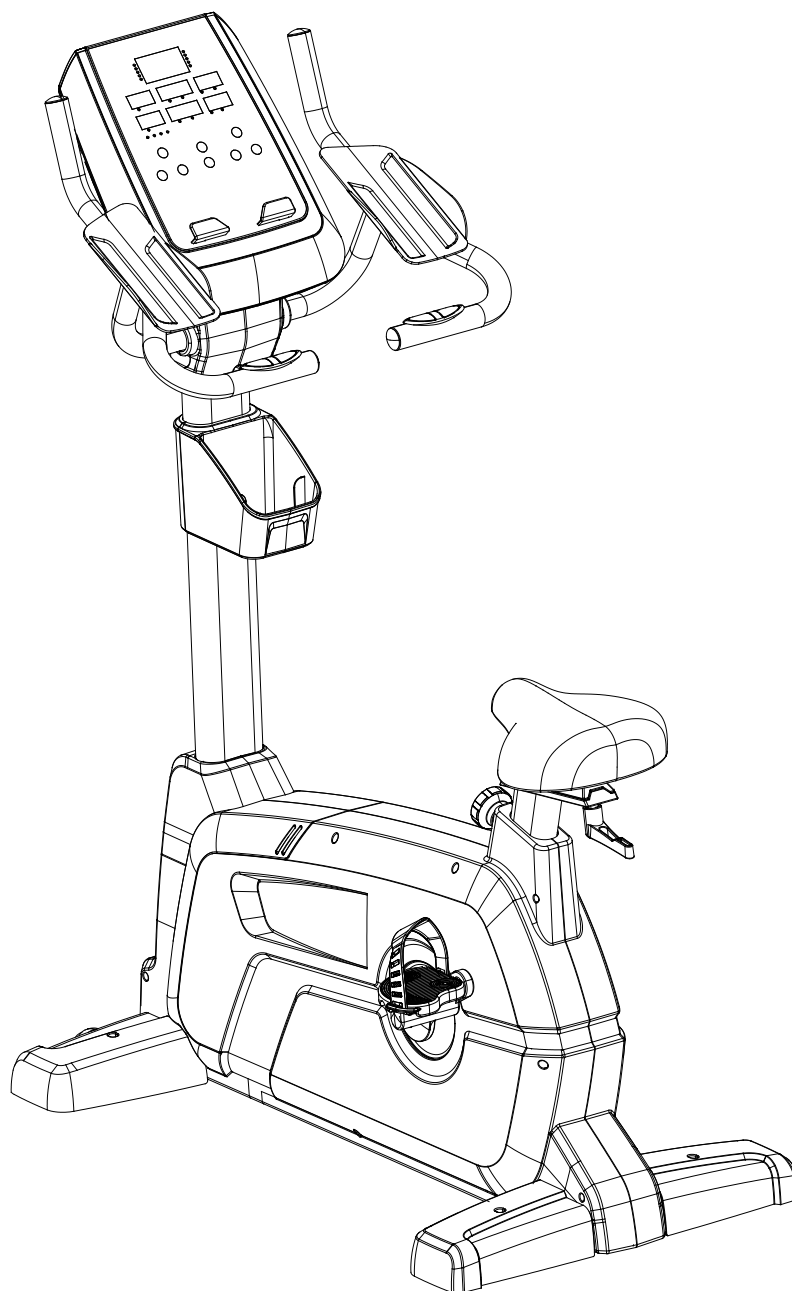


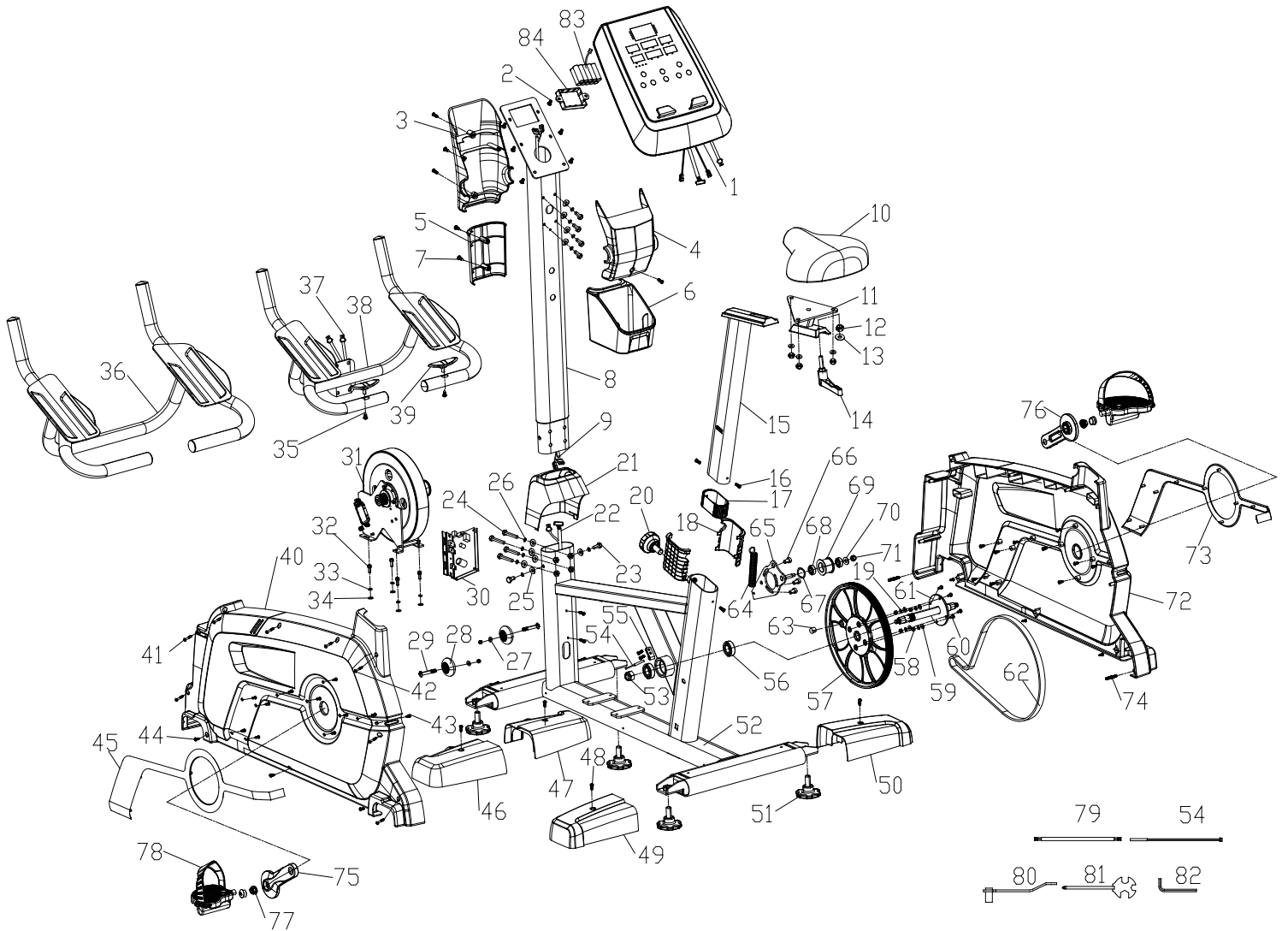
Sport Thieme Ergometer „B600“

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

