

BEDIENUNGSANLEITUNG



R60
HALBLIEGE ERGOMETER

Gratulation zum Kauf Ihres Vision Fitness Halbliege Ergometers. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht!

Ihr Vision Fitness Halbliege Ergometers ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Vision Fitness Halbliege Ergometer kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Stress
- Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkeres Selbstbewusstsein

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Vision Fitness Halbliege Ergometer überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Fitnesstrainer vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

Bestimmte Service-Arbeiten an Ihrem Fitnesstrainer sollte nur Ihr autorisierter Vision Fitness Händler ausführen. Nehmen Sie im Bedarfsfall umgehend Kontakt zu ihm auf. Sollten Schwierigkeiten auftreten, die Ihr Händler nicht beheben kann, setzen Sie sich bitte mit Vision Fitness in Verbindung.

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: info@visionfitness.eu
Telefax: 02234-9997-200

www.visionfitness.eu

EINFÜHRUNG

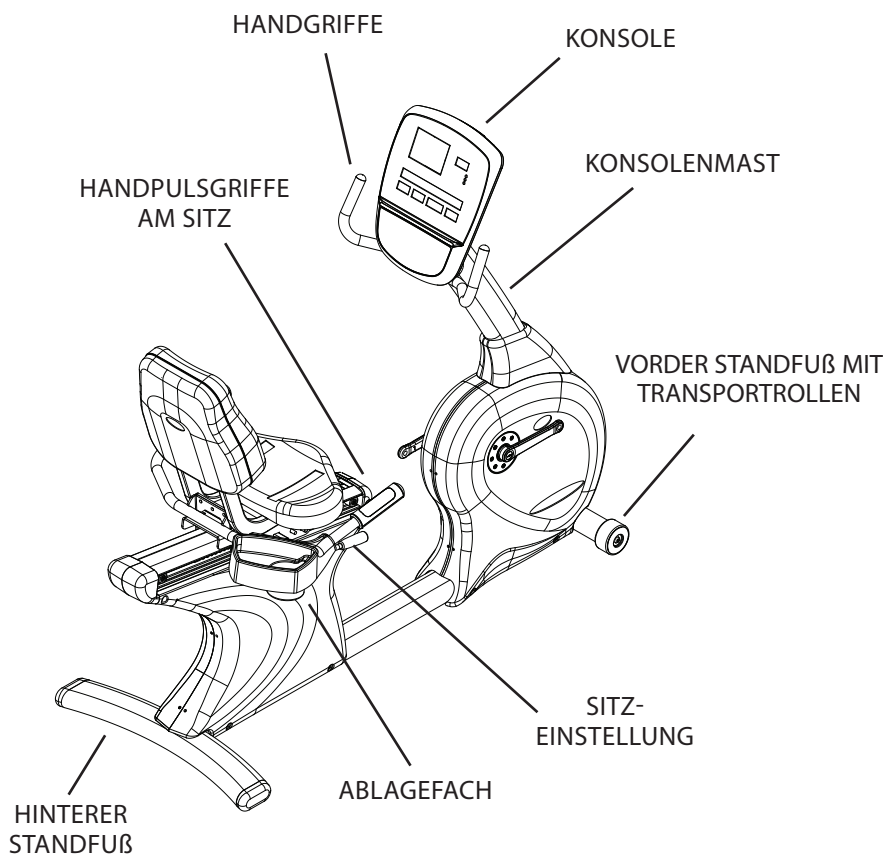
SICHERHEITSHINWEISE.....	4
AUFBAU UND TRANSPORT .	6
SICHERER STAND DES HALBLIEGE ERGOMETERS, RIEMENEINSTELLUNG.....	7
SITZPOSITION	8
SITZEINSTELLUNG.....	9
GENERATORBETRIEB	10
HERZFREQUENZ- SENSOREN.....	11

KONSOLE

KONSOLENANZEIGE.....	12
KONSOLEN- BESCHREIBUNGEN	13
BATTERIE	15
PROGRAMMÜBERSICHT	16
PROGRAMMBENUTZUNG .	18
HERZFREQUENZTRAINING	20
TELEMETRISCHE PULS- MESSUNG MIT BRUST- GURT, PLATZIERUNG DES BRUSTGURTS.....	21

ALLGEMEIN

SERVICE UND FEHLER- BEHEBUNG	22
FEHLERBEHEBUNG	23
FEHLERSUCHE HERZFREQUENZMESSUNG & BRUSTGURT	25
ZUSAMMENSTELLUNG IHRES PERSÖNLICHEN FITNESSPROGRAMMS	26
TRAININGSGRUNDLAGEN .	27
AUSGEWOGENES TRAINING.....	28
EXPLOSIONSANSICHT.....	30
ERSATZTEILLISTE.....	31
GARANTIE- BESTIMMUNGEN.....	36
ENTSORGUNGSHINWEISE..	37



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

BEWAHREN SIE DIESE SICHERHEITSHINWEISE AUF

Wenn Sie ein elektrisches Produkt verwenden, sollten grundlegende Vorsichtsmaßnahmen immer befolgt werden.

Lesen Sie vor der Verwendung dieses Sportgeräts alle Bedienungshinweise.

Ihr VISION FITNESS Halbliege Ergometer arbeitet selbstversorgend (benötigt keine externe Stromquelle). Die Konsole wird Strom versorgt, sobald Sie in die Pedale treten.

WARNUNG! Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischem Schlag oder Verletzungen an Personen zu vermeiden:

- Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur, wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Trainingsgerätes.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Trainingsgerätes. Servicearbeiten sollten nur von einem autorisierten VISION FITNESS Händler durchgeführt werden.
- Benutzen Sie dieses Halbliege Ergometer nicht, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es beschädigt wurde oder unter Wassereinfluss gestanden hat. Bringen Sie das Halbliege Ergometer in diesem Fall zu einem Händler zur Überprüfung und Reparatur.
- Verwenden Sie das Gerät nicht draußen.
- Das Gerät sollte nicht von Personen über 182 Kilogramm benutzt werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Drehen Sie die Pedalarms nicht per Hand.

KINDER

- Haustiere und Kinder unter 14 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Meter zum Trainingsgerät einhalten.
- Kinder unter 14 Jahren dürfen unter keinen Umständen das Trainingsgerät benutzen.
- Kinder über 14 Jahren dürfen das Trainingsgerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

WEITERE SICHERHEITSHINWEISE ZUR NUTZUNG IHRES VISION FITNESS HALBLIEGE ERGOMETERS

VORSICHT! Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in ihrem Trainingsgerät verfangen könnte
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit während des Trainings zu sich.

WARNUNG!

- Das System der Herzfrequenzmessung arbeitet möglicherweise ungenau. Übermäßiges Training kann schwerwiegende Verletzungen verursachen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich fühlen, als würden Sie ohnmächtig werden, hören Sie sofort mit dem Training auf.

REINIGUNG

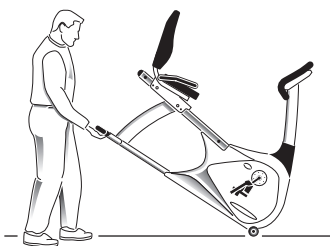
- Reinigen Sie das Gerät nur mit Wasser und einem leicht feuchten Tuch und verwenden Sie niemals Lösungsmittel.

MONTAGE

Es wird empfohlen, dass, falls möglich, ein autorisierter VISION FITNESS Händler Ihr Halbliege Ergometer aufbaut. Falls Sie entschieden haben, dieses Produkt selbst aufzubauen, lesen und befolgen Sie bitte jeden der Schritte der beigefügten Aufbauanleitung. Wenn Sie Fragen zu einem Teil oder der Funktionsweise Ihres Halbliege Ergometers haben, setzen Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung.

BEWEGEN

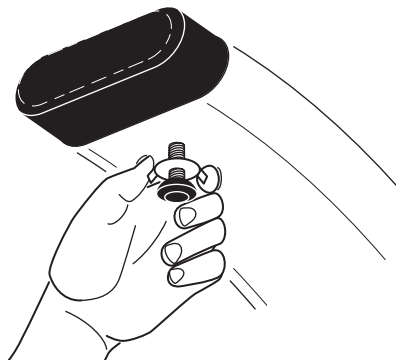
Der Transport Ihres VISION FITNESS Halbliege Ergometer ist dank seiner Transportrollen problemlos. Um Ihr Halbliege Ergometer zu bewegen, umfassen und halten Sie das hintere Teil des Rahmens oder das hintere Teil der Sitzschiene. Heben Sie den Halbliege Ergometer vorsichtig hoch und rollen Sie es auf den Transportrollen.



VORSICHT: Unsere Halbliege Ergometer sind stabil gebaut und schwer und wiegen bis zu 70 Kilo! Seien Sie vorsichtig und lassen Sie sich, falls notwendig, helfen.

SICHERER STAND

Prüfen Sie nach der Positionierung des Halbbliege Ergometers an seinem Bestimmungsort dessen Stabilität, indem Sie versuchen, es seitlich hin und her zu bewegen. Kippelt oder wackelt Ihr Halbbliege Ergometer, muss es justiert werden. Prüfen Sie, welcher der Justierfüße nicht vollständig auf dem Boden aufliegt. Lösen Sie die Flügelmutter am Sockel des Fußes, damit sich der Fuß drehen kann. Drehen Sie nun den Fuß nach links oder rechts, bis das Halbbliege Ergometer stabil steht. Verriegeln Sie diese neue Position, indem Sie die Flügelmutter in Richtung des hinteren Standfußes festziehen.

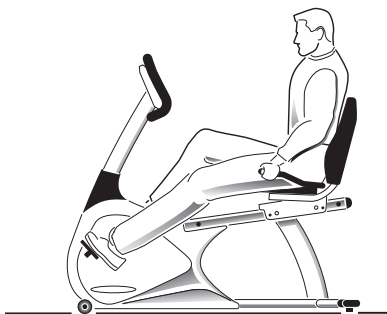


RIEMENEINSTELLUNG

Die Riemen können auf die Größe des jeweiligen Fußes angepasst werden und sollten so eng sitzen, dass die Füße nicht herausrutschen.

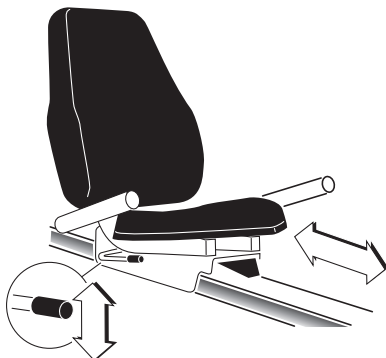
SITZPOSITION

Zur Feststellung der richtigen Sitzposition, setzen Sie sich auf den Sitz und stellen Sie Ihren Fußballen auf die Mitte des Pedals. Ihr Knie sollte an der untersten Pedalposition noch immer leicht gebeugt sein. Sie sollten dabei in die Pedale treten können, ohne ihre Knie voll durchzudrücken oder Ihr Gewicht von einer Seite zur anderen zu verlagern.



SITZEINSTELLUNG

Um den Sitz einzustellen, ziehen Sie an dem Einstellhebel für die Sitzposition auf der rechten Seite des Sitzes, während Sie auf dem Fahrrad sitzen. Schieben Sie den Sitz vor oder zurück in die gewünschte Position. Lösen Sie den Einstellhebel für die Sitzposition und versuchen Sie, leicht nach vorn und hinten zu rutschen um sicherzugehen, dass er in dieser Position verriegelt ist. Die maximale Sitzposition ist 28, wenn Sie die Marke auf der 28 sehen. Bewegen Sie danach den Sitz NICHT WEITER nach hinten.



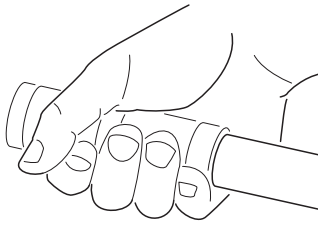
GENERATORBETRIEB

Das R60 ist eine selbstversorgend arbeitende Einheit, die keine externe Stromzufuhr benötigt. Wenn ein Nutzer mit einer Geschwindigkeit von mehr als 25 Umdrehungen pro Minute in die Pedale tritt, wird Strom erzeugt, damit das Fahrrad ordnungsgemäß funktioniert. Auf Grund dieser Eigenschaft des selbstversorgenden Betriebs lässt auch die Beleuchtungsintensität der Konsolenanzeige nach, wenn man aufhört, in die Pedale zu treten. Die Konsole hat jedoch noch eine 9-Volt-Batterie als "Notstrom", die die Trainingszusammenfassung für bis zu 30 Sekunden speichert, nachdem Sie aufgehört haben, in die Pedale zu treten. Wenn Sie innerhalb von 30 Sekunden wieder zu treten beginnen, werden die Informationen wieder sichtbar. Wenn die Informationen nicht innerhalb von 30 Sekunden wieder angezeigt werden, muss die Batterie eingelegt oder möglicherweise ausgetauscht werden.

HERZFREQUENZSENSOREN

HANDPULSSENSOREN

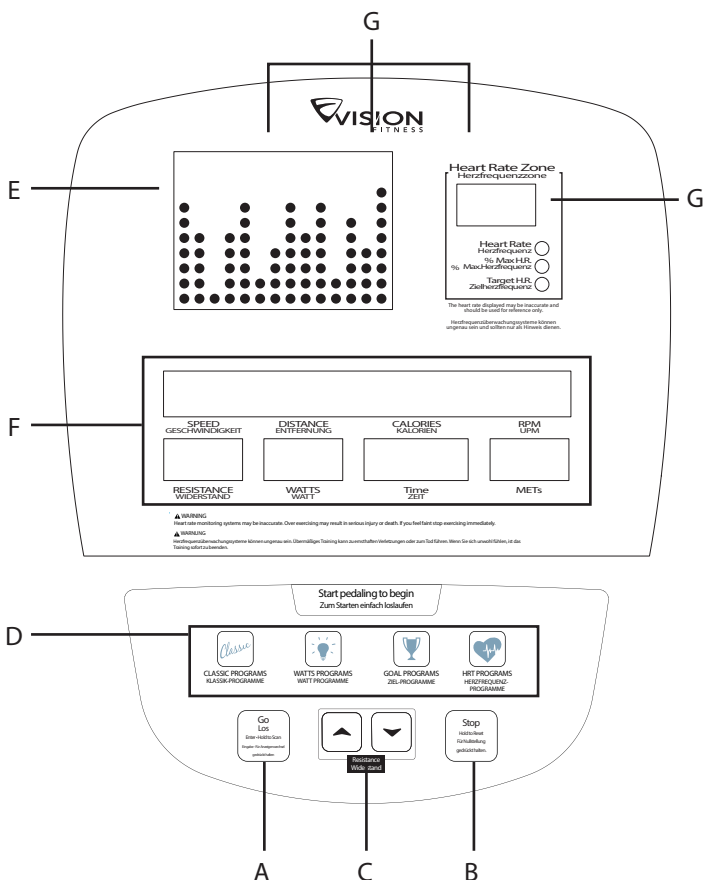
Die Handpulssensoren sind zur Überwachung Ihrer Herzfrequenz bei jedem Produkt mit dabei. Zu Verwendung umfassen Sie während des Trainings beide Sensoren leicht. Die Konsole zeigt dann Ihre Herzfrequenz an. Obwohl Ihr Signal sofort angezeigt wird, braucht das System möglicherweise einige Sekunden, um Ihre tatsächliche Herzfrequenz zu bestimmen.



KONSOLENANZEIGE

ÜBERBLICK ÜBER KONSOLENANZEIGEN

Mit der Computeranzeige kann ein Benutzer einen Trainingsmodus auswählen, der den persönlichen Fitnesszielen entspricht. Der Benutzer kann auch den Fortschritt überwachen und bekommt nach jedem Training eine Zusammenfassung, mit der Verbesserungen der allgemeinen Fitness im Verlauf der Zeit verfolgt werden können.



KONSOLENBESCHREIBUNG

A. LOS/ EINGABE

FÜR ANZEIGENWECHSEL GEDRÜCKT HALTEN:

LOS: Drücken Sie auf die LOS-Taste, um ohne die Eingabe persönlicher Informationen sofort ein MANUELLES Training zu beginnen. Wenn das Trainingsprogramm beginnt, können Sie mit Hilfe der Pfeiltasten den Widerstand anpassen. Die Trainingszusammenfassung wird mit Hilfe von Werkseinstellungen berechnet.

EINGABE: Diese Taste wird während der Einrichtung des Trainingsprogramms nach der Eingabe der entsprechenden Information, wie Alter, Gewicht oder Schwierigkeitsgrad gedrückt.

FÜR ANZEIGENWECHSEL GEDRÜCKT HALTEN: Wenn Sie die Anzeige der Herzfrequenz ändern möchten, müssen Sie die LOS-Taste drei Sekunden lang gedrückt halten. Die Anzeige HERZFREQUENZZONE zeigt dann nacheinander in den HRT-PROGRAMMEN die HERZFREQUENZ, % MAX. HERZFREQUENZ, ZIELHERZFREQUENZ an.

B. STOP/ FÜR NULLSTELLUNG GEDRÜCKT HALTEN:

STOP: Wenn Sie Ihr Trainingsprogramm während des Trainings stoppen müssen, drücken Sie die Schaltfläche STOP.

NULLSTELLUNG: Wenn Sie während des Trainings die Konsole ZURÜCKSETZEN möchten, müssen Sie die STOP-Taste für drei Sekunden gedrückt halten oder so lange bis die Anzeige zurückgesetzt wird.

C. PFEILTASTEN

Mit diesen Tasten können Sie vor Ihrem Training Werte im Einstellungsmodus ändern.

Während des Trainings kann damit die Trainingsintensität verändert werden. In den HRT-Programmen kann damit die Zielherzfrequenz verändert werden.

D. PROGRAMMTASTEN

Über diese Tasten gelangen Sie schnell zu Ihrem Lieblings-trainingsprogramm. Drücken Sie die Pfeiltasten, um eines von verschiedenen Trainingsprogrammen auszuwählen.

E. PROFILANZEIGE

Dieses Fenster zeigt neben dem Trainingswiderstand für jedes Trainingssegment ein Punktmatrixprofil der Trainingssegmente an, die vor Ihnen liegen und die Sie bereits abgeschlossen haben.

F. NACHRICHTENFENSTER/

RÜCKMELDUNGEN

Diese Anzeigen führen den Trainierenden Schritt für Schritt durch die Einrichtung des Trainingsprogramms, zeigen Anweisungen, eine Trainingszusammenfassung und während des Trainings motivierende Nachrichten an.

RÜCKMELDUNGEN:

Während des Trainings kann der Trainierende auf dieser Anzeige Rückmeldungen ablesen, darunter folgende Angaben:

GESCHWINDIGKEIT: Die Tretgeschwindigkeit in Meilen oder Kilometer pro Stunde.

ENTFERNUNG: Die gesamte, seit Trainingsbeginn, zurückgelegte Entfernung gemessen in Meilen oder Kilometern.

KALORIEN: Eine Schätzung der seit Trainingsbeginn verbrannten Kalorien.

UPM: Die Tretgeschwindigkeit oder Umdrehungen pro Minute (Umdrehungen pro Minute; UPM).

WIDERSTAND: Der aktuelle Trainingswiderstand.

WATT: Das Maß der Trainingsbelastung; ein Watt entspricht sechs Kilogramm-Meter pro Minute.

ZEIT: Die bereits verstrichene oder die noch verbleibende Trainingszeit.

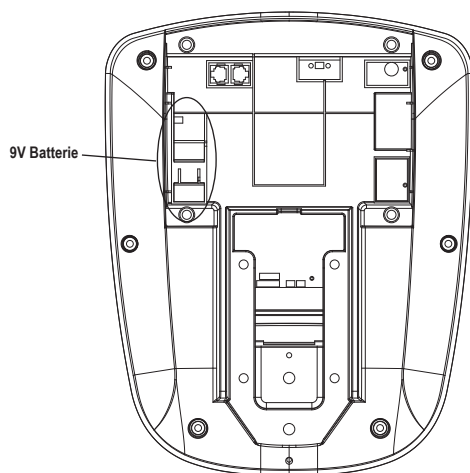
MET: Eine Maßeinheit für den Sauerstoffverbrauch; ein MET entspricht der ungefähren Menge an Sauerstoff, die ein Mensch im Ruhezustand verbraucht.

HINWEIS: Am Ende des Trainings wird die Gesamtstatistik in Trainingsdurchschnittswerten angezeigt. Die einzigen Ausnahmen hierzu sind Entfernung und Kalorienverbrauch, die jeweils immer als Summe für das bisherige Training angezeigt werden.

G. HERZFREQUENZ/

HERZFREQUENZRÜCKMELDUNGEN

Diese Anzeige gibt die aktuelle Herzfrequenz und den prozentualen Anteil Ihrer prognostizierten maximalen Herzfrequenz (% der Herzfrequenz) an. Angezeigt wird zudem die Zielherzfrequenz, wenn der Trainierende eines der HRT-Programme verwendet.



BATTERIE: Ihre Konsole verfügt über eine 9V-Batterie zur Speicherung der Trainingsinformationen.

PROGRAMMÜBERSICHT



KLASSIK-PROGRAMME

MANUELL ist ein vom Benutzer kontrolliertes Programm, bei dem der Widerstand gleich bleibt, außer der Benutzer ändert ihn.

INTERVALL ist ein effektives Trainingsprogramm, mit dem das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird, da sich Trainings- und Erholungsintervalle abwechseln. Fordern Sie sich mit intensiven Trainingsintervallen heraus.

FETTVERBRENNUNG: Dies ist ein Programm, das auf die Verbrennung Ihres eingelagerten Körperfetts abzielt. Dieses Programm arbeitet allgemein mit einem geringeren Widerstand, läuft aber länger als andere Trainingsprogramme.

ZUFALL: Mit diesem Programm bekommen Sie bei jedem Besuch ein anderes Training vorgegeben. Der Widerstand ändert sich dabei zufällig, was dieses Programm zu einem anspruchsvollen Training macht.



WATT-PROGRAMME

WATT: Hier können Sie Ihr Wattziel (Energieoutput) festlegen. Der Widerstand passt sich automatisch an, damit Sie bei Ihrem Zielwattwert bleiben.

WATT INTERVALLE : Hier können Sie einen oberen Wattwert und einen unteren Wattwert festlegen. Das Intervallprogramm wechselt zwischen hohen und niedrigen Wattwerten, was das Programm zu einem sehr intensiven und wirkungsvollen Training macht.

BERGWATT: Hier können Sie vier Wattwerte festlegen. Jeder Wattwert ändert sich nach einem Intervall von einer Minute. Das wiederholt sich so lange, bis Ihr aktuelles Training vorüber ist. Perfekt für ein intensives Training.



ZIEL-PROGRAMME

ZEITZIEL: Hier können Sie Ihr Trainingsziel in Zeit definieren. Mit diesem Trainingsprogramm können Trainierende während des Trainings die Zeit kontrollieren.

ENTFERNUNGSZIEL: Hier können Sie die Trainingsentfernung vorgeben. Mit diesem Trainingsprogramm können sich die Trainierenden selbst herausfordern.

KALORIENZIEL: Damit können Sie die Kalorien definieren, die Sie während des Trainings verbrauchen wollen. Mit diesem Programm können Trainierende bei der Überwachung des Kalorienverbrauchs unterstützt werden.



HERZFREQUENZ-PROGRAMME

HRT INTERVALL: Mit diesem Trainingsprogramm können Sie Ihr Herz-Kreislauf-System stärken. Der Trainierende muss dazu während des Trainings die Handpulssensoren umfassen oder einen telemetrischen Brustgurt zur Herzfrequenzmessung tragen.

HRT GEWICHTSREDUZIERUNG: Dies ist ein Training mit geringerer Intensität, mit dem Ihr Körper mehr Kalorien aus den Fettreserven Ihres Körpers verbrennen kann. Der Trainierende muss dazu während des Trainings die Handpulssensoren umfassen oder einen telemetrischen Brustgurt zur Herzfrequenzmessung tragen.

PROGRAMMBENUTZUNG

SCHNELLSTART

Über das Drücken der LOS-Taste kann der Trainierende schnell und einfach ein Training beginnen. Danach startet das Training zunächst im Programm mit MANUELLEM Widerstand, den Sie entsprechend Ihrer Trainingsziele jederzeit ändern können. Für die Trainingszusammenfassung werden die aktuellen Werkseinstellungen verwendet.

PROGRAMMAUSWAHL

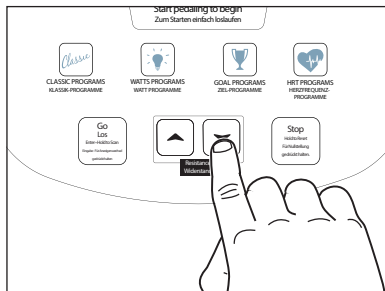
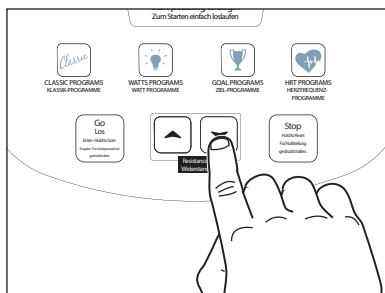
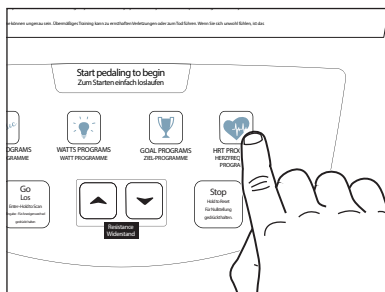
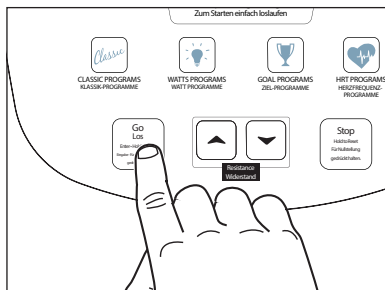
Jedes Programm hat eine eigene Taste. Einige beinhalten mehrere Programmvarianten. Drücken Sie die Taste des Programms, nach dem Sie trainieren möchten.

ALTERSEINGABE

Wenn die Anzeige Sie auffordert, Ihr Alter einzugeben, können Sie dies über die Pfeiltasten tun und mit dem Pfeil nach OBEN oder UNTEN das angezeigte Alter in Ihr korrektes Alter ändern. Diese Information brauchen die HRT-Programme und werden für die Anzeige "% Max. Herzfrequenz" herangezogen.

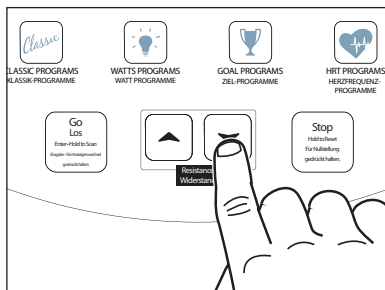
ZEITEINGABE

Wenn die Anzeige Sie auffordert, eine Trainingsdauer einzugeben, können Sie dies über die Pfeiltasten tun und mit dem Pfeil nach OBEN oder UNTEN die angezeigte Trainingsdauer in den gewünschten Wert abändern.



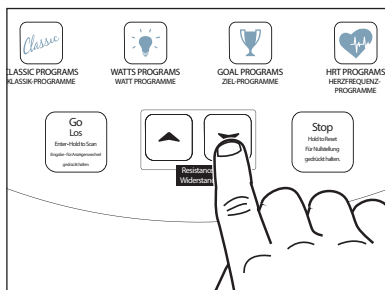
WIDERSTANDSWAHL

Wenn die Anzeige Sie auffordert ein Level einzugeben, können Sie dies über die Pfeiltasten tun und mit dem Pfeil nach OBEN oder UNTEN den Widerstand anpassen. In jedem Trainingsprogramm können Sie zwischen 25 verschiedenen Widerstandsstufen (Level) wählen. Der maximale Widerstand variiert je nach Programm.



GEWICHTSAUSWAHL

Wenn die Anzeige Sie auffordert, ein Gewicht einzugeben, können Sie dies über die Pfeiltasten tun, und mit dem Pfeil nach OBEN oder UNTEN den angezeigten Wert auf Ihr aktuelles Körpergewicht anpassen. Diese Information wird benötigt für eine genaue Berechnung der Kalorien und MET-Berechnungen für die Trainingszusammenfassung.



Dies ist ein Ergometer mit einstellbarem Bremssystem. Die unten genannten Einstellungen für Trainingsgeschwindigkeit und Widerstand werden dabei im Test als Referenzwerte verwendet.

UPM	LEVEL	ANZEIGE (WATT)
50	4	46
	5	53
	9	88
60	12	136
	16	176
70	17	211
	20	240

Bei den WATT-Programmen werden Sie aufgefordert, statt des Widerstands den gewünschten WATT-Wert zu bestimmen. Der Wattwert kann in Fünferschritten zwischen 40 und 250 festgelegt werden.

Die Herzfrequenzprogramme legen für Ihre Zielherzfrequenz einen Widerstand fest. Die Konsole zeigt Ihre Zielherzfrequenz an. Diesen Wert können Sie, wenn Sie dies möchten, ändern.

HERZFREQUENZTRAINING

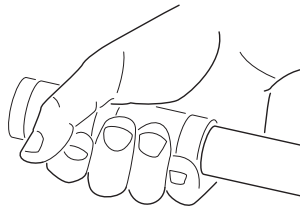
WAS IST HERZFREQUENZTRAINING?

Beim Herzfrequenztraining trainiert man mit einer Intensität, die dem idealen Herzfrequenzbereich entspricht. Ihre persönliche Herzfrequenz-Trainingszone hängt von Ihren Fitnesszielen, wie Gewichtsverlust, Herz-Kreislauf-Training oder Kraftaufbau ab. VISION FITNESS HRT-Programme sind so konzipiert, dass Sie Ihre ideale Herzfrequenz auf Grundlage Ihres Fitnessziels bestimmen. Diese Programme passen den Widerstand automatisch an Ihre Herzfrequenz an.

Die Konsole verfügt zudem über zwei Programme (HRT Gewichtsreduzierung, HRT Intervall), mit denen Sie von den Vorteilen des Herzfrequenztrainings profitieren können. Auf Seite 21 finden Sie weitere Details zu diesen Programmen.

HANDPULSSENSOREN

Die Handpulsensoren sind zur Überwachung Ihrer Herzfrequenz bei jedem Produkt mit dabei. Zur Verwendung umfassen Sie während des Trainings beide Sensoren leicht. Die Konsole zeigt dann Ihre Herzfrequenz an. Obwohl Ihr Signal sofort angezeigt wird, braucht das System möglicherweise einige Sekunden, um Ihre tatsächliche Herzfrequenz zu bestimmen.



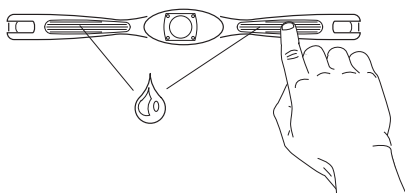
HINWEIS: Sie können für die HRT-Programme den Handpulsensor verwenden. Es wird allerdings empfohlen, den telemetrischen Brustgurt zu verwenden, der ein ununterbrochenes Signal und eine leichtere Handhabung bietet.

ACHTUNG: Herzfrequenzüberwachungssysteme sind unter Umständen nicht genau. Übermäßiger Sport kann schwerwiegende Verletzungen verursachen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich fühlen, als würden Sie ohnmächtig, hören Sie sofort mit dem Sport auf.

TELEMETRISCHE PULSMESSUNG MIT BRUSTGURT

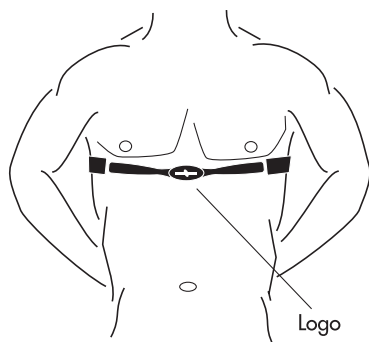
Der kabellose telemetrische Brustgurt hat zwei Elektroden an der Unterseite des Gurts, die Ihr Herzfrequenzsignal an die Konsole übertragen. Befeuchten Sie vor dem Tragen des Brustgurts die beiden Elektrodenfelder mit ein paar Tropfen Wasser. Diese Elektroden müssen feucht bleiben, damit sie ein genaues Signal abgeben können. Wir raten dazu, den Gurt direkt auf der Haut zu tragen. Er funktioniert aber auch durch eine dünne Schicht feuchter Kleidung hindurch.

HINWEIS: Der Brustgurt zur Herzfrequenzmessung ist optional und nicht im Lieferumfang inbegriffen.



PLATZIERUNG DES BRUSTGURTS

Platzieren Sie die Mitte des Gurts unter der Brust oder den Brustmuskeln direkt auf Ihrem Brustbein. Das Logo zeigt dabei nach außen. Stellen Sie den Brustgurt so ein, dass er eng anliegt, aber immer noch bequem genug ist, um normal weiteratmen zu können.



SERVICE UND FEHLERBEHEBUNG

TIPPS ZUR PRÄVENTIVEN WARTUNG

- Stellen Sie das Halbliege Ergometer an einen kühlen, trockenen Ort
- Reinigen Sie regelmäßig die Oberfläche der Pedalen
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben, besonders an den Pedalen, fest angezogen sind
- Halten Sie Konsolenanzeige frei von Fingerabdrücken und Salzen, die sich beim Schwitzen bilden
- Verwenden Sie für die Reinigung des Halbliege Ergometers ein Baumwolltuch, Wasser und ein mildes Reinigungsprodukt. Andere Materialien, einschließlich Papiertüchern, können Kratzer in der Oberfläche verursachen. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel auf der Basis von Ammoniak oder Säure.
- Reinigen Sie regelmäßig das Gehäuse gründlich

WARTUNGSPLAN

Befolgen Sie den nachstehenden Zeitplan, um einen ordnungsgemäßen Betrieb des Produkts sicherzustellen.

BAUTEIL		MONATLICH	HALBJÄHRLICH	JÄHRLICH
KONSOLE	REINIGEN	PRÜFEN		
SCHRAUBEN U.Ä.			PRÜFEN	
RAHMEN	REINIGEN			PRÜFEN
SITZGESTELL	REINIGEN	PRÜFEN		
HANDGRIFFE	REINIGEN	PRÜFEN		
SEITENABDECKUNGEN	REINIGEN	PRÜFEN		
PEDALE UND RIEMEN	REINIGEN	PRÜFEN		
SITZ	REINIGEN		PRÜFEN	

FEHLERBEHEBUNG

Unsere Ergometer sind für einen verlässlichen Betrieb und eine leichte Handhabung konzipiert. Sollten sie dennoch ein Problem haben, helfen Ihnen diese Tipps zur Fehlerbehebung möglicherweise bei der Bestimmung des Ursprungs Ihres Problems.

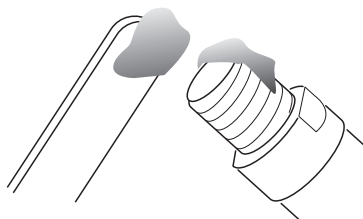
PROBLEM: Die Konsole funktioniert nicht.

LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass Sie in die Pedale treten, bzw. die Anfangsgeschwindigkeit ausreicht.

LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass die Konsolenkabel an der Rückseite der Konsole eingesteckt sind.

PROBLEM: Das Halbliege Ergometer macht ein klackendes Geräusch.

LÖSUNG: Unter Verwendung des beigefügten Schraubenschlüssels, entfernen Sie die Pedale auf der rechten und linken Seite, fetten Sie den Gewindeteil ein und montieren Sie die Pedale wieder an das Halbliege Ergometer. Stellen Sie sicher, dass die Pedale fest sitzen.



LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass die Pedalriemen oder Ihre Schnürsenkel nicht die Seitenabdeckung berühren.

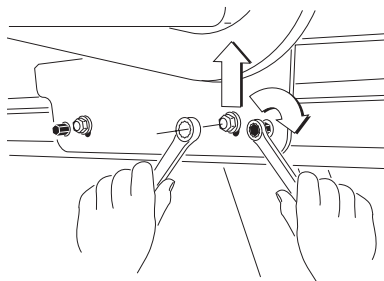
LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass die Sitzeinstellung straff sitzt.

PROBLEM: Das Halbliege Ergometer macht ein quietschendes oder knarzendes Geräusch.

LÖSUNG: Prüfen und ziehen Sie alle Teile fest.

PROBLEM: Der Sitz auf Ihrem Halb-
liege Ergometer wackelt von rechts
nach links.

LÖSUNG: Lösen Sie mit einem
13 mm Schraubenschlüssel die
Fixierungsmuttern an der Seite
des Sitzrahmens. Drehen Sie mit
einem 11 mm Schraubenschlüssel
den verstellbaren Bolzen so, dass
die Fixierungsmutter am oberen
Ende des Spaltes ist. Befestigen Sie
die Fixierungsmuttern wieder mit
einem 13 mm Schraubenschlüssel.



HINWEIS: Wenn die oben genannten Schritte das Problem nicht lösen,
machen Sie nicht weiter, schalten Sie das Gerät aus und setzen Sie sich mit
Ihrem Händler in Verbindung.

INANSPRUCHNAHME DES SERVICES

Versuchen Sie nicht, dieses Fahrrad selbst zu warten, außer bei den
in diesem Handbuch beschriebenen Wartungsaufgaben. Weitere
Informationen zur Wartung Ihres VISION FITNESS Ergometer erhalten
Sie von dem örtlichen Händler, von dem Sie das Ergometer gekauft
haben. Zur Beschleunigung der Wartungsarbeiten halten Sie bitte Ihre
Seriennummer bereit. Die Seriennummer befindet sich auf dem Etikett
auf dem vorderen Standfuß Ihres Ergometers.

SERIENNUMMER: _____

FEHLERBEHEBUNG HERZFREQUENZMESSUNG

PROBLEM: Es wird kein Puls angezeigt.

LÖSUNG: Möglicherweise ist die Verbindung zwischen den Kontaktflächen und der Haut schlecht. Befeuchten Sie die Elektrodenflächen erneut.

LÖSUNG: Der Sender ist nicht ordnungsgemäß positioniert. Legen Sie den Brustgurt erneut um.

LÖSUNG: Prüfen Sie, dass der Abstand zwischen Sender und Empfänger nicht weiter ist als die empfohlenen 91 cm.

PROBLEM: Die Herzfrequenz ist unregelmäßig.

LÖSUNG: Der Brustgurt ist evtl. zu locker angelegt. Legen Sie diesen entlang der Anweisungen erneut an.

HINWEIS: Es ist möglich, dass die Herzfrequenzanzeigen bei einigen Menschen aus verschiedensten Gründen nicht richtig funktionieren. Sie müssen möglicherweise ein wenig mit dem Sitz und der Position des Brustgurtexperimentieren. Störquellen von außen wie Computer, Motoren, Heimsicherheitssysteme, Fernbedienungen, CD-Spieler, fluoreszierendes Licht, etc. können Probleme mit den Herzfrequenzanzeigen verursachen.

ZUSAMMENSTELLUNG IHRES PERSÖNLICHEN FITNESSPROGRAMMS

Mit dem Kauf dieses VISION FITNESS Sportgeräts sind Sie eine Verpflichtung eingegangen, sich sportlich zu betätigen und können dies jetzt bequem bei sich zu Hause tun. Ihr neues Gerät bietet Ihnen die Flexibilität sich immer dann sportlich zu betätigen, wenn es Ihnen am besten passt. Es ist jetzt leichter ein kontinuierliches Sportprogramm aufrechtzuerhalten, mit dem Sie Ihre Fitnessziele erreichen können.

ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein wichtiger Schritt in der Zusammenstellung eines langfristigen Fitnessprogramms ist die Festlegung Ihrer Ziele. Ist Ihr vorrangiges Ziel Gewichtsverlust? Die Verbesserung des Muskeltonus? Stressabbau? Die Vorbereitung auf einen Wettbewerb im Frühling? Wenn Sie Ihre eigenen Ziele kennen, können Sie viel leichter ein Sportprogramm zusammenstellen. Versuchen Sie Ihre persönlichen Ziele, wenn möglich, präzise und über die Zeit hinweg messbar zu definieren. Beispiele für solche Ziele sind u.a.:

- Verringerung des Taillenumfangs um 5 cm innerhalb der nächsten zwei Monate.
- Teilnahme am 5 km Lauf im Sommer.
- 30 Minuten Herz-Kreislauf-Training mindestens 5 Mal pro Woche.
- Verbesserung der Schnelligkeit um zwei Minuten innerhalb des nächsten Jahres.
- Statt 1,5 km Walken 1,5 km Joggen - und das innerhalb der nächsten drei Monate.

Je genauer das Ziel, um so leichter das Mitverfolgen Ihrer Fortschritte. Wenn Ihre Ziele langfristiger Natur sind, unterteilen Sie sie in monatliche und wöchentliche Zwischenziele. Langfristige Ziele führen oft leicht zu einem Motivationsverlust. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen. Zudem können Sie Ihren Erfolg beobachten. Setzen Sie sich ein neues Ziel, jedes Mal, wenn Sie ein Ziel erreichen. Das führt Sie zu einem gesünderen Lebensstil und motiviert Sie für die Zukunft.

MITVERFOLGEN IHRES FORTSCHRITTS

Jetzt, da Sie sich Ihre Trainingsziele definiert haben, ist es an der Zeit diese aufzuschreiben und einen Trainingsplan zu erarbeiten, mit dem Sie diese Ziele erreichen können. Wenn Sie ein Fitnesstagebuch führen, bleiben Sie motiviert und wissen, wo Sie im Bezug auf Ihre zu erreichenden Ziele stehen. Über die Zeit hinweg können Sie dann voller Stolz auf das bisher Erreichte zurückschauen.

TRAININGSGRUNDLAGEN

TRAININGSDAUER

Eine häufige Frage ist Folgende: "Wie viel Sport brauche ich?" Wir empfehlen die Richtlinien des American College of Sports Medicine (ACSM) für ein gesundes Maß an Ausdauersport.

- Betätigen Sie sich an drei bis fünf Tagen pro Woche sportlich.
- Machen Sie sich vor jeder sportlichen Betätigung fünf bis 10 Minuten warm.
- Betätigen Sie sich 30 bis 45 Minuten lang sportlich.
- Verringern Sie dabei nach und nach die Intensität des Trainings. Die letzten 5 bis 10 Minuten sollten für Stretching und Cooldown reserviert sein.

Wenn Abnehmen ein wichtiges Ziel für Sie ist, treiben Sie mindestens 30 Minuten an fünf Tagen pro Woche Ausdauersport.

TRAININGSINTENSITÄT

Die nächste Frage ist: "Wie hart muss ich trainieren?" Damit Sie bestmöglich von den Vorteilen des Trainings für Ihr Herz-Kreislauf-System profitieren, sollten Sie innerhalb eines empfohlenen Intensitätsbereich Sport machen. Wir empfehlen die Überwachung Ihrer Herzfrequenz zur Messung der Trainingsintensität.

AUSGEWOGENES TRAINING

Herz-Kreislauf-Training ist für viele Programme im Jahr zwar die vorrangige Fitnessmethode, es sollte allerdings nicht die Einzige sein. Krafttraining und Beweglichkeitstraining sind mit der Weiterentwicklung der sportlichen Betätigung immer beliebter geworden. Wenn Sie Kraft- und Beweglichkeitstraining in Ihr aktuelles Sportprogramm einbauen, schaffen Sie das Gleichgewicht, was Sie für Ihre sportliche Leistungsfähigkeit benötigen. Gleichzeitig verringern Sie Ihre Anfälligkeit für Verletzungen, verbessern Ihren Stoffwechsel, steigern die Knochendichte und erreichen Ihre Ziele schneller.

KRAFTTRAINING

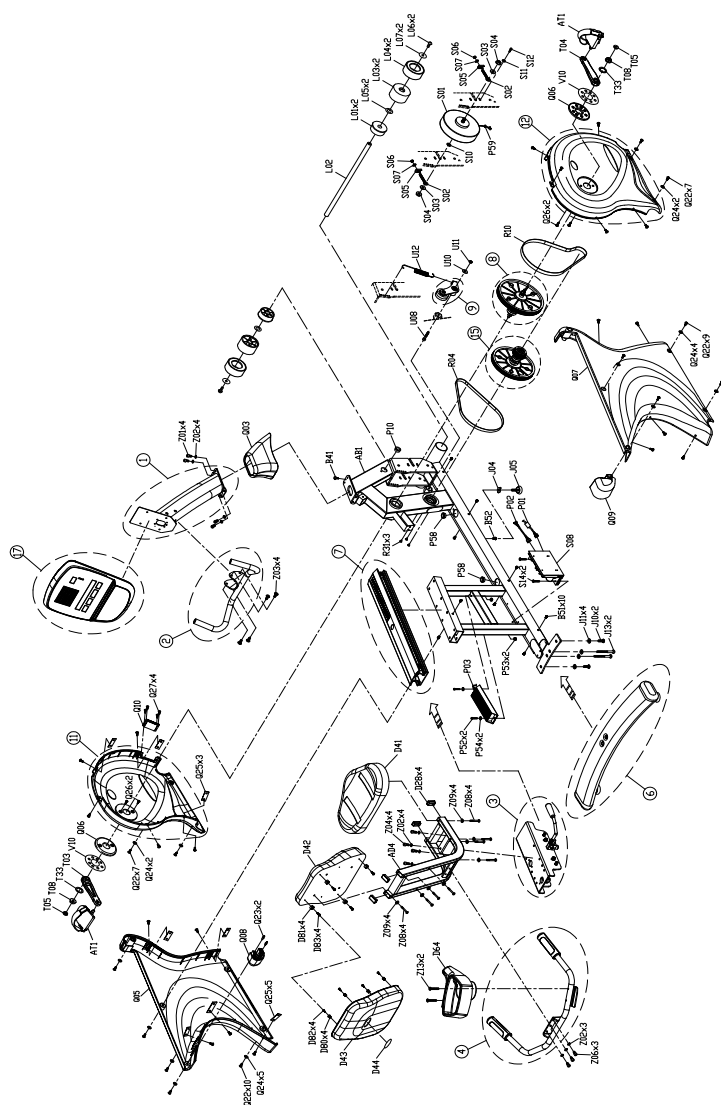
Krafttraining galt früher als etwas, das nur junge Männer betreiben. Dies hat sich mit den Fortschritten in der Erforschung des Krafttrainings in den vergangenen 20 Jahren geändert. Forschungsergebnisse zeigen, dass wir nach dem 30. Lebensjahr an Muskelmasse verlieren, wenn wir kein Krafttraining in unser Trainingsprogramm einbauen. Mit diesem Abbau an Muskelmasse verringern sich auch die verbrannten Kalorien. Unsere physischen Voraussetzungen für leistungsfähiges Arbeiten sinken, die Anfälligkeit für Verletzungen steigt. Die gute Nachricht ist, dass wir mit dem richtigen Krafttraining mit dem Alter Muskeln nicht nur erhalten, sondern sie sogar noch aufbauen können. Ein richtig konzipiertes Krafttraining beansprucht die Muskelgruppen des oberen und unteren Körpers. Es gibt heute viele Möglichkeiten für Krafttraining, u.a.: Yoga, Pilates, Krafttrainingsgeräte, freie Gewichte, Gymnastikbälle, Sportseile und Übungen unter Zuhilfenahme des Körpergewichts, um nur einige zu nennen.

Empfehlungen für ein Minimum an Krafttraining sind u.a. Folgende:

HÄUFIGKEIT: zwei bis drei Tage pro Woche

UMFANG: ein bis drei Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen.

EXPLOSIONSANSICHT



R60 ERSATZTEILLISTE

NR.	BESCHREIBUNG	NR.	BESCHREIBUNG
1	Console Mast Set;R60;	D82	SCREW;RND;Ø4X12L;SM;PH;;BZN;;POT
2	HANDLEBAR SET;FRONT;R60	D83	SCREW;BH;Ø5X15L;SM;PH;;BZN;;POT
3	HANDLEBAR SET;FRONT;R60	J04	Adjustable Foot Pad Nut
4	Seat Slide Set;R60	J05	Foot Pad;Adjust;Rubber;W3/8-16UNC;FMW38A
5	Seat Handlebar Set;R60;	J10	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;;HS;;BZN;;BP
6	Stabilizer Set;R60;	J11	WASHER;SPL;Ø8.2xØ15.4x2.0T;;
7	Guide Rail Set;KM;R60;	J13	SCREW;BH;M8X1.25PX65L-20L;;HS;;BP;P-T
8	PULLEY SET;US;R70;	L01	SLEEVE FRONT FOOT NYLON
9	Idler Set;U60;	L02	AXLE WHEEL FOOT FRONT
11	COVER SET;LEFT SIDE;KM;R60;	L03	Wheel;;;Nylon;ø75;;;AC03
12	COVER SET;LIGHT SIDE;KM;R60;	L04	Cover;Wheel;PVC;EP01**DISC USE 018742-A
15	TRANSMISSION SET;R60;	L05	WASHER;WW;Ø16.7XØ22.5X0.3T;;
17	Console Set;MS;English;H005S001;U60;	L06	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;;HS;;BZN;;
AB1	Painting;Frame Set;Pearl Gray BL/ 75B1PV	L07	WASHER;FLT;Ø5/16"XØ30.0X1.5T;;BZN;
	Painting;SEAT BACK PAD FRAME;Pearl Gray	P01	WIRE HARNESS CONSOLE 2350L
AT1	PEDAL;JD-10A;	P02	WIRE HRT RAIL 1000L
B41	SCREW;SH;M6X1.0PX16.5L-8L;;HS;CRMO;BAN;;	P03	POWER RESISTOR 300W
B51	RVN;HX;NHS-580-3.0(M5X0.8P);;YZN;;	P10	GROMMET RAIL HARNESS
B52	RVN;;ALS7-616-150(0.02-0.15);;YZN;;	P52	SCREW;SH;M5X0.8PX50L;;HS;;BZN;;
D28	End-Cap;Seat Pad;20x40x1.6t;RB06	P53	NUT;NLK;M5X0.8P;;BZN;;
D41	BACK PAD;PU;LS-620;Black;R60;	P54	WASHER;FLT;Ø5.0XØ16.0X1.0T;;BZN;
D42	Seat Pad;LS-620;RB73	P58	Bushing;KSS Button;SB-38
D43	Cover;Back Pad Set;;ABS;;BL;;RB73	P59	FERRITE;PART OF CABLE #87;
D44	DECORATED LABEL;BACK PAD COVER;R60;	Q03	SLEEVE CONSOLE MAST
D64	KettleRack;Console Mast;Black;MX-R1x	Q05	Painting;Cover;Frame;LR;Medium Silver;R6
D80	SEAT BACK CLIP-FEMALE;PLASTIC;BLK;GM01	Q06	Cover;Crank;ABS;RB41
D81	SEAT BACK CLIP-MALE;PLASTIC;BLK;GM01	Q07	Painting;Cover;Frame;RR;Medium Silver;R6

R60 ERSATZTEILLISTE (FORTSETZUNG)

NR.	BESCHREIBUNG	NR.	BESCHREIBUNG
Q08	Painting;End Cap;Guide Rail;L;Medium Sil	T08	NUT;HXF;M10X1.25P;SS41;BZN;;
Q09	Painting;End Cap;Guide Rail;R;Medium Sil	T33	WASHER;DSP;Ø10.0XØ20.0X1.0T;;;
Q10	PLATE POWER SOCKET	U08	SCREW;SH;M8X1.25PX70L-20L ;;HS;;;P-T
Q22	SCREW;BH;M5X0.8PX15L;;PH;;CHM;;	U10	WASHER;FLT;Ø8.2XØ25.0X1.5T;;BZN;
Q23	Fix Pillar;PP;TM81	U11	NUT;NLK;M8x1.25P;;BZN;;
Q24	WASHER;FLT;Ø5.3XØ10.0X1.0T;;WZN;	U12	SPRING;EXT;Ø2.0XØ16.0X130.0L;SW PB;ZNC;
Q25	PLATE CONNECTING COVER FRONT	V10	Decal;Crank Cover;T=0.3mm;RB41
Q26	SCREW;BH;Ø4X12L;SM;PH;;BZN;;POT	Z01	SCREW;SH;M8X1.25PX16L;;HS;;BZN;;BP
Q27	SCREW;BH;Ø4X15L;SM;PH;;BZN;;POT	Z02	WASHER;SPL;Ø8.2XØ13.5X2.0T;;BZN;
R04	BELT;POLY-V;;360-J6-FG;;;	Z03	SCREW;TH;M8X1.25PX20L;;HS;MT;BA N;;BP
R10	BELT;POLY-V;;380-J8-FG;;CARLISLE;	Z04	SCREW;SH;M8X1.25PX20.0L;HS;BAN; BP;G12.9;
R31	SCREW;TRH;M4x0.7Px8L;CT;PH;BZN;	Z06	SCREW;SH;M8X1.25PX15L;;HS;;BAN;;
S01	Generator;ψ190 CE CB/RB Mx/600;400W;;;JM	Z08	SCREW;BH;M6X1.0PX55L- 23L;;HS;;BZN;;P-T
S02	SCREW;EB;1/4-20UNCX60L(25L) EyeØ10;ZN-BL	Z09	WASHER;SPL;Ø6.1XØ12.2X1.5T;;;
S03	WASHER;FLT;Ø10.2XØ15.0X1.5T;;BZN;	Z13	SCREW;BH;M5X0.8PX10L;;PH;SSTSUS 304;BAN;;
S04	NUT;HXF;3/8"-26UNF;SS41;BZN;;		MANUAL ASSEMBLY;ENGLISