckdose eines anderen Stromkreises als des Radio-/Fernseherstromkreises.

Konsultation des Vertragshändlers oder eines erfahrenen Rundfunk-/Fernsehtechnikers.

Klasse HB (Heim): Heimbetrieb. Nicht für Therapiezwecke geeignet.



**ACHTUNG:** Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen können die Produktgarantie nichtig machen!

Sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen – Wartung und Pflege ausgenommen – dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden. Das Gerät enthält keine vom Benutzer zu wartenden Teile.

# INHALT

1.	Grundlegendes zu Sicherheit und Aufbau .....	6
1.1	Wichtige Sicherheitsvorkehrungen .....	6
1.2	Aufbau .....	8
	Auswählen des Standorts für den Cross-Trainer // Stabilisieren des Cross-Trainers // Netzanschluss des Cross-Trainers	
2	Display-Konsole im Überblick .....	9
2.1	Konsole im Überblick .....	9
2.2	Beschreibung der Display-Konsole .....	9
2.3	Leseständer und Ablageschale .....	12
2.4	Herzfrequenzmessung mit telemetrischem Brustgurtsystem .....	13
3.	Richtiger Gebrauch .....	14
3.1	Auf- und Absteigen .....	14
3.2	Biomechanische Richtlinien .....	14
	Allgemeines // Vorwärtsbewegung – Ganzkörper // Rückwärtsbewegung – Ganzkörper // Bremswiderstand	
4	Trainingsprogramme .....	16
4.1	Trainingsprogramme im Überblick .....	16

4.2	Einstellen und Verwenden der Trainingsprogramme .....	17
	Auswählen und Verwenden des manuellen Quick-Start-Modus // Auswählen eines Trainingsprogramms // Eingabe einer Trainingsdauer // Eingabe des Gewichts // Auswahl einer Widerstandsstufe für ein manuelles Trainingsprogramm // Auswählen einer Stufe für die Trainingsprogramme Zufall, Intervall, Steigung, Gipfel und Herausforderung // Tabelle der Schwierigkeitsstufen // Erläuterung der Schwierigkeitsstufen // Start eines Trainingsprogramms // Änderungen im laufenden Training // Unterbrechen eines Trainingsprogramms // Zurücksetzen eines Trainingsprogramms // Statistik eines absolvierten Trainingsprogramms // Verwendung der Herzfrequenzzone für optimales Training // Umschalten der Konsolenanzeige auf metrische Einheiten	
4.3	Beschreibung der Trainingsprogramme .....	22
4.4	Verwendung der Trainingsprogramme (Tabelle) .....	28
5	Wartung und Service .....	29
5.1	Tipps zur Wartung und Pflege .....	29
5.2	Wartungs- und Inspektionskalender .....	30
5.3	Tipps zur Problemlösung – Telemetrisches Brustgurtsystem .....	30
5.4	Service und Reparatur .....	31
6	Garantieinformationen .....	32
7	Technische Daten des Cross-Trainers .....	35

In dieser Bedienungsanleitung werden die Funktionen folgender Produkte beschrieben:

Life Fitness Cross-Trainer:

X3<sub>0</sub>

Informationen zu produktbezogenen Eigenschaften finden Sie in der Bedienungsanleitung in Abschnitt 7 unter der Überschrift Technische Daten.

**Zweckbestimmung:** Der Cross-Trainer ist ein Trainingsgerät, das elliptische Pedalumdrehungen geringer Belastungsintensität mit Drück- und Zugsbewegungen der Arme kombiniert, um ein schnelles und effektives Ganzkörpertraining zu erreichen.



Falsches oder übermäßiges Training auf dem Fitnessgerät kann zu Verletzungen führen. Sofern Risikofaktoren vorliegen, empfiehlt der Hersteller **NACHDRÜCKLICH**, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt insbesondere 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. Der Hersteller empfiehlt außerdem, die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produkts von einem Fachmann erläutern zu lassen.

Wenn während des Trainings Schwäche, Schwindelgefühl, Schmerzen oder Atemnot auftreten, muss das Training sofort abgebrochen werden.

# 1 GRUNDLEGENDES ZU SICHERHEIT UND AUFBAU

## 1.1 WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN



**SICHERHEITSHINWEIS:** Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Siehe Abschnitt „Tipps zur Wartung und Pflege“ bzgl. vollständiger Anweisungen.

- Vor Inbetriebnahme dieses Geräts das GESAMTE Benutzerhandbuch sowie ALLE Anweisungen sorgfältig lesen. Der Cross-Trainer ist ausschließlich für Verwendung gemäß der Beschreibung in diesem Handbuch vorgesehen.
- Die Hinweise auf dem Display befolgen, um die korrekte Bedienung des Geräts zu gewährleisten.
- Die Benutzung des Heimtrainers von oder in der Nähe von Kindern, invaliden oder behinderten Personen sorgfältig beaufsichtigen.
- Wenn ein Cross-Trainer nicht richtig funktioniert, nachdem er fallengelassen oder beschädigt wurde bzw. Teile des Geräts mit Wasser in Berührung gekommen sind, bitte Kontakt mit dem Kundendienst aufnehmen.
- Keine Gegenstände in Öffnungen des Cross-Trainers stecken. Sollte etwas in eine Öffnung fallen, den Gegenstand vorsichtig entfernen. Falls das nicht gelingt, bitte Kontakt mit dem Kundendienst aufnehmen.
- Keine Flüssigkeiten jeglicher Art auf dem Gerät abstellen, außer auf der dafür vorgesehenen Zubehörablage. Empfehlenswert sind Flaschen mit Deckel.
- Den Cross-Trainer nicht im Freien, in der Nähe von Schwimmbecken oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit benutzen.
- Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von den Pedalen des Cross-Trainers fern halten.
- Um den Cross-Trainer herum ausreichend Freiraum lassen.
- Beim Aufsteigen auf den Cross-Trainer bzw. beim Absteigen vorsichtig vorgehen. Während des Trainings stets die Trainingsstangen umfassen.

- Niemals ein Life Fitness Produkt in Betrieb nehmen, wenn das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt ist, wenn das Gerät heruntergefallen oder beschädigt ist oder wenn Teile des Geräts mit Wasser in Berührung gekommen sind. Wenden Sie sich an den Life Fitness Kundendienst.
- Das Netzkabel von heißen Oberflächen fern halten. Das Kabel nicht als Griff oder zum Ziehen des Geräts benutzen.
- Das Netzkabel nicht auf dem Fußboden unterhalb oder entlang des Cross-Trainers verlegen.
- Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien tragen. Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes sind ungeeignet. Niemals barfuß trainieren.
- Den Cross-Trainer während des Betriebs nicht auf die Seite legen.
- Hände und Füße von beweglichen Teilen fern halten.
- Ausschließlich Anbau- oder Zubehörteile installieren, die von Life Fitness geliefert oder empfohlen werden, um die ordnungsgemäße Funktion dieses Geräts zu gewährleisten.
- Dieses Gerät in einem gut belüfteten Bereich betreiben.
- Dieses Gerät auf einer stabilen, ebenen Oberfläche betreiben.
- Sicherstellen, dass alle Komponenten gut befestigt sind.

**DIESE ANLEITUNG ZUR SPÄTEREN REFERENZ AUFBEWAHREN.**

## 1.2 AUFBAU

Vor dem Aufbau des Cross-Trainers das gesamte Benutzerhandbuch lesen.

### AUSWÄHLEN DES STANDORTS FÜR DEN CROSS-TRAINER

Den Cross-Trainer unter Einhaltung aller in Abschnitt 1.1 aufgeführten Sicherheitsvorkehrungen zum Aufstellungsort bringen. Die erforderliche Stellfläche den Technischen Daten in Abschnitt 5 entnehmen. Vor dem Cross-Trainer mindestens 30 cm Abstand freihalten, damit die Pedalhebel Bewegungsfreiheit haben. Das Aufsteigen auf den Cross-Trainer muss problemlos von der Seite aus möglich sein.

### STABILISIEREN DES CROSS-TRAINERS

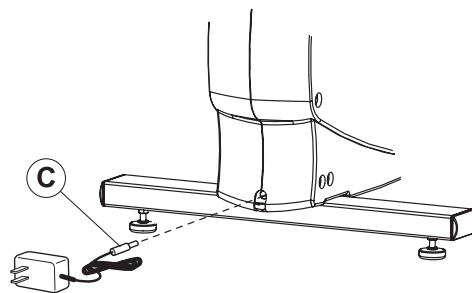
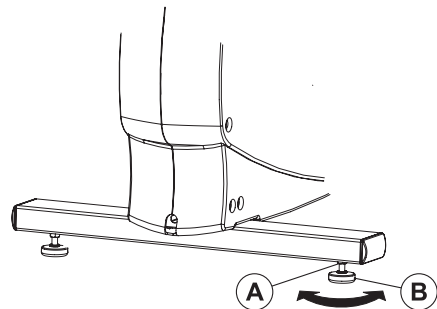
Nach dem Aufstellen des Cross-Trainers die Stabilität des Geräts überprüfen. Dabei versuchen, das Gerät in alle Richtungen zu bewegen. Sollte das Gerät auch nur etwas wackeln, muss es stabilisiert werden. Zuerst feststellen, welcher Justierfuß nicht vollständig auf dem Boden aufliegt. Die Kontermutter (A) mit einem 17-mm-Maulschlüssel lockern und den Einstellfuß (B) durch Drehen auf den Boden absenken. Sicherstellen, dass der Cross-Trainer stabil steht bzw. das Verfahren wiederholen, bis das Gerät nicht mehr wackelt. Die Kontermutter gegen die Stabilisatorstange anziehen, um die Einstellung zu arretieren. Das korrekte Justieren der Einstellfüße ist für den ordnungsgemäßen Betrieb des Laufbandes äußerst wichtig.

### NETZANSCHLUSS DES CROSS-TRAINERS

Der Cross-Trainer wird mit einem landesspezifischen Netzteil geliefert.

Die Netzadapterklinke (C) in den Hülsenstecker an der Rückseite des Cross-Trainers einführen. Anschließend das Netzteil an eine Steckdose anschließen. Das Netzkabel so verlegen, dass es nicht hängenbleiben kann oder im Weg ist.

Beim Einschalten des Geräts müssen alle LEDs aufleuchten. Andernfalls prüfen, ob der Stecker korrekt mit der Steckdose verbunden ist.



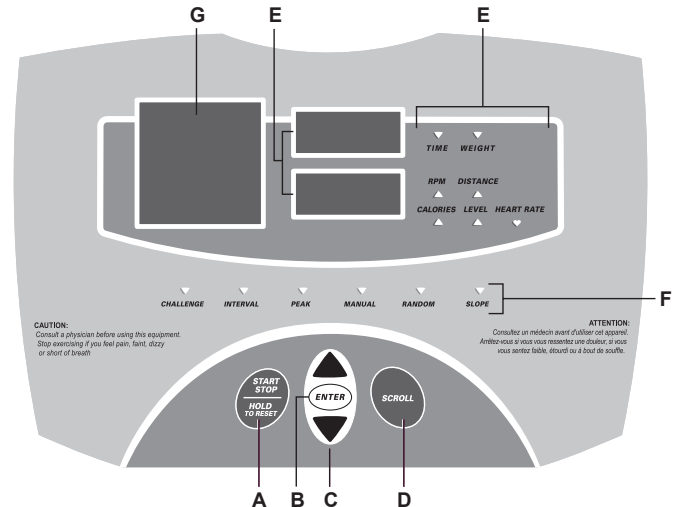
# 2 DISPLAY-KONSOLE

## 2.1 DISPLAY-KONSOLE IM ÜBERBLICK

Die elektronische Display-Konsole des Cross-Trainers ermöglicht es dem Benutzer, das Training auf die individuelle Kondition und die speziellen Fitnessziele abzustimmen sowie den Fortschritt des Trainings zu überwachen. Diese benutzerfreundliche Konsole bietet dem Benutzer außerdem die Möglichkeit, seine Fitness-Steigerung von einem Training zum nächsten zu kontrollieren.

## 2.2 BESCHREIBUNGEN DER DISPLAY-KONSOLE

Die Funktionen der Tasten und Anzeigefenster auf der Konsole des Cross-Trainers werden in diesem Abschnitt aufgelistet und beschrieben. Detaillierte Informationen über die Verwendung der Konsole zum Einstellen von Trainingsprogrammen sind in Abschnitt 4 Trainingsprogramme zu finden.





- A START/STOP/HOLD TO RESET: Diese Taste zum Starten verschiedener Funktionen des Cross-Trainers verwenden:
- Sofortiges Starten eines 30-minütigen MANUELLEN Trainingsprogramms über QUICK START, ohne vorherige Programmierung
  - Beginn eines Trainings nach Abschluss der Programmierungsschritte für ein bestimmtes Trainingsprogramm
  - Unterbrechung eines laufenden Trainingsprogramms
  - Neustart eines unterbrochenen Trainingsprogramms
  - Löschen des aktuellen Trainingsprogramms und Beginn der Programmierung eines neuen Trainingsprogramms
- B ENTER: Diese Taste zum Akzeptieren von Daten verwenden, die beim Programmieren eines Trainings auf der Konsole angezeigt werden.
- C PFEILTASTEN: Diese Tasten beim Einstellen des Trainingsprogramms zum Ändern der angezeigten Werte für Trainingstyp, Dauer, Gewicht und Widerstand verwenden. Diese Tasten während des Trainings drücken, um die Widerstandsstufe zu ändern.
- D SCROLL: Diese Taste während des Trainings drücken, um die im unteren Datenfenster angezeigte Trainingsbilanz zu durchlaufen. Mit jedem Druck der SCROLL-Taste wird ein anderer Wert angezeigt, und die entsprechende LED leuchtet auf.

Diese Taste zur Anzeige von Zusammenfassungsdaten für ein absolviertes Training verwenden, einschließlich Gesamtkalorienverbrauch und Gesamtentfernung.

E DATENFENSTER: In der Mitte der Konsole sind zwei Datenfenster angeordnet.

Das obere Fenster zeigt die folgenden Statistiken an. Je nach angezeigter Statistik leuchtet gleichzeitig die entsprechende LED.

- Time: Die verstrichene Zeit des laufenden Trainings. Während der Programmierung eines Trainingsprogramms erscheint in diesem Fenster außerdem die Standardeinstellung von 30 Minuten, die der Benutzer mit den PFEILTASTEN ändern kann.
- Weight: Das vom Benutzer eingegebene Gewicht.

Das untere Fenster zeigt die folgenden Statistikdaten in wechselnder Folge für das laufende Training an. Je nach angezeigter Statistik leuchtet gleichzeitig die entsprechende LED.

- RPM: die Frequenz der Pedalumdrehungen.
- Distance: gesamte zurückgelegte Distanz seit Trainingsbeginn
- Calories: der Kalorienverbrauch seit Trainingsbeginn
- Level: die Widerstandsstufe des laufenden Trainings
- Heart Rate: Tatsächliche Herzfrequenz des Benutzers

F LED-ANZEIGEN DER TRAININGSPROGRAMME: Ein Satz von LEDs entspricht den verfügbaren Trainingsoptionen des Cross-Trainers. Wenn der Benutzer während der Programmierung eines Trainings eine PFEILTASTE drückt, um eine weitere Trainingsoption anzuzeigen, leuchtet eine dieser LEDs auf, um das entsprechende Trainingsprogramm als aktuelle Anzeigeoption zu kennzeichnen. Während ein Trainingsprogramm andauert, leuchtet die zugehörige LED durchgehend.

Ein weiterer Satz von LEDs entspricht einer Gruppe von Trainingsstatistiken. Siehe Beschreibung unter DATENFENSTER oben.

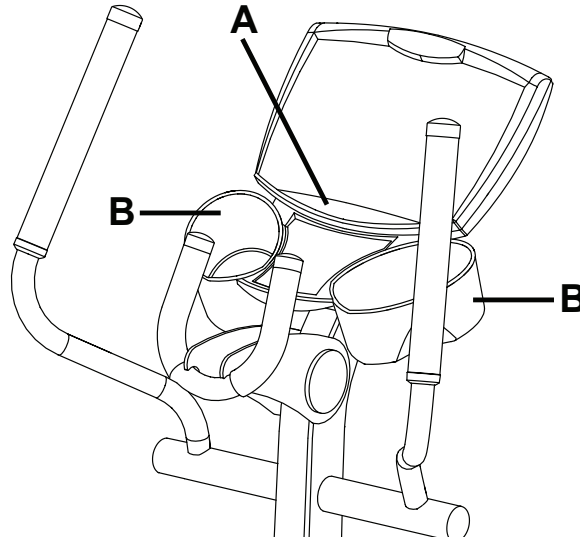
Siehe Beschreibung der SCROLL-Taste und des DATENFENSTERS oben bzgl. weiterer Informationen.

G PUNKTMATRIXANZEIGE: In diesem Fenster wird das Profil eines Trainingsprogramms angezeigt. Es besteht aus Spalten mit Leuchtanzeigen, die die Intensität der Intervalle darstellen.

## 2.3 LESESTÄNDER UND ABLAGESCHALE

Ein Leseständer (A) zur Ablage eines Buches oder einer Zeitschrift befindet sich an der Halterung des oberen Konsolenfeldes.

An der Einzelsäule des Cross-Trainers ist ein Getränkehalter (B) montiert.



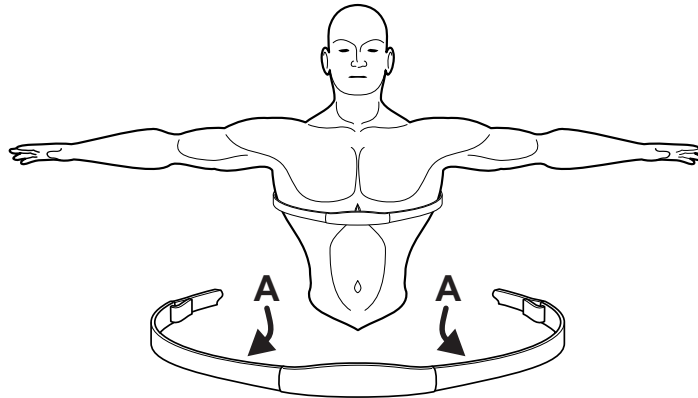
## 2.4 HERZFREQUENZMESSUNG MIT TELEMETRISCHEM BRUSTGURTSYSTEM

Der Heimtrainer ist mit einem telemetrischen Herzfrequenz-Überwachungssystem ausgestattet, das Herzfrequenzsignale von Elektroden, die auf der Haut befestigt sind, an die Konsole des Heimtrainers überträgt. Diese Elektroden werden an einen telemetrischen Herzfrequenz-Brustgurt angeschlossen, den der Benutzer während seines Trainingsprogramms trägt. Der Brustgurt ist im Lieferumfang des Heimtrainers enthalten.

Die folgende Abbildung zeigt die korrekte Positionierung des Gurtes. Die Elektroden (A), d. h. die beiden profilierten Oberflächen an der Unterseite des Gurtes, müssen feucht bleiben, um die elektrischen Impulse des Herzens richtig an den Empfänger übertragen zu können. Die Elektroden befeuchten. Anschließend den Gurt auf Herzhöhe anlegen. Der Gurt sollte straff, aber nicht zu eng sitzen, um die Atmung nicht zu behindern.

Der Brustgurt liefert korrekte Herzfrequenzwerte, wenn sich die Elektroden in direktem Kontakt zur Haut befinden. Die Frequenzübertragung funktioniert jedoch auch durch leichte, feuchte Kleidung.

Falls die Elektroden zwischendurch erneut befeuchtet werden müssen, den Brustgurt in der Mitte fassen, vom Körper wegziehen, festhalten und die beiden Elektroden befeuchten.



**HINWEIS:** Der Brustgurt liefert genauere Herzfrequenzmessungen als die Handsensoren.

# 3 RICHTIGER GEBRAUCH

## 3.1 AUF- UND ABSTEIGEN

Beim Aufsteigen auf der (aus Sicht des Benutzers) rechten Seite den rechten Haltegriff mit der rechten Hand umfassen. Anschließend den rechten Fuß auf das rechte Pedal stellen und vorsichtig über den Cross-Trainer steigen, den linken Haltegriff umfassen und den linken Fuß auf das linke Pedal stellen. Das Aufsteigen von der linken Seite erfolgt auf entgegengesetzte Weise. Das Verfahren beim Absteigen vom Cross-Trainer umkehren.

## 3.2 BIOMECHANISCHE RICHTLINIEN

Es gibt zwei Übungsvarianten, die auf dem Cross-Trainer durchgeführt werden können. Für jede Variante müssen diese allgemeinen biomechanischen Richtlinien sowie die nachfolgend aufgeführten speziellen Anweisungen beachtet werden.

### **ALLGEMEINES**

- Die Füße sollen in einer bequemen Stellung nach vorn in Richtung der Pedale zeigen, damit sich die Knie in Vorwärtsrichtung (nicht nach innen oder außen abgewinkelt) bewegen und damit sich die Hüften nicht nach außen drehen.
- Den Rücken gerade halten und nicht an der Taille nach vorn beugen.
- Stets beide Füße auf den Pedalen halten.
- Die Fersen können während der Bewegung etwas von den Pedalen abgehoben werden.
- Die Knie während des Trainings nicht durchdrücken. Sie müssen im gesamten Bewegungsbereich leicht angewinkelt sein.

### **VORWÄRTSBEWEGUNG – GESAMTKÖRPER**

- Mit der Körpervorderseite nach vorn auf den Cross-Trainer steigen.
- Die Hände sollen bequem auf den beweglichen Griffen ruhen, so dass der Ellbogen einen 90°-Winkel beschreibt, wenn sich die beweglichen Griffe in Körperrichtung bewegen.
- Das gewünschte Programmprofil und die Trainingsdauer auf der Konsole wählen.
- Mit den Füßen gleichmäßig rückwärts in die Pedale treten; hierzu den oberen Fuß nach vorn schieben und den unteren Fuß nach hinten ziehen.
- Das Training mit einer angenehmen Geschwindigkeit durchführen.

## **RÜCKWÄRTSBEWEGUNG – GESAMTKÖRPER**

- Mit der Körpervorderseite nach vorn auf den Cross-Trainer steigen.
- Die Hände sollen bequem auf den beweglichen Griffen ruhen, so dass der Ellbogen einen 90°-Winkel beschreibt, wenn sich die beweglichen Griffe in Körperrichtung bewegen.
- Das gewünschte Programmprofil und die Trainingsdauer auf der Konsole wählen.
- Mit den Füßen gleichmäßig rückwärts in die Pedale treten; hierzu den oberen Fuß nach hinten ziehen und den unteren Fuß nach vorne schieben.
- Das Training mit einer angenehmen Geschwindigkeit durchführen.

## **BREMSWIDERSTAND**

Der Life Fitness Cross-Trainer verfügt über einen geschwindigkeitsabhängigen Bremswiderstand. Die eingestellte Widerstandsstufe erhöht sich mit zunehmender Geschwindigkeit. Je schneller der Benutzer in die Pedale tritt, um so größer wird der Widerstand. Der Computer nimmt keine Anpassungen vor, um die Widerstandsstufe entsprechend der Geschwindigkeit beizubehalten.

# 4 TRAININGSPROGRAMME

## 4.1 TRAININGSPROGRAMME IM ÜBERBLICK

Dieser Abschnitt listet die vorprogrammierten Trainingsprogramme des Cross-Trainers auf. Detaillierte Informationen sind in Abschnitt 4.2 Einstellen und Verwendung der Trainingsprogramme zu finden.

Der MANUELLE QUICK-START-MODUS ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Nach Drücken der START-Taste beginnt ein manuelles Programm mit gleichbleibendem Widerstand. Die Widerstandsstufe ändert sich nicht automatisch.

INTERVALL kombiniert „Hügel“ und „Täler“ mit unterschiedlichen Widerstandsstufen, was sich als nachhaltiges und zeit-effizientes Herz-Kreislauf-Training erweist.

ZUFALL ist ein Intervalltraining, bei dem der Benutzer ein vom Computer generiertes Profil wechselnder Intensitätsstufen wählt.

MANUELL ist ein Trainingsprogramm, dessen Widerstandsstufe sich nicht automatisch ändert.

GIPFEL zielt auf die Fettverbrennung durch Aufbau und Beibehaltung einer konstanten Widerstandsstufe während des gesamten Trainings.

STEIGUNG erhöht die Intensität während der gesamten Trainingsdauer. Es dient zur Stärkung der Herzkondition sowie der Hauptmuskelgruppen, die während des Trainings am stärksten beansprucht werden, wie z. B. die Beinmuskulatur.

HERAUSFORDERUNG beginnt mit einer hohen Widerstandsstufe und behält diese Stufe während der gesamten Trainingseinheit bei.

## 4.2 EINSTELLEN UND VERWENDEN DER TRAININGSPROGRAMME

Zum Aktivieren der Konsole eine beliebige Taste drücken oder einfach mit dem Treten beginnen. Nachdem die Konsolenanzeigen aufleuchten, entweder Manueller QUICK-START-MODUS oder ein bestimmtes Trainingsprogramm auswählen. Zum Einstellen eines bestimmten Trainingsprogramms sind fünf Schritte erforderlich, die in diesem Abschnitt beschrieben werden:

1. Auswahl eines Trainingsprogramms
2. Eingabe einer Trainingsdauer
3. Eingabe des Gewichts
4. Auswahl einer Widerstandsstufe
5. Starten des Trainingsprogramms (START oder ENTER drücken)

### **AUSWAHL UND VERWENDUNG DES MANUELLEN QUICK-START-MODUS**

Die START-Taste drücken, um sofort mit einem 30-minütigen MANUELLEN Training zu beginnen. Die Widerstandsstufe kann während des Trainings mit den PFEILTASTEN geändert werden.

### **AUSWAHL EINES TRAININGSPROGRAMMS**

Die PFEILTASTEN drücken, bis die LED-Anzeige für das gewünschte Trainingsprogramm aufleuchtet. Anschließend ENTER drücken, um die Auswahl zu bestätigen.

### **EINGABE EINER TRAININGSDAUER**

Nach Auswahl eines Trainingsprogramms blinkt die Standardeinstellung von 30 Minuten im oberen DATENFENSTER. ENTER drücken, um die Voreinstellung zu akzeptieren. Zum Ändern der Dauer die PFEILTASTEN verwenden. Wenn die gewünschte Trainingsdauer im DATENFENSTER erscheint, ENTER drücken, um den Wert zu akzeptieren. Die Trainingsdauer kann während des Trainings nicht geändert werden.



## **EINGABE DES GEWICHTS**

Nach Auswahl eines Trainingsprogramms blinkt ein vorgegebener Gewichtswert im DATENFENSTER. ENTER drücken, um die Voreinstellung zu akzeptieren. Zum Ändern des Gewichts die PFEILTASTEN verwenden. Wenn das gewünschte Gewicht im DATENFENSTER erscheint, ENTER drücken, um den Wert zu akzeptieren. Der integrierte Computer berechnet den Gesamtkalorienverbrauch mit Hilfe des eingegebenen Gewichts und der Pedalumdrehungsrate.

## **AUSWAHL EINER WIDERSTANDSSTUFE FÜR EIN MANUELLES TRAININGSPROGRAMM**

Nach der Eingabe einer Trainingsdauer wird im unteren DATENFENSTER als Standardeinstellung die Widerstandsstufe „1“ angezeigt. Dies ist die leichteste von 16 Widerstandsstufen. ENTER drücken, um die Voreinstellung zu akzeptieren. Zum Ändern der Stufe die PFEILTASTEN verwenden. Wenn die gewünschte Schwierigkeitsstufe im DATENFENSTER erscheint, ENTER drücken, um den Wert zu akzeptieren. Die Widerstandsstufe (1-16) kann während des Trainings geändert werden.

HINWEIS: Quick-Start und manuelle Trainingsprogramme verfügen über die Widerstandsstufen 1-16.

## **AUSWÄHLEN EINER STUFE FÜR DIE TRAININGSPROGRAMME ZUFALL, INTERVALL, STEIGUNG, GIPFEL UND HERAUSFORDERUNG**

Nach Eingabe einer Trainingsdauer blinkt im unteren DATENFENSTER eine Voreinstellung von „1“, d.h. die leichteste der 9 Widerstandsstufen. ENTER drücken, um die Voreinstellung zu akzeptieren. Zum Ändern der Stufe die PFEILTASTEN verwenden. Wenn die gewünschte Schwierigkeitsstufe im DATENFENSTER erscheint, ENTER drücken, um den Wert zu akzeptieren. Die Schwierigkeitsstufe kann während des Trainings geändert werden.

HINWEIS: Die Trainingsprogramme Zufall, Intervall, Steigung, Gipfel und Herausforderung verfügen über die Stufen 1-9.

## **TABELLE DER SCHWIERIGKEITSSTUFEN (FÜR ZUFALL, INTERVALL, STEIGUNG, GIPFEL UND HERAUSFORDERUNG)**

Schwierigkeitsstufe des Programms	Widerstandsbereich
1	1 bis 8
2	2 bis 9
3	3 bis 10
4	4 bis 11
5	5 bis 12
6	6 bis 13
7	7 bis 14
8	8 bis 15
9	9 bis 16

### **ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFEN**

Die Tabelle der Schwierigkeitsstufen zeigt den Widerstandsbereich der einzelnen Schwierigkeitsstufen an. Da einige Trainingsprogramme über vordefinierte Profile verfügen, musste ein Widerstandsbereich festgelegt werden. Der Benutzer kann eine Schwierigkeitsstufe zwischen 1 und 9 auswählen und so die Intensitätsstufe des gesamten Trainingsprogramms festlegen.

### **START EINES TRAININGSPROGRAMMS**

Nach Eingabe einer Stufe die START-Taste drücken, um mit dem Training zu beginnen.

## **ÄNDERUNGEN IM LAUFENDEN TRAINING**

Das MANUELLE Programm des Cross-Trainers verfügt über 16 Widerstandsstufen, wobei „1“ die einfachste und „16“ die schwierigste Stufe darstellt. Die Cross-Trainer-Programme ZUFALL, STEIGUNG, INTERVALL, GIPFEL und HERAUSFORDERUNG verfügen über 9 Schwierigkeitsstufen, wobei „1“ die einfachste und „9“ die schwierigste Stufe darstellt. Die Schwierigkeitsstufe für das gesamte Trainingsprogramm kann während des Trainings geändert werden. Hierzu einfach die AUF- oder AB-PFEILTASTE wiederholt drücken, bis die gewünschte Stufe im DATENFENSTER erscheint. Die vorgenommene Änderung bleibt bis zum Ende des Trainingsprogramms wirksam bzw. solange, bis die Stufe erneut geändert wird.

HINWEIS: Der Cross-Trainer verfügt über einen geschwindigkeitsabhängigen Bremswiderstand. Die auf dem Monitor eingestellte Widerstandsstufe erhöht sich mit zunehmender Geschwindigkeit. Der Computer nimmt keine Anpassungen vor, um die Widerstandsstufe entsprechend der Geschwindigkeit beizubehalten.

## **UNTERBRECHEN EINES TRAININGSPROGRAMMS**

Zum Unterbrechen eines laufenden Trainingsprogramms die STOP-Taste drücken oder einfach 25 Sekunden lang mit dem Treten der Pedale aufhören. Ein Trainingsprogramm kann maximal fünf Minuten lang unterbrochen werden. Wenn das unterbrochene Trainingsprogramm nicht vor Ablauf der fünfminütigen Pausendauer wieder aufgenommen wird, schaltet die Konsole ab, und die Informationen des unterbrochenen Trainingsprogramms gehen verloren. Zum Wiederaufnehmen eines unterbrochenen Trainingsprogramms die START-Taste drücken oder einfach wieder mit dem Treten der Pedale beginnen.

## **ZURÜCKSETZEN EINES TRAININGSPROGRAMMS**

Zum Zurücksetzen eines Trainingsprogramms die STOP-Taste drei Sekunden lang drücken. Dadurch wird das aktuelle Trainingsprogramm gelöscht, und es kann ein neues Training programmiert werden.

## **STATISTIK EINES ABSOLVIERTEN TRAININGSPROGRAMMS**

Wenn ein Trainingsprogramm das Ende der Trainingsdauer erreicht, gibt die Konsole vier aufeinanderfolgende Pieptöne ab. Sie können nun eine Zusammenfassung des absolvierten Trainingsprogramms aufrufen, wie z. B. die Anzahl der insgesamt verbrauchten Kalorien und die zurückgelegte Strecke, indem Sie auf die Taste SCROLL drücken und die Ergebnisse in den jeweiligen DATENFENSTERN ablesen. Abschließend die STOP-Taste drücken, um zum Trainingsprogramm-Auswahlmodus zurückzukehren.

## **VERWENDUNG DER HERZFREQUENZZONE FÜR OPTIMALES TRAINING**

Zahlreiche Studien belegen, dass Kraft- und Ausdauertraining in einem bestimmten Herzfrequenzbereich die besten gesundheitlichen Wirkungen zeigt. Dieser Bereich liegt zwischen 60 % und 85 % des theoretischen Maximums der Herzfrequenz eines bestimmten Benutzers. Dieses Maximum ist altersabhängig. Zur Berechnung der maximalen Herzfrequenz das Alter des Benutzers von der Zahl 220 subtrahieren.

Beispiel: Der theoretische Maximalwert der Herzfrequenz eines 35-jährigen Benutzers beträgt 185 Schläge pro Minute, gemäß der Gleichung:  $220 - 35 = 185$ . Der optimale Herzfrequenzbereich oder die optimale Zone für einen 35-jährigen Benutzer liegt damit zwischen 111 Schlägen pro Minute ( $185 \times 0,60$ ) und 157 Schlägen pro Minute ( $185 \times 0,85$ ).

HINWEIS: Beim Definieren spezieller Fitnessziele und Gestalten eines Trainingsprogramms sollte die Hilfe eines Fitnesstrainers in Erwägung gezogen werden.

Die Herzfrequenz wird durch Anlegen des telemetrischen Brustgurtes an die Konsole übertragen und kann so während des Trainingsprogramms überwacht werden.

## **UMSCHALTEN DER KONSOLENANZEIGE AUF METRISCHE EINHEITEN**

Die Konsole des Cross-Trainers zeigt die Trainingsbilanz der Entfernung standardmäßig in US-Einheiten an. Diese Anzeige kann auf metrische Einheiten umgeschaltet werden. Hierzu die vier Schrauben, mit denen die Konsole an der Konsolensäule befestigt ist, bei ausgeschalteter Konsole entfernen. Die Konsole vorsichtig umdrehen und den „English/Metric“-Schalter an der Rückseite der Konsole auf „Metric“ einstellen. Die Konsole wieder an der Stützsäule anbringen und einschalten.

## 4.3 BESCHREIBUNG DER TRAININGSPROGRAMME

### MANUELL (MANUAL)

#### ZWECK DES TRAININGSPROGRAMMS „MANUELL“

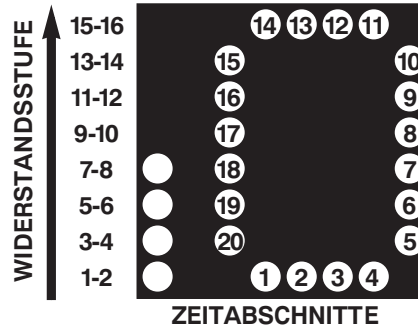
Der Benutzer kann die Widerstandsstufen jederzeit selbst ändern. Die Stufe steht in direktem Zusammenhang mit dem Bremssystem. D. h. wenn der Benutzer die Stufe 9 auswählt, wird analog der Bremswiderstand auf 9 eingestellt.

#### ERLÄUTERUNG DER ZEITABSCHNITTE

Das Trainingsprogramm verfügt insgesamt über 20 Zeitabschnitte, die in Form einer Rennstrecke dargestellt sind. Das erste Zeitsegment befindet sich in der unteren linken Ecke der Rennstrecke. Der aktuelle Zeitabschnitt blinkt, um die noch verbleibende Zeit des Trainingsprogramms anzuzeigen.

#### ERLÄUTERUNG DER WIDERSTANDSSTUFE

Das manuelle Trainingsprogramm ist das einzige Programm, dessen Stufen den tatsächlichen Widerstandsstufen der Wirbelstrombremse entsprechen. Die Widerstandsstufe wird in der ersten Säule angezeigt. Es stehen die Widerstandsstufen 1-16 zur Auswahl. Jede LED-Leuchte auf der Säule stellt zwei Stufen dar. Die untere Säule mit Widerstandsstufen steht entweder auf Stufe 7 oder Stufe 8. Der Widerstand kann während des Trainings jederzeit durch Drücken der PFEILTASTEN AUF und AB zwischen 1 und 16 eingestellt werden.



## GIPFEL (PEAK)

### ZWECK DES TRAININGSPROGRAMMS „GIPFEL“

In diesem Programm wird während des gesamten Trainingsprogramms eine konstante Widerstandsstufe beibehalten. Dieses Programm ist insbesondere auf die Fettverbrennung ausgerichtet.

### ERLÄUTERUNG DER ZEITABSCHNITTE

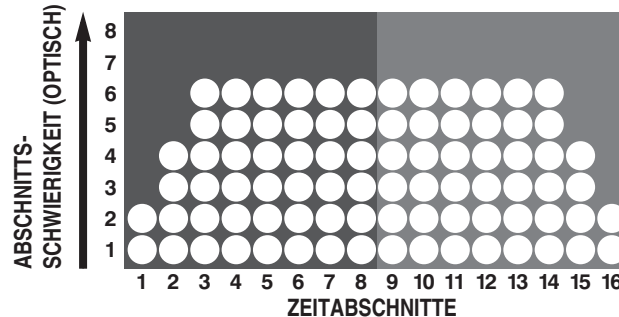
Das Trainingsprogramm verfügt insgesamt über 16 Zeitabschnitte, wobei im Fenster des Trainingsprofils lediglich 8 Abschnitte gleichzeitig angezeigt werden können. Das Trainingsprofil zeigt zunächst die erste Hälfte des Trainingsprogramms bzw. die Zeitabschnitte 1-8 an. Sobald der 8. Zeitabschnitt abgeschlossen ist, werden die verbleibenden Abschnitte 9-16 angezeigt. Der aktuelle Zeitabschnitt des Trainingsprogramms blinkt und zeigt das aktive Intervall an.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE EINES ABSCHNITTS

Die Schwierigkeitsstufe eines Abschnitts ist vorprogrammiert und wird stets, wie unten dargestellt, angezeigt.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE DES GESAMTEN TRAININGSPROGRAMMS

Die Schwierigkeitsstufe für das gesamte Trainingsprogramm kann während des Trainings eingestellt werden. Für das Programm stehen die Schwierigkeitsstufen 1-9 zur Verfügung, wobei jede Stufe einen bestimmten Widerstandsbereich darstellt. Einzelheiten sind in der Tabelle der Schwierigkeitsstufen zu finden. Wenn die allgemeine Schwierigkeitsstufe neu eingestellt wird, sind in der Anzeige des Trainingsprofils keine Änderungen sichtbar.



## ZUFALL (RANDOM)

### ZWECK DES TRAININGSPROGRAMMS „ZUFALL“

Dieses Programm startet jedesmal ein völlig willkürliches Trainingsprofil mit Hügeln und Tälern, sobald der Benutzer dieses Trainingsprogramm auswählt. Die unendliche Vielfalt lässt keine Langeweile aufkommen.

### ERLÄUTERUNG DER ZEITABSCHNITTE

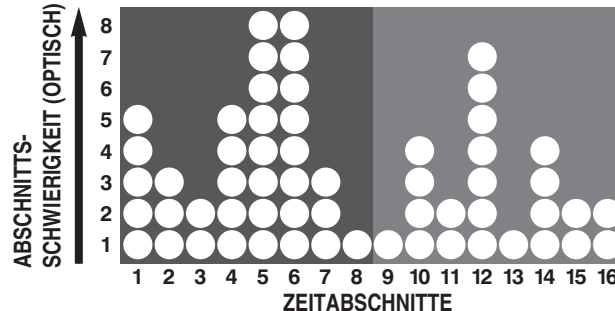
Das Trainingsprogramm verfügt insgesamt über 16 Zeitabschnitte, wobei im Fenster des Trainingsprofils lediglich 8 Abschnitte gleichzeitig angezeigt werden können. Das Trainingsprofil zeigt zunächst die erste Hälfte des Trainingsprogramms bzw. die Zeitabschnitte 1-8 an. Sobald der 8. Zeitabschnitt abgeschlossen ist, werden die verbleibenden Abschnitte 9-16 angezeigt. Der aktuelle Zeitabschnitt des Trainingsprogramms blinkt und zeigt das aktive Intervall an.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE EINES ABSCHNITTS

Die Schwierigkeitsstufe eines Abschnitts ist vorprogrammiert und wird stets, wie unten dargestellt, angezeigt.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE DES GESAMTEN TRAININGSPROGRAMMS

Die Schwierigkeitsstufe für das gesamte Trainingsprogramm kann während des Trainings eingestellt werden. Für das Programm stehen die Schwierigkeitsstufen 1-9 zur Verfügung, wobei jede Stufe einen bestimmten Widerstandsbereich darstellt. Einzelheiten sind in der Tabelle der Schwierigkeitsstufen zu finden. Wenn die allgemeine Schwierigkeitsstufe neu eingestellt wird, sind in der Anzeige des Trainingsprofils keine Änderungen sichtbar.



## STEIGUNG (SLOPE)

### ZWECK DES TRAININGSPROGRAMMS „STEIGUNG“

In diesem Programm wird der Widerstand allmählich erhöht, so dass der Benutzer die körperliche Anstrengung weniger wahrnimmt. Mit diesem Programm kann der Benutzer sich langsam höheren Widerständen anpassen und seine kardiovaskuläre Ausdauer verbessern.

### ERLÄUTERUNG DER ZEITABSCHNITTE

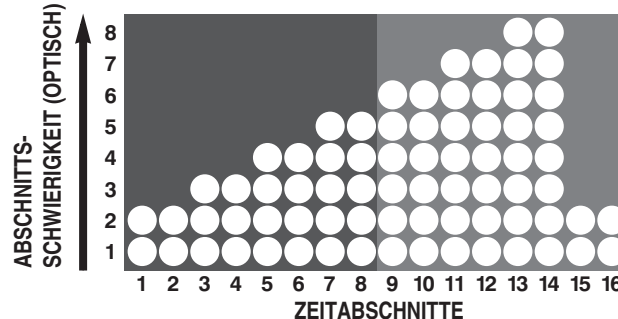
Das Trainingsprogramm verfügt insgesamt über 16 Zeitabschnitte, wobei im Fenster des Trainingsprofils lediglich 8 Abschnitte gleichzeitig angezeigt werden können. Das Trainingsprofil zeigt zunächst die erste Hälfte des Trainingsprogramms bzw. die Zeitabschnitte 1-8 an. Sobald der 8. Zeitabschnitt abgeschlossen ist, werden die verbleibenden Abschnitte 9-16 angezeigt. Der aktuelle Zeitabschnitt des Trainingsprogramms blinkt und zeigt das aktive Intervall an.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE EINES ABSCHNITTS

Die Schwierigkeitsstufe eines Abschnitts ist vorprogrammiert und wird stets, wie unten dargestellt, angezeigt.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE DES GESAMTEN TRAININGSPROGRAMMS

Die Schwierigkeitsstufe für das gesamte Trainingsprogramm kann während des Trainings eingestellt werden. Für das Programm stehen die Schwierigkeitsstufen 1-9 zur Verfügung, wobei jede Stufe einen bestimmten Widerstandsbereich darstellt. Einzelheiten sind in der Tabelle der Schwierigkeitsstufen zu finden. Wenn die allgemeine Schwierigkeitsstufe neu eingestellt wird, sind in der Anzeige des Trainingsprofils keine Änderungen sichtbar.





## INTERVALL (INTERVAL)

### ZWECK DES TRAININGSPROGRAMMS „INTERVALL“

Kombiniert abwechselnd Hügel und Täler mit hohen und niedrigen Widerstandsstufen. Es ist erwiesen, dass ein derartiges Erhöhen oder Verringern der Herzfrequenz die Fettverbrennung und die kardiovaskuläre Ausdauer wirksam unterstützt.

### ERLÄUTERUNG DER ZEITABSCHNITTE

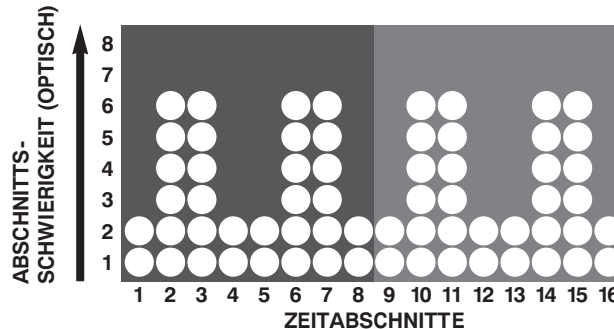
Das Trainingsprogramm verfügt insgesamt über 16 Zeitabschnitte, wobei im Fenster des Trainingsprofils lediglich 8 Abschnitte gleichzeitig angezeigt werden können. Das Trainingsprofil zeigt zunächst die erste Hälfte des Trainingsprogramms bzw. die Zeitabschnitte 1-8 an. Sobald der 8. Zeitabschnitt abgeschlossen ist, werden die verbleibenden Abschnitte 9-16 angezeigt. Der aktuelle Zeitabschnitt des Trainingsprogramms blinkt und zeigt das aktive Intervall an.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE EINES ABSCHNITTS

Die Schwierigkeitsstufe eines Abschnitts ist vorprogrammiert und wird stets, wie unten dargestellt, angezeigt.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE DES GESAMTEN TRAININGSPROGRAMMS

Die Schwierigkeitsstufe für das gesamte Trainingsprogramm kann während des Trainings eingestellt werden. Für das Programm stehen die Schwierigkeitsstufen 1-9 zur Verfügung, wobei jede Stufe einen bestimmten Widerstandsbereich darstellt. Einzelheiten sind in der Tabelle der Schwierigkeitsstufen zu finden. Wenn die allgemeine Schwierigkeitsstufe neu eingestellt wird, sind in der Anzeige des Trainingsprofils keine Änderungen sichtbar.



## HERAUSFORDERUNG (CHALLENGE)

### ZWECK DES TRAININGSPROGRAMMS „HERAUSFORDERUNG“

In diesem Programm wird während des gesamten Trainingsprogramms eine hohe Widerstandsstufe beibehalten. Dieses Programm fordert den Benutzer zu einem sehr intensiven Trainingsprogramm zur Förderung der kardiovaskulären Ausdauer heraus.

### ERLÄUTERUNG DER ZEITABSCHNITTE

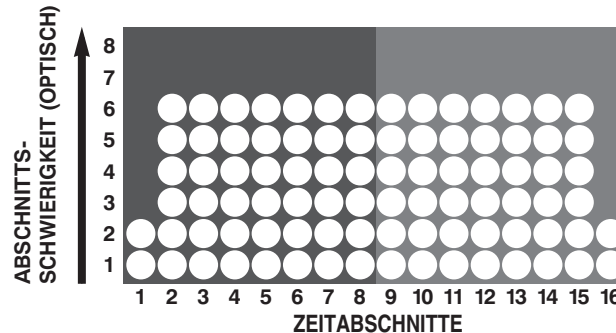
Das Trainingsprogramm verfügt insgesamt über 16 Zeitabschnitte, wobei im Fenster des Trainingsprofils lediglich 8 Abschnitte gleichzeitig angezeigt werden können. Das Trainingsprofil zeigt zunächst die erste Hälfte des Trainingsprogramms bzw. die Zeitabschnitte 1-8 an. Sobald der 8. Zeitabschnitt abgeschlossen ist, werden die verbleibenden Abschnitte 9-16 angezeigt. Der aktuelle Zeitabschnitt des Trainingsprogramms blinkt und zeigt das aktive Intervall an.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE EINES ABSCHNITTS

Die Schwierigkeitsstufe eines Abschnitts ist vorprogrammiert und wird stets, wie unten dargestellt, angezeigt.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE DES GESAMTEN TRAININGSPROGRAMMS

Die Schwierigkeitsstufe für das gesamte Trainingsprogramm kann während des Trainings eingestellt werden. Für das Programm stehen die Schwierigkeitsstufen 1-9 zur Verfügung, wobei jede Stufe einen bestimmten Widerstandsbereich darstellt. Einzelheiten sind in der Tabelle der Schwierigkeitsstufen zu finden. Wenn die allgemeine Schwierigkeitsstufe neu eingestellt wird, sind in der Anzeige des Trainingsprofils keine Änderungen sichtbar.



## 4.4 VERWENDUNG DER TRAININGSPROGRAMME (TABELLE)

Die folgenden Diagramme erleichtern das Einrichten und Starten der verschiedenen Trainingsprogramme. Zuerst ein Trainingsprogramm durch Drücken der entsprechenden Taste wählen. Anschließend die angeforderten Daten mit den Pfeiltasten eingeben. Die Display-Konsole fordert alle für das neu gewählte Programm notwendigen Informationen automatisch an.

### TRAININGSPROGRAMMAUSWAHL

#### MANUELL (MANUAL)

Zeit eingeben  
Gewicht eingeben  
Stufe eingeben  
Training beginnen

#### ZUFALL (RANDOM)

Zeit eingeben  
Gewicht eingeben  
Stufe eingeben  
Training beginnen

#### INTERVALL (INTERVAL)

Zeit eingeben  
Gewicht eingeben  
Stufe eingeben  
Training beginnen

#### GIPFEL (PEAK)

Zeit eingeben  
Gewicht eingeben  
Stufe eingeben  
Training beginnen

#### STEIGUNG (SLOPE)

Zeit eingeben  
Gewicht eingeben  
Stufe eingeben  
Training beginnen

#### HERAUSFORDERUNG (CHALLENGE)

Zeit eingeben  
Gewicht eingeben  
Stufe eingeben  
Training beginnen

# 5 WARTUNG UND SERVICE

## 5.1 TIPPS ZUR WARTUNG UND PFLEGE

Technologie, Elektronik und Mechanik des Cross-Trainers basieren auf dem großen fachlichen Know-how der Ingenieure von Life Fitness. Die Trainingsgeräte dieses Herstellers halten in Fitnessstudios, Ausbildungseinrichtungen, Kasernen und an anderen Standorten weltweit täglich extremsten Belastungen stand. Dieser Cross-Trainer bietet die gleiche Technologie, Konstruktion und Zuverlässigkeit.

**HINWEIS:** Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Bei erforderlicher Wartung darf das Gerät erst wieder nach Reparatur bzw. Austausch von defekten Teilen benutzt werden. Besonders auf den Zustand von Verschleißteilen (siehe „Wartungs- und Inspektionskalender“) achten.

Folgende Tipps zur Wartung und Pflege stellen die Funktionstüchtigkeit des Cross-Trainers sicher:

- Den Cross-Trainer an einem kühlen, trockenen Ort aufstellen.
- Die Pedaloberflächen regelmäßig reinigen.
- Fingerabdrücke und Schweißränder stets von der Konsole abwischen.
- Zur Reinigung des Cross-Trainers ein leicht mit Wasser und einem milden Flüssigreiniger angefeuchtetes Tuch aus 100-prozentiger Baumwolle verwenden. Papierhandtücher usw. können Kratzer hinterlassen. Keine scharfen Reinigungsmittel verwenden.
- Lange Fingernägel können die Konsole beschädigen oder verkratzen; mit den Fingerkuppen auf die Tasten drücken.
- Das Gehäuse regelmäßig gründlich reinigen.

**HINWEIS:** Beim Reinigen der Außenflächen keine Scheuermittel und nur ein weiches Baumwolltuch verwenden. Haushaltsreiniger niemals direkt auf das Gerät, sondern auf ein weiches Tuch auftragen und die Außenflächen damit abwischen.

## 5.2 WARTUNGS- UND INSPEKTIONSKALENDER

Folgende Routinearbeiten in den angegebenen Zeitabständen durchführen:

TEIL	WÖCHENTLICH	MONATLICH	ZWEIMAL JÄHRLICH	JÄHRLICH
Display-Konsole	R	I		
Konsolen-Befestigungsschrauben			I	
Rahmen	R			I
Kunststoffabdeckung	R	I		

LEGENDE: R = Reinigen; I = Inspizieren

## 5.3 TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG – TELEMETRISCHES BRUSTGURTSYSTEM

### HERZFREQUENZANZEIGE FEHLERHAFT ODER NICHT VORHANDEN

- Die Elektroden des Brustgurtes erneut befeuchten. Weitere Informationen finden Sie in Abschnitt 2.4 mit dem Titel Herzfrequenzmessung mit telemetrischem Brustgurtsystem. Die Elektroden müssen feucht bleiben, um die elektrischen Impulse des Herzens korrekt empfangen und übertragen zu können.
- Überprüfen, ob die Elektroden flach auf der Haut aufliegen.
- Den Brustgurtsender regelmäßig mit milder Seifenlauge reinigen.
- Darauf achten, dass der Abstand zwischen Brustgurtsender und Herzfrequenzempfänger maximal 91 cm beträgt.
- Die Batterie des Brustgurtsenders hat eine begrenzte Lebensdauer. Wenden Sie sich zum Austausch des Brustgurtes an den Kundendienst. Weitere Informationen finden Sie in Abschnitt 5.4 mit den Titel Service und Reparatur.

## 5.4 SERVICE UND REPARATUR

1. Störungssymptom verifizieren und relevante Stellen im Benutzerhandbuch nachlesen. Häufig sind Probleme auf mangelnde Vertrautheit mit den Programmen und der Bedienung des Geräts zurückzuführen.
2. Die Seriennummer des Geräts suchen und notieren. Das Seriennummernschild befindet sich an der vorderen Stabilisatorstange unter der Verkleidung.
3. Den Kundendienst im Internet unter [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) oder Ihren Kundendienstvertreter kontaktieren:

Kundendienst in den  
USA und Kanada:

Telefon: (+1) 847.451.0036  
FAX: (+1) 847.288.3702  
Gebührenfrei: 800.351.3737

International:

Life Fitness Europe GmbH  
Telefon: (+49) 089.317.751.66  
FAX: (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (UK) LTD  
Telefon: (+44) 1353.665507  
FAX: (+44) 1353.666018

Life Fitness Atlantic BV  
Life Fitness Benelux  
Telefon: +31 (0) 180 64 66 66  
FAX: +31 (0) 180 64 66 99

Life Fitness Italia S.R.L.  
Telefon: (+39) 0472.835.470  
FAX: (+39) 0472.833.150  
Gebührenfrei: 800.438836

Life Fitness Vertriebs GmbH  
Telefon: (+43) 1615.7198  
FAX: (+43) 1615.7198.20

Life Fitness Asia Pacific Ltd  
Telefon: (+852) 2891.6677  
FAX: (+852) 2575.6001

Life Fitness Latin America  
and Caribbean  
Telefon: (+1) 847.288.3964  
FAX: (+1) 847 288.3886

Life Fitness Brazil  
Telefon: (+55) 11.7295.2217  
FAX: (+55) 11.7295.2218

Life Fitness Japan  
Telefon: (+81) 3.3359.4306  
FAX: (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Iberia  
Telefon : (+34) 93 672 4660  
FAX : (+34) 93 672 4670

# 6 GARANTIEINFORMATIONEN

## **DECKUNGSUMFANG:**

Dieses Verbraucherprodukt von Life Fitness („Produkt“ ) ist von einer Garantie gegen Material- und Verarbeitungsfehler abgesichert.

## **GARANTIEINHABER:**

Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neu gekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

## **GARANTIEDAUER:**

Privatbenutzer: Ab Kaufdatum sind alle elektrischen und mechanischen Komponenten und Arbeiten gemäß Auflistung in der Übersicht am Ende dieses Abschnitts in der Garantie eingeschlossen.

Kommerzieller Gebrauch: Die Garantie ist ungültig (dieses Produkt ist ausschließlich für die Verwendung im privaten Bereich vorgesehen).

## **KOSTENÜBERNAHME FÜR TRANSPORT UND VERSICHERUNG IM REPARATURFALL:**

Falls das Produkt oder in der Garantie eingeschlossene Teile zwecks Reparatur an einen Reparaturstandort geschickt werden müssen, übernimmt Life Fitness während der Garantiedauer sämtliche Transport- und Versicherungskosten (nur innerhalb der Vereinigten Staaten). Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten.

## **MASSNAHMEN ZUR BEHEBUNG VON DEFEKTEN INNERHALB DER GARANTIE:**

Sie erhalten von uns neue oder instandgesetzte Teile oder Komponenten oder erhalten das Produkt nach unserem Ermessen ausgetauscht. Die Garantiedauer für ausgetauschte Teile entspricht der verbleibenden Dauer bis zum Ablauf der ursprünglichen Garantie.

## **DECKUNGSAUSSCHLUSS:**

Nicht eingeschlossen sind Fehler oder Schäden durch unerlaubte Reparatur, Missbrauch, Unfall, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder Installation, Verschmutzungen durch Baumaßnahmen im Umfeld des Produktes, Rost oder Korrosion bedingt durch den Produktstandort, Abweichungen oder Änderungen ohne unsere schriftliche Genehmigung und die benutzerseitige Nichtbeachtung des Benutzerhandbuchs („Handbuch“) bei der Verwendung, Inbetriebnahme und Wartung des Produkts. Alle genannten Garantiebedingungen verlieren ihre Gültigkeit, sobald das Produkt außerhalb der Landesgrenzen der Vereinigten Staaten von Amerika befördert wird (ausgenommen Alaska, Hawaii und Kanada). Sie werden anschließend ersetzt durch die Bedingungen des autorisierten, lokalen Vertreters von Life Fitness des jeweiligen Landes.

## **IHRE VERPFLICHTUNGEN:**

Aufbewahren des Kaufbelegs (geht die beiliegende Registrierungskarte bei uns ein, werden die Kaufdaten registriert, die Karte selbst ist jedoch nicht aufbewahrungspflichtig); Verwenden, Betreiben und Warten des Produktes gemäß den Anweisungen im Handbuch; Benachrichtigen des Kundendienstes über etwaige Fehler innerhalb von 10 Tagen nach Feststellung des Fehlers; sofern entsprechende Aufforderung erfolgt, Einsenden des fehlerhaften Teils zwecks Austausch bzw., falls erforderlich, Einsenden des vollständigen Produkts zwecks Reparatur. Life Fitness behält sich das Recht vor zu entscheiden, ob ein Produkt zur Reparatur einzusenden ist oder nicht.

## **BENUTZERHANDBUCH:**

LESEN SIE BITTE UNBEDINGT DAS HANDBUCH DURCH, bevor Sie das Produkt in Betrieb nehmen. Die im Handbuch angegebenen, regelmäßigen Wartungsarbeiten müssen durchgeführt werden, um optimalen und zufriedenstellenden Betrieb zu gewährleisten.

## **PRODUKTREGISTRIERUNG:**

Sie können das Produkt im Internet unter [www.lifefitness.com/registration](http://www.lifefitness.com/registration) registrieren. Sobald wir die Registrierung erhalten, sind Sie als Besitzer des Produktes eingetragen und Ihr Name, Ihre Adresse und das Kaufdatum sind bei uns erfasst. Wenn Sie die Registrierungskarte nicht an uns zurücksenden, hat dies keine Auswirkungen auf Ihre Rechte im Rahmen der Garantie. Wenn Sie als Käufer registriert sind, können Sie die Garantie auch dann in Anspruch nehmen, wenn Sie Ihren Kaufbeleg verloren haben. Bitte Ihren Kaufbeleg (Rechnung oder Lieferschein) aufbewahren.

## **ERSATZTEILE UND KUNDENDIENST:**

Rufen Sie einfach den Kundenservice an unter 1-800-351-3737 oder (+1) 847-288-3300, montags bis freitags von 8:00 bis 17:00 (CST). Geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und die Seriennummer Ihres Produktes an (Konsolen und Rahmen verfügen möglicherweise über je eine eigene Seriennummer). Sie erhalten dann Informationen darüber, wie Sie ein Ersatzteil bekommen können. Falls erforderlich, wird die Reparatur am Standort des Produkts veranlasst.

## **AUSSCHLIESSLICHE GARANTIE:**

DIESE GARANTIE ERSETZT JEDLICHE ANDERWEITIGEN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEEN, WIE U.A. DIE STILLSCHWEIGENDE GARANTIE FÜR DIE MARKTTAUGLICHKEIT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK, SOWIE SÄMTLICHE ANDERE AUFLAGEN ODER LEISTUNGSPFLICHTEN UNSERERSEITS. In Zusammenhang mit dem Verkauf dieses Produktes wird von uns die Zusicherung weiterer Auflagen oder Leistungspflichten durch Dritte weder unterstellt noch genehmigt. Keinesfalls sind wir, weder im Rahmen dieser Garantie noch anderweitig, haftbar für Schäden an Personen oder Eigentum, einschließlich entgangener Gewinne oder entgangener Einsparungen, für besondere, indirekte, sekundäre, zufällige Schäden oder Folgeschäden jeder Art, die aufgrund der Verwendung des Produktes oder aufgrund des Unvermögens, das Produkt zu verwenden, entstehen. In einigen Staaten ist der Ausschluss oder die Beschränkung von stillschweigenden Garantien oder der Haftung für zufällige Schäden oder Folgeschäden nicht zulässig. Die o.g. Beschränkungen oder Ausschlüsse gelten deshalb möglicherweise nicht in Ihrem Fall. Außerhalb der USA können die Garantiebestimmungen abweichen. Einzelheiten erfahren Sie bei Life Fitness.



### **UNTERSAGTE GARANTIEÄNDERUNGEN:**

Niemand ist berechtigt, die Bedingungen dieser eingeschränkten Garantie zu ändern, zu modifizieren oder zu erweitern.

### **GÜLTIGKEIT DER U.S.-GESETZE:**

Diese Garantie räumt Ihnen bestimmte gesetzlich verankerte Rechte ein. Je nach Staat verfügen Sie möglicherweise über weitere Rechte.

MODELL	LEBENSZEIT	5 JAHRE	3 JAHRE	1 JAHR
X30	Rahmen	Entfällt	Elektrische und mechanische Teile	Arbeit

# 7 TECHNISCHE DATEN

Zweckbestimmung:	Privatkunde
Maximales Benutzergewicht:	136 kg
Widerstandssystem:	Wirbelstrom
KONSOLE:	
Anzeigen:	DATENANZEIGEN für Zeit, UPM, Strecke, Kalorien, Stufe und Herzfrequenz PUNKTMATRIX-FENSTER zur Anzeige des Programmprofils
Trainingsbilanz:	Zeit, Entfernung
TRAININGSPROGRAMME:	Manueller Quick-Start-Modus, Intervall, Zufall, Manuell, Gipfel, Steigung, Herausforderung
Widerstandsstufen:	16
Pedalgröße:	41 cm x 18 cm
Antriebssystem:	Link6™, Whisper Stride™
Spannungsversorgung:	120 V in den USA 220 V in Europa Über 240 V in Australien
Farbe:	zinnmetallic holzkohlengrauer Kunststoff steingraue Akzente

#### ABMESSUNGEN NACH MONTAGE:

Länge	165 cm
Breite	68 cm
Höhe	157 cm
Gewicht	109 kg

#### VERSANDABMESSUNGEN:

Länge	185 cm
Breite	72,5 cm
Höhe	81 cm
Gewicht	127 kg



Life Fitness offers a full line of premier fitness equipment for the home.

TOTAL-BODY ELLIPTICAL CROSS-TRAINERS | TREADMILLS | LIFECYCLE® EXERCISE BIKES  
STAIRCLIMBERS | GYM SYSTEMS

5100 N. RIVER ROAD, SCHILLER PARK, ILLINOIS 60176  
LIFEFITNESS.COM