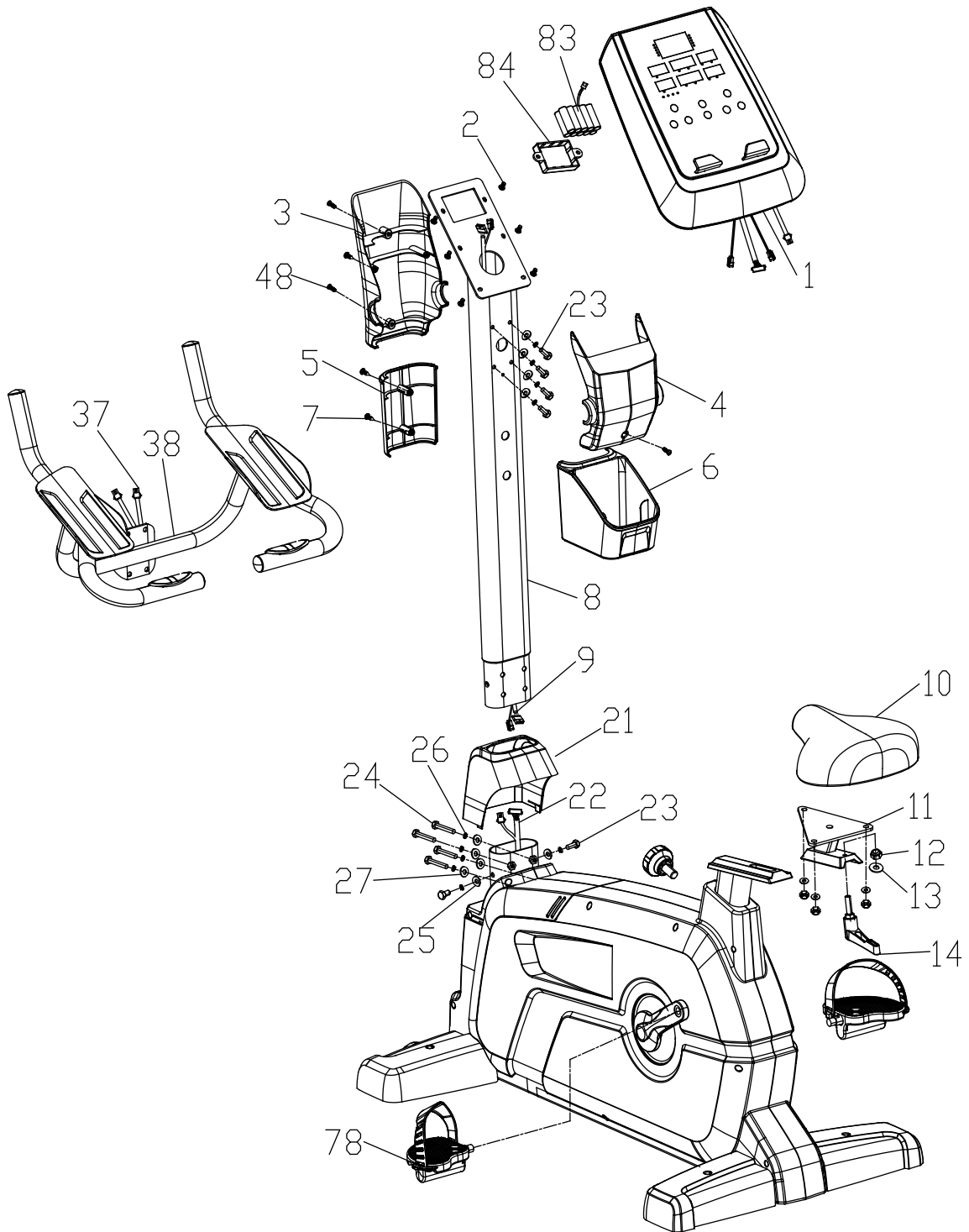
Vielen Dank für den Kauf dieses Produkts. Das Produkt wird Ihnen helfen, auf einfache Weise fitter, gesünder und besser zu werden.



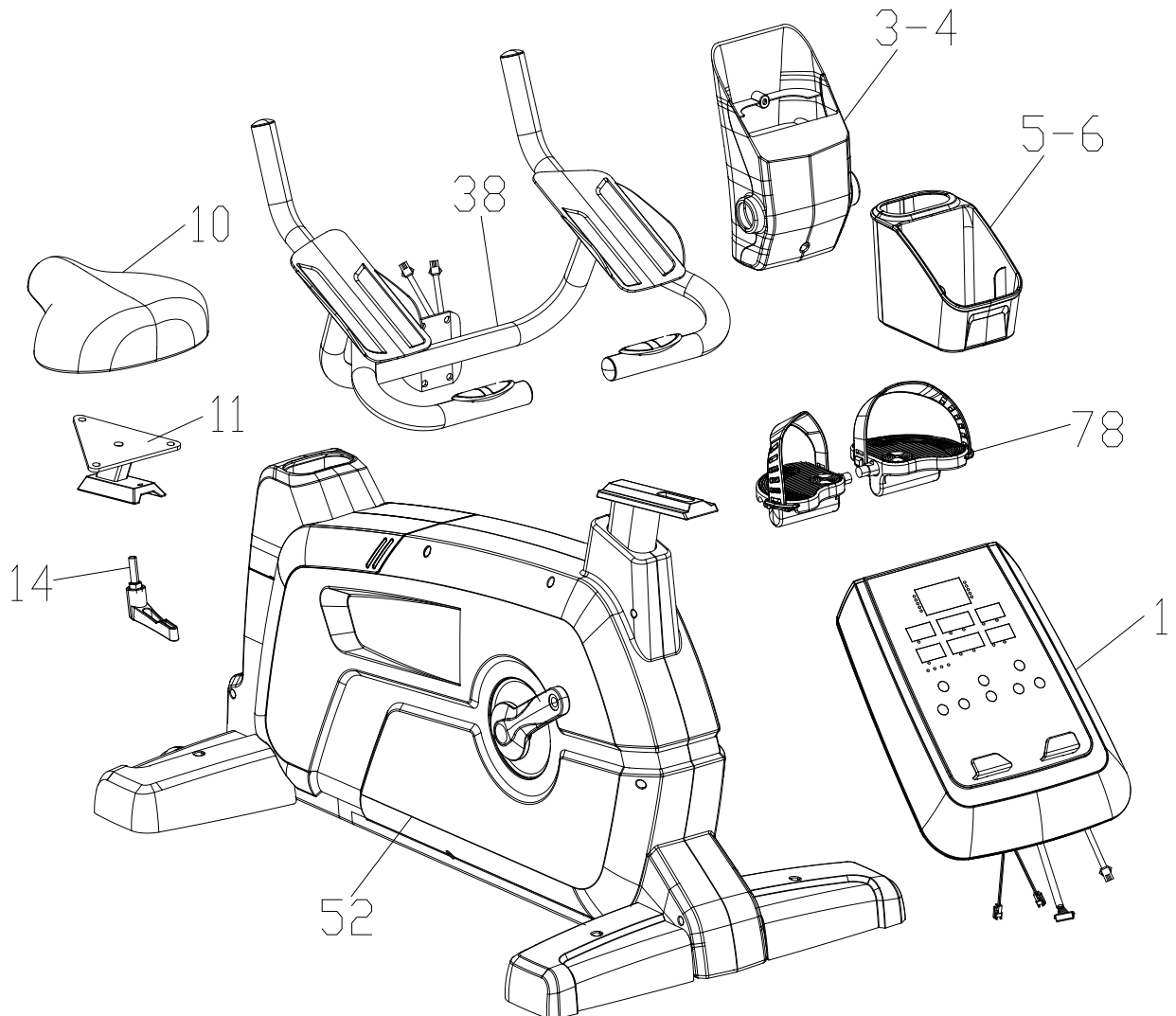
Große Explosionsansicht



Kleine Explosionsansicht

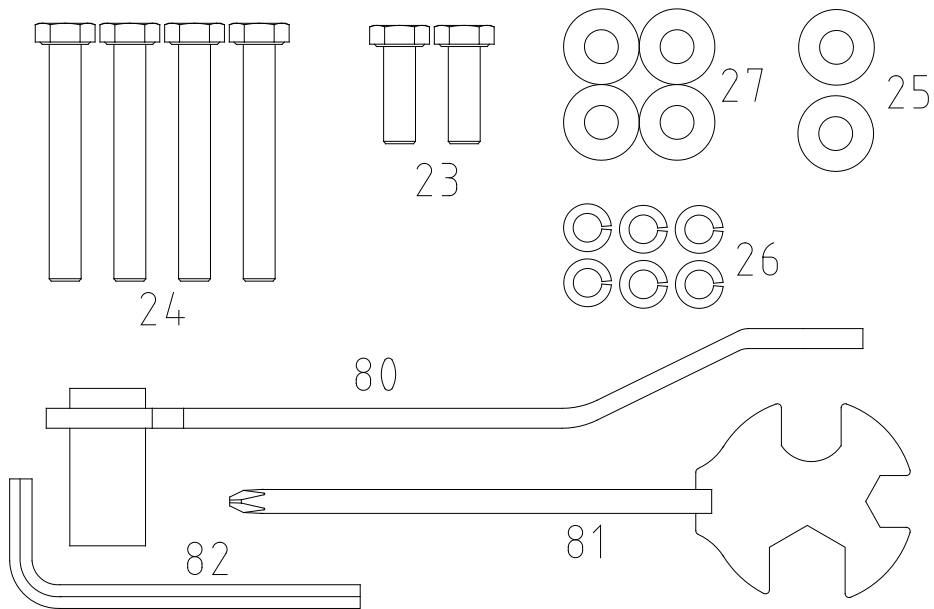


Ansicht der montierten Teile



Art.-Nr.	Beschreibung	Anz.	Art.-Nr.	Beschreibung	Anz.
1	Computer	1	11	Verschiebbarer Sitz	1
3-4	Computerablage	1	14	Knopf	1
5-6	Flaschenhalter	1	38	Griffstange	1
10	Sitz	1	52	Rahmen	1

Werkzeug



Art.-Nr.	Beschreibung	Anz.
23	Schraube M8*25	2
24	Schraube M8*60	4
25	Halbkreis-Unterlegscheibe $\Phi 8 * \Phi 19 * 2T$	2
26	Wellenscheibe $\Phi 8 * \Phi 13,5 * 2,5T$	6
27	Unterlegscheibe $\Phi 8 * \Phi 19 * 2T$	1
80	Schraubenschlüssel	1
81	Harpunenschlüssel	1
82	Sechskantschlüssel	1

ST UND WERKZEUGE

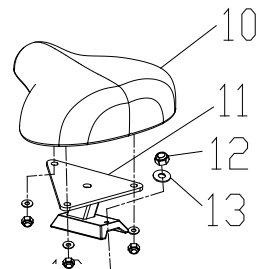
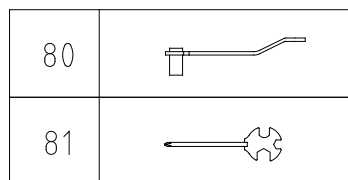
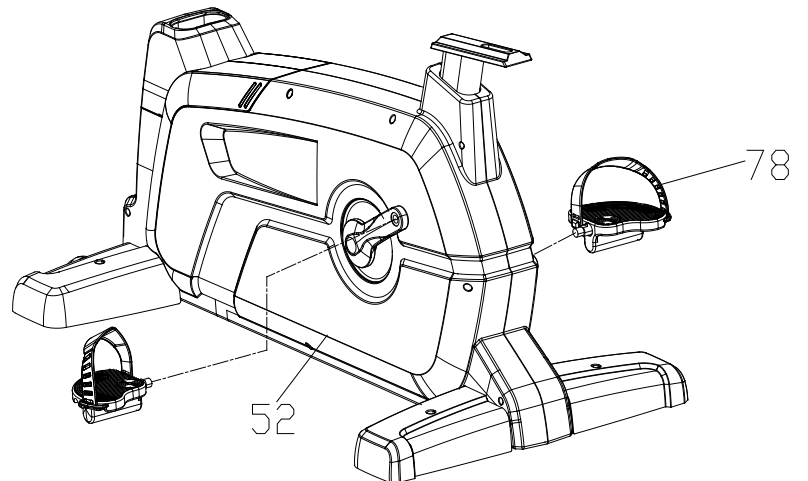
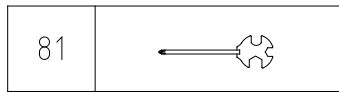
NR	Beschreibung	Material	SPEZ.	Anz.	NR	Beschreibung	Material	SPEZ.	Anz.
1	Computer			1	43	Schraube		ST2,9*10	22
2	Schraube		M5*12	6	44	Schraube		3/16"*3/4"	6
3	Computerablage			1	45	Zierleiste			1
4	Computerablage			1	46	Abdeckung			1
5	Abdeckung			1	47	Abdeckung			1
6	Abdeckung			1	48	Schraube		M5*12	8
7	Schraube		ST3,5*16	4	49	Abdeckung			1
8	Griffstangen-Rohr			1	50	Abdeckung			1
9	Kabel			1	51	Endkappe		M14	4
10	Sitz			1	52	Rahmen			1
11	Verschiebbarer Sitz			1	53	Nylonmutter		M20	1
12	Nylonmutter		M10	1	54	Sensorleiste			1
13	Unterlegscheibe		Φ10*Φ25*2T	1	55	Dauerhafter Sitz			1
14	Knopf			1	56	Lager		6004	2
15	Sitzrohr			1	57	Riemenscheibe			1
16	Schraube		M6*10	3	58	Nylonmutter		M6	4
17	Sattelklemme			1	59	Unterlegscheibe		Φ6,5*Φ16*2T	4
18	Sattelklemme			2	60	Schraube		M6*20	4
19	Federscheibe		Φ6,1*1,6T	4	61	Achse			1
20	Knopf		M16	1	62	Riemen		460J8	1
21	Abdeckung			1	63	Magnet		φ15*2	1
22	Kabel			1	64	Zwischenradfeder			1
23	Schraube		M8*25L	6	65	Zwischenradstange			1
24	Schraube		M8*25L	4	66	Schraube		φ6,2*15L	3
25	Halbkreisförmige Unterlegscheibe		Φ8*Φ19*2T	2	67	Wellenscheibe		φ10,2*φ13*0,3T	1
26	Wellenscheibe		φ8	10	68	Lager		6000	2
27	Unterlegscheibe		Φ8*Φ19*2T	6	69	Zwischenrad			1
28	Transportrad			2	70	Unterlegscheibe		Φ8*Φ14*2T	1
29	Schraube		M8*40	2	71	Nylonmutter		M8	3
30	Bedienfeld			1	72	Abdeckung			1
31	Schwungrad			1	73	Zierleiste			1
32	Schraube		M6*16	4	74	Zugstange			2
33	Wellenscheibe		Φ6,1*1,6T	4	75	Bein L			1
34	Unterlegscheibe		Φ6,5*Φ16*2T	4	76	Bein R			1
35	Schraube		ST3,5*25	2	77	Mutter		M10	2
36	Schaumteil Griffstange			1	78	Pedal			1
37	Pulssensor			1	79	Kabel			1
38	Griffstange			1	80	Schraubenschlüssel			1
39	Pulssensor			2	81	Harpunenschlüssel			1
40	Abdeckung	ABS		1	82	Sechskant			1
41	Schraube		ST3,9*50	7	83	Batterie-Paket			1

42	Schraube		ST3.9*30	1	84	Batteriefach			1
----	----------	--	----------	---	----	--------------	--	--	---

MONTAGEANLEITUNG

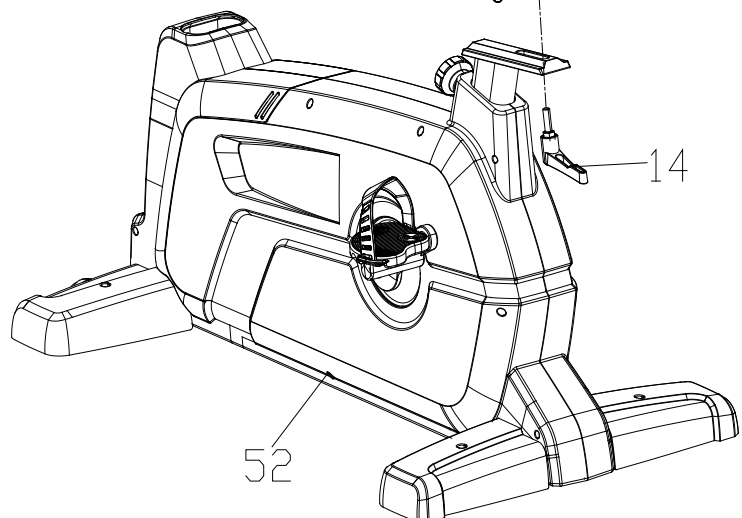
Schritt 1

Bringen Sie den Stabilisator am Rahmen an, achten Sie dabei auf die Reihenfolge laut Montagezeichnung.



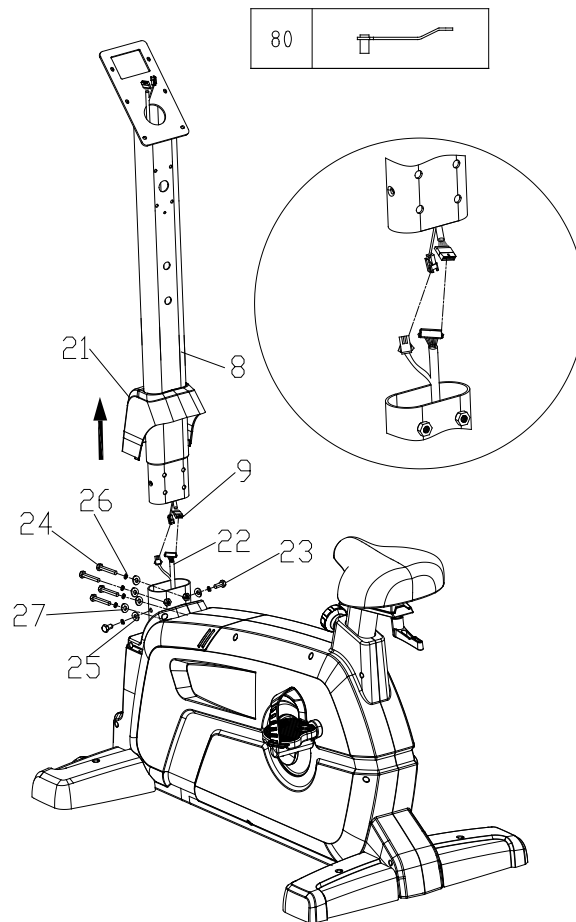
Schritt 2

Befestigen Sie das Pedal am Rahmen, achten Sie dabei auf das linke und rechte Pedal.



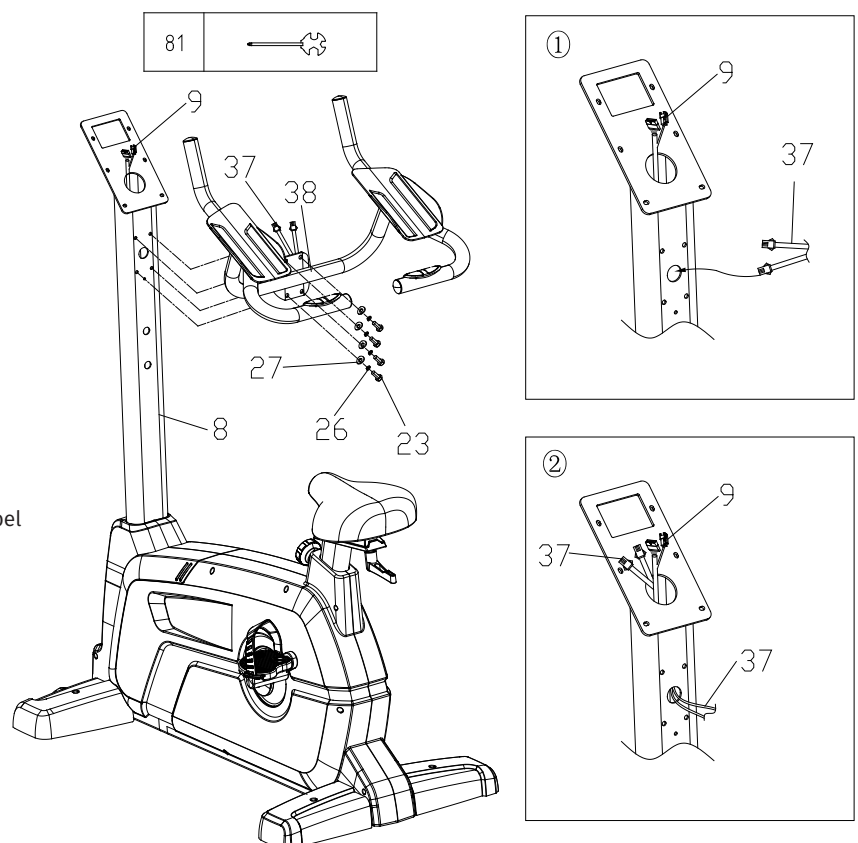
Schritt 3

Befestigen Sie den Sitzrahmen (10) an der Sitzschiene (11). Bringen Sie zuerst die Federscheiben an und ziehen Sie die Sechskantschrauben fest. Befestigen Sie dann den Sitzrahmen an der Sitzschiene. Befestigen Sie den Sitz gemäß der Abbildung mit dem glatten Knopf (14).



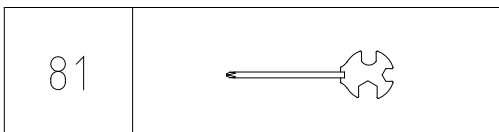
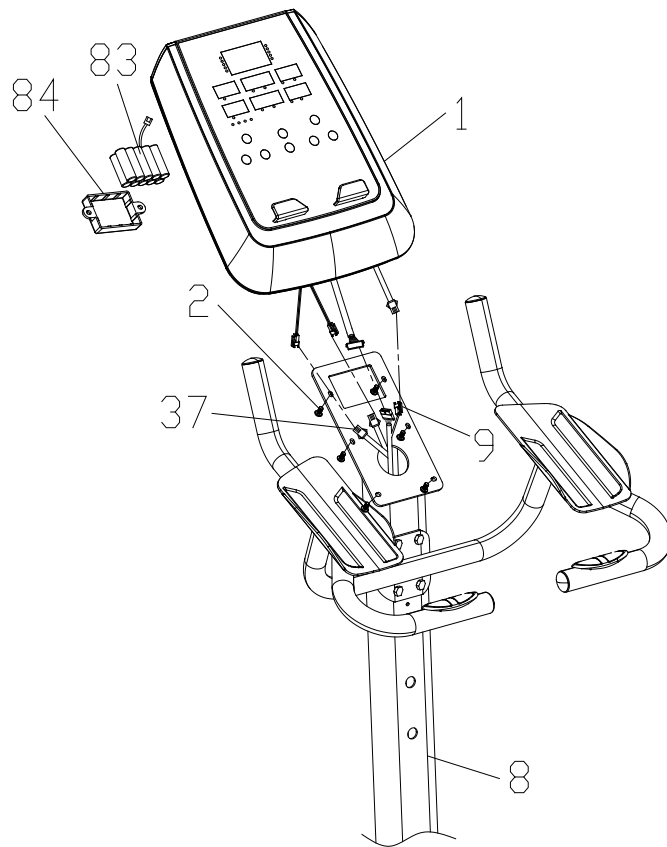
Schritt 4

Befestigen Sie den Griffstangenhalter am Rahmen. Entfernen Sie die Schrauben an der Verbindung von Rahmen und Griffstange. Setzen Sie die obere Verkleidung (21) auf den Griffstangenhalter. Schließen Sie die Motorkabel und die Konsolenkabel (9) und (22) an. Befestigen Sie den Konsolenhalter an der Rahmenbaugruppe. Ziehen Sie dann die Sechskantschrauben, Unterlegscheiben und Federringe fest. Befestigen Sie den Griffstangenhalter am Rahmen.



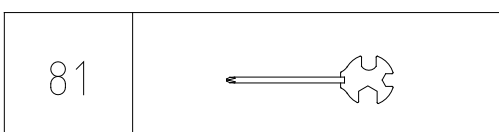
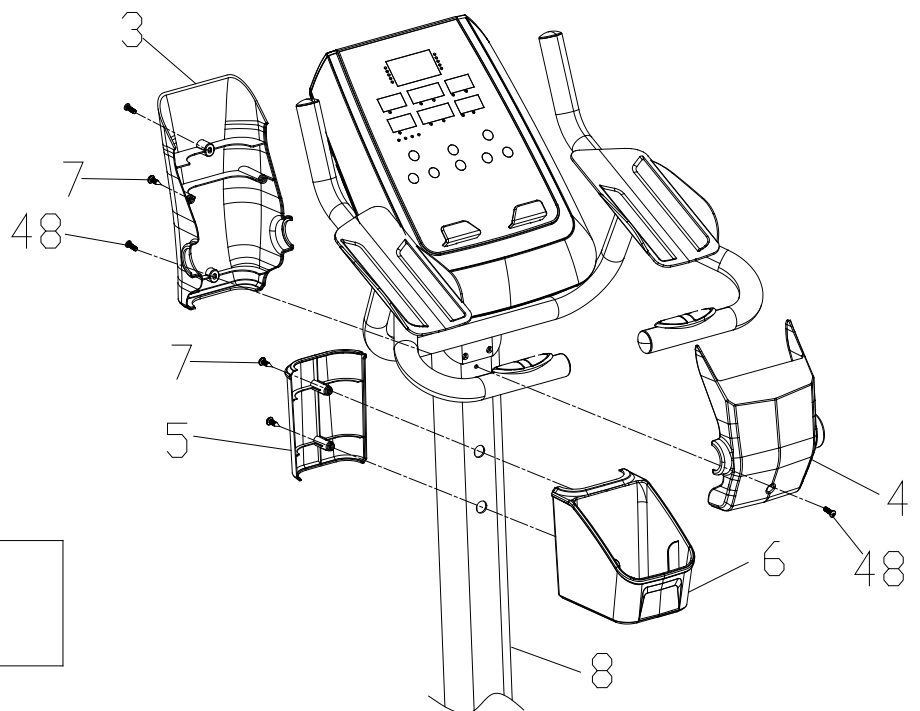
Schritt 5

Befestigen Sie die Griffstange am Rahmen, wie in der Abbildung gezeigt, und führen Sie das Herzfrequenzkabel zuerst nach oben. Ziehen Sie die Schrauben (23) (26) (27) wie in der Abbildung gezeigt an.



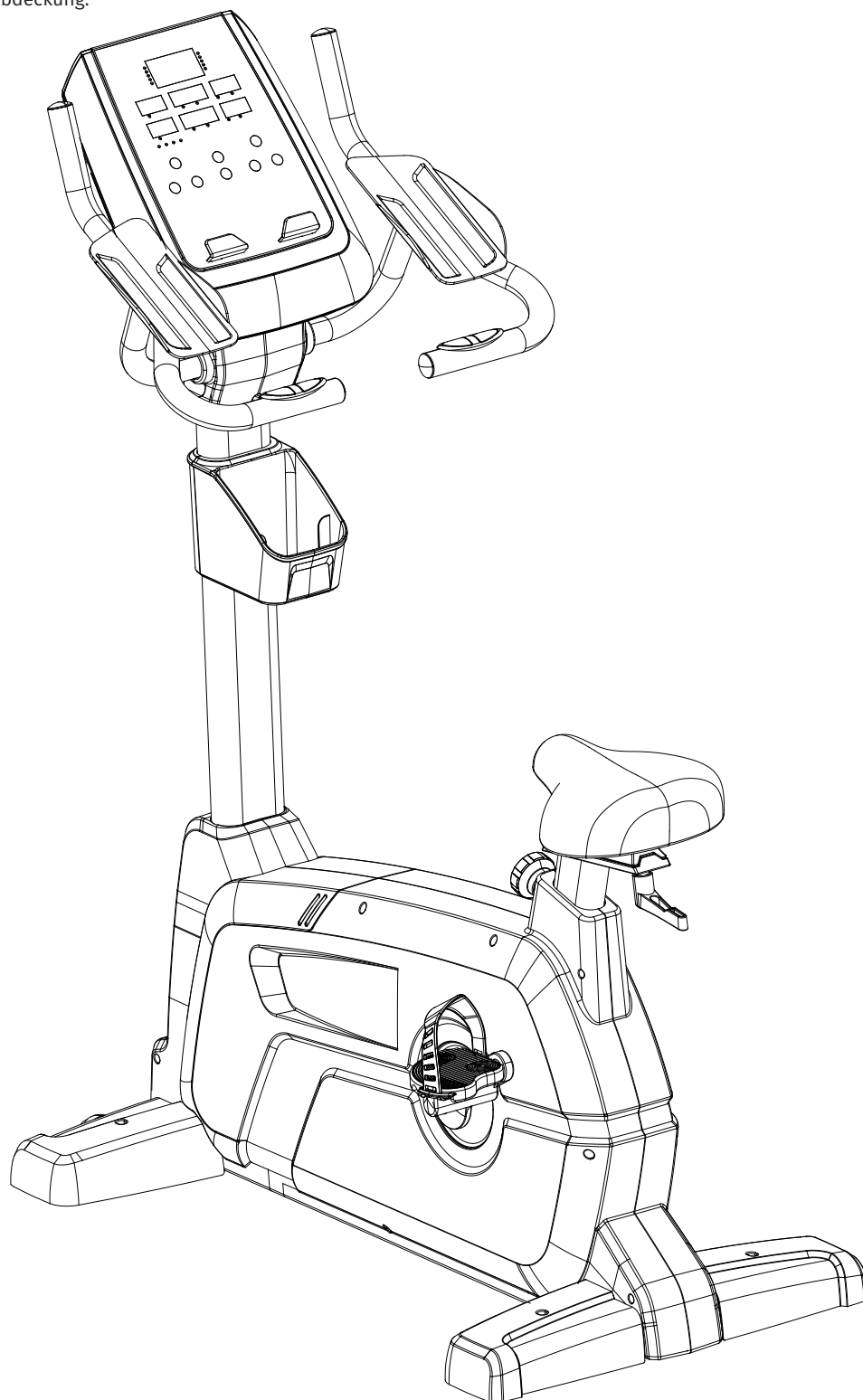
Schritt 6

Schließen Sie die Kabel an und befestigen Sie die Konsole am Rahmen. Legen Sie die Lithiumbatterie (82) ein und bringen Sie den Batteriefachdeckel an.



Schritt 7

Befestigen Sie den Trinkflaschenhalter am Rahmen.
Montieren Sie die Griffstangenabdeckung.



Wichtige Sicherheitshinweise

Bitte beachten sie die folgenden Sicherheitsregeln, um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden.

1. Stellen sie das Trainingsgerät für Kinder unzugänglich auf, lassen sie Kinder nicht in die Nähe kommen, wenn sie das Gerät benutzen.
2. Nutzen sie das Trainingsgerät nicht im stehen.
3. Trainieren sie nicht in loser Kleidung, weiten Hosen oder Röcken.
4. Tragen sie beim Training immer Schuhe mit Gummisohle oder Tennisschuhe.
5. Stellen sie das Gerät auf einen ebenen, festen Untergrund.
6. Das maximale Gewicht des Benutzers beträgt 150 kg.
7. Das Bremssystem des Trainingsgeräts ist Geschwindigkeitsabhängig.
8. Der Anwendungsbereich ist für den semi-prof. Bereich.
9. Vergewissern sie sich vor jedem Gebrauch, dass alle Befestigungselemente des Geräts fest angezogen sind. Wenn sie einen defekt haben, bewahren sie das Gerät bis zur Reparatur auf.
10. Der Bremsbelag ist am verschleissanfälligsten. Vergewissern sie sich vor der Benutzung, dass er funktionsfähig ist.
11. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmässig auf Schäden und Verschleiss untersucht wird.
12. Dieses Trainingsgerät ist nicht für den therapeutischen Gebrauch geeignet.

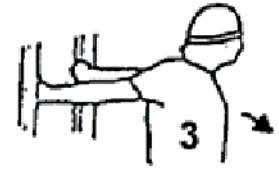
Aufwärmen



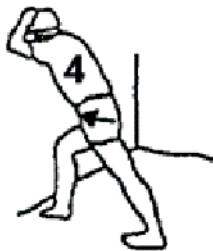
15 Sekunden für jedes



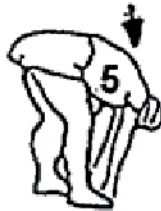
20 Sekunden



20 Sekunden



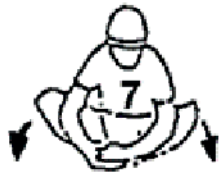
25 Sekunden



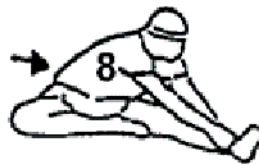
20 Sekunden



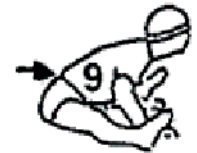
20 Sekunden



30 Sekunden



25 Sekunden für jedes Bein



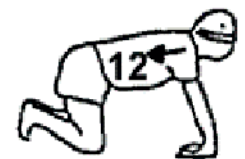
30 Sekunden



20 Sekunden



5 Sekunden x 3 Mal



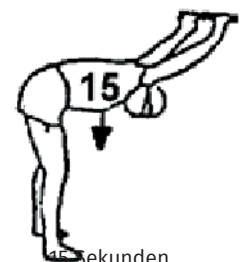
20 Sekunden



20 Sekunden für jedes Bein



5 Mal



15 Sekunden

Trainingscomputer B600

Funktion

- ZEIT:** 0:00~99:00. Kann als Countdown eingestellt werden
- DISTANZ:** 0.00~99.50 K/M. Kann als Entfernungs-Countdown eingestellt werden
- KALORIEN:** 0~990. Kann als Kalorien-Countdown eingestellt werden
- PULS:** P-40-220. Hier kann die maximale Herzfrequenz voreingestellt werden
- WATT:** 20~300 können voreingestellte Leistungswerte sein
- MANUELL:** 1~32 Stufen
- PROGRAMM:** P1~P12
- H.R.C.:** 55%, 75%, 90%, IND (ZIEL)

BENUTZERDATEN: U0~U4

- GESCHLECHT: WEIBLICH/MÄNNLICH
- ALTER: 10-25-99
- GRÖSSE: 100-1670-200 (CM)
- GEWICHT: 20-50-150 (KG)



Bedienung Für die Herzfrequenzerholung drücken Sie nach einer gewissen Zeit mit Bewegung die Taste.

Wenn 1 Minute abgelaufen ist, beurteilt die elektronische Uhr die körperliche Verfassung des Trainierenden F1 - F6

1. Schalten Sie den Strom ein. Die elektronische Uhr geht in den Boot-Modus: Summer piepft eine 1 Sekunde lang Ton, zur gleichen Zeit zeigt die Punktmatrix-Anzeige KM, 1 Sekunden in modalem Fenster U0
2. Auf dem digitalen Display U0 kann durch Drücken der Taste „+“/“-“, U0 ~ U4 ausgewählt und nach Bestätigung mit der Taste Eingabe/ENTER Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht eingestellt werden. Drücken Sie zum Bestätigen die Taste Eingabe/ENTER.
3. Wenn Sie die manuelle Funktion wählen, drücken Sie die „Eingabe/ENTER-Taste zur Bestätigung, dann drücken Sie die Taste „+“/“-“, für alle Funktionen wie die Einstellung (z. B. Zeit / Entfernung / Wärme / Herzfrequenz). Drücken Sie „Beginn/START“, um das Training zu starten. Mit der Taste „+“/“-“, können die eingestellten Werte angepasst werden.
4. Wenn Sie andere Funktionen (wie Anwendung/Leistung/Einstellung/Herzfrequenz usw.) wählen, drücken Sie die Taste „RESET/RESET“, drücken Sie die „+“/“-“-Taste, wählen Sie die (wie Anwendung/Leistung/Einstellung/Herzfrequenz usw.) und bestätigen Sie mit der Eingabe/ENTER-Taste. Drücken Sie dann die „+“/“-“-Taste und nehmen Sie alle Einstellungen (z. B. Zeit / Entfernung / Wärme Herzfrequenz) vor und drücken Sie die „START/START“-Taste, um das Training zu starten. Während des Trainings können Sie den eingestellten Wert mit der „+“/“-“-Taste einstellen.

Bedienungskonzept

Herzfrequenzmessung: Wenn der Benutzer das Gerät 5 Sekunden in der Hand hält, wird der Herzschlag angezeigt.

Allgemeines: Trainierende können Tasten betätigen, um Zeit / Entfernung / Herzfrequenz je nach dem eigenen Trainingsprogramm einzustellen. Jede Funktion sinkt entsprechend den eingestellten Werten auf Null. Wenn das Trainingsgerät ohne Einstellung direkt verwendet wird, werden Zahlenwerte für verschiedene Funktionen erfasst.

Automatische Abschaltung

Im Startzustand schaltet, solange keine Taste betätigt wird und kein Signal anliegt, die elektronische Uhr die Stromversorgung automatisch in 4 Minuten in den temperaturabhängigen Ruhezustand.

Der normale Zustand kann wiederhergestellt werden, indem Sie eine beliebige Taste drücken oder ein Bewegungssignal eingeht.

Beschreibung der Tasten

START: Den Computer starten

ERHOLUNG : Für die Herzfrequenzerholung drücken Sie nach einer gewissen Zeit mit Bewegung die Taste. Wenn 1 Minute abgelaufen ist, beurteilt die elektronische Uhr die körperliche Verfassung des Trainierenden F1 - F6

+ : Den Zahlenwert erhöhen (Zeit/Entfernung/Hitze/Herzfrequenz usw.)

-: Den Zahlenwert verringern (Zeit/Entfernung/Wärme/Herzfrequenz usw.)

RESET : Die verschiedenen Zahlenwerte auf den Ausgangswert zurücksetzen

EINGABE : Taste zum Auswählen von Zeit/Distanz/Hitze/Stufe/Schalttaste und Bestätigen, z. B. der Herzfrequenzfunktion

Reaktion der Herzfrequenz

Wenn die Herzfrequenz erkannt wird, drücken Sie bitte die Taste „restore/RECOVERY“. Das Gerät kann nun beginnen, die Herzfunktion zu erkennen.

Wenn der Test eine Dauer von 1 Minute mit einem Countdown bis 0:00 hat, blinkt das Herzschlag-Symbol weiter bis 0. Bitte drücken Sie fest mit der Hand zu, damit die Herzfrequenz 1 Minute lang erkannt wird Herzschlag, das Blinken des Herzschlag-Symbols und und Erkennung aufrecht erhalten, Zeit zur Rückkehr auf 0, elektronische Uhr Interpretation Benutzerantwort Herzschlag Stufe F1 ~ F6. (Tabelle siehe Seite 17)

Tabelle mit Erläuterungen zur Herzfrequenzerholung F1-F6 Level

Herzfrequenz-Erholungsniveau	Benutzerherzfrequenz-Erholungszustand	Unterschied in der Herzfrequenzerkennung (vor und nach dem Test)
F1	Ausgezeichnet	50
F2	Sehr gut	40-49
F3	Normal	30-39
F4	Nicht schlecht	20-29
F5	Sie müssen sich mehr bewegen	10-19
F6	Keine ausreichende Bewegung	<10

Herzfrequenzsteuerungsmodus

Bei dieser Funktion steuert der Herzfrequenzwert den Widerstand beim Training je nach dem Zweck des Trainingsprogramms. Es gibt die folgenden vier Programme:

- i. 55% - Programm mit Abnehmeffekt
- ii. 75% - Programm mit Gesundheitseffekt
- iii. 90% - Programm mit sportlichem Effekt
- iv. Zielherzfrequenz - Herzfrequenzwert für das persönliche Training

HINWEIS

1. Bitte vermeiden Sie es, den Computer an einen feuchten Ort zu stellen

Anleitung für Bluetooth-APP

Laden Sie die APP-Anwendung auf das mobile Gerät herunter und installieren Sie sie

1. Laden Sie die eHealth APP herunter, installieren und öffnen Sie sie. Scannen Sie dazu den QR Code unten mit Ihrem Android-Telefon/iPhone oder suchen Sie im App Store nach dem Stichwort eHealth oder e-Health.

2. Bitte aktualisieren Sie die bestehende App auf Ihrem Telefon auf die neueste Version.



Scannen Sie den QR-Code für die APP-Installation
3. Nach der Installation wird das folgende Symbol in der mobilen App oder auf dem Desktop angezeigt.



Verbinden mit Gerät

1. Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion am Mobiltelefon und stellen Sie sicher, dass das Mobiltelefonnetz nicht gesperrt ist
Anmeldung und Registrierungsverfahren

- Mobiltelefonnummer Registrierung Ein-Klick-Login
- Anmeldung und Registrierung mit Handy-Verifizierungscode
- Anmeldung für Besucher
- Anmeldung und Registrierung mit Konten von Dritten (Wechat)

2. Einstellung der Parameter: Melden Sie sich an und registrieren Sie sich; Wählen Sie ein Gerät oder mehrere Geräte; Klicken Sie auf „Weiter“, um zur Auswahlseite für das Geschlecht („männlich“ oder „weiblich“) zu gehen; Klicken Sie auf „Weiter“, um die Körpergröße auszuwählen; Klicken Sie auf „Weiter“ und wählen Sie mit dem Schieberegler das Gewicht aus.

3. Suchen Sie manuell auf der Benutzeroberfläche des Crosstrainers und wählen Sie die Bluetooth-Nummer, die mit EW-EP beginnt, für die Verbindung aus. Wählen Sie nach erfolgreicher Verbindung den gewünschten Modus für das Training.

Gerät kann keine Verbindung herstellen?

1. Wenn Sie keine Verbindung herstellen oder die Bluetooth-Nummer nicht suchen können: Prüfen Sie zunächst, ob die Funktion verfügbar ist; zweitens, ob der Gerätetyp richtig ausgewählt ist; und drittens, ob das Gerät durch andere Mobiltelefone belegt ist. Bitten Sie die Person, die gerade eine Verbindung mit dem Gerät hergestellt hat, das Bluetooth-Gerät auszuschalten und 2 Minuten lang zu warten, um den Code zu scannen und erneut eine Verbindung herzustellen.
2. Überprüfen Sie, ob die eHealth APP auf dem Telefon installiert ist. Wenn ja, deinstallieren Sie sie und installieren Sie sie erneut, indem Sie den Code scannen.

Freundliche Erinnerungen

Um eine bessere Erfahrung zu bieten, wird die eHealth APP in regelmäßigen Abständen aktualisiert, daher wird sich die Benutzeroberfläche ändern.

Falls Sie während der Benutzung Unstimmigkeiten zwischen dem System und dem Handbuch feststellen, können Sie uns gerne kontaktieren.

Wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wurde, schalten Sie es bitte aus und ziehen Sie den Netzstecker.