

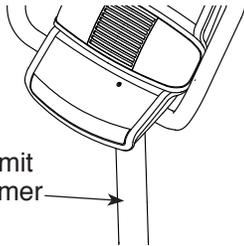
NordicTrack®

GX 2.7 U

Modell-Nr. NTEVEX39018.0

Serien-Nr. _____

Tragen Sie die Seriennummer für späteres Nachschlagen an der Stelle oben ein.



Aufkleber mit
Seriennummer →

KUNDENDIENST

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile fehlen oder beschädigt sind, kontaktieren Sie den Kundendienst (siehe Informationen unten), oder kontaktieren Sie das Geschäft, wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

0800 589 09 88

Mo.–Fr. 8:00–17:00 MEZ

Internetseite:

iconsupport.eu/de

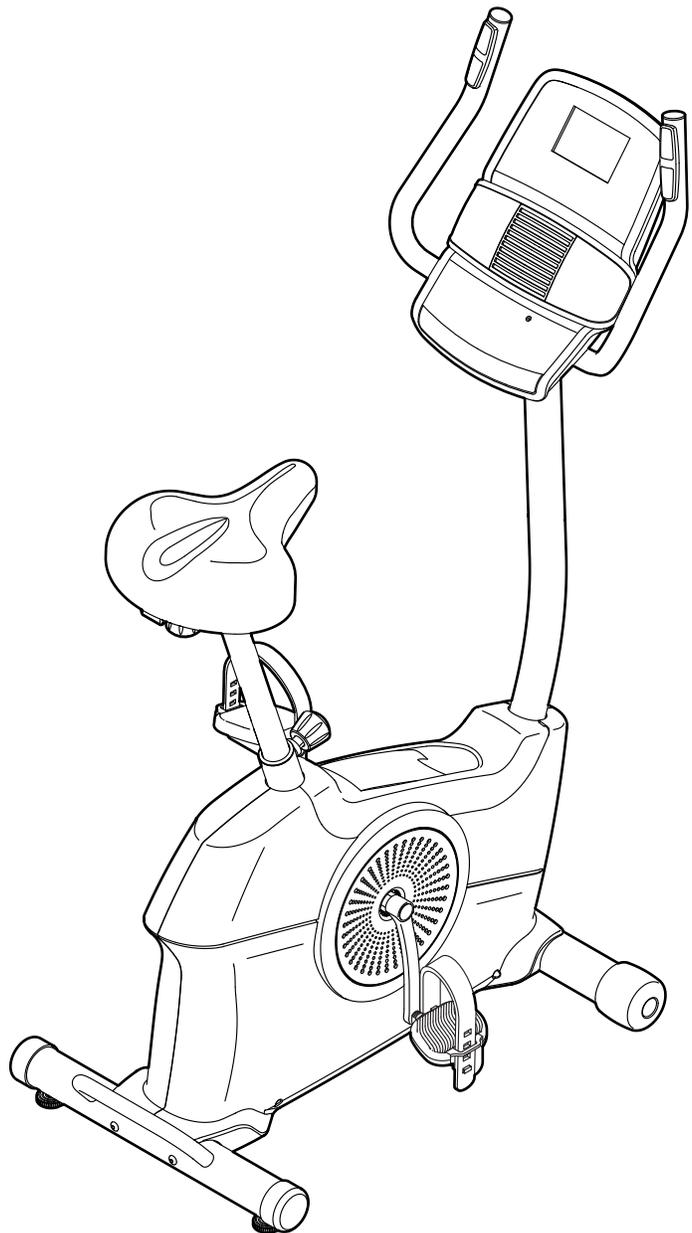
E-Mail:

csuk@iconeurope.com

⚠ VORSICHT

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung, bevor Sie dieses Gerät verwenden. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteres Nachschlagen auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



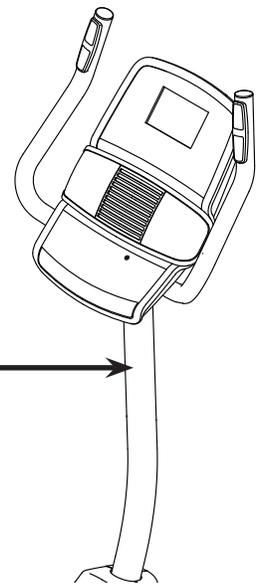
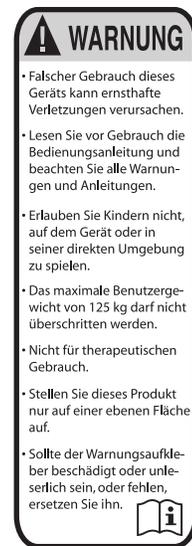
iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DER WARNAUFKLEBER	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE BEGINNEN	4
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
DAS TRAININGSRAD VERWENDEN	14
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	23
TRAININGSRICHTLINIEN	25
TEILELISTE	26
EXPLOSIONSZEICHNUNG	27
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN	Rückseite

PLATZIERUNG DER WARNAUFKLEBER

Der hier abgebildete Warneufkleber ist diesem Produkt beigelegt. Bringen Sie den Warneufkleber an der gezeigten Stelle über der englischen Warnung an. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach und beantragen Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.** Hinweis: Der abgebildete Aufkleber entspricht nicht unbedingt der tatsächlichen Größe.



NORDICTRACK und IFIT sind eingetragene Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc. App Store ist ein Warenzeichen von Apple Inc., das in den USA und in anderen Ländern eingetragen ist. Android und Google Play sind eingetragene Warenzeichen von Google LLC. Die BLUETOOTH® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen von Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. IOS ist in den USA und in anderen Ländern ein Warenzeichen oder ein eingetragenes Warenzeichen von Cisco und wird unter Lizenz verwendet.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko schwerer Verletzung zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Trainingsrad angebracht wurden, bevor Sie dieses Trainingsrad verwenden. ICON übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trainingsrads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Das Trainingsrad ist nicht zur Verwendung durch Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder die mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer ihnen wird die Nutzung des Trainingsrads von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
4. Verwenden Sie das Trainingsrad nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wird.
5. Das Trainingsrad ist nur für den Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie das Trainingsrad nicht in kommerziellem, angemietetem oder institutionellem Rahmen.
6. Bewahren Sie das Trainingsrad nur im Innenbereich auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Trainingsrad nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
7. Stellen Sie das Trainingsrad auf eine ebene Fläche mit mindestens 0,6 m Freiraum um das Trainingsrad herum. Um den Boden oder Teppich vor Beschädigung zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Trainingsrad.
8. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Trainingsrads alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
9. Kinder unter 13 Jahren und Haustiere müssen vom Trainingsrad jederzeit ferngehalten werden.
10. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Tragen Sie keine zu lockere Kleidung, die sich im Trainingsrad verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
11. Das Trainingsrad sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 125 kg wiegen.
12. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Trainingsrad aufsteigen oder vom Trainingsrad absteigen.
13. Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren, wie z.B. die Bewegungen des Benutzers, könnten die Genauigkeit der Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenz-Tendenzen im Allgemeinen zu beobachten.
14. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Trainingsrad benutzen. Machen Sie kein Hohlkreuz.
15. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

BEVOR SIE BEGINNEN

Vielen Dank, dass Sie sich für das revolutionäre NORDICTRACK® GX 2.7 U Trainingsrad entschieden haben. Radfahren ist eine effektive Übung, um das Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Ausdauer zu erhöhen und den Körper zu straffen. Das GX 2.7 U Trainingsrad bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirksamer und angenehmer zu machen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Trainingsrad verwenden. Sollten Sie nach

dem Lesen dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich mit den in der Abbildung unten bezeichneten Teilen vertraut.

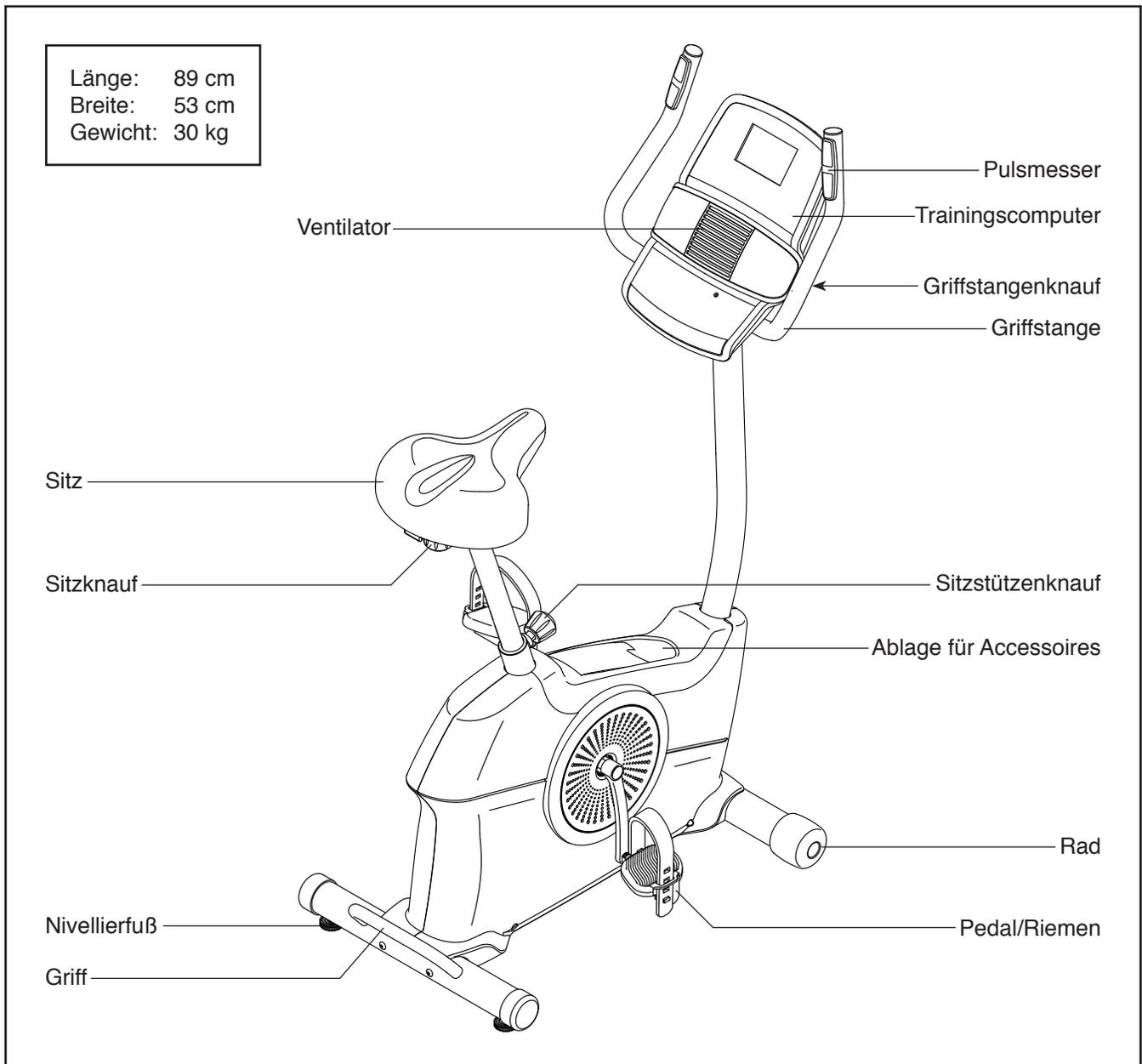
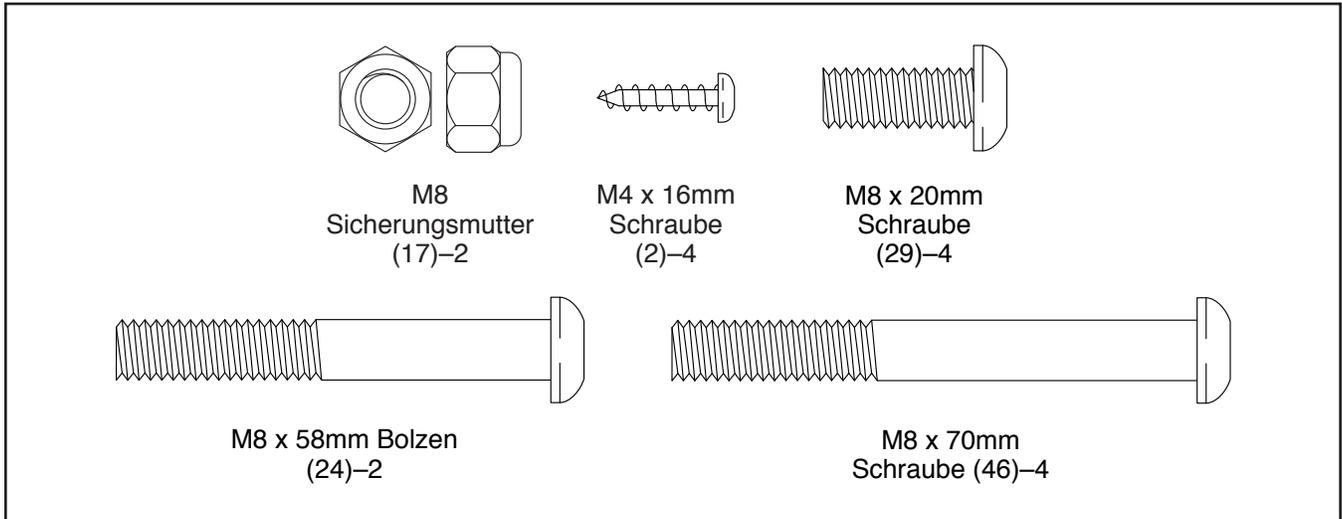


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

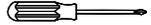
Verwenden Sie die unten stehenden Abbildungen zur Identifizierung der Kleinteile, die für die Montage benötigt werden. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennnummer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennnummer bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage benötigt wird. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht schon vormontiert wurde. Überzählige Teile könnten mitgeliefert sein.**

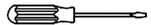


MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freigeräumten Bereich und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte ausgeführt haben.
- Die linken Teile sind mit einem „L“ oder mit „Left“ markiert und die rechten mit einem „R“ oder mit „Right“.
- Zur Identifizierung der Kleinteile beziehen Sie sich auf Seite 5.

- Zusätzlich zu jeglichem mitgeliefertem Werkzeug erfordert die Montage auch die folgenden Werkzeuge:

Einen Kreuzschlitz-Schraubendreher 

Einen Flachschlitz-Schraubendreher 

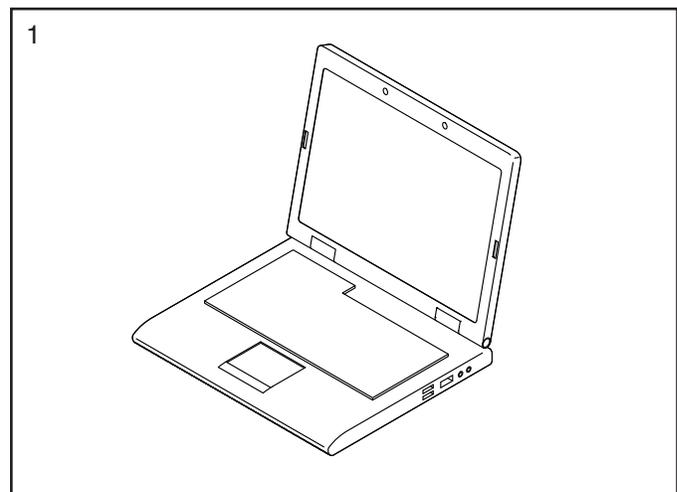
Einen Rollgabelschlüssel 

Die Montage wird weiterhin erleichtert, wenn Sie einen Schlüsselsatz besitzen. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Besuchen Sie auf Ihrem Computer iconsupport.eu und registrieren Sie Ihr Produkt.

- Ihr Eigentum wird dokumentiert
- Ihre Garantie wird aktiviert
- Vorzugskundenbetreuung wird im Bedarfsfall gewährleistet

Hinweis: Wenn Sie keinen Internetzugriff haben, rufen Sie den Kundendienst an (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung), um Ihr Produkt zu registrieren.



2. Mithilfe eines Flachsitz-Schraubendrehers hebeln Sie die Schutzabdeckung (26) vorsichtig vom linken und rechten Schutz (37, 58).

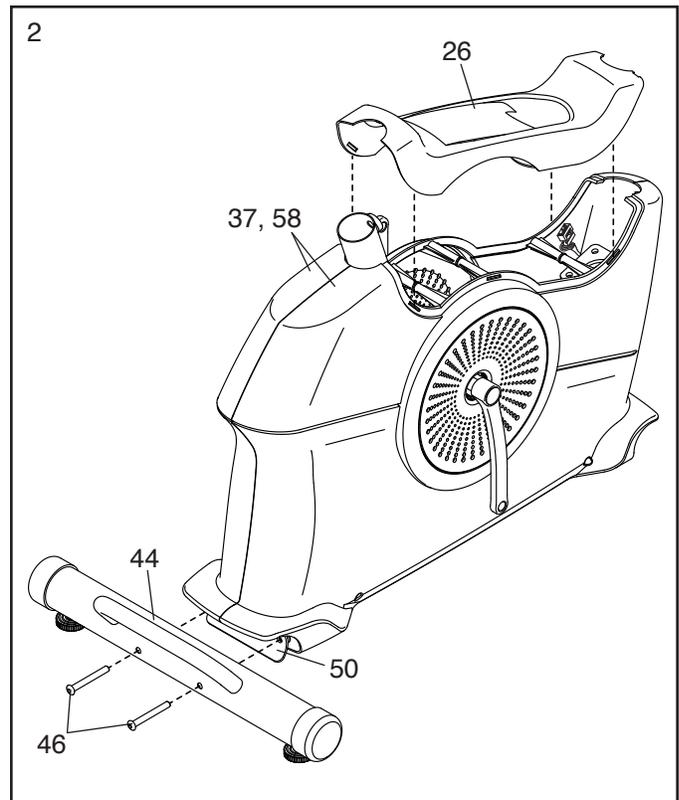
Falls Transportrohre (nicht abgebildet) am hinteren Teil des Rahmens (1) angebracht sind, entfernen und entsorgen Sie die Transport-schrauben und die Transportrohre.

Als Nächstes legen Sie ein stabiles Stück vom Verpackungsmaterial unter den hinteren Teil des Rahmens (50). **Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen halten, um ein Umkippen zu vermeiden, während Sie diesen Schritt durchführen.**

Identifizieren Sie den hinteren Stabilisator (44).

Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (44) mit zwei M8 x 70mm Schrauben (46) am Rahmen (50).

Dann entfernen Sie das Verpackungsmaterial unter dem hinteren Teil des Rahmens (50).

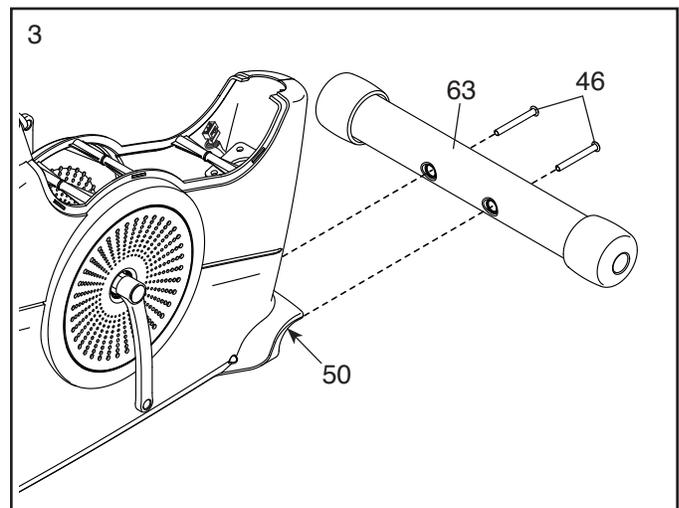


3. Falls Transportrohre (nicht abgebildet) am vorderen Teil des Rahmens (1) angebracht sind, entfernen und entsorgen Sie die Transport-schrauben und die Transportrohre.

Als Nächstes legen Sie ein stabiles Stück vom Verpackungsmaterial unter den vorderen Teil des Rahmens (50).

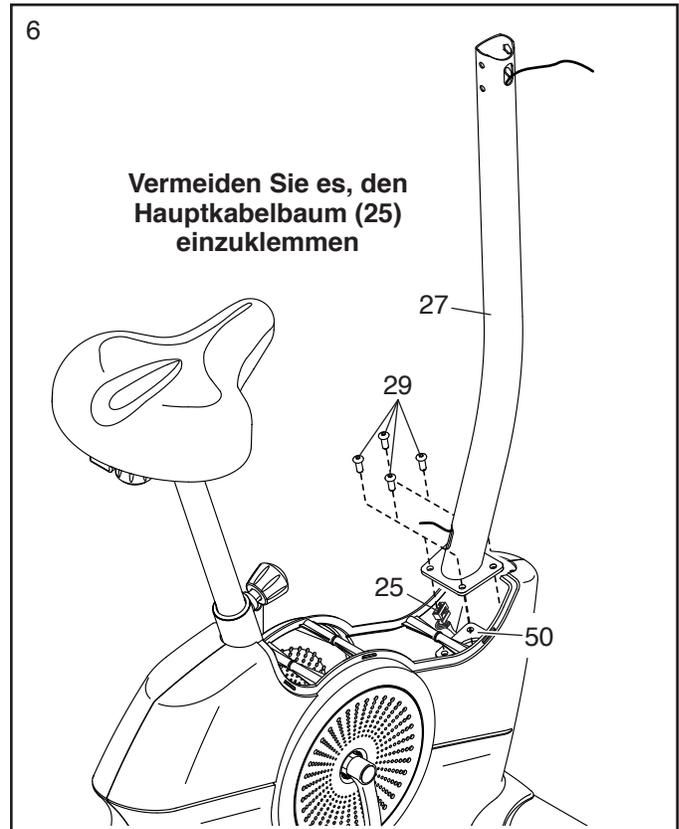
Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (63) mit zwei M8 x 70mm Schrauben (46) am Rahmen (50).

Dann entfernen Sie das Verpackungsmaterial unter dem vorderen Teil des Rahmens (50).



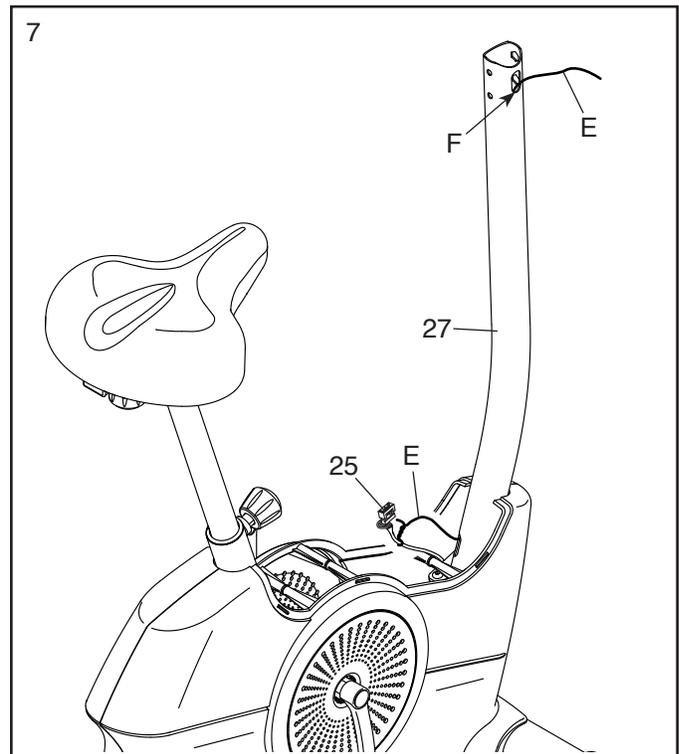
6. **Tipp: Vermeiden Sie es, den Hauptkabelbaum (25) einzuklemmen.** Legen Sie den Pfosten (27) wie abgebildet aus und halten Sie ihn gegen den Rahmen (50).

Befestigen Sie den Pfosten (27) mit vier M8 x 20mm Schrauben (29). **Drehen Sie alle Schrauben zunächst lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

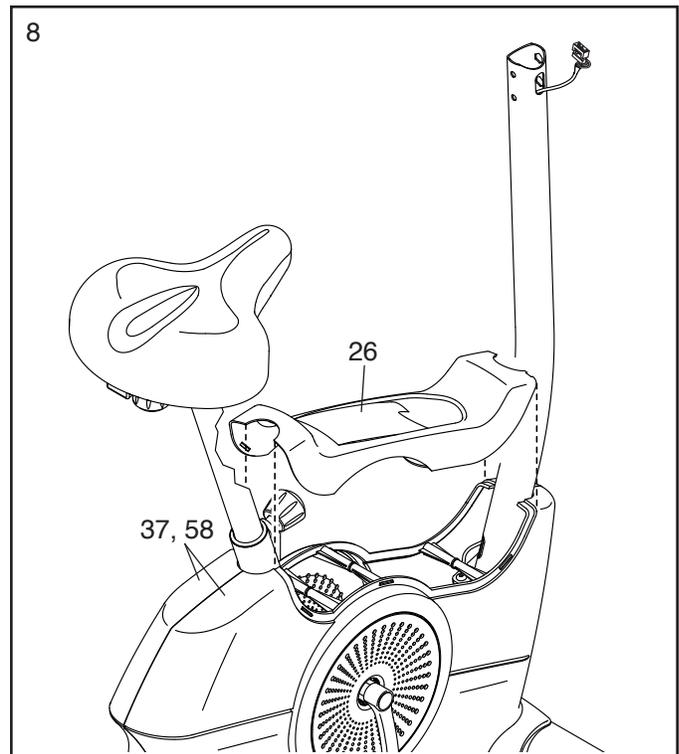


7. Finden Sie das untere Ende des Kabelbinders (E) im Pfosten (27). Binden Sie den Kabelbinder an den Hauptkabelbaum (25). Dann ziehen Sie das obere Ende des Kabelbinders, bis der Hauptkabelbaum durch den Pfosten und aus dem gezeigten Loch (F) geführt wurde.

Tipp: Um zu verhindern, dass der Hauptkabelbaum (25) in den Pfosten (27) fällt, sichern Sie den Hauptkabelbaum mit dem Kabelbinder (E).



8. Richten Sie die Schutzabdeckung (26) wie abgebildet aus und drücken diese auf den linken und rechten Schutz (37, 58).

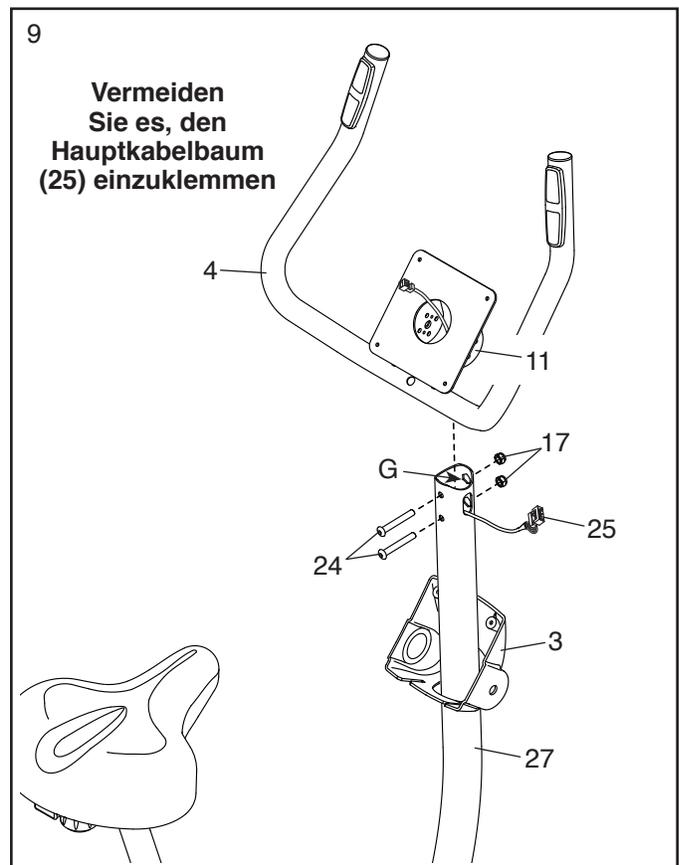


9. Legen Sie die Computerabdeckung (3) wie abgebildet aus und schieben Sie diese auf den Pfosten (27) auf.

Tipp: Vermeiden Sie es, den Hauptkabelbaum (25) einzuklemmen. Fügen Sie die Schwenkhalterung (11) an der Griffstange (4) in den Pfosten (27) ein.

Befestigen Sie die Schwenkhalterung (11) mit zwei M8 x 58mm Bolzen (24) und zwei M8 Sicherungsmuttern (17). **Achten Sie darauf, dass sich die Sicherungsmuttern in den sechseckigen Löchern (G) befinden.**

Tipp: Falls notwendig, drehen Sie die Griffstange (4) in einen anderen Winkel, sodass es genügend Freiraum gibt, um die M8 x 58mm Bolzen (24) festzuziehen.

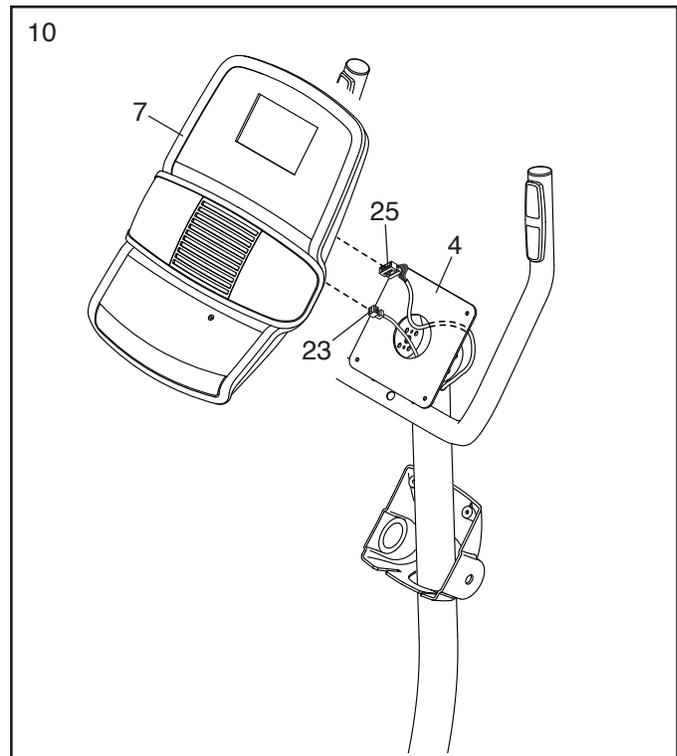


10. Lösen und entsorgen Sie den Kabelbinder am Hauptkabelbaum (25). Führen Sie den Hauptkabelbaum nach oben durch die Griffstange (4), wie abgebildet.

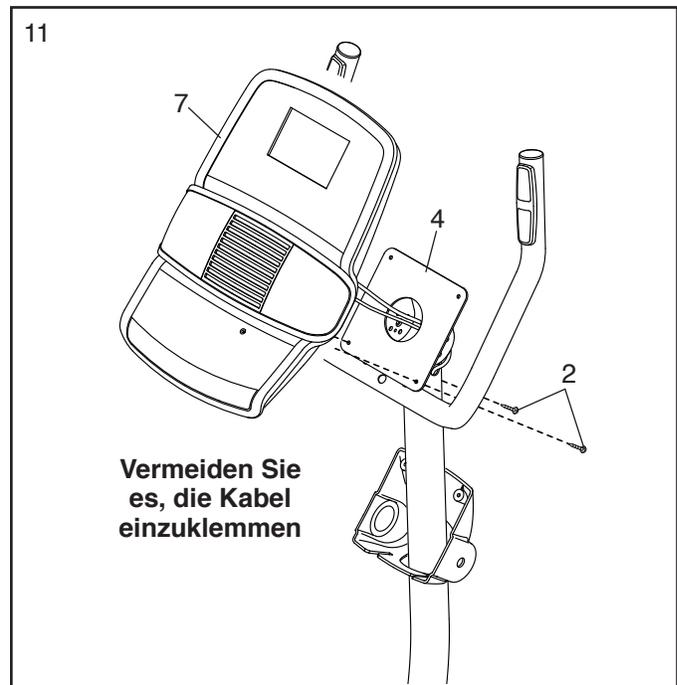
Während eine zweite Person den Trainingscomputer (7) an die Griffstange (4) hält, stecken Sie den Hauptkabelbaum (25) und den Puls kabelbaum (23) in die Buchsen am Trainingscomputer.

Die Steckverbinder am Hauptkabelbaum (25) und Puls kabelbaum (23) sollen sich leicht in die Buchsen einführen lassen und einschnappen. Falls ein Steckverbinder nicht leicht in eine Buchse passt, drehen Sie den Steckverbinder um und versuchen es noch einmal. **Falls Sie die Steckverbinder nicht richtig verbinden, könnte der Trainingscomputer beschädigt werden, wenn Sie das Trainingsrad benutzen.**

Dann fügen Sie die Überlänge der Kabel in die Griffstange (4) ein.

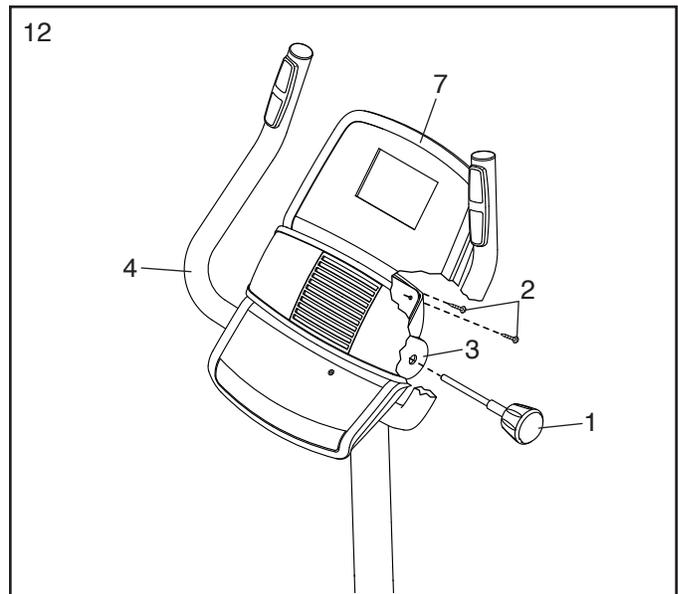


11. **Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen.** Befestigen Sie den Trainingscomputer (7) an der Griffstange (4) mit zwei M4 x 16mm Schrauben (2) in den unteren Löchern der Griffstange.



12. Schieben Sie die Computerabdeckung (3) nach oben zur Griffstange (4). Befestigen Sie die Computerabdeckung mit zwei M4 x 16mm Schrauben (2) an der Griffstange und dem Trainingscomputer (7).

Als Nächstes fügen Sie den Griffstangenknäuf (1) in die Computerabdeckung (3) und die Griffstange (4), drehen Sie die Griffstange in den gewünschten Winkel und ziehen Sie dann den Griffstangenknäuf fest.

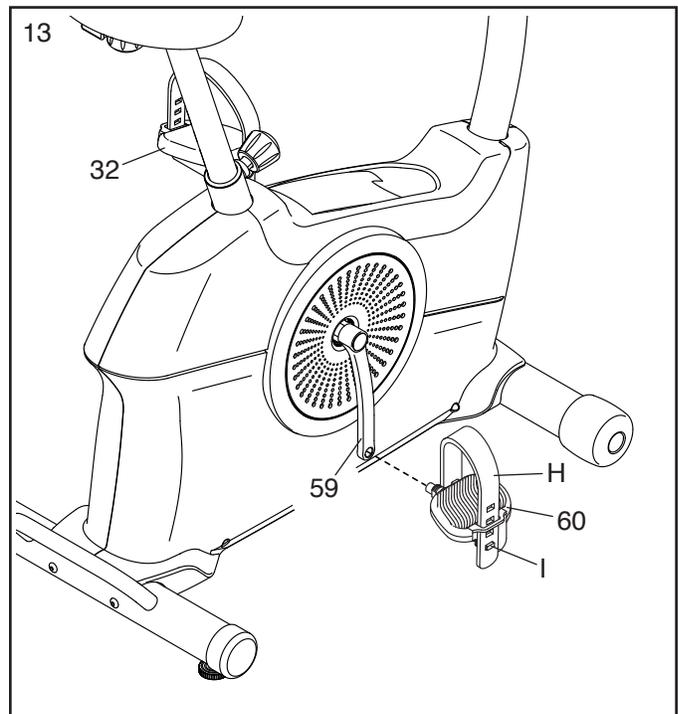


13. Identifizieren Sie das rechte Pedal (60).

Mithilfe eines Rollgabelschlüssels ziehen Sie das rechte Pedal (60) **im Uhrzeigersinn** im rechten Kurbelarm (59) **fest** an.

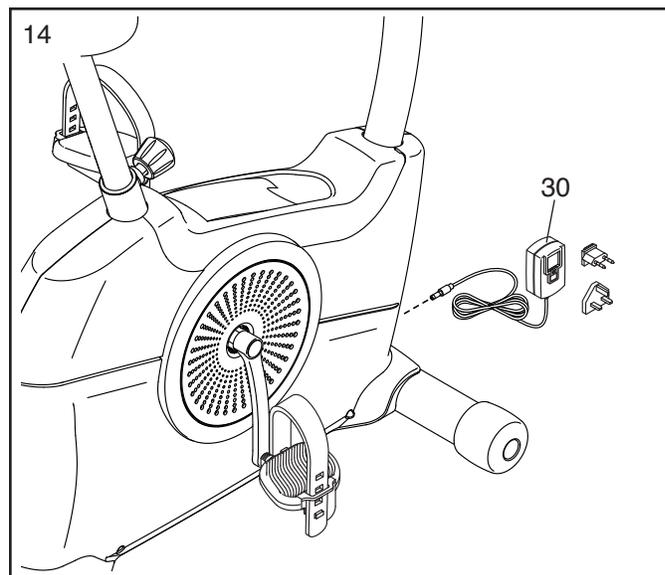
Ziehen Sie das linke Pedal (32) gegen den Uhrzeigersinn im linken Kurbelarm (nicht abgebildet) fest an. WICHTIG: Sie müssen das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn drehen, um es zu befestigen.

Stellen Sie den Riemen am rechten Pedal (60) auf die gewünschte Position ein und drücken Sie die Enden der Riemen (H) auf die Laschen (I) am rechten Pedal. **Stellen Sie den Riemen am linken Pedal (32) auf die gleiche Weise ein.**



14. Stecken Sie den Stromadapter (30) in die Buchse am Rahmen des Trainingsrads.

Hinweis: Um den Stromadapter (30) in eine Steckdose zu stecken, siehe DEN STROM-ADAPTER EINSTECKEN auf Seite 14.



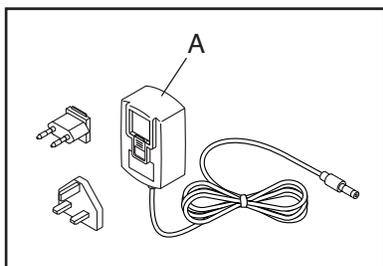
15. **Nachdem das Trainingsrad montiert wurde, prüfen Sie es, um sicherzustellen, dass es richtig montiert wurde und richtig funktioniert. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Trainingsrad verwenden.** Überzählige Teile könnten mitgeliefert sein. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Trainingsrad.

DAS TRAININGSRAD VERWENDEN

DEN STROMADAPTER EINSTECKEN

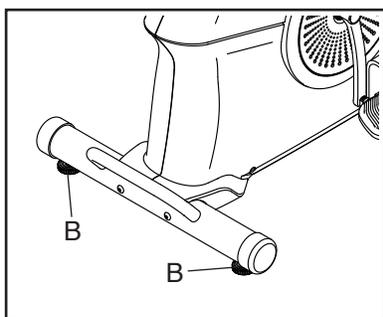
WICHTIG: Falls das Trainingsrad kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie es vor dem Einstecken des Stromadapters erst auf Zimmertemperatur aufwärmen. Sonst können die Computeranzeigen oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie den Stromadapter (A) in die Buchse am Rahmen des Trainingsrads. Dann stecken Sie den Stromadapter in eine nach örtlichen Richtlinien und Verordnungen richtig installierte Steckdose.



DAS TRAININGSRAD NIVELLIEREN

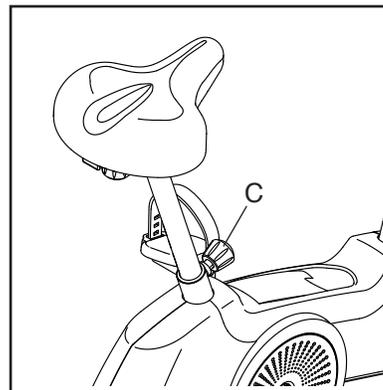
Wenn das Trainingsrad während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen oder beide Nivellierfüße (B) am hinteren Stabilisator, bis das Wackeln behoben ist.



DIE HÖHE DES SITZES EINSTELLEN

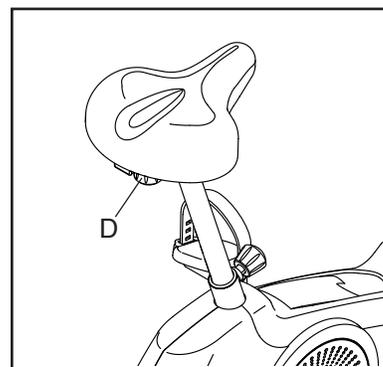
Für ein wirkungsvolles Training sollte der Sitz in der richtigen Höhe angebracht sein. Während Sie die Pedale treten, sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der niedrigsten Position befinden.

Um den Sitz einzustellen, lockern Sie zuerst den Sitzstützenknopf (C) um ein paar Drehungen und ziehen ihn nach außen. Als Nächstes schieben Sie die Sitzstütze nach oben oder unten auf die gewünschte Position und lassen den Sitzstützenknopf in einem Einstelloch an der Sitzstütze einrasten. Dann ziehen Sie den Sitzstützenknopf fest. **Bewegen Sie die Sitzstütze ein wenig nach oben oder unten, um sicherzustellen, dass der Sitzstützenknopf in einem der Einstelllöcher eingerastet ist.**



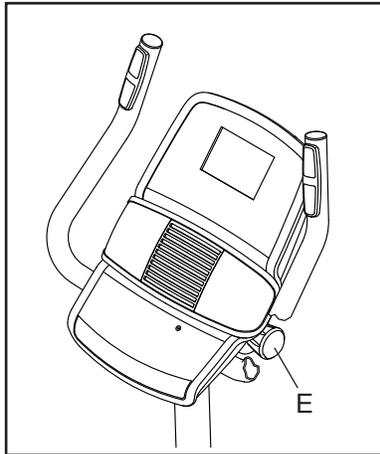
DIE HORIZONTALE POSITION DES SITZES EINSTELLEN

Um die horizontale Position des Sitzes anzupassen, lockern Sie den Sitzknopf (D) um einige Drehungen, bewegen Sie den Sitz nach vorn oder hinten auf die gewünschte Position und ziehen Sie dann den Sitzknopf fest an.



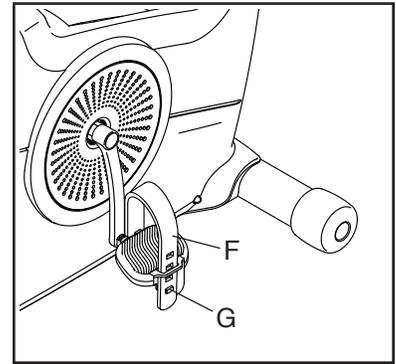
DEN WINKEL DER GRIFFSTANGE EINSTELLEN

Um den Winkel der Griffstange einzustellen, lockern Sie den Griffstangenknopf (E), drehen die Griffstange in den gewünschten Winkel und ziehen dann den Griffstangenknopf fest.



DIE PEDALRIEMEN EINSTELLEN

Um die Pedalriemen einzustellen, ziehen Sie zuerst die Enden der Riemen (F) von den Laschen (G) an den Pedalen weg. Dann stellen Sie die Riemen auf die gewünschte Position ein und drücken Sie die Enden der Riemen auf die Laschen.



DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. Fangen Sie an zu treten oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer einzuschalten.

Wenn der Trainingscomputer eingeschaltet wird, schaltet sich das Display ein. Der Trainingscomputer ist dann einsatzbereit.

2. Den manuellen Modus wählen.

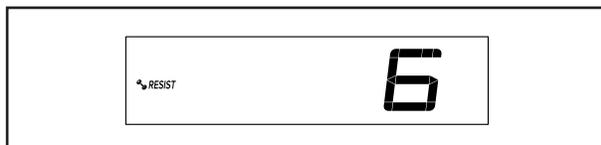
Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, wird der manuelle Modus automatisch gewählt.

Falls Sie ein Workout gewählt haben, drücken Sie die Taste Manual Control (manuelle Steuerung), um wieder den manuellen Modus zu wählen.

3. Den Pedalwiderstand nach Wunsch ändern.

Fangen Sie an, in die Pedale zu treten, um den manuellen Modus zu starten.

Während Sie treten, können Sie den Pedalwiderstand ändern. Um den Widerstand zu ändern, drücken Sie eine der nummerierten Tasten Quick Resistance (Schnell-Widerstand) oder die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Quick Resistance (Schnell-Widerstand).



Hinweis: Nachdem Sie eine Taste drücken, dauert es einen Moment, bis die Pedale den gewählten Widerstandsgrad erreichen.

4. Ihren Fortschritt mithilfe der Anzeigen verfolgen.

Das Display kann die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

CALS (Kalorien) – Die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie verbrannt haben, wenn der manuelle Modus und die meisten integrierten Workouts gewählt sind. Die ungefähre Anzahl von Kalorien, die noch während des Workouts verbrannt werden sollen, wenn Kalorienworkouts gewählt sind.

CALS/HR (Kalorien pro Stunde) – Die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie gerade pro Stunde verbrennen.

MI oder KM (Distanz) – Die Distanz in Meilen oder Kilometern, die Sie getreten haben. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/Met (Standard/metrisch).

Pace (Tempo) – Ihre Trittggeschwindigkeit in Minuten pro Meile oder Minuten pro Kilometer. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/Met (Standard/metrisch).

BPM und Herzsymbol (Puls) – Ihre Herzfrequenz, wenn Sie den Handgriff-Pulsmesser oder einen kompatiblen Pulsmesser verwenden (siehe Schritt 5).

RESIST (Widerstand) – Der Widerstandsgrad der Pedale.

RPM (U/min) – Ihre Trittggeschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute (U/min).

MPH oder KPH (Geschwindigkeit) – Ihre Trittggeschwindigkeit in Meilen pro Stunde oder Kilometern pro Stunde. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/Met (Standard/metrisch).

Time (Zeit) – Die abgelaufene Zeit, wenn der manuelle Modus oder ein Kalorienworkout gewählt ist. Die im Workout verbleibende Zeit, wenn ein integriertes Workout gewählt ist.

Drücken Sie mehrmals die Taste Next Display (nächstes Display) zum Ansehen der gewünschten Workout-Informationen auf dem Display.



Wechselmodus – Der Trainingscomputer verfügt auch über einen Wechselmodus, der Workout-Informationen in einem sich wiederholenden Zyklus anzeigt. **Um den Wechselmodus zu aktivieren**, drücken Sie die Taste Multi-scan (Mehrfachwechsel). Die Wechselmarkierung (A) und das Wort SCAN (abwechseln) schalten sich auf dem Display ein.



Um den Wechselzyklus manuell weiterzuschalten, drücken Sie mehrmals die Taste Multi-scan (Mehrfachwechsel).

Um den Wechselmodus auszuschalten, drücken Sie die Taste Next Display (nächstes Display). Die Wechselmarkierung und das Wort SCAN (abwechseln) schalten sich aus.

Sie können den Wechselmodus auch so anpassen, dass nur die gewünschten Workout-Informationen in einem sich wiederholenden Zyklus angezeigt werden.

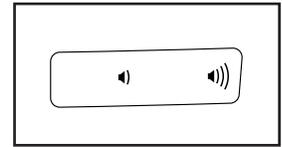
Um den Wechselmodus anzupassen, drücken Sie zuerst die Taste Next Display (nächstes Display) mehrmals, bis die Workout-Informationen, die Sie dem Wechselzyklus hinzufügen oder aus ihm entfernen möchten, auf dem Display erscheinen.

Als Nächstes drücken Sie die Taste Add/Subtract (addieren/subtrahieren), um diese Workout-Informationen dem Wechselzyklus hinzuzufügen oder sie daraus zu entfernen. **Wenn Workout-Informationen hinzugefügt werden**, schaltet sich die entsprechende Markierung auf dem Display ein. **Wenn Workout-Informationen entfernt werden**, schaltet sich die entsprechende Markierung aus.

Dann drücken Sie die Taste Multi-scan (Mehrfachwechsel), um den Wechselmodus einzuschalten.

Hinweis: Der Trainingscomputer zeigt Ihre Herzfrequenz automatisch im Wechselzyklus an, wenn er einen Puls von einem Pulsmesser erkennt.

Um den Lautstärkepegel des Trainingscomputers zu ändern, drücken Sie die Lautstärke-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste.



Um den Trainingscomputer vorübergehend anzuhalten, hören Sie einfach auf, in die Pedale zu treten. Wenn der Trainingscomputer pausiert, blinkt die Zeit auf dem Display. Um das Workout wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder mit der Trittbewegung an.

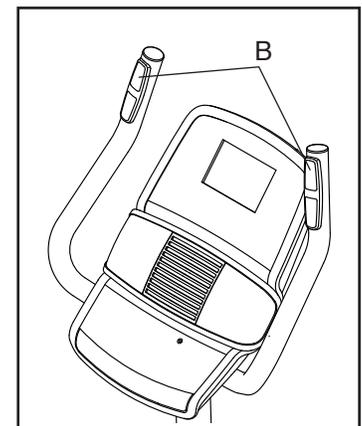
Hinweis: Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz in amerikanischen oder metrischen Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/Met (Standard/metrisch).

5. Auf Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Sie können Ihre Herzfrequenz entweder mithilfe des Handgriff-Pulsmessers oder des zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Pulsmessers messen (**siehe Seite 20 für Informationen über den zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Pulsmesser**). Hinweis: Der Trainingscomputer ist mit BLUETOOTH® Smart Pulsmessern kompatibel.

Hinweis: Falls Sie beide Pulsmesser gleichzeitig benutzen, dann wird dem BLUETOOTH Smart Pulsmesser Vorrang eingeräumt.

Falls sich Plastikfolien auf den Metallkontakten (B) des Handgriff-Pulsmessers befinden, entfernen Sie die Plastikfolien. Um Ihre Herzfrequenz zu messen, fassen Sie den Handgriff-Pulsmesser an, wobei Ihre Handflächen an den Kontakten ruhen. Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder zu stark auf die Kontakte zu drücken.



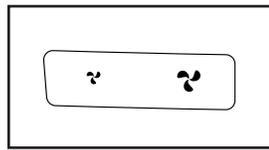
Wenn Ihr Puls entdeckt wird, wird die Herzfrequenz auf dem Display angezeigt. **Für genaueste Herzfrequenzablesung lassen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang auf den Kontakten aufliegen.**

Sollte das Display Ihre Herzfrequenz nicht anzeigen, vergewissern Sie sich, dass sich Ihre Hände in der angegebenen Position befinden. Achten Sie darauf, Ihre Hände nicht zu viel zu bewegen und die Kontakte nicht zu fest zu umklammern. Zur optimalen Leistung sollten Sie die Kontakte mit einem weichen Tuch abwischen. **Verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien zur Säuberung der Kontakte.**

6. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Der Ventilator hat mehrere Geschwindigkeitseinstellungen, einschließlich eines automatischen Modus.

Wenn der automatische Modus gewählt ist, erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch, wenn sich Ihre Trainingsintensität erhöht oder verringert. Drücken Sie mehrmals die Ventilator-Erhöchstaste und -Verringerungstaste, um eine Ventilatorgeschwindigkeit zu wählen oder den Ventilator auszuschalten.



Hinweis: Wenn die Pedale einige Minuten lang nicht bewegt werden, stellt sich der Ventilator von selbst ab.

7. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch ab.

Wenn die Pedale mehrere Sekunden lang nicht bewegt werden, pausiert der Trainingscomputer und die Zeit blinkt auf dem Display. Um Ihr Workout wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder mit der Trittbewegung an.

Wenn die Pedale einige Minuten nicht bewegt und keine Tasten gedrückt werden, schaltet sich der Trainingscomputer aus und das Display wird zurückgesetzt.

Hinweis: Der Trainingscomputer bietet einen Demo-Modus an, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn das Trainingsrad in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, schaltet sich der Trainingscomputer nicht aus und das Display wird nicht zurückgesetzt, wenn Sie mit dem Training fertig sind. Um den Demo-Modus auszuschalten, siehe DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 22.

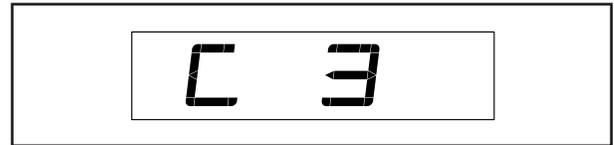
EIN INTEGRIERTES WORKOUT VERWENDEN

1. Fangen Sie an zu treten oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer einzuschalten.

Wenn der Trainingscomputer eingeschaltet wird, schaltet sich das Display ein. Der Trainingscomputer ist dann einsatzbereit.

2. Ein integriertes Workout wählen.

Um ein integriertes Workout zu wählen, drücken Sie mehrmals die Taste Calorie (Kalorie) oder Performance (Leistung), bis der Name des gewünschten Workouts auf dem Display erscheint. Ein paar Sekunden nachdem Sie eine Taste drücken, erscheint die Dauer des Workouts oder die Anzahl der noch zu verbrennenden Kalorien auf dem Display.



3. Das Workout beginnen.

Fangen Sie mit der Trittbewegung an, um das Workout zu starten.

Jedes Workout ist in einminütige Abschnitte unterteilt. Für jeden Abschnitt sind ein Widerstandsgrad und eine Zielgeschwindigkeit vorprogrammiert. Hinweis: Für aufeinanderfolgende Abschnitte können derselbe Widerstandsgrad oder dieselbe Zielgeschwindigkeit programmiert sein.

Wenn für den nächsten Abschnitt ein anderer Widerstandsgrad programmiert ist, erscheint der Widerstandsgrad ein paar Sekunden lang auf dem Display, um Sie darauf aufmerksam zu machen. Dann ändert sich der Widerstand der Pedale.

Während Sie trainieren, werden Sie dazu aufgefordert, Ihre Trittgeschwindigkeit nahe der Zielgeschwindigkeit für den laufenden Abschnitt zu halten. **Wenn die Wörter TOO SLO (zu langsam) auf dem Display erscheinen**, erhöhen Sie Ihre Trittgeschwindigkeit. **Wenn die Wörter TOO FAST (zu schnell) erscheinen**, verringern Sie Ihre Trittgeschwindigkeit. **Wenn keine Wörter erscheinen**, behalten Sie Ihre aktuelle Trittgeschwindigkeit bei.



WICHTIG: Die Zielgeschwindigkeit ist nur dazu bestimmt, Motivation anzubieten. Ihre tatsächliche Trittschwindigkeit kann langsamer als Ihre Zielgeschwindigkeit sein. Achten Sie darauf, eine Trittschwindigkeit einzuhalten, die für Sie angenehm ist.

Falls der Widerstandsgrad des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie sich über die Einstellung hinwegsetzen, indem Sie die Tasten Quick Resistance (Schnell-Widerstand) drücken. **WICHTIG:** Wenn der laufende Abschnitt des Workouts endet, stellen sich die Pedale automatisch auf den programmierten Widerstandsgrad des nächsten Abschnitts ein.

Das Workout läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt endet. Um den Trainingscomputer vorübergehend anzuhalten, hören Sie einfach mit der Trittbewegung auf. Wenn der Trainingscomputer pausiert, blinkt die Zeit auf dem Display. Um das Workout wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder mit der Trittbewegung an.

4. Ihren Fortschritt mithilfe der Anzeigen verfolgen.

Siehe Schritt 4 auf Seite 17.

5. Auf Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 18.

6. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

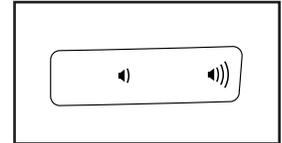
7. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch ab.

Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

DAS LAUTSPRECHERSYSTEM VERWENDEN

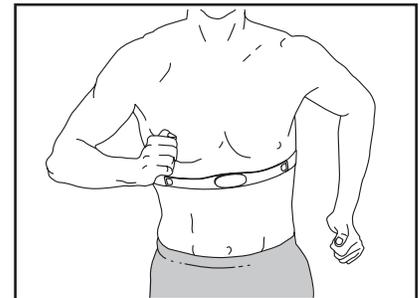
Um während des Trainings Musik oder Hörbücher durch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers zu spielen, stecken Sie ein Audiokabel, das je einen 3,5 mm Klinckenstecker an beiden Enden hat (nicht mitgeliefert), in die Buchse am Trainingscomputer und in eine Buchse Ihres persönlichen Abspielgeräts. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist. Hinweis: Zum Kauf eines Audiokabels wenden Sie sich an ein örtliches Elektrogeschäft.**

Als Nächstes drücken Sie die Abspieltaste an Ihrem persönlichen Abspielgerät. Stellen Sie den Lautstärkepegel mithilfe der Lautstärke-Erhöpfungstaste und -Verringerungstaste am Trainingscomputer oder des Lautstärkereglers an Ihrem persönlichen Abspielgerät ein.



DER ZUSÄTZLICH ERHÄLTICHE BRUSTGURT-PULSMESSER

Unabhängig davon, ob Sie Fett verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen, müssen Sie die richtige Herzfrequenz während des Workouts aufrechterhalten, um das beste Ergebnis zu erzielen. Der zusätzlich erhältliche Brustgurt-Pulsmesser ermöglicht es Ihnen, Ihre Herzfrequenz während des Trainings ständig zu beobachten. Dies hilft Ihnen beim Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele. **Zum Kauf eines Brustgurt-Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach.**



Hinweis: Der Trainingscomputer ist mit allen BLUETOOTH Smart Pulsmessern kompatibel.

EINE VERBINDUNG ZWISCHEN TABLET UND TRAININGSCOMPUTER HERSTELLEN

Der Trainingscomputer unterstützt BLUETOOTH-Verbindungen mit Tablets durch die iFit–Smart Cardio Equipment App und mit kompatiblen Pulsmessern. Hinweis: Andere BLUETOOTH-Verbindungen werden nicht unterstützt.

1. Die iFit–Smart Cardio Equipment App auf Ihrem Tablet herunterladen und installieren.

Öffnen Sie auf Ihrem iOS® oder Android™ Tablet den App StoreSM oder Google Play™ Laden und suchen Sie nach der kostenlosen iFit–Smart Cardio Equipment App. Dann installieren Sie die App auf Ihrem Tablet. **Vergewissern Sie sich, dass die BLUETOOTH-Option auf Ihrem Tablet aktiviert ist.**

Anschließend öffnen Sie die iFit–Smart Cardio Equipment App und befolgen Sie die Anweisungen, um ein iFit-Konto zu erstellen und Einstellungen anzupassen.

2. Auf Wunsch eine Verbindung zwischen Ihrem Pulsmesser und dem Trainingscomputer herstellen.

Wenn Sie vorhaben, sowohl Ihren Pulsmesser als auch Ihr Tablet mit dem Trainingscomputer zu verbinden, **müssen Sie zuerst die Verbindung mit dem Pulsmesser herstellen, bevor Sie die Verbindung mit dem Tablet herstellen.** Siehe EINE VERBINDUNG ZWISCHEN IHREM PULSMESSER UND DEM TRAININGSCOMPUTER HERSTELLEN rechts.

3. Zwischen Ihrem Tablet und dem Trainingscomputer eine Verbindung herstellen.

Drücken Sie die Taste iFit Sync am Trainingscomputer. Die Kopplungszahl des Trainingscomputers erscheint auf dem Display. Dann befolgen Sie die Anweisungen in der iFit–Smart Cardio Equipment App, um zwischen Ihrem Tablet und dem Trainingscomputer eine Verbindung herzustellen.

Wenn eine Verbindung hergestellt ist, wechselt die LED am Trainingscomputer auf dauerhaftes Blau.

4. Ihre Workout-Informationen aufzeichnen und verfolgen.

Befolgen Sie die Anweisungen in der iFit–Smart Cardio Equipment App, um Ihre Workout-Informationen aufzuzeichnen und zu verfolgen.

5. Ihr Tablet vom Trainingscomputer auf Wunsch trennen.

Um die Verbindung zwischen Ihrem Tablet und dem Trainingscomputer zu trennen, wählen Sie zuerst die Trennoption in der iFit–Smart Cardio Equipment App. Dann halten Sie die Taste iFit Sync am Trainingscomputer gedrückt, bis die LED am Trainingscomputer auf dauerhaftes Grün wechselt.

Hinweis: Alle BLUETOOTH-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (inklusive jeglicher Tablets, Pulsmesser usw.) werden dadurch getrennt.

EINE VERBINDUNG ZWISCHEN IHREM PULSMESSER UND DEM TRAININGSCOMPUTER HERSTELLEN

Der Trainingscomputer ist mit allen BLUETOOTH Smart Pulsmessern kompatibel.

Zum Verbinden Ihres BLUETOOTH Smart Pulsmessers mit dem Trainingscomputer drücken Sie die Taste iFit Sync am Trainingscomputer. Die Kopplungszahl des Trainingscomputers erscheint auf dem Display. Wenn eine Verbindung hergestellt ist, leuchtet die LED am Trainingscomputer zweimal rot auf.

Hinweis: Befinden sich mehr als ein kompatibler Pulsmesser in der Nähe des Trainingscomputers, wird eine Verbindung mit dem Pulsmesser mit dem stärksten Signal hergestellt.

Zum Trennen Ihres Pulsmessers vom Trainingscomputer halten Sie die Taste iFit Sync am Trainingscomputer gedrückt, bis die LED am Trainingscomputer auf dauerhaftes Grün wechselt.

Hinweis: Alle BLUETOOTH-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (inklusive jeglicher Tablets, Pulsmesser usw.) werden dadurch getrennt.

DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Den Einstellungsmodus wählen.

Um den Einstellungsmodus zu wählen, drücken Sie die Taste Settings (Einstellungen). Der erste Einstellungsbildschirm erscheint auf dem Display.

2. Im Einstellungsmodus navigieren.

Wenn der Einstellungsmodus gewählt ist, können Sie durch mehrere Einstellungsbildschirme navigieren. Drücken Sie die Taste Next Display (nächstes Display) mehrmals, um den gewünschten Einstellungsbildschirm zu wählen.

3. Einstellungen nach Wunsch verändern.

Software-Versionsnummer – Die Software-Versionsnummer erscheint auf dem Display.

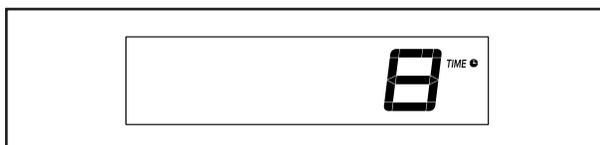
Maßeinheit – Die aktuell gewählte Maßeinheit erscheint auf dem Display. Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz in amerikanischen oder metrischen Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie mehrmals die Taste St/Met (Standard/metrisch). Um die Workout-Informationen in amerikanischen Einheiten zu sehen, wählen Sie STD (Standard). Um die Workout-Informationen in metrischen Einheiten zu sehen, wählen Sie MET (metrisch).



Displayprüfung – Dieser Bildschirm ist Wartungstechnikern zugeordnet, damit sie bestimmen können, ob das Display richtig funktioniert.

Tastenprüfung – Dieser Bildschirm ist Wartungstechnikern zugeordnet, damit sie bestimmen können, ob eine bestimmte Taste richtig funktioniert.

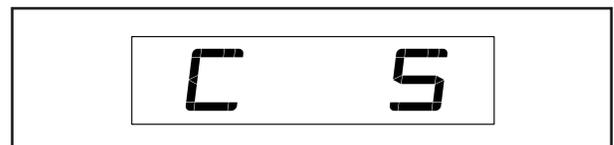
Gesamtzeit – Das Wort TIME (Zeit) erscheint auf dem Display. Das Display zeigt die gesamte Anzahl von Stunden an, die das Trainingsrad in Gebrauch war.



Gesamtdistanz – Die Buchstaben MI (Meilen) oder KM (Kilometer) erscheinen auf dem Display. Das Display zeigt die Gesamtdistanz (in Meilen oder Kilometern) an, die auf dem Trainingsrad getreten wurde.



Kontraststufe – Die aktuell gewählte Kontraststufe erscheint auf dem Display. Drücken Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Quick Resistance (Schnell-Widerstand), um die Kontraststufe einzustellen.



Demo-Modus – Die aktuell gewählte Demo-Modus-Option erscheint auf dem Display. Der Trainingscomputer bietet einen Demo-Modus an, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn das Trainingsrad in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, schaltet sich der Trainingscomputer nicht aus und das Display wird nicht zurückgesetzt, wenn Sie mit dem Training fertig sind. Drücken Sie die Erhöhungstaste Quick Resistance (Schnell-Widerstand) mehrmals, um eine Demo-Modus-Option zu wählen. Um den Demo-Modus einzuschalten, wählen Sie DON (Demo ein). Um den Demo-Modus auszuschalten, wählen Sie DOFF (Demo aus).



4. Den Einstellungsmodus verlassen.

Drücken Sie die Taste Settings (Einstellungen), um den Einstellungsmodus zu verlassen.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

Regelmäßige Wartung ist für eine optimale Leistung des Geräts und zur Verminderung der Abnutzung von äußerster Wichtigkeit. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Trainingsrads alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Um das Trainingsrad zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife. **WICHTIG: Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie den Trainingscomputer keinem direkten Sonnenlicht aus.**

FEHLERSUCHE AM TRAININGSCOMPUTER

Falls sich der Trainingscomputer nicht einschalten lässt, stellen Sie sicher, dass der Stromadapter vollständig eingesteckt ist. Gibt es Kabel an der Außenseite des Trainingscomputers, stellen Sie sicher, dass die Steckverbinder der Kabel richtig ausgerichtet und fest an die Buchsen am Trainingscomputer angeschlossen sind.

Erscheinen auf dem Computerdisplay Linien, stellen Sie die Kontraststufe des Displays ein (siehe Schritt 3 auf Seite 22).

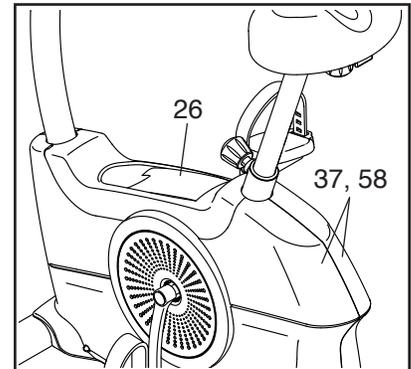
Falls der Trainingscomputer Ihre Herzfrequenz bei der Benutzung des Handgriff-Pulsmessers nicht anzeigt, siehe Schritt 5 auf Seite 18.

Falls ein Ersatz für den Stromadapter erforderlich ist, rufen Sie die Telefonnummer auf dem Umschlag dieser Bedienungsanleitung an. WICHTIG: Um ein Beschädigen des Trainingscomputers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen geregelten Stromadapter, der vom Hersteller geliefert wurde.

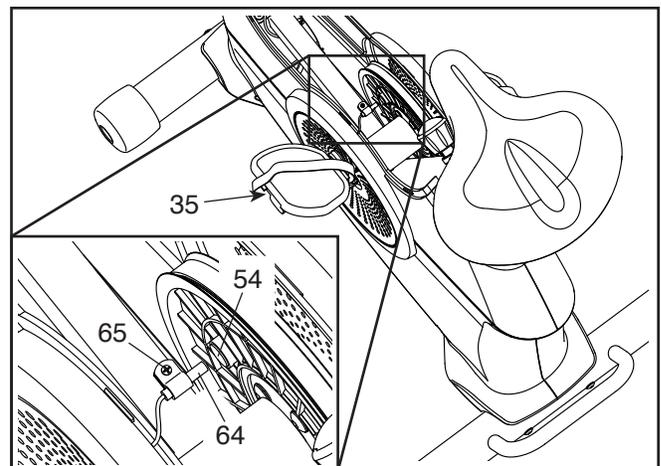
DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

Gibt der Trainingscomputer falsche Rückmeldungen, dann muss der Reedswitcher eingestellt werden.

Um den Reedswitcher einzustellen, **ziehen Sie zuerst den Stromadapter heraus.** Als Nächstes entfernen Sie mithilfe eines Flachschlitz-Schraubendrehers die Schutzabdeckung (26) vorsichtig vom linken und rechten Schutz (37, 58).



Als Nächstes finden Sie den Reedswitcher (64). Lockern Sie die M4 x 19mm Schraube (65) ein wenig.



Als Nächstes drehen Sie den linken Kurbelarm (35), bis ein Magnet (54) auf den Reedswitcher (64) ausgerichtet ist. Schieben Sie den Reedswitcher leicht zum Magneten hin oder davon weg. Dann ziehen Sie die M4 x 19mm Schraube (65) wieder fest.

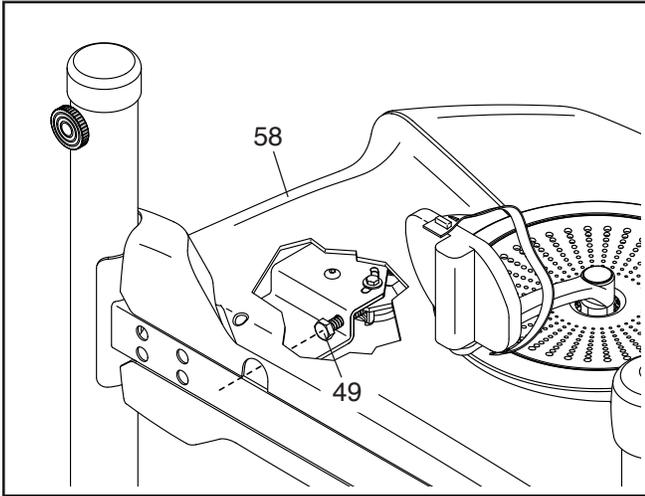
Stecken Sie den Stromadapter ein und drehen Sie den linken Kurbelarm (35) einen Moment lang. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen liefert.

Wenn der Reedswitcher richtig eingestellt ist, befestigen Sie die Schutzabdeckung wieder.

DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

Wenn Sie bemerken, dass die Pedale beim Treten rutschen, obwohl der Widerstand auf den höchsten Grad eingestellt wurde, müssen Sie wahrscheinlich den Antriebsriemen einstellen.

Um den Antriebsriemen einzustellen, **ziehen Sie zuerst den Stromadapter heraus**. Als Nächstes kippen Sie das Trainingsrad vorsichtig auf die linke Seite, wie abgebildet.



Führen Sie einen M10 Steckschlüssel mit Verlängerung (nicht mitgeliefert) in die Öffnung an der Unterseite des rechten Schutzes (58) und ziehen Sie die M10 x 50mm Schraube (49) um ein paar Drehungen an, bis der Antriebsriemen (nicht abgebildet) straff ist. **Ziehen Sie den Antriebsriemen nicht zu straff an.**

Im Anschluss richten Sie das Trainingsrad auf. Wenn nötig, wiederholen Sie diesen Vorgang, bis die Pedale nicht mehr verrutschen.

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzablesungen beeinflussen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe zur Beobachtung der allgemeinen Herzfrequenz-Tendenzen gedacht.

Diese Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms helfen. Für detailliertere Informationen verschaffen Sie sich ein angesehenes Buch oder konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergessen Sie nicht, dass gute Ernährung und ausreichende Ruhe für erfolgreiche Resultate grundlegend sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Trainingsintensität. Sie können Ihre Herzfrequenz dazu benutzen, den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Die Tabelle unten gibt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training an.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, finden Sie Ihr Alter auf der untersten Zeile der Tabelle (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die sich direkt über Ihrem Alter befinden, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung, die mittlere Zahl die Herzfrequenz für maximale Fettverbrennung und die höchste Zahl die Herzfrequenz für aerobes Training.

Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie bei einem niedrigen Intensitätsgrad über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energieerzeugung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie Ihre Trainingsintensität an, bis sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet. Zur maximalen Fettverbrennung trainieren Sie so, dass sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

Aerobes Training – Ist es Ihr Ziel, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann müssen Sie aerobes Training betreiben. Diese Aktivität verbraucht über einen anhaltenden Zeitraum große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

WORKOUT-RICHTLINIEN

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Beim Aufwärmen steigt die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation in Vorbereitung auf das Training.

Training in der Trainingszone – Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang mit Ihrer Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrer Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief. Halten Sie niemals den Atem an.

Abkühlen – Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und verhindert Probleme, die sich nach dem Training ergeben könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie 3-mal wöchentlich trainieren. Zwischen den Workouts sollten Sie jeweils mindestens einen Ruhetag einlegen. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu 5-mal pro Woche trainieren, falls gewünscht. Vergessen Sie nicht, der Schlüssel zum Erfolg ist, Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE

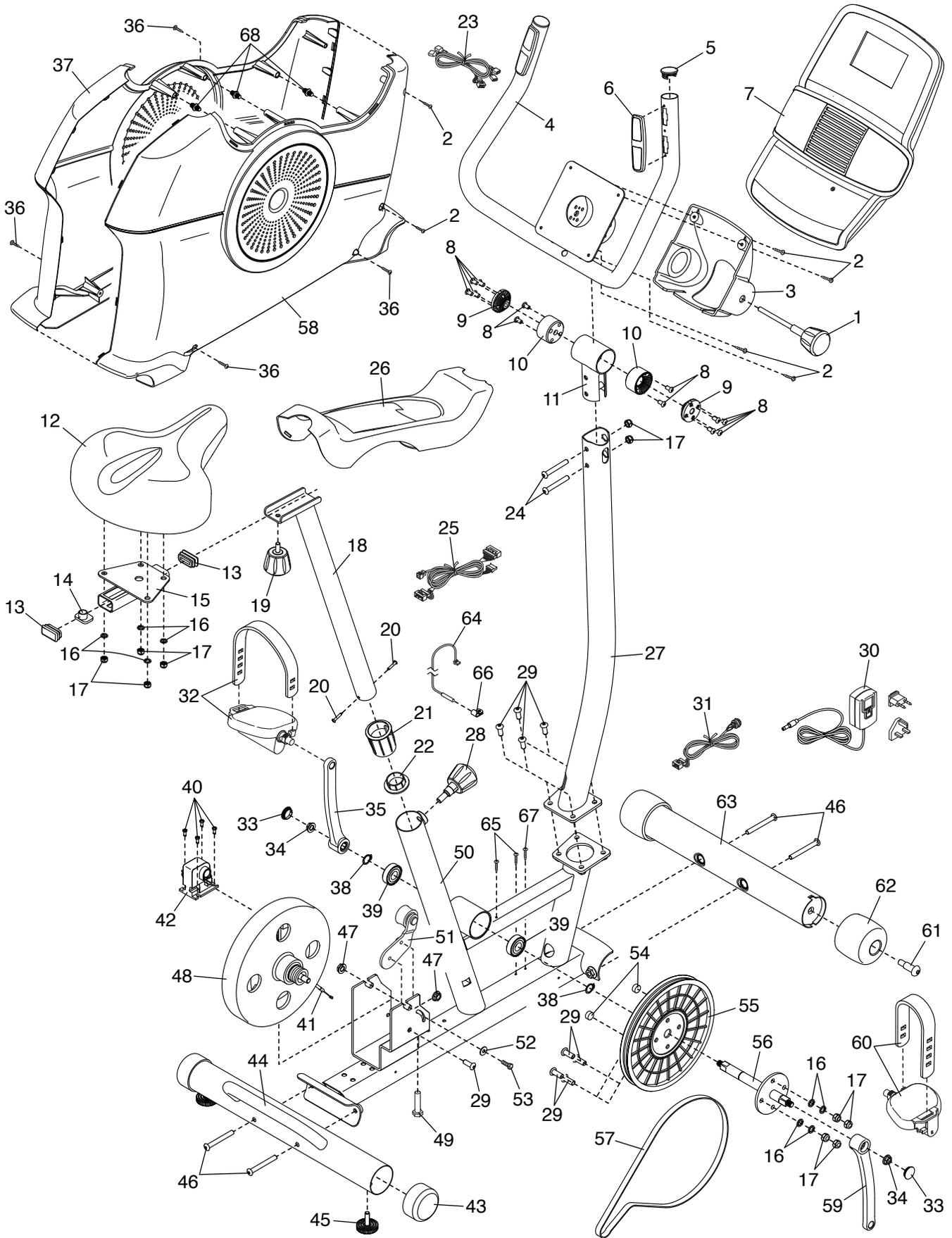
Modell-Nr. NTEVEX39018.0 R1018A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Griffstangenknäuf	36	4	M4 x 19mm Schneidschraube
2	6	M4 x 16mm Schraube	37	1	Linker Schutz
3	1	Computerabdeckung	38	2	Sicherungsring
4	1	Griffstange	39	2	Lager
5	2	Griffstangenkappe	40	4	M4 x 12mm Schraube
6	2	Pulssensor	41	1	Widerstandskabel
7	1	Trainingscomputer	42	1	Widerstandsmotor
8	12	M6 x 10mm Schraube	43	2	Stabilisatorkappe
9	2	Äußere Achse	44	1	Hinterer Stabilisator
10	2	Innere Achse	45	2	Nivellierfuß
11	1	Schwenkhalterung	46	4	M8 x 70mm Schraube
12	1	Sitz	47	2	M10 Flanschmutter
13	2	Trägerkappe	48	1	Wirbelmechanismus
14	1	Sitzhalterung	49	1	M10 x 50mm Schraube
15	1	Sitzträger	50	1	Rahmen
16	8	M8 Federring	51	1	Spannrolle
17	10	M8 Sicherungsmutter	52	1	M6 Unterlegscheibe
18	1	Sitzstütze	53	1	M6 x 20mm Schraube
19	1	Sitzknäuf	54	2	Magnet
20	2	#8 x 3/4" Schraube	55	1	Rolle
21	1	Sitzstützenbuchse	56	1	Kurbel
22	1	Sitzstützenkappe	57	1	Antriebsriemen
23	1	Pulskabelbaum	58	1	Rechter Schutz
24	2	M8 x 58mm Bolzen	59	1	Rechter Kurbelarm
25	1	Hauptkabelbaum	60	1	Rechtes Pedal/Riemen
26	1	Schutzabdeckung	61	2	M10 x 41mm Schraube
27	1	Pfosten	62	2	Rad
28	1	Sitzstützenknäuf	63	1	Vorderer Stabilisator
29	9	M8 x 20mm Schraube	64	1	Reedschalter/Kabel
30	1	Stromadapter	65	2	M4 x 19mm Schraube
31	1	Strombuchse/Kabel	66	1	Klemme
32	1	Linkes Pedal/Riemen	67	1	Blanke M4 x 19mm Schraube
33	2	Kurbelkappe	68	3	Verschluss
34	2	Kurbelmutter	*	–	Montagewerkzeug
35	1	Linker Kurbelarm	*	–	Bedienungsanleitung

Hinweis: Technische Änderungen ohne Ankündigung vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

EXPLOSIONSZEICHNUNG

Modell-Nr. NTEVEX39018.0 R1018A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

- Die Modell- und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- Den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- Die Kennnummer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

RECYCLING-INFORMATIONEN

Dieses elektronische Produkt darf nicht in Siedlungsabfällen entsorgt werden. Zum Schutz der Umwelt muss dieses Produkt nach seiner Nutzungsdauer dem Gesetz entsprechend wiederverwertet werden.

Bitte nutzen Sie Recycling-Einrichtungen, die berechtigt sind, diese Art von Abfällen in Ihrer Gegend zu sammeln. So tragen Sie dazu bei, die natürlichen Ressourcen zu schonen und die europäischen Umweltschutznormen zu verbessern. Wenn Sie weitere Informationen über sichere und korrekte Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihre örtliche Stadtverwaltung oder das Geschäft, von dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

