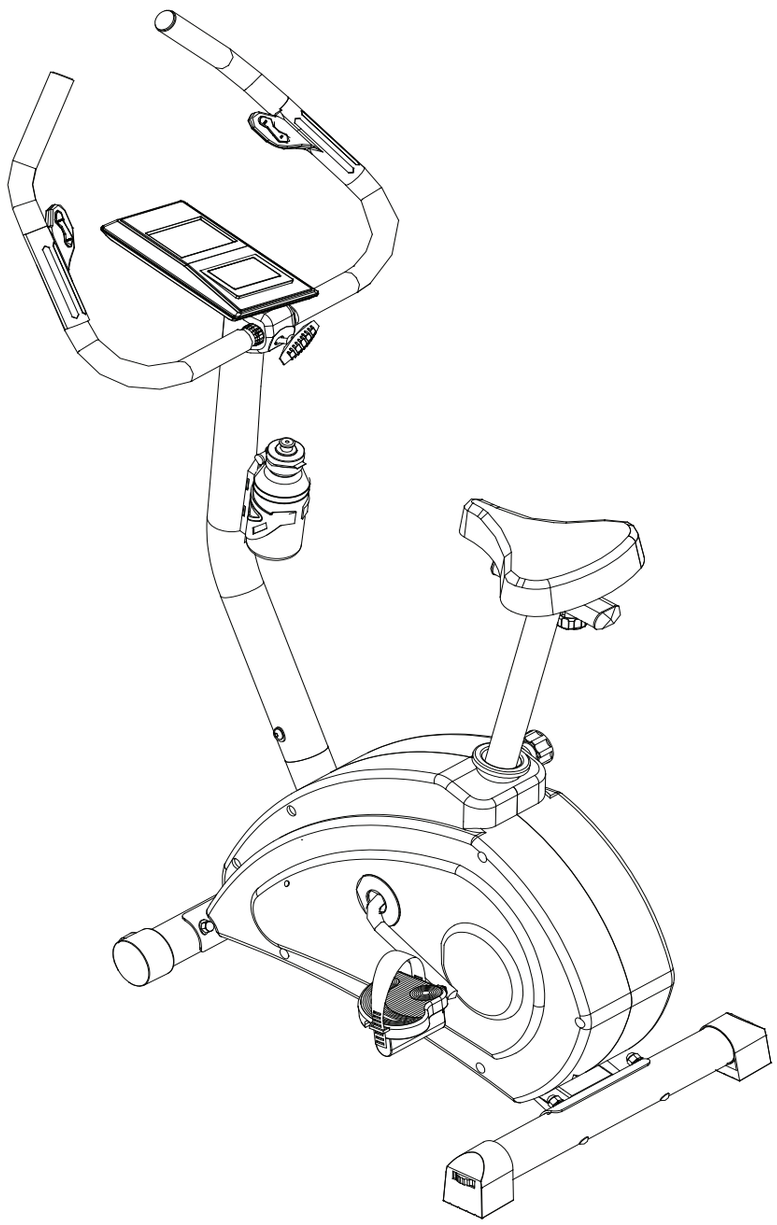
Artikelnummer: FL79668

Artikelname: Heimtrainer Ergometer San Diego 100



EINLEITUNG

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

Wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Fitnessgerätes der Marke Stamm Bodyfit beglückwünschen.

Ihre Wahl war richtig, denn Stamm Bodyfit Produkte sind qualitätsgeprüft und entsprechen den derzeit gültigen Normen. Sie verfügen somit über einen hohen Qualitätsstandard.

Für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken wir uns bei Ihnen.

Das Thema Gesundheit und Wellness wandelt sich immer mehr von einer Modewelle zum ständigen bewussten Umgang des Menschen mit seinem Körper.

Mit dem Kauf Ihres Fitnessgerätes haben Sie dazu einen wichtigen Schritt bereits getan.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Trainieren!

WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN!

Sollten Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, schicken Sie es nicht gleich zurück – rufen Sie uns an! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.

Unser Serviceteam steht Ihnen gerne zur Verfügung.

Telefon:	***+49 (0) 1805/346412***
	Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr (14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom, Anrufe aus den Mobilfunknetzen maximal 42 Ct./Min. und aus dem Ausland ggf. abweichend.)
Fax:	***+49 (0) 2261 / 547-77***
E-Mail:	service@stamm-online.de
Internet:	www.stamm-online.de
Postanschrift:	Stamm Sport & Freizeit GmbH
	An der Nordhelle 19
	51645 Gummersbach /Germany

HINWEIS:

Bitte bewahren Sie die Aufbau-/Bedienungsanleitung, Ihren Kaufbeleg und die Transportverpackung während der Gewährleistungspflicht auf. Retourensendungen können wir nur nach Freigabe durch unseren Service in Originalverpackung mit Beilage von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und Original/Kopie des Kaufbeleges anerkennen.

ZEICHENERKLÄRUNGEN

Achtung! Bitte diese Warnhinweise genau beachten!

Hier gibt es nützliche Tipps und Hinweise.

ACHTUNG: Vor Benutzung Gebrauchsanleitung lesen!

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG 2
ZEICHENERKLÄRUNGEN 2
SICHERHEITSHINWEISE 4
ZUSAMMENBAU DES FITNESSGERÄTES 5
MONTAGE-TEILELISTE 6
TECHNISCHE DATEN 6
MONTAGE-EXPLOSIONSZEICHNUNG 7
GESAMTANSICHT DES GERÄTES 8
HANDPULSSENSOREN 13
Und nun: Auf die Plätze, Fertig, Los! 13
FUNKTION UND ANWENDUNG 14
Wie findet man die richtige Sitzposition? 14
Transport 15
HANDPULSSENSOREN 15
FUNKTIONSWEISE & BEDIENUNG DES COMPUTERS 16
TASTENBELEGUNG DES COMPUTERS 17
FUNKTIONEN UND ANZEIGE DES DISPLAYS 17
ERSTE SCHRITTE MIT DEM TRAININGSCOMPUTER 17
EINSTELLUNG DES MANUELLEN PROGRAMMS 17
EINSTELLUNG DER PROGRAMME 2 – 13 18
Auswahl des WATT Programms 18
AUSWAHL DER KÖRPERFETTMESSUNG 18
AUSWAHL DES ZIELPULS-PROGRAMMS (THR) 19
AUSWAHL DES PROGRAMMS 55% 19
AUSWAHL DES PROGRAMMS 65% 19
AUSWAHL DES PROGRAMMS 75% 19
AUSWAHL DES PROGRAMMS 85% 20
Auswahl der Programme USER U1 - U4 (individuelle Programme) 20
TRAININGSPROGRAMME IM ÜBERBLICK 21
BESONDERER HINWEIS 22
FEHLERSUCHE 22
TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN 22
AUFWÄRMEN 23
PFLEGE 24
LAGERUNG 24
WARTUNG 24
MÜLLENTSORGUNG UND UMWELTSCHUTZ 25
GEWÄHRLEISTUNGSBEDINGUNGEN 25
GESAMT-TEILELISTE 26
GESAMT-EXPLOSIONSZEICHNUNG 27

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EN-Norm 957-1, EN-Norm 957-5, Verwendungs-Klasse H (H=häuslicher Gebrauch). Der Anwendungsbereich dieses Gerätes ist der Heimbereich. Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Trainingsgerät um ein Gerät der Klasse A handelt und nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsunabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung nicht zu und umgekehrt.

Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit des Gerätes (Richtlinie 2004/108/EG). Das Fitnessgerät ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden.
Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
Die bestimmungsgemäße Benutzung des Fitnessgerätes ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Gerätes vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Fitnessgerät nicht gebaut ist.

Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist.

Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, kontaktieren Sie vor Beginn Ihres Fitnesstrainings Ihren Arzt, um einen allgemeinen Fitnesscheck durchzuführen. Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc. müssen Sie das Training mit Ihrem Arzt abstimmen. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden, Schäden/Verletzungen hervorrufen oder zum Tod führen! Beenden Sie Ihr Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, Brechreiz bekommen, Brustschmerzen verspüren oder wenn Herzrasen oder andere Symptome auftreten. Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.

Hohe Temperaturschwankungen, hohe Feuchtigkeit und Wassereinfluss können die Lebensdauer Ihres Fitnessgerätes, insbesondere der Elektronikteile, beeinträchtigen oder zerstören.

Das Gerät ist für eine Benutzung und Lagerung im Freien nicht geeignet.

Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein. Entsprechende Übungen finden Sie unter Punkt „Aufwärmen und Dehn-Übungen“.

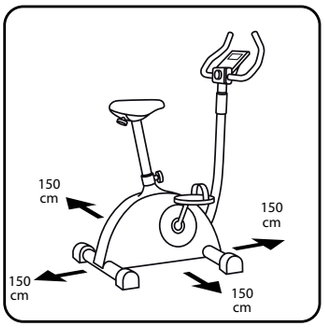
Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung um ein „Hängen bleiben“ zu verhindern. Trainieren Sie immer mit geeignetem Schuhwerk wie z.B. Turnschuhen, jedoch nie barfuß.

„WARNUNG! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden“.

Überzeugen Sie sich vor Beginn Ihres Trainings vom sicheren Stand Ihres Trainingsgerätes, das Trainingsgerät muss auf einem standsicheren und waagerechten Untergrund aufgestellt werden. Es muss auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche stehen. Eventuelle Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden.

Beachten Sie bei Verstellmöglichkeiten die Mindesteinstecktiefen - Markierung „Max“ - für Maximal.

Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren mit Ihrem Fitnessgerät genügend Bewegungsfreiraum haben und keine Hebel, Einstellmechanismen, Einrichtungsgegenstände oder Personen insbesondere Kleinkinder in den Bewegungsbereich ragen oder befinden und so das Training beeinflusst wird oder Verletzungen hervorgerufen werden können.

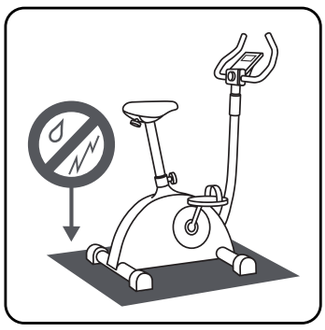


Wir empfehlen einen Sicherheitsabstand von 1,50 x 1,50 m um das Gerät. Hinterlassen oder lagern Sie das Fitnessgerät so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.

Verwendungszweck: Das Gerät ist ausschließlich zu Trainingszwecken wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben zu benutzen. Das Fitnessgerät ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.

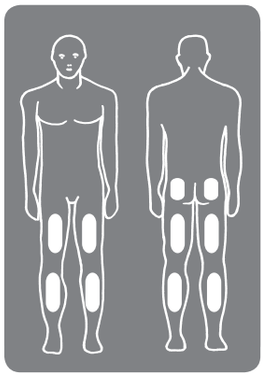
Bevor Sie das Fitnessgerät in Betrieb nehmen, beachten Sie bitte folgende Punkte: Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im privaten Bereich ausgelegt und ist für gewerbliche Einsätze nicht geeignet. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung möglichst griffbereit in der Nähe des Gerätes auf, diese wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.

Trotz sorgfältiger Qualitätskontrolle kann es vorkommen, dass in seltenen Fällen Abriebsstaub von beweglichen Teilen herabfällt.
Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden an Teppich- oder Fußboden entstehen,muss das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine rutschfeste Unterlage (z. B. Tuch, Matte o. ä.) gestellt werden.



Für etwaige Schäden die auf Untergründen durch das Herabfallen von Abriebsstaub oder beweglichen Teilen oder sonstigen Gründen entstehen, übernimmt weder der Händler noch der Hersteller die Haftung. Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der vorderen und hinteren Bein-/Waden-/Gesäßmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.



Das Gerät ist für ein maximales Körpergewicht von 150 kg ausgelegt.

ZUSAMMENBAU DES FITNESSGERÄTES

1. Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, sollten Sie das Gerät ein bis zwei Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.
2. Wählen Sie für die Montage Ihres Fitnessgerätes einen Platz am Boden oder einen Arbeitstisch mit ausreichend Arbeitsfläche und Bewegungsfreiheit aus. Zur Vermeidung von Untergrundschäden bauen Sie ihr Trainingsgerät auf einer Unterlage, Tuch oder Matte auf.
3. Nehmen Sie nun alle Teile aus der Transportverpackung und entfernen Sie alle Schutzfolien, Transportsicherungen und Gurte. Achtung: Achten Sie darauf, dass die Schutzfolien nicht zur tödlichen Falle für Kinder werden (Erstickungsgefahr!).
4. Legen Sie alle Teile sortiert vor sich hin und kontrollieren Sie anhand der Teileliste die Vollzähligkeit aller Teile, Schrauben und Anbauteile. Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, so setzen Sie sich bitte direkt mit unserem Serviceteam in Verbindung unter:
   +49 (0) 1805 / 346412 Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr
   (14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom. Anrufe aus den Mobilfunknetzen maximal 42Ct./Min. und dem Ausland ggf. abweichend.)
5. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, steht Ihnen unsere Serviceabteilung gerne zu Verfügung! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.

FL79668 San Diego 100.indd 5 10.07.2013 11:54:06

MONTAGE-TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1 Stück
2	Lenkersäule	1 Stück
3	Lenker	1 Stück
4	Sattelrohr	1 Stück
9	Pedal links	1 Stück
10	Handschraube für horiz. Sattelverstellung	1 Stück
11	Pedal rechts	1 Stück
30	Sattel	1 Stück
31	Sattelhöhenverstellschraube	1 Stück
32	Gleitbuchse für Sattelrohr	1 Stück
34	T-Griff-Lenkerverschlussschraube	1 Stück
35	Abdeckung für Lenkerfixierungsklammer	1 Stück
43	Schlossschraube M8x74	4 Stück
44	Inbusschraube M8x20	4 Stück
46	Mutter M8x1,25x15,5T	4 Stück
48	Unterlegscheibe gebogen M8	8 Stück
50	Federring M8x2,0T	9 Stück

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
53	Computer	1 Stück
55	Computerkabel Lenkersäule	2 Stück
56	Computerkabel Hauptrahmen	1 Stück
57	Kreuzschlitzschraube	4 Stück
60	Handpulskabel	2 Stück
61	Standfuß vorn	1 Stück
62	Standfuß hinten	1 Stück
64	Unterlegscheibe flach 20x8,5x2,0	1 Stück
64	Unterlegscheibe flach 12x8,5x1,5	1 Stück
65	Distanzhülse	1 Stück
74	Sattelaufnahmeplatte	1 Stück
75	Nylonsicherungsmutter M8	3 Stück
76	Federring M8	3 Stück
77	Unterlegscheibe flach M8	3 Stück
80	Flaschenhalter	1 Stück
81	Kreuzschlitzschrauben M5 x 16	2 Stück
82	Trinkflasche	1 Stück

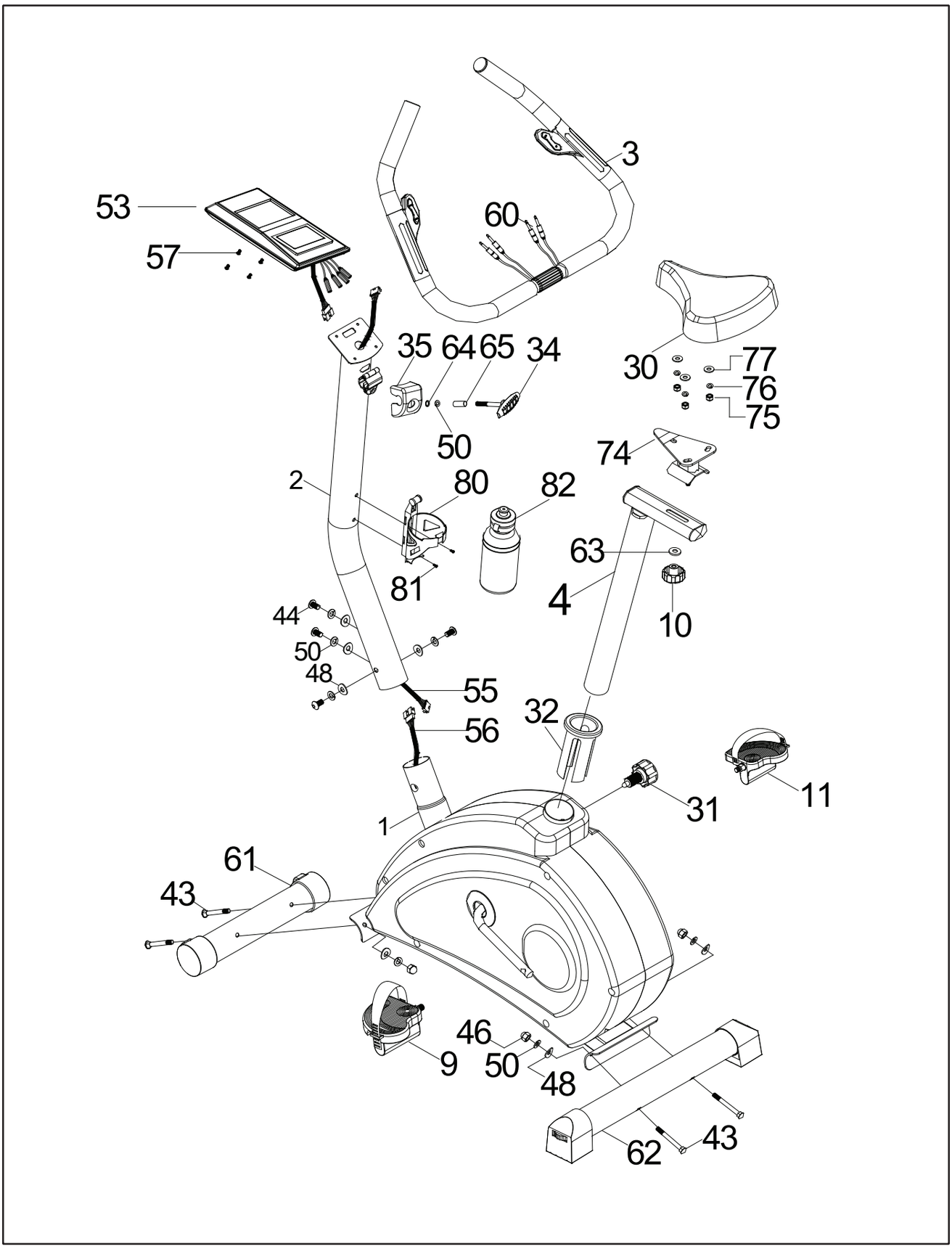
TECHNISCHE DATEN

netto Gewicht:	ca. 30,0 kg
Maße:	ca. 98,5x56x135 cm (L x B x H)
Max. Benutzergewicht:	150 kg
Netzspannung:	In 220-230 V, 50 Hz; Out: 6 V 1000 mA

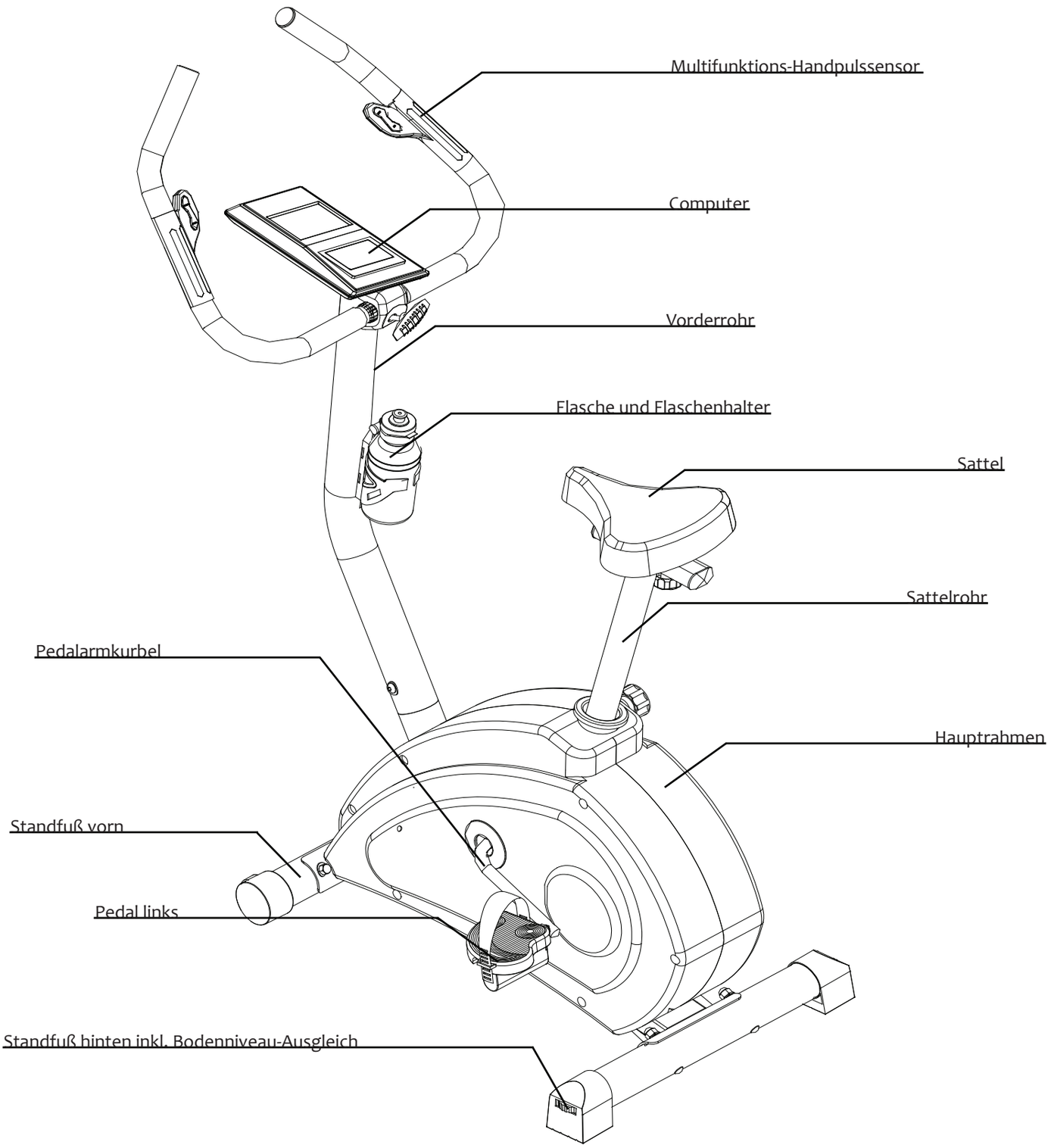
LIEFERUMFANG:
Montagewerkzeug: Inbusschlüssel, Schraubendreher mit Maulschlüssel, Multifunktionswerkzeug, Aufbau- und Bedienungsanleitung. Montageteile entsprechend der beigefügten Teileliste (zum Teil vormontiert)Netzadapter (In 220-230 V, 50 Hz; Out: 6 V 1000 mA). Vor Anschluss an die Steckdose unbedingt mit der örtlichen Netzspannung vergleichen!

HINWEIS:
Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, sollten Sie das Gerät ein bis zwei Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

MONTAGE-EXPLOSIONSZEICHNUNG



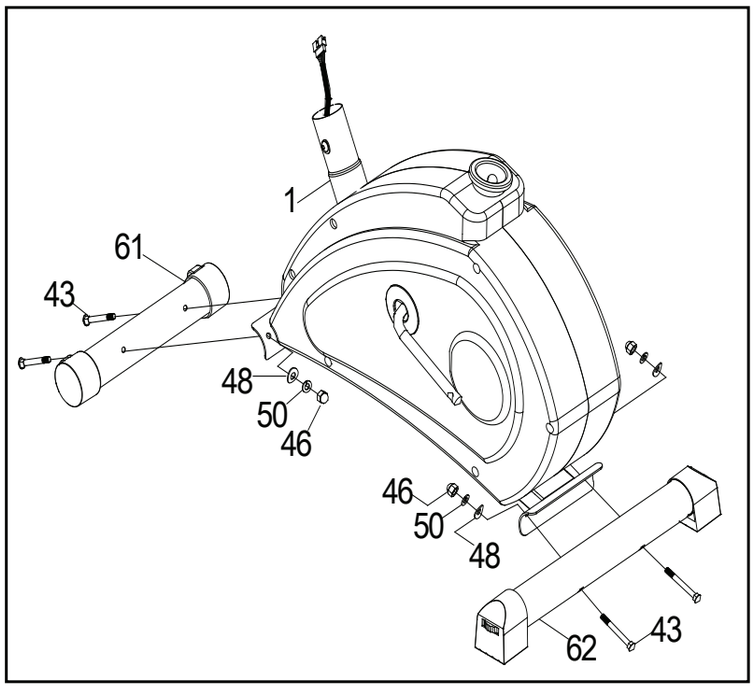
GESAMTANSICHT DES GERÄTES



SCHRITT 1 - Montage der Standfüße

Um die Standfüße zu montieren, halten Sie sie an die entsprechende Aufnahme, schieben Sie von unten je zwei Schlossschrauben (43) durch die Bohrungen, legen Sie je eine gebogene Unterlegscheibe (48), je einen Federring (50) auf und fixieren Sie mit je einer Hutmutter (46).

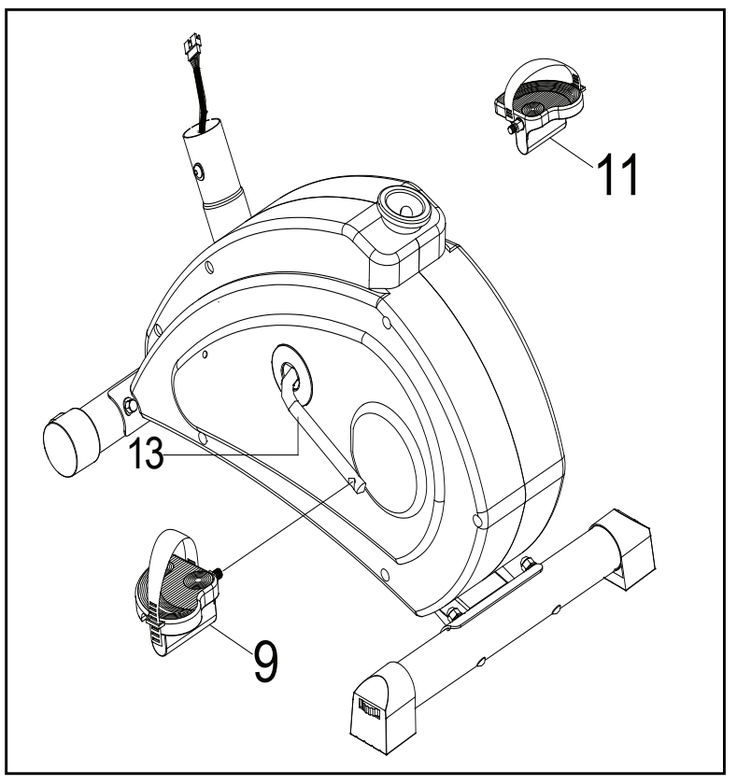
Mittels der Transportrollen des vorderen Standfußes kann der Ergometer problemlos bewegt werden. Mittels des Niveaubodenausgleiches des hinteren Standfußes können Sie
eventuelle Bodenunebenheiten ausgleichen.



SCHRITT 2 - Montage der Pedale

Befestigen Sie die Pedalschlaufen jeweils seitlich an den Pedalen (9+11).

Das rechte Pedal (11) wird **im** Uhrzeigersinn mit dem rechten Pedalarm verschraubt, das linke Pedal (9) **gegen** den Uhrzeigersinn mit dem linken Pedalarm.

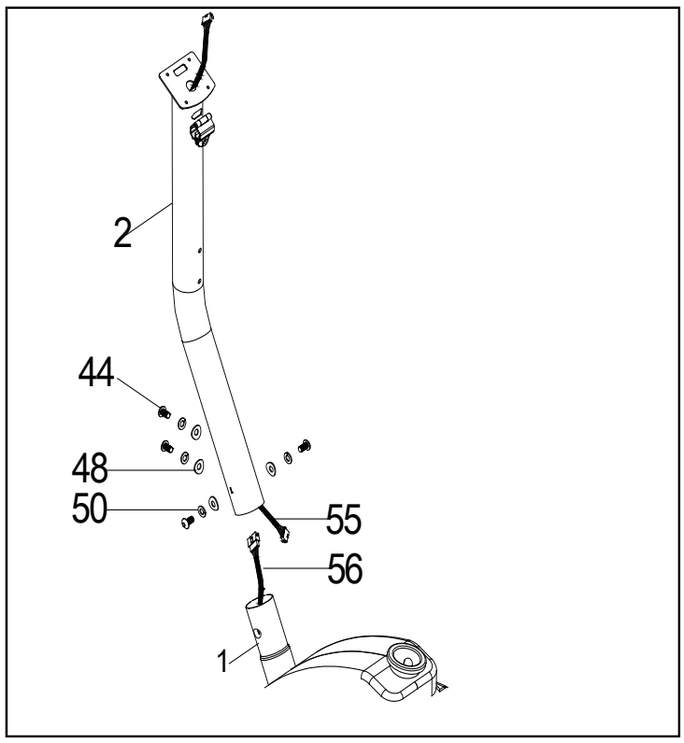


SCHRITT 3 - Montage des Lenkerrohres

Lösen Sie zuerst die bereits vormontierten Inbusschrauben (44), Unterlegscheiben (48) und Federringe (50).

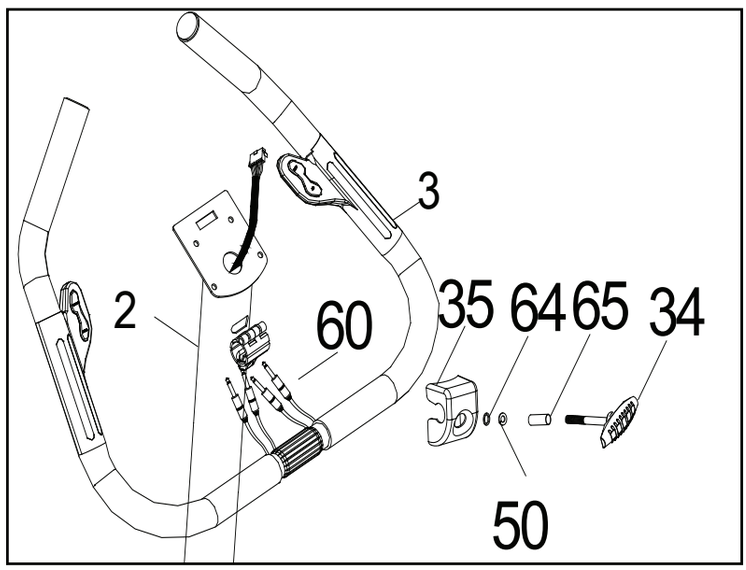
Verbinden Sie das Computerkabel (55) im Lenkerrohr (2) mit dem Computerkabel (56) im Hauptrahmen (1).

Achten Sie darauf, dass keine Quetschstellen oder Beschädigungen am Computerkabel entstehen.
Fixieren Sie das Vorderrohr (2) am Hauptrahmen (1) mit 4 Inbusschrauben (44), auf die Sie vorher je eine Unterlegscheibe (48) und einen Federring (50) aufgelegt haben. Ziehen Sie die Schrauben abwechselnd und gleichmäßig an, um eine automatische Zentrierung des Vorderrohres (2) zu erhalten.



SCHRITT 4 - Montage des Lenkers

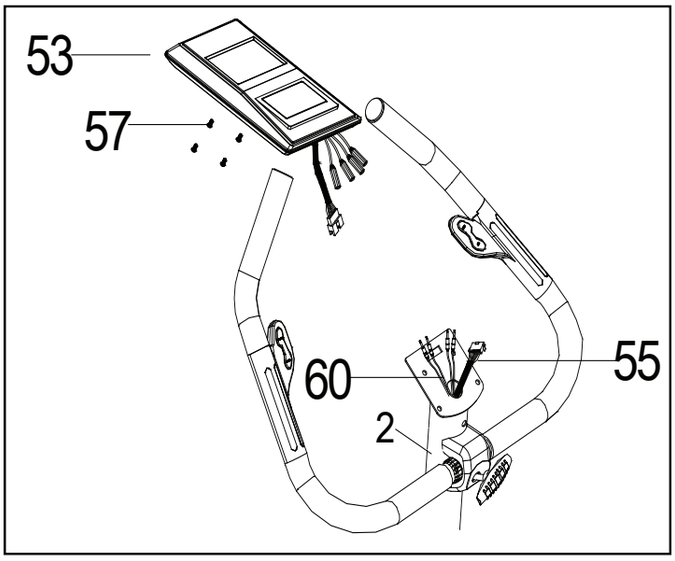
Klappen Sie die Lenkerfixierungsklammer (L) mit einer Hand nach oben und halten Sie den Lenker (3) an die Aussparung am Lenkerrohr (2). Klappen Sie die gewellte Lenkerfixierungsklammer (L) wieder nach unten und legen Sie die Lenkerabdeckung (35) auf. Fixieren Sie diese Verbindung mit einer flachen Unterlegscheibe (64), einem Federring (50), einer Distanzhülse (65) und der T-Griff-Lenkerverschlussschraube (34).



SCHRITT 5 - Montage des Computers

Verbinden Sie das Computerkabel (55) des Lenkerrohres (2) mit dem Computer (53). Achten Sie bitte auf die richtige Arretierung der Steckverbindung um Funktionsstörungen oder Beschädigungen zu vermeiden. Verbinden Sie die Handpulskabel (60) mit den Handpulskabelanschlussbuchsen des Computers. Diese sind farblich gekennzeichnet. Verbinden Sie rot mit rot und schwarz mit schwarz.

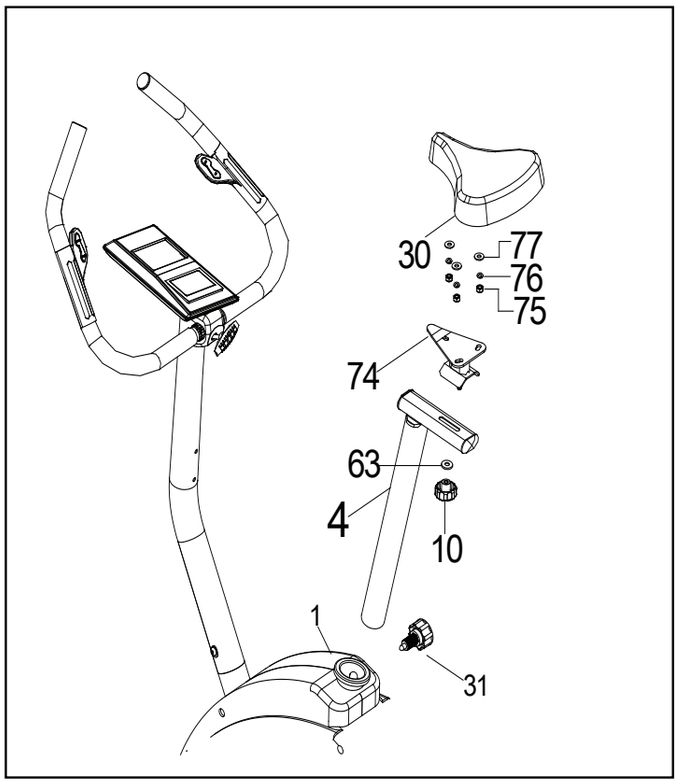
Verbinden Sie den Computer (53) mit den im Computer bereits vormontierten 4 Kreuzschlitzschrauben (57) auf der Halteplatte. Achten Sie darauf, dass keine Quetschstellen oder Beschädigungen an den Kabelverbindungen entstehen.



SCHRITT 6 - Montage des Sattelrohres und des Sattels

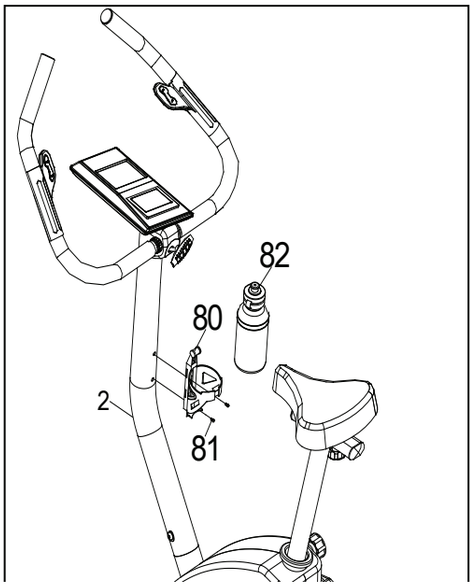
Für die Verbindung des Sattels (30) mit dem Sattelrohr (4) legen Sie den Sattel (30) mit der Sitzfläche nach unten auf Ihre Arbeitsunterlage, schrauben Sie die Sattelaufnahmeplatte (74) am Sattel (30) mit Hilfe von drei Unterlegscheiben (77), drei Federringen (76) und drei selbstsichernden Muttern (75) fest.
Legen Sie die Sattelaufnahmeplatte (74) auf die Schlitzbohrung der horizontalen Sattelverstellung am Sattelrohr (4), fixieren Sie diese Verbindung mit einer Unterlegscheibe (63) und der Handschraube (10).

Schieben Sie das Sattelrohr (4) in die Aufnahme am Hauptrahmen (1) ein. Mit der Feststellschraube (31) für die Sattelhöhenverstellung fixieren Sie nun das Sattelrohr (4). Achten Sie auf die Mindesteinstecktiefe mit der Kennzeichnung (max.) am Sattelrohr (4).



SCHRITT 7 -Montage des Flaschenhalters

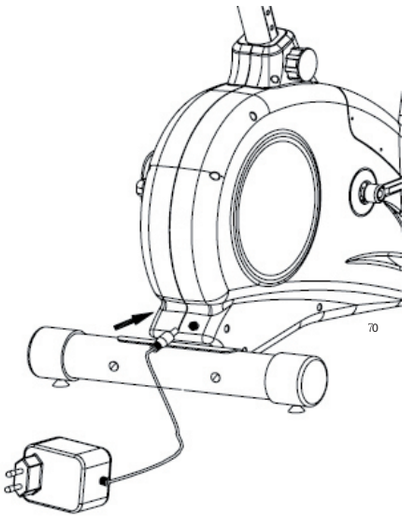
Befestigen Sie die Flaschenhalterung (80) am Lenkerrohr (2) indem Sie sie mit zwei selbstschneidenden Kreuzschlitzschrauben (81) fixieren. Danach können Sie die Trinkflasche (82) in die Halterung schieben.



SCHRITT 8 - Adapteranschluß

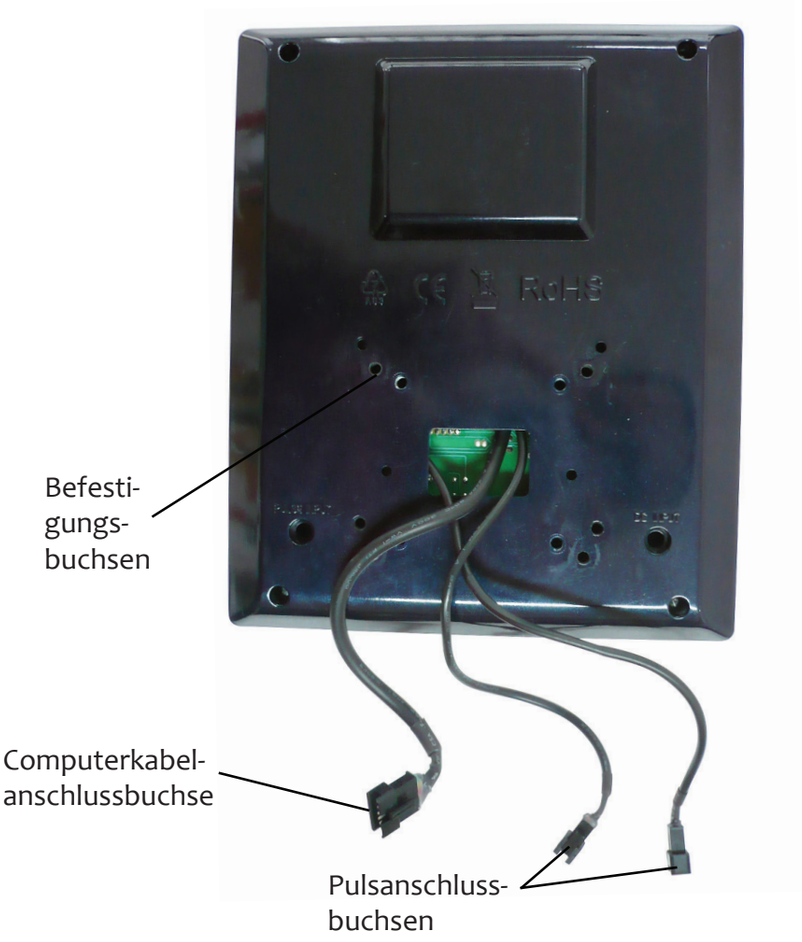
Um mit Ihrem Training zu beginnen, stecken Sie zuerst den Stecker am Anschlusskabel des Adapters (14) in die Buchse am hinteren, unteren Teil des Hauptrahmens.

Nun können Sie den Adapter (14) in die Steckdose einstecken.



COMPUTERGEHÄUSE RÜCKSEITE

*Wichtiger Hinweis
Bei Fitness-Geräten die mit Netzadapter ausgestattet sind, bitte in keinem Fall Batterien in den Computer einsetzen. Es kann dadurch eine Überspannung entstehen, die dem Computer schadet.



HANDPULSSENSOREN

Puls messen
Sie können Ihren Puls mittels der beiden Handsensoren am Handgriff messen.

Puls messen mit den Handsensoren

- Legen Sie während des Trainings beide Hände auf die Handsensoren am Handgriff und warten Sie kurz, bis der Puls angezeigt wird.

- Legen Sie die Hände erneut auf die Handsensoren, wenn Sie sich den Puls wieder anzeigen lassen möchten. Erholungspuls messen: nach dem Training können Sie Ihren Erholungspuls ermitteln. Über einen längeren Zeitraum lassen sich daraus Rückschlüsse auf Ihre Leistungssteigerung durch das Training mit dem Heimtrainer ziehen.

- Drücken Sie nach dem Training die Taste ERHOLUNG und umfassen Sie die Handsensoren. Bleiben Sie ruhig stehen. Der Computer misst jetzt eine Minute lang den Puls und errechnet daraus einen Fitnesswert, der zwischen F1 („Sehr gut“) und F6 („Sehr schlecht“) liegt. Je niedriger der Fitnesswert, desto besser Ihre Fitness und Erholung.

Warnung: Die Darstellung der Herzfrequenz kann durch Bewegung und Reibung ungenau und abweichend erfolgen. Daher ist dieser Wert nicht für medizinische Anwendung oder Auswertungen nutzbar sondern dient nur zur Orientierung.

Besondere Beeinträchtigungen wie z. B. Tragen eines Herzschrittmachers oder sonstigen medizinischen Implantaten müssen vor der Nutzung der Handpulssensoren mit dem Hausarzt abgestimmt sein.

UND NUN: AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

Wichtiger Hinweis: Bevor Sie mit Ihrem persönlichen Fitnesstraining beginnen, beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise in der Einleitung der Bedienungsanleitung. Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Fitnesstraining – dabei sollte unbedingt die Aufwärmphase und die Erholungsphase mit einkalkuliert werden.
Wie oft und wie lange sollte man trainieren?
Fachleute empfehlen regelmäßiges Training, um in Form zu kommen. Zufälliges Training ist nicht der richtige Weg, um einen wirklichen Trainingserfolg zu erreichen. Wenn Sie ein- bis zweimal wöchentlich trainieren, halten Sie Ihre Kondition auf gleichbleibendem Niveau.

Wenn Sie drei- bis viermal wöchentlich trainieren, verbessern Sie Ihre Kondition deutlich. Viele Fachleute meinen, dass dreimaliges wöchentliches Training ideal ist. Übertreiben Sie das Training am Anfang nicht, sondern steigern Sie es nach und nach. Diese Steigerung sollte darin bestehen, dass Sie die Dauer der Trainingszeit steigern, nicht die Anzahl der Übungseinheiten. Wir empfehlen, mit einer Trainingszeit von ca. 20 Minuten bei geringem Widerstand zu beginnen.

Puls messen

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Belastungs-/ Trainingspuls
3. 1 Minute nach Trainingsende = Erholungspuls
   Zur Kontrolle sollten Sie die Werte in eine Tabelle schreiben.

Trainingseinheit gliedern

Ein einzelnes Training sollte aus drei Phasen bestehen
1. Aufwärmphase: Mit 5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching bereiten Sie die Muskulatur auf die Belastung vor.
2. Trainingsphase: 15 bis 45 Minuten intensives aber lockeres Training.
3. Abkühlphase: Trainieren Sie zum Schluss noch ein bis zwei Minuten langsam aus. Machen Sie anschließend noch einige Lockerungsübungen.

Änderung des Stoffwechsels während des Trainings

- In den ersten 10 Minuten des Trainings verbrennt der Körper das Glykogen, das in den Muskeln eingelagert ist.
- Nach weiteren 10 Minuten wird auch Fett verbrannt.
- Nach 30 bis 40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert und hauptsächlich Körperfett zur Energiegewinnung verbraucht
- Durch regelmäßiges Training kann sich der Stoffwechsel nachhaltig verbessern. Eine erhöhte Leistungsfähigkeit und eine bessere Fettverbrennung sind die Folge.

Exklusive Multi-Funktions-Handpuls-Sensoren „EASY CONTROL“

Die exklusiven Multi-Funktions-Handpuls-Sensoren ermöglichen es Ihnen, während des gesamten Trainings alle Computer-Daten zu steuern. Dies ermöglicht Ihnen optimale Kontrolle ähnlich wie im AutomobilRennsport und eine permanente Handpulsmessung ohne Unterbrechungen aufgrund von Computer-Einstellungen. Dies ist besonders wichtig bei einem Training mit Pulsfrequenz-Vorgaben oder Einstellungen. Dennoch können Sie auch während Ihres Trainings die Daten und Werte am Trainingscomputer steuern.

FUNKTION UND ANWENDUNG

Nachdem Sie nun die Einstellungen der Sitzposition, Lenkerposition etc. vorgenommen haben und Ihr "Warm-Up" absolviert ist, beginnen Sie Ihr Training mit leichtem und gleichmäßigem Pedalieren.

Dabei ist es wichtig, dass Sie eine regelmäßige Kontrolle Ihrer Herzfrequenz vornehmen (siehe auch Herzfrequenzbereich).

Während des Trainings sollten Sie darauf achten, immer ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

„Cool Down“ für mindestens 5 Minuten

Da Sie nun durch Ihren „Warm Up“ und während Ihres Fitnesstrainings dem Körper Höchstleistungen abgefordert haben, gönnen Sie Ihrem Körper auch etwas Entspannung.

Stellen Sie auf Ihrem Fitnessgerät die niedrigste Belastungsstufe ein und treten Sie ganz locker und ohne Anstrengung 2 – 3 Minuten, um Ihre Herzfrequenz wieder auf „Normalbetrieb“ zu bringen.

Danach sollten Sie die unter „Warm Up“aufgeführten Übungen mit 1 – 2 Wiederholungen durchführen.

ACHTUNG:

Wenn Sie längere Zeit auf Ihrem Fitnessgerät trainiert haben, kann es sein, dass für einen Moment leichte Koordinations-/Gleichgewichtsschwankungen auftreten können. Halten Sie sich immer mit mindestens einer Hand am Gerät fest und steigen Sie langsam ab.

WIE FINDET MAN DIE RICHTIGE SITZPOSITION?

Sattelhöhe einstellen

1. Ziehen Sie die Höhenverstellung heraus und halten Sie diese fest.
2. Stellen Sie die gewünschte Sattelhöhe ein.
3. Lassen Sie die Höhenverstellung los. Achten Sie darauf, das diese hörbar einrastet.

Optimale Sattelhöhe ermitteln

1. Stellen Sie ein Pedal in die unterste Position und setzen Sie sich auf den Sattel.

2. Setzen Sie mit gestrecktem Bein Ihren Fuß mit der Ferse auf das Pedal.

3. Stecken Sie nun den Fuß in die Schlaufe. Das Bein ist nun leicht angewinkelt. Wenn Sie jetzt bequem auf dem Sattel sitzen können, ist der Sattel in der richtigen Position eingestellt.

Sattel horizontal einstellen

1. Lösen Sie die Handschraube unter dem Sattel.
2. Bringen Sie den Sattel in die gewünschte Position.
3. Drehen Sie die Handschraube wieder fest.

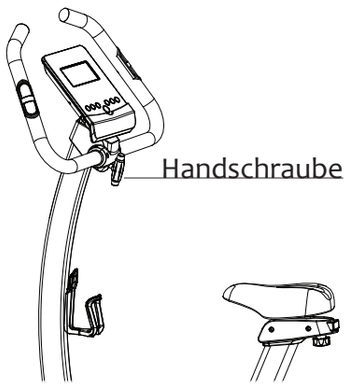
Optimale Sattelstellung ermitteln

1. Knoten Sie einen der beiliegenden Schraubenschlüssel als Lot an einen Faden.

2. Stellen Sie ein Pedal um 45° nach oben und setzen Sie sich auf Ihren Heimtrainer.

3. Setzen Sie Ihren Fuß mit dem Ballen auf die Pedale. Wenn Ihre Kniescheibe jetzt senkrecht über der Pedalachse steht, ist der Sattel horizontal richtig eingestellt. Nehmen Sie das Lot zu Hilfe. Sollte der Sattel noch nicht richtig eingestellt sein, wiederholen Sie die Schritte 1-3 aus dem Abschnitt „Sattel horizontal einstellen“.

Neigung des Handgriffs



1. Drehen Sie die Handschraube etwas gegen den Uhrzeigersinn.
2. Verstellen Sie die Neigung wie gewünscht.
3. Drehen Sie die Handschraube wieder fest.

TRANSPORT

Zum Transportieren stellen Sie einen Fuß auf den Standfuß vorne, fassen das Gerät am Lenker neben dem Trainingscomputer und kippen es so, dass das Gerät auf den Transportrollen gleitet. Transportieren Sie das Gerät niemals alleine. Beim Abstellen des Gerätes stellen Sie wieder einen Fuß auf den Standfuß vorn und lassen das Gerät langsam zu Boden gleiten.

ACHTUNG: Transportrollen können auf Parkett oder anderen Weichholzböden Kratzer oder ähnliches verursachen. Stellen Sie das Gerät unbedingt auf ein Tuch oder eine Matte und bewegen Sie das Gerät mit Hilfe des Tuches/ der Matte. Bei Nichtbeachtung übernimmt weder der Händler noch der Hersteller Haftung für eventuelle Schäden!

HANDPULSSENSOREN

Puls messen
Sie können Ihren Puls mittels der beiden Handsensoren am Handgriff messen.

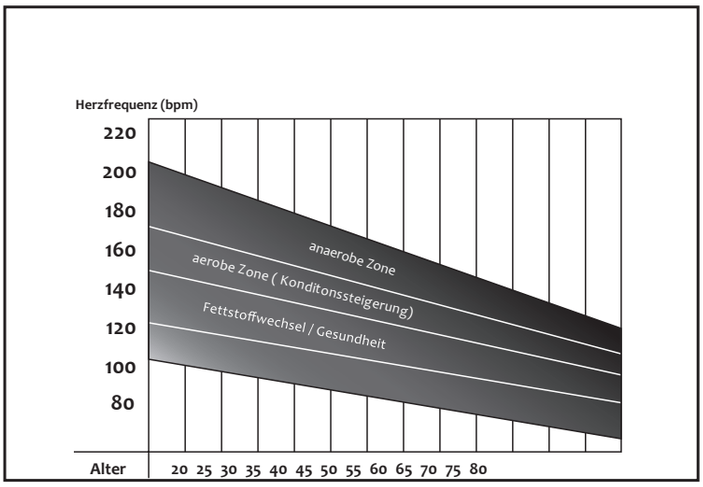
Puls messen mit den Handsensoren

- Legen Sie während des Trainings beide Hände auf die Handsensoren am Handgriff und warten Sie kurz, bis der Puls angezeigt wird. Sie können die Sensoren wieder loslassen, wenn Sie das Training mit den Griffstangen fortsetzen möchten.
- Legen Sie die Hände erneut auf die Handsensoren, wenn Sie sich den Puls wieder anzeigen lassen möchten. Erholungspuls messen: nach dem Training können Sie Ihren Erholungspuls ermitteln. Über einen längeren Zeitraum lassen sich daraus Rückschlüsse auf Ihre Leistungssteigerung durch das Training mit dem Crosstrainer ziehen.
- Drücken Sie nach dem Training die Taste ERHOLUNG und umfassen Sie die Handsensoren. Bleiben Sie ruhig sitzen. Der Computer misst jetzt eine Minute lang den Puls und errechnet daraus einen Fitnesswert, der zwischen F1 („Sehr gut“) und F6 („Sehr schlecht“) liegt. Je niedriger der Fitnesswert, desto besser Ihre Fitness und Erholung.

Warnung: Die Darstellung der Herzfrequenz kann durch Bewegung, Reibung und Schweiß ungenau und abweichend erfolgen. Daher ist dieser Wert nicht für medizinische Anwendung oder Auswertungen nutzbar sondern dient nur zur Orientierung.
Besondere Beeinträchtigungen wie z. B. Tragen eines Herzschrittmachers oder sonstigen medizinischen Implantaten müssen vor der Nutzung der Handpulssensoren mit dem Hausarzt abgestimmt sein.

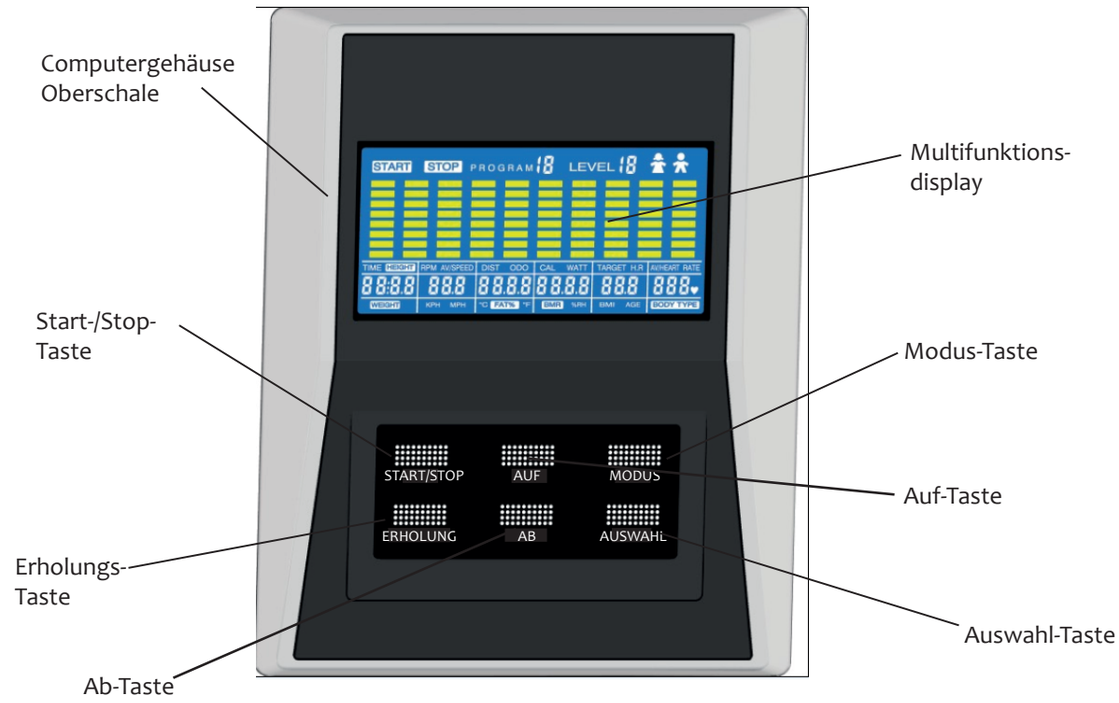
HERZFREQUENZZIELBEREICH

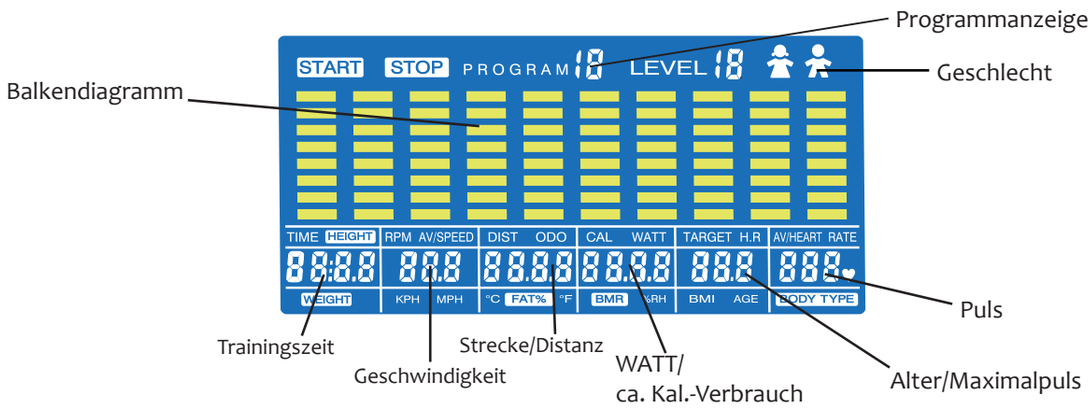
Der von den führenden Sportmedizinern der Welt empfohlene Herzfrequenzzielbereich liegt bei 60 bis 80 % der maximal erreichbaren Herzfrequenz in einem Training. Dieser Bereich errechnet sich in Abhängigkeit von Ihrem Alter und der Trainingsdauer.
Als Faustregel gilt, je älter Sie sind, desto tiefer liegt die Zielzone.



Grenzwert-Tabelle
Diese wissenschaftlich erarbeitete Tabelle zeigt auf einen Blick an, in welchem ungefähren HF- Bereich Sie trainieren sollten, je nach dem, ob Sie Ihre Kondition verbessern wollen, Fett abbauen oder einfach nur Ihre Gesundheit stärken wollen. Hinweis: Gilt nur für gesunde Personen mittlerer Leistungsfähigkeit!

FUNKTIONSWEISE & BEDIENUNG DES COMPUTERS





1. Vor Inbetriebnahme stellen Sie sicher, dass alle Kabel richtig angeschlossen sind.
2. Wenn Sie sich davon überzeugt haben, stecken Sie bitte den Geräteadapter in das Stromnetz (230 V).
3. Nach Beendigung des Trainings bitte nicht vergessen, den Adapter wieder vom Stromnetz zu nehmen. Nachdem Sie das Gerät an das Stromnetz angeschlossen haben, leuchten alle Anzeigen des Displays für ca. 2 Sekunden auf. Danach stellt sich der Computer in die Ausgangsstellung.

Sollten Kabel falsch oder nicht korrekt zusammengesteckt sein, so erscheint im Display die Anzeige „E1“ und es ertönt ein lauter Signalton. Bitte ziehen Sie den Netzadapter nochmals vom Stromnetz und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen erneut (siehe auch Fehlerbehebung unter Besondere Hinweise).

TASTENBELEGUNG DES COMPUTERS

START/STOP-TASTE: Durch Drücken der Start/Stop-Taste können Sie Ihr Training starten, pausieren und wieder aufnehmen. Halten Sie die Start/Stop-Taste für ein paar Sekunden gedrückt um alle Werte auf Null zurückzusetzen.

AUF: Drücken Sie diese Taste zur Einstellung Ihrer Trainingsvorgaben in aufsteigender Richtung.

AB: Drücken Sie diese Taste zur Einstellung Ihrer Trainingsvorgaben in absteigender Richtung.

AUSWAHL: Drücken Sie diese Taste um Ihre Einstellungen zu bestätigen.

ERHOLUNG: Berechnet Ihnen eine individuelle „Fitnessnote“ von 1 – 6 nach Trainingsende. Drücken Sie nach oder während des Trainings die Erholung- Taste und halten Sie beide Handflächen auf den Handspulssoren. Der Computer stoppt alle Funktionen und zeigt Ihnen einen Countdown von 60 Sekunden an. Während dieser Zeit wird Ihre Pulsfrequenz gemessen. Nach Ablauf des Countdowns errechnet der Computer Ihre aktuelle Fitnessnote von F1 bis F6. Wobei F1 für sehr gut, F2 für gut, F3 für befriedigend, F4 für ausreichend, F5 für mangelhaft und F6 für ungenügend steht. Durch tägliches Training werden Sie diesen Wert stetig verbessern.

MODUS: Durch Drücken der Modus-Taste können Sie während dem Training zwischen den Anzeigen des Displays wechseln.

FUNKTIONEN UND ANZEIGE DES DISPLAYS

SPEED / KM/H: Zeigt Ihnen Ihre aktuelle Geschwindigkeit in Km/h von 0-99.9 Km/h an.

RPM /U/MIN: Zeigt Ihnen die aktuelle Drehzahl des Schwungrades von 0-999 U/min an.

TIME / ZEIT: Zeigt Ihnen automatisch Ihre Trainingszeit von 00:00 bis 99:59 nach Trainingsbeginn “Count up = aufwärts” an oder wenn Sie Ihre individuelle Trainingszeit voreingestellt haben als “Count down = rückwärts” an.

DISTANCE / STRECKE: Addiert automatisch Ihre gefahrene Trainingsstrecke von 0.00 bis 99.99 Km. Sie haben u.a. die Möglichkeit Ihre Trainingstrecke voreinzustellen.

ODO: Addiert automatisch Ihre gefahrenen Trainingsstrecken aller Trainingseinheiten.

Watt: Zeigt Ihnen Ihre Trainingsleistung in Watt (Leistung) von 0 – 999 an oder voreinstellbar (in 5 Watt-Schritten) von 40 – 250 Watt.

CAL: Addiert automatisch Ihre verbrauchten Kalorien von 0 bis 9995. Sie haben u.a. die Möglichkeit Ihren Verbrauch voreinzustellen. ACHTUNG: Die angezeigten Kalorienwerte sind Referenzwerte und können nicht für medizinische Zwecke herangezogen werden.

PULSE / Aktuelle Pulsfrequenz: Zeigt Ihnen Ihre aktuelle Pulsfrequenz während des Trainings an.

TARGET H.R.: Sie haben die Möglichkeit eine Zielpulsfrequenz voreinzustellen.

LEVEL: Sie können zwischen 24 verschiedenen Belastungsstufen auswählen.

PROGRAM: Sie können zwischen 24 verschiedenen Programmen auswählen.

ERSTE SCHRITTE MIT DEM TRAININGSCOMPUTER

Der Trainingscomputer unterstützt das Trainieren mit voreingestellten Programmen. Sie können Ihre individuellen Trainingsparameter einstellen, und der Computer unterteilt diese in 24 Intervallstufen. Sollten Sie keine Vorgaben voreinstellen, so wird der Computer alle Trainingsparameter von „0“ hochzählen.

Nachdem Sie den Netzadapter angeschlossen haben, ertönt ein Piepton und das Display wird komplett beleuchtet.

EINSTELLUNG DES MANUELLEN PROGRAMMS

Wenn Sie das Gerät eingeschaltet haben, erscheint im Display die Anzeige „Programm“. Alle Trainingswerte stehen auf „0“, es wird die Belastungsstufe 6 als Balkendiagramm im Display angezeigt. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken der Auswahl-Taste.

Es blinkt die Anzeige „Time“ unten im Display. Sie können Ihre individuelle Trainingszeit durch betätigen der Auf- und Ab-Tasten von 01,00 bis 99,00 min voreinstellen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken der Auswahl-Taste. Wenn Sie keine Trainingszeit voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste. Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die Trainingszeit von 0,00 bis 99,00 min hochzählen.

Es blinkt die Anzeige „Distanz“ unten im Display. Sie können Ihre individuelle Trainingsstrecke mittels der Auf- und Ab-Tasten von 1.0 bis 999.0 km voreinstellen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken der Auswahl-Taste. Wenn Sie keine Trainingsstrecke voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste. Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die Trainingsstrecke von 0.0 bis 999.0 km hochzählen.

Es blinkt die Anzeige „CAL“ im unteren Display. Sie können Ihren individuellen ca. Kalorienverbrauch durch betätigen der Auf- und Ab-Tasten von 5 bis 9995 voreinstellen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken der Auswahl-Taste. Wenn Sie keinen ca. Kalorienverbrauch voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste. Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings den ca. Kalorienverbrauch von 0 bis 9995 hochzählen.

Es blinkt die Anzeige „AGE“ im unteren Display. Sie müssen Ihr jetziges Alter mittels der Auf- und Ab-Taste einstellen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken der Auswahl-Taste.

Jetzt sind alle Einstellungen vorgenommen. Um mit dem Training zu beginnen, drücken Sie die Start/Stop-Taste.

EINSTELLUNG DER PROGRAMME 2 – 13

Wenn Sie das Gerät eingeschaltet haben, erscheint im Display die Anzeige „PROGRAMM 1“, um zu den voreingestellten Programmen zu gelangen, drücken Sie bitte die Auf-Taste, es erscheint „PROGRAMM 2“. Sie können die gespeicherten Trainingsprogramme durch Drücken der Auf-Taste zwischen 2 und 13 auswählen. Es erscheint im Display die Anzeige „Programm 2, Programm 3,...Programm 13“ und das entsprechende Streckenprofil wird als Balkendiagramm dargestellt. Sie haben nun die Möglichkeit das ausgewählte Programm direkt zu starten, indem Sie die Start/Stop-Taste drücken oder drücken Sie die Auswahl-Taste um individuellen Trainingsvorgaben einzustellen.

Es blinkt die Anzeige „Time“ unten im Display. Sie können Ihre individuelle Trainingszeit durch betätigen der Auf- und Ab-Tasten von 01,00 bis 99,00 min voreinstellen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken der Auswahl-Taste. Wenn Sie keine Trainingszeit voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste. Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die Trainingszeit von 0,00 bis 99,00 min hochzählen.

Es blinkt die Anzeige „Distanz“ unten im Display. Sie können Ihre individuelle Trainingsstrecke mittels der Auf- und Ab-Tasten von 1.0 bis 999.0 km voreinstellen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch drücken der Auswahl-Taste. Wenn Sie keine Trainingsstrecke voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste. Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die Trainingsstrecke von 0.0 bis 999.0 km hochzählen.

Es blinkt die Anzeige „Cal“ im unteren Display. Sie können Ihren individuellen ca. Kalorienverbrauch durch betätigen der Auf- und Ab-Tasten von 5 bis 9995 voreinstellen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken der Auswahl-Taste. Wenn Sie keinen ca. Kalorienverbrauch voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste. Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings den ca. Kalorienverbrauch von 0 bis 9995 hochzählen.

Jetzt sind alle Einstellungen vorgenommen. Durch Drücken der Start/Stop-Taste beginnt das Trainingsprogramm nach Ihren individuellen Vorgaben.

Hinweis:
Sie können jederzeit von einem bestimmten Modus zurück in das Hauptmenü, in dem Sie die Start/Stop-Taste drücken. Danach können Sie durch Drücken der Auf- und Ab-Tasten die vorgenannten Programmierungsmöglichkeiten auswählen.

AUSWAHL DES WATT PROGRAMMS

Nach Einschalten des Computers gelangen Sie durch Drücken der Auf-Taste zu Programm 14, WATT. Alle Trainingswerte stehen auf „0“. Es blinkt die Anzeige „TIME“ im unteren Displaybereich. Geben Sie Ihre Trainingswerte ein. Durch drücken der Auswahl-Taste bestätigen Sie Ihre Eingabe in der jeweiligen Funktion. Voreinstellmöglichkeiten für „TIME“, „DISTANZ“ „KALORIEN“ und „WATT“.
Sie können einen Wattwert von 40-250 Watt in 5er-Schritten voreinstellen, diese Einstellung nehmen Sie mit den Auf- und Ab-Tasten vor, bestätigen Sie diese Einstellung durch drücken der Auswahl-Taste. Es handelt sich um einen drehzahlunabhängigen Ergometer, d.h. der Computer passt automatisch den Tretwiderstand an Ihre Tretgeschwindigkeit an und die Wattvorgabe bleibt somit immer konstant. Drücken Sie die Start/Stop-Taste um das Trainingsprogramm zu starten.

AUSWAHL DER KÖRPERFETTMESSUNG

Nach Einschalten des Computers gelangen Sie durch Drücken der Auf-Taste zu der Körperfettmessung, Programm 15. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Auswahl-Taste.

Nun wählen Sie mittels der Auf-Taste das Geschlecht aus. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit der Auswahl-Taste.

Es blinkt im unteren Display die Anzeige „Height“. Stellen Sie mithilfe der Auf- und Ab-Tasten Ihre Körpergröße in cm ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der Auswahl-Taste.

Nun blinkt im unteren Display die Anzeige „Weight“. Wählen Sie mithilfe der Auf- und Ab-Tasten Ihr derzeitiges Gewicht in Kilogramm. Bestätigen Sie diese Eingabe mit der Auswahl-Taste.

Stellen Sie nun Ihr Alter mittels der Auf- und Ab-Tasten ein und bestätigen Sie diese Eingabe mit der Auswahl-Taste.

Drücken Sie die Start/Stop-Taste, halten Sie die beiden Handpulssensoren fest umschlossen. Der Ergometer wird nun die Körperfettmessung vornehmen. Nach ca. 15 Sekunden wird der Computer die Ergebnisse zu Body Fat in %, den BMR, den BMI und den Körpertyp anzeigen.

Es sind 9 Körpertypen gespeichert:

Typ 1: 5 bis 9% Körperfett-Anteil
Typ 2: 10 bis 14% Körperfett-Anteil
Typ 3: 15 bis 19% Körperfett-Anteil
Typ 4: 20 bis 24% Körperfett-Anteil
Typ 5: 25 bis 29% Körperfett-Anteil
Typ 6: 30 bis 34% Körperfett-Anteil
Typ 7: 35 bis 39% Körperfett-Anteil
Typ 8: 40 bis 44% Körperfett-Anteil
Typ 9: 45 bis 50% Körperfett-Anteil.

AUSWAHL DES ZIELPULS-PROGRAMMS (THR)

Durch drücken der Auf-Taste gelangen Sie zum Zielpulsfrequenz-Programm (THR). Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Auswahl-Taste.

Im Display blinkt die Anzeige „Time“. Wählen Sie mittels der Auf- und Ab-Tasten Ihre gewünschte Trainingszeit aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Auswahl-Taste. Wenn Sie keine Trainingszeit voreinstellen möchten, drücken Sie die Auswahl-Taste erneut. Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die Trainingszeit hochzählen.

Es blinkt die Anzeige „Distanz“ im Display. Sie können Ihre individuelle Trainingsstrecke mittels der Auf- und Ab-Tasten voreinstellen. Bestätigen Sie die Eingabe mit der Auswahl-Taste. Wenn Sie keine Trainingsstrecke voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste.

Es blinkt die Anzeige „Cal“ im Display. Sie können Ihren individuellen ca. Kalorienverbrauch durch betätigen der Auf- und Ab-Tasten von 5 bis 9995 voreinstellen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken der Auswahl-Taste. Wenn Sie keinen ca. Kalorienverbrauch voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste.

Es blinkt die Anzeige Target HR im Display. Hier können Sie die gewünschte Zielpulsfrequenz zwischen 60 und 220 einstellen.

Drücken Sie die Start/Stop-Taste um mit dem Trainingsprogramm zu beginnen.

AUSWAHL DES PROGRAMMS 55%

Durch drücken der Auf-Taste gelangen Sie zum Programm 55%. Sie können in diesem Programm mit 55% des Maximalpulses (220 minus Alter) trainieren. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Auswahl-Taste.

Im Display blinkt die Anzeige „Time“. Wählen Sie mittels der Auf- und Ab-Tasten Ihre gewünschte Trainingszeit aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Auswahl-Taste. Wenn Sie keine Trainingszeit voreinstellen möchten, drücken Sie die Auswahl-Taste erneut. Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die Trainingszeit hochzählen.

Es blinkt die Anzeige „Distanz“ im Display. Sie können Ihre individuelle Trainingsstrecke mittels der Auf- und Ab-Tasten voreinstellen. Bestätigen Sie die Eingabe mit der Auswahl-Taste. Wenn Sie keine Trainingsstrecke voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste.

Es blinkt die Anzeige „Cal“ im Display. Sie können Ihren individuellen ca. Kalorienverbrauch durch betätigen der Auf- und Ab-Tasten von 5 bis 9995 voreinstellen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken der Auswahl-Taste. Wenn Sie keinen ca. Kalorienverbrauch voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste.

Es blinkt die Anzeige Age im Display. Stellen Sie mittels der Auf- und Ab-Tasten Ihr derzeitiges Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der Auswahl-Taste.

Drücken Sie die Start/Stop-Taste um mit dem Trainingsprogramm zu beginnen.

AUSWAHL DES PROGRAMMS 65%

Durch drücken der Auf-Taste gelangen Sie zum Programm 65%. Sie können in diesem Programm mit 65% des Maximalpulses (220 minus Alter) trainieren. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Auswahl-Taste.

Im Display blinkt die Anzeige „Time“. Wählen Sie mittels der Auf- und Ab-Tasten Ihre gewünschte Trainingszeit aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Auswahl-Taste. Wenn Sie keine Trainingszeit voreinstellen möchten, drücken Sie die Auswahl-Taste erneut. Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die Trainingszeit hochzählen.

Es blinkt die Anzeige „Distanz“ im Display. Sie können Ihre individuelle Trainingsstrecke mittels der Auf- und Ab-Tasten voreinstellen. Bestätigen Sie die Eingabe mit der Auswahl-Taste. Wenn Sie keine Trainingsstrecke voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste.

Es blinkt die Anzeige „Cal“ im Display. Sie können Ihren individuellen ca. Kalorienverbrauch durch betätigen der Auf- und Ab-Tasten von 5 bis 9995 voreinstellen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken der Auswahl-Taste. Wenn Sie keinen ca. Kalorienverbrauch voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste.

Es blinkt die Anzeige Age im Display. Stellen Sie mittels der Auf- und Ab-Tasten Ihr derzeitiges Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der Auswahl-Taste.

Drücken Sie die Start/Stop-Taste um mit dem Trainingsprogramm zu beginnen.

AUSWAHL DES PROGRAMMS 75%

Durch drücken der Auf-Taste gelangen Sie zum Programm 75%. Sie können in diesem Programm mit 75% des Maximalpulses (220 minus Alter) trainieren. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Auswahl-Taste.

Im Display blinkt die Anzeige „Time“. Wählen Sie mittels der Auf- und Ab-Tasten Ihre gewünschte Trainingszeit aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Auswahl-Taste. Wenn Sie keine Trainingszeit voreinstellen möchten, drücken Sie die Auswahl-Taste erneut. Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die Trainingszeit hochzählen.

Es blinkt die Anzeige „Distanz“ im Display. Sie können Ihre individuelle Trainingsstrecke mittels der Auf- und Ab-Tasten voreinstellen. Bestätigen Sie die Eingabe mit der Auswahl-Taste. Wenn Sie keine Trainingsstrecke voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste.

Es blinkt die Anzeige „Cal“ im Display. Sie können Ihren individuellen ca. Kalorienverbrauch durch betätigen der

Auf- und Ab-Tasten von 5 bis 9995 voreinstellen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken der Auswahl-Taste. Wenn Sie keinen ca. Kalorienverbrauch voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste.

Es blinkt die Anzeige Age im Display. Stellen Sie mittels der Auf- und Ab-Tasten Ihr derzeitiges Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der Auswahl-Taste.

Drücken Sie die Start/Stop-Taste um mit dem Trainingsprogramm zu beginnen.

AUSWAHL DES PROGRAMMS 85%

Durch drücken der Auf-Taste gelangen Sie zum Programm 85%. Sie können in diesem Programm mit 85% des Maximalpulses (220 minus Alter) trainieren. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Auswahl-Taste.

Im Display blinkt die Anzeige „Time“. Wählen Sie mittels der Auf- und Ab-Tasten Ihre gewünschte Trainingszeit aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Auswahl-Taste. Wenn Sie keine Trainingszeit voreinstellen möchten, drücken Sie die Auswahl-Taste erneut. Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die Trainingszeit hochzählen.

Es blinkt die Anzeige „Distanz“ im Display. Sie können Ihre individuelle Trainingsstrecke mittels der Auf- und Ab-Tasten voreinstellen. Bestätigen Sie die Eingabe mit der Auswahl-Taste. Wenn Sie keine Trainingsstrecke voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste.

Es blinkt die Anzeige „Cal“ im Display. Sie können Ihren individuellen ca. Kalorienverbrauch durch betätigen der Auf- und Ab-Tasten von 5 bis 9995 voreinstellen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken der Auswahl-Taste. Wenn Sie keinen ca. Kalorienverbrauch voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste.

Es blinkt die Anzeige Age im Display. Stellen Sie mittels der Auf- und Ab-Tasten Ihr derzeitiges Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der Auswahl-Taste.

Drücken Sie die Start/Stop-Taste um mit dem Trainingsprogramm zu beginnen.

AUSWAHL DER PROGRAMME USER U1 - U4 (INDIVIDUELLE PROGRAMME)

Durch drücken der Auf-Taste gelangen Sie zu der Display-Anzeige „U1“, alle Trainingswerte stehen auf „0“, bzw. das zuletzt eingestellte Trainingsprofil wird als Balkendiagramm im Display angezeigt. Sie können die Belastungsstufen in diesem Modus selbst auswählen, Sie haben dazu 24 Belastungsintensitäten und 10 Programmsegmente zur Verfügung.

Im Display blinkt die Anzeige „Time“. Wählen Sie mittels der Auf- und Ab-Tasten Ihre gewünschte Trainingszeit aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Auswahl-Taste. Wenn Sie keine Trainingszeit voreinstellen möchten, drücken Sie die Auswahl-Taste erneut. Der Computer wird dann nach Start Ihres Trainings die Trainingszeit hochzählen.

Es blinkt die Anzeige „Distanz“ im Display. Sie können Ihre individuelle Trainingsstrecke mittels der Auf- und Ab-Tasten voreinstellen. Bestätigen Sie die Eingabe mit der Auswahl-Taste. Wenn Sie keine Trainingsstrecke voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste.

Es blinkt die Anzeige „Cal“ im Display. Sie können Ihren individuellen ca. Kalorienverbrauch durch betätigen der Auf- und Ab-Tasten von 5 bis 9995 voreinstellen. Bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken der Auswahl-Taste. Wenn Sie keinen ca. Kalorienverbrauch voreinstellen möchten, drücken Sie erneut die Auswahl-Taste.

Es blinkt die Anzeige Age im Display. Stellen Sie mittels der Auf- und Ab-Tasten Ihr derzeitiges Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der Auswahl-Taste.

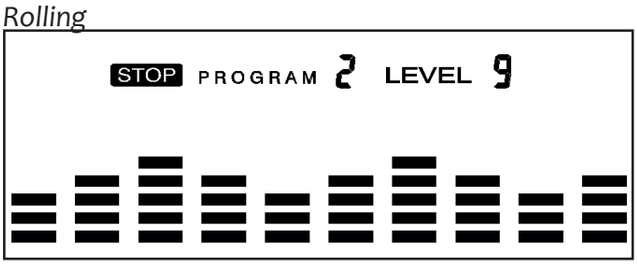
Es blinkt die Anzeige des Programmsegmentes 1, durch Drücken der Auf- und Ab-Tasten können Sie die Belastungsintensität von 1 – 24 variieren. Wenn Sie Ihre gewünschte Belastungsintensität eingestellt haben, drücken Sie nach jedem eingestellten Programmsegment die Auswahl-Taste um Ihre Eingabe zu speichern.

Drücken Sie die Start/Stop-Taste um mit dem Trainingsprogramm zu beginnen.

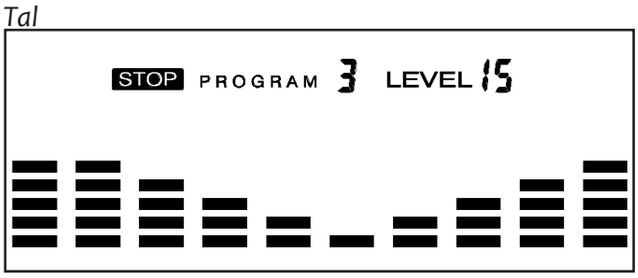
TRAININGSPROGRAMME IM ÜBERBLICK

Graphische Darstellung der Trainingsprogramme auf dem Monitor.

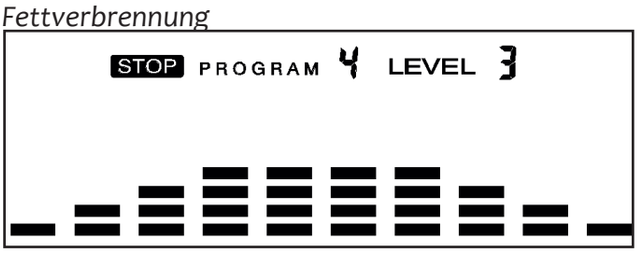
Rolling



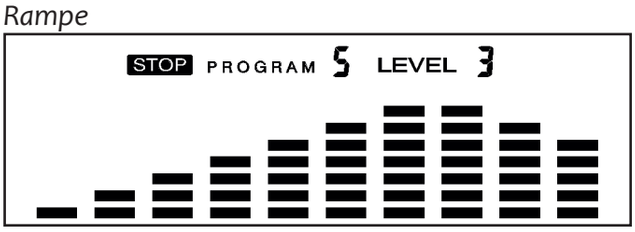
Tal



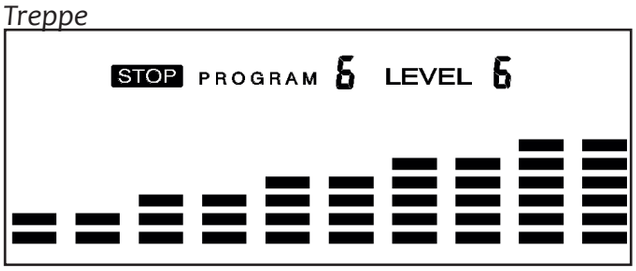
Fettverbrennung



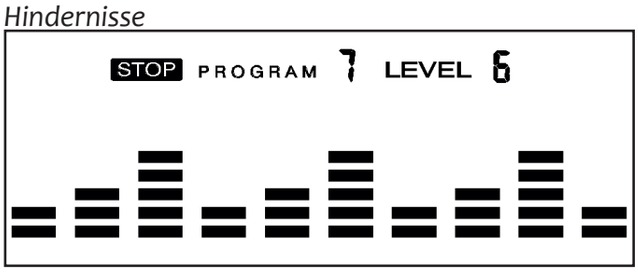
Rampe



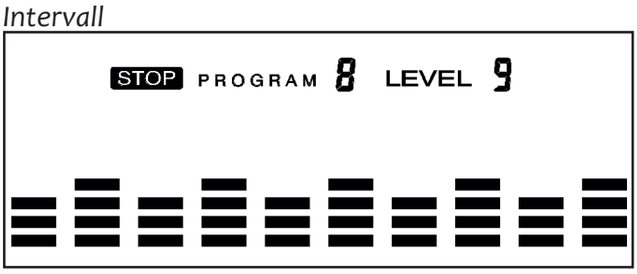
Treppe



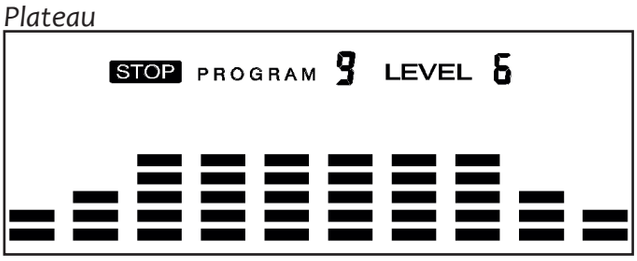
Hindernisse



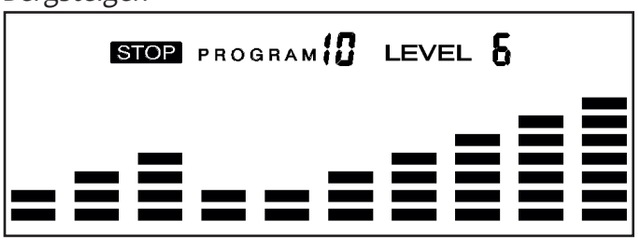
Intervall



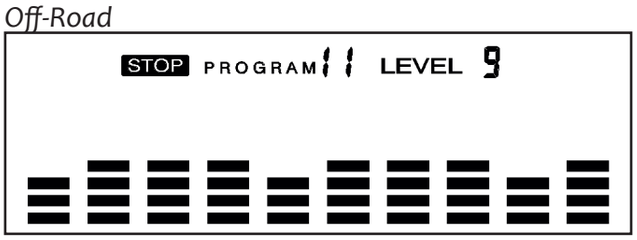
Plateau



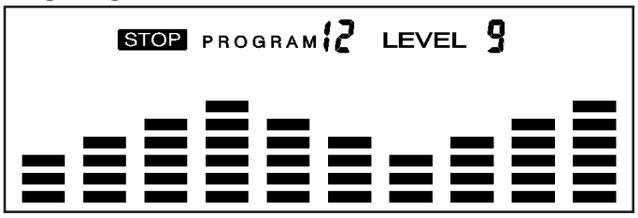
Bergsteigen



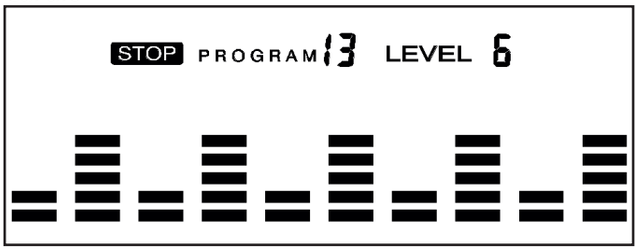
Off-Road



Berg-Programm



Cardio



BESONDERER HINWEIS

1. Wenn das Gerät das erste Pulsfrequenz-Signal erhalten hat, wird die Pulsfrequenz nach wenigen Sekunden angezeigt und ständig aktualisiert. Jeder Herzschlag wird grafisch mit einem blinkenden Herzsymbol angezeigt. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie mit Pulsfrequenzvorgaben trainieren.
2. Im Trainingsprogramm „WATT“ besteht die Möglichkeit einen individuellen Watt – Wert einzustellen. Durch das Einstellen eines Watt - Wertes, erhalten Sie einen drehzahlunabhängigen Ergometer, d.h. der Computer passt automatisch den Tretwiderstand an Ihre Tretgeschwindigkeit an und die Watt-Vorgabe bleibt somit immer konstant.
3. Der Computer verfügt über eine automatische Ein-/Aus-Funktion, d.h. Sie können den Computer durch Drücken einer beliebigen Taste oder durch Pedaldrehungen einschalten. Ebenso wird nach Beendigung des Trainings (ca. 4 - 5 Minuten) der Computer automatisch abgeschaltet.

FEHLERSUCHE

Fehler	Ursache	Was tun?
Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Stromversorgung	Überprüfen ob Adapter richtig angeschlossen ist, Kabelverbindungen
Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft	nicht beide Hände an beide Sensoren liegen	Beide Hände gleichzeitig auf beide Sensoren, Kabelverbindung prüfen
Tretwiderstand nicht regelbar	keine Kabelverbindung	Kabelverbindung prüfen
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen, Service anrufen

Im Display wird angezeigt:

E1 Computer erhält nach Prüfung kein Zählsignal vom Zahnradmotor (kontaktieren Sie den Service)

E2 Computer liest Speicherdaten, Identifikationcode nicht korrekt, Speicher-IC beschädigt (kontaktieren Sie den Service)

E3 Computer entdeckt nachdem der Modus gestartet wurde, dass der fehlerhafte Motor die „Nullzone“ nicht verlassen hat (kontaktieren Sie den Service)

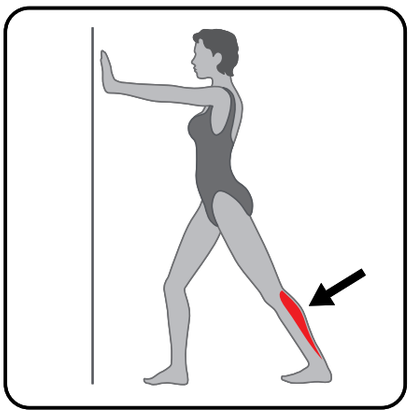
E4 Elektronik-Fehler, Überprüfung der Steckverbindungen notwendig (kontaktieren Sie den Service)

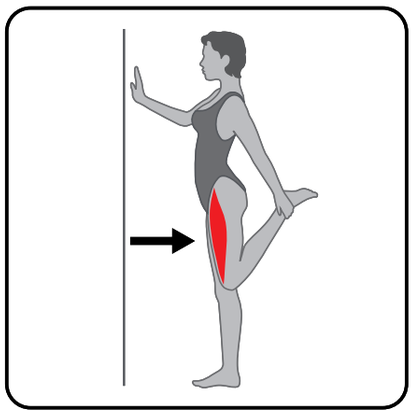
Sonderfall Computerabsturz:
Direkte oder indirekte statische Entladungen können den Computer des Gerätes zum Absturz bringen. Sollte in diesem Falle der Computer nicht selbst wieder starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.
Neustart: Gerät vom Stromnetz trennen und nach 1 Minute wieder verbinden.

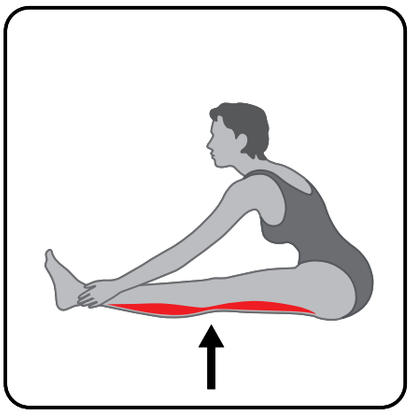
TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

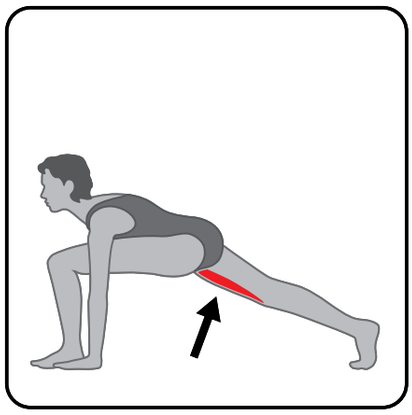
TIME / ZEIT	00:00 – 99:00 m:s (Count up - aufwärts)
TIME / ZEIT	1:00 – 99:00 m:s (Count down - rückwärts)
SPEED / GESCHWINDIGKEIT	0.0 – 99.9 Km/h
DIST / STRECKE	0.0 – 999.0 Kilometer (Count up - aufwärts)
DIST / STRECKE	1.0 – 999.0 Kilometer (Count down - abwärts)
RPM / UMDREHUNGEN/MIN.	0 – 999 U/min
Kalorien	0.0 – 9995 Kalorien (Count up - aufwärts)
Kalorien	5 – 9995 Kalorien(Count down - abwärts)
WATT	0 – 999 Watt (Count up - aufwärts)
WATT (drehzahlunabhängige Voreinstellung)	40 – 250 Watt
AGE /ALTER	10 – 99 Jahre
PULSE / PULSFREQUENZ	60 – 220 Schläge/min.
RECOVERY / ERHOLUNG (FITNESS-NOTE)	F1 – F6

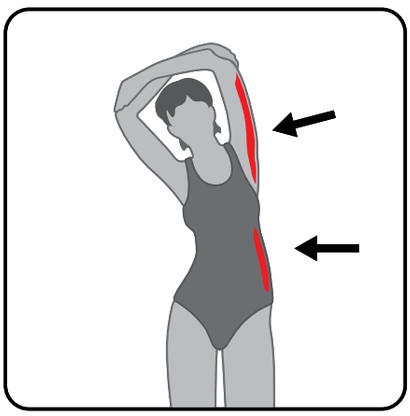
AUFWÄRMEN

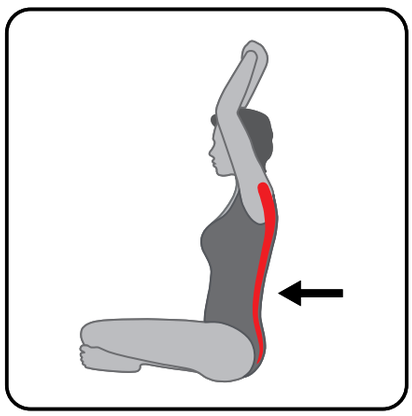


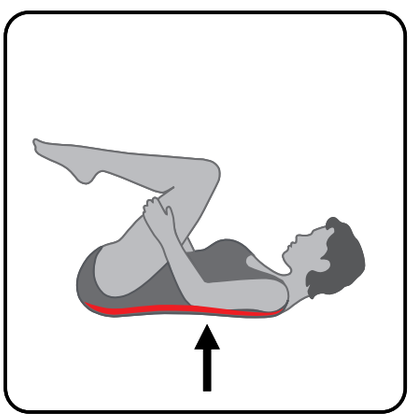


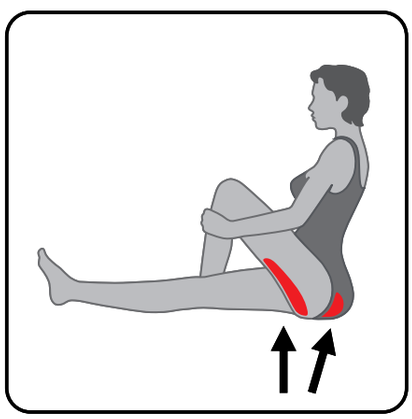












PFLEGE

Die Oberflächen Ihres Fitnessgerätes sind schweißverträglich, müssen aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden, um ein hygienisches Training zur ermöglichen.

Um das Gerät während des Trainings vor übermäßiger Verschmutzung durch Schweißtropfen zu schützen, empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Handtuches. Bitte verwenden Sie zur Reinigung und Pflege keinesfalls ätzende, aggressive oder kratzende Mittel, die die Oberfläche des Gerätes beschädigen können.

Es sollte ausschließlich ein weiches feuchtes Tuch verwendet werden. Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch.

Trinkflaschenreinigung

Leeren Sie nach dem Training Ihre Trinkflasche komplett. Spülen Sie sie dann gründlich mit über 50 Grad heißem Wasser, bürsten das Mundstück gut durch und lassen Sie die Teile danach offen trocknen.

LAGERUNG

Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen, gut belüfteten Ort außer Reichweite von Kindern auf. Decken Sie es mit einem Tuch ab, um es vor Staub zu schützen.

WARTUNG

ACHTUNG: Selbstsichernde Muttern können sich nicht durch Vibration lösen. Diese Sicherung ist aber nur bei einmaligem Festziehen garantiert! Sollten Sie diese Muttern einmal lösen, ersetzen Sie diese durch neue selbstsichernde Muttern.

Um die hohe Qualität und Sicherheit Ihres Fitnessgerätes aufrecht zu erhalten, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen, spätestens alle 1 – 2 Monate, in jedem Falle aber nach längerem Nichtgebrauch des Gerätes, den festen Sitz aller Schrauben und Kabelverbindungen. Kontrollieren Sie auch die Verschleißteile auf optische Abnutzung oder Brüche.

Besonderes Augenmerk ist auf Endkappen, Schweißnähte, Drehverbindungen, Schraubverbindungen etc. zu richten.

Um Verletzungsgefahren auszuschließen, tauschen und ersetzen Sie defekte oder fehlende Teile umgehend aus. Für alle Fragen rund um die Wartung steht Ihnen unser Serviceteam zur Verfügung:

SERVICE

Telefon:	***+49 (0) 1805/346412*** Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr (14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom. Anrufe aus den Mobilfunknetzen maximal 42 Ct./Min. und dem Ausland ggf. abweichend.)
Fax:	***+49 (0) 2261 / 547-77***
E-Mail:	service@stamm-online.de
Internet:	www.stamm-online.de
Postanschrift:	Stamm Sport & Freizeit GmbH An der Nordhelle 19 51645 Gummersbach / Germany

ACHTUNG:

Das Gerät darf bis zur ordnungsgemäßen Beseitigung des Defektes nicht benutzt werden. Für eventuelle Missachtung kann keine Haftung übernommen werden.

Wenn Sie das Gerät weitergeben oder es von einer anderen Person benutzt wird, stellen Sie unbedingt sicher, dass die Person(en) mit der Handhabung und dem Gebrauch vertraut ist. Übergeben Sie dem neuen Besitzer und Benutzer die Aufbau-/Bedienungsanleitung, denn nur so kann er das Gerät sicher und erfolgreich nutzen.

Für unsachgemäße Reparaturen oder bauliche Veränderungen, z. B. Montage von Fremdfabrikatsteilen, nicht für den spezifischen Gebrauch bestimmten Stamm Bodyfit Originalteilen o. ä., übernimmt der Hersteller oder Händler keine Verantwortung und keine Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen können. Der oder die Benutzer(in) übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Fitnessgerätes.

MÜLLENTSORGUNG UND UMWELTSCHUTZ

Batterien gehören nicht in den Hausmüll, sondern in die dafür vorgesehen Sammelbehälter!!

Vor der Entsorgung (am Ende der Lebensdauer) Ihres Fitnessgerätes, müssen Sie unbedingt die Batterien entfernen.

Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien und Akkus über eine von den öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgern (Gemeinde, Stadtteil oder Vertreiber) eingerichtete Rücknahmestelle zu entsorgen. Batterien und Akkus bitte nur in entladenem Zustand abgeben!

Kennzeichnung: Pb (= Blei), Hg (= Quecksilber), Cd (= Cadmium).
Verpackungen:

Die von uns verwendeten Verpackungsmaterialien sind ausschließlich recycelbare Materialien

- Transport-/Außenverpackung aus Pappe (PAP)

- Schutzfolien und Beutel aus Polyethylen (PE)

- Spannbänder/-gurte aus Polypropylen (PP)

- Stoßfänger und Fixierteile aus FCKW-freiem Polystyrol (PS)

Bitte entsorgen Sie diese Materialien entsprechend örtlicher Bestimmungen, um eine umweltfreundliche Wiederverwertung zu ermöglichen.

Entsorgung des Gerätes:

Sollte das Gerät einmal nicht mehr benutzt werden können, gibt Ihnen der zuständige Müllbeseitigungsverband Ihrer Gemeinde oder Land gern Auskunft über notwendige Maßnahmen zur fachgerechten Entsorgung.

GEWÄHRLEISTUNGSBEDINGUNGEN

Die Gewährleistungszeit beläuft sich auf 24 Monate (Heimgebrauch) innerhalb der europäischen Gemeinschaft. Gewährleistungsbeginn ist das Kauf-/Rechnungs- bzw. Auslieferungsdatum.

Die Gewährleistung bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Ausgenommen hiervon sind Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung/Gebrauch, Gewaltanwendung, höhere Gewalt, Anschluss an falsche Netzspannung, Nichtbeachtung der Montage-/Bedienungsanleitung, chemische oder elektrochemische Einwirkungen, Veränderungen oder unfachmännische Reparaturversuche, sowie natürliche Verschleißerscheinungen entstehen.

Liegt kein Fehler im Sinne der Gewährleistung vor oder wird das Gerät ohne Kaufbeleg zur Reparatur eingeschickt, kann die Reparatur nur kostenpflichtig erfolgen.

Während Ihrer 24-monatigen Gewährleistungszeit haben Sie Anspruch und das Recht auf kostenlose Reparatur. Dies bedeutet, dass der eventuell aufgetretene Mangel für Sie kostenlos behoben wird.

Sollte eine Reparatur während der Gewährleistung unwirtschaftlich sein, oder unsere Bemühungen zur Beseitigung des Mangels fehlschlagen, behalten wir uns das Recht vor, den Artikel ganz oder teilweise auszutauschen.

Um Ihnen eine schnelle Behebung des Mangels zu ermöglichen, melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort.

Äußerlich- und offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden können von uns nur anerkannt werden, wenn Sie innerhalb einer Woche nach Kauf-/Rechungsdatum oder Lieferung angezeigt werden. Hierbei ist es ausreichend, unter nachstehender Kundendienstanschrift telefonisch oder auf schriftlichem Wege diese anzuzeigen.

Durch Inanspruchnahme der Gewährleistung verlängert sich die Gewährleistungsfrist für das Gerät nicht.

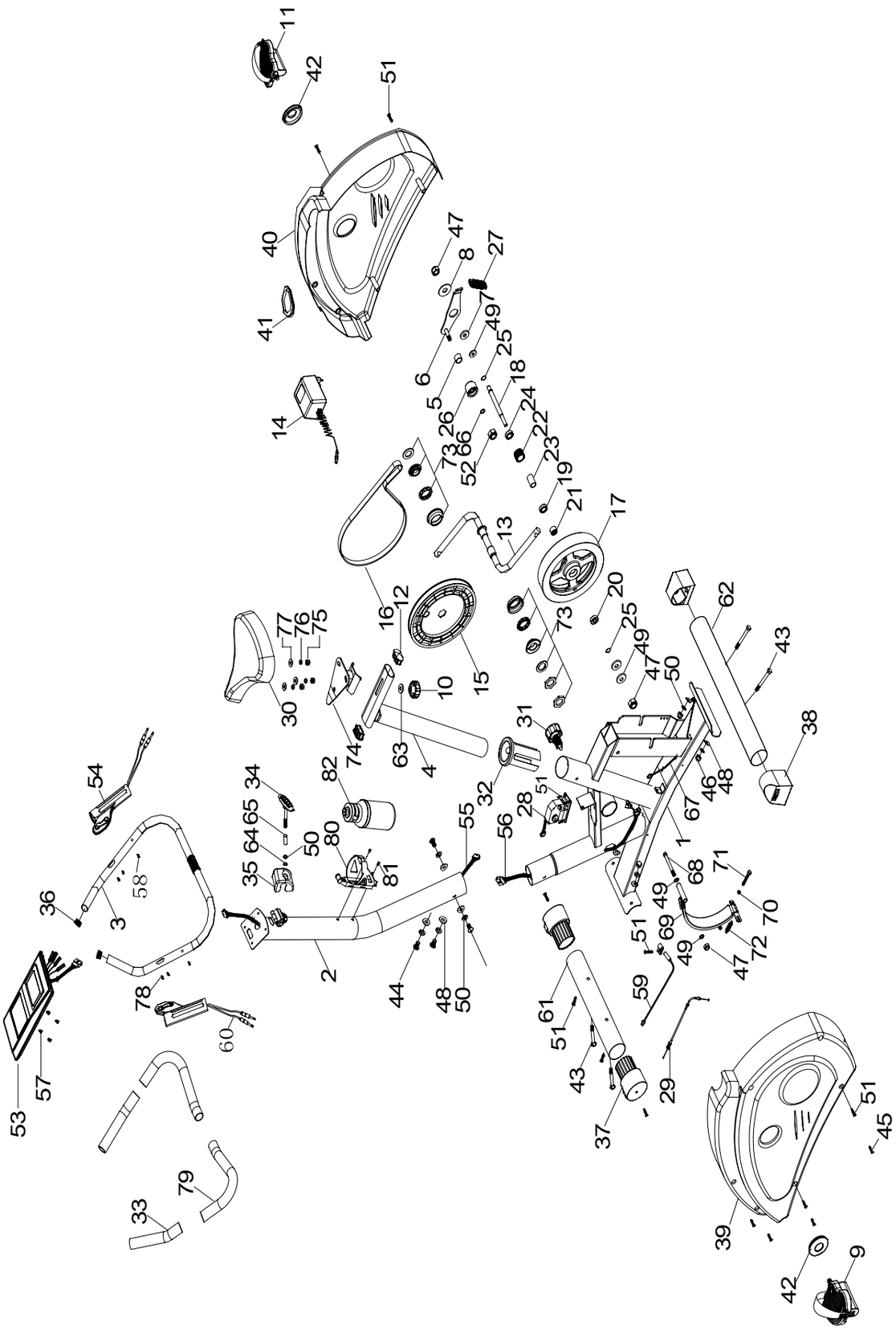
Nach Ablauf der Gewährleistungszeit berechnen wir Ihnen die entstandenen Kosten: Porto-/Verpackungskosten, Material und Arbeitszeit.

Rücksendungen sind ausschließlich mit unserem Serviceteam abzusprechen (Nicht angemeldete Sendungen werden annahmeverweigert).

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1 Stück
2	Lenkerrohr	1 Stück
3	Lenker	1 Stück
4	Sattelrohr	1 Stück
5	Buchse f. Führungsrolle	1 Stück
6	Spannrollenarm	1 Stück
7	Unterlegscheibe	1 Stück
8	Unterlegscheibe	1 Stück
9	Pedal links	1 Stück
10	Handschraube für horiz. Sattelverstellung	1 Stück
11	Pedal rechts	1 Stück
12	Abdeckung horiz. Sattelverstellung	2 Stück
13	Pedalarmkurbel	1 Stück
14	Adapter	1 Stück
15	Antriebsrad	1 Stück
16	Antriebsriemen 380J	1 Stück
17	Schwungrad	1 Stück
18	Achse	1 Stück
19	Kugellager 6904	1 Stück
20	Kugellager 6001	1 Stück
21	Einwegkugellager HF2016	1 Stück
22	Führungsrolle klein	1 Stück
23	Einweg Achsengehäuse	1 Stück
24	Kugellager 6901	1 Stück
25	C-Ring	2 Stück
26	Führungsrolle	1 Stück
27	Feder	1 Stück
28	Motor	1 Stück
29	Motor-Bowdenzug	1 Stück
30	Sattel	1 Stück
31	Handschraube f. Sattelhöhenverstellung	1 Stück
32	Einsteckbuchse Sattelrohr	1 Stück
33	Lenkerummantelung	2 Stück
34	T-Griff-Lenkerverschlussschraube	1 Stück
35	Abdeckung Lenkerfixierungsklammer	1 Stück
36	Lenkerendkappen	2 Stück
37	Standfußendkappe vorne	2 Stück
38	Standfußendkappen hinten	2 Stück
39	Gehäuseschale links	1 Stück
40	Gehäuseschale rechts	1 Stück
41	Lenkerrohrabdeckung	1 Stück
42	Abdeckung Pedalarm	2 Stück
43	Schlossschraube M8x74	4 Stück
44	Inbussschraube M8x20	4 Stück
45	Kreuzschlitzschraube M4x20	4 Stück
46	Hutmutter M8x1,25x15,5	4 Stück
47	Nylonsicherungsmutter	3 Stück
48	Unterlegscheibe gebogen M8	8 Stück
49	Unterlegscheibe flach 20x10,5x2,0	5 Stück
50	Federring M8x2,0	9 Stück
51	Kreuzschlitzschraube M3x8mm	13 Stück
52	Nylonabdeckung M10x6,35	1 Stück
53	Computer	1 Stück
54	Handpulssensoren	2 Stück
55	Computerkabel Lenkerrohr	1 Stück
56	Computerkabel Hauptrahmen	1 Stück
57	Kreuzschlitzschraube	4 Stück
58	Kreuzschlitzschraube	2 Stück
59	Sensor	1 Stück
60	Handpulskabel	2 Stück
61	Standfuß vorne	1 Stück
62	Standfuß hinten	1 Stück
63	Unterlegscheibe flach ø20x8.5øx2.0T	1 Stück
64	Unterlegscheibe flach ø12x8.5øx1.5T	1 Stück
65	Distanzhülse	1 Stück
66	Unterlegscheibe flach ø14x10.5øx1.5T	1 Stück
67	Netzanschlussbuchse	1 Stück
68	Schraube M10x100	6 Stück
69	Magnetbremse	1 Stück
70	Mutter M5	2 Stück
71	Inbusschraube M5x30	1 Stück
72	Feder	1 Stück
73	Tretlager-Set	1 Stück
74	Sattelaufnahmeplatte	1 Stück
75	Nylonmutter M8	3 Stück
76	Federring M8	3 Stück
77	Unterlegscheibe flach	3 Stück
78	Schraube M3 x 16	4 Stück
79	Handgriffummantelung	2 Stück
80	Flaschenhalter	1 Stück
81	Kreuzschlitzschraube M5 x 16	2 Stück
82	Flasche	1 Stück

FL79668 San Diego 100.indd 26 10.07.2013 11:54:22

GESAMT-EXPLOSIONSZEICHNUNG



Stand: 07/2013 Änderungen vorbehalten

Das Serviceteam ist für Sie da:

Telefon:	+49 (0) 1805/346412 Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr (14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom. Anrufe aus den Mobilfunknetzen maximal 42 Ct./Min. und aus dem Ausland ggf. abweichend.)
Fax:	+49 (0) 2261 / 547-77
E-Mail:	service@stamm-online.de
Internet:	www.stamm-online.de
Postanschrift:	Stamm Sport & Freizeit GmbH An der Nordhelle 19 51645 Gummersbach/Germany

Die Stamm Sport & Freizeit GmbH arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Modelle. Bitte haben Sie Verständnis dafür, das jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Ausstattung, Form und Technik möglich sind. Aus den Abbildungen, Beschreibungen und Angaben können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.
Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, sind ohne schriftliche Genehmigung der Stamm GmbH nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben der Stamm GmbH ausdrücklich vorbehalten.
© Stamm Sport&Freizeit GmbH
Die Texte, Abbildungen und Normen in dieser Anleitung basieren auf dem Informationsstand zum Zeitpunkt der Herstellung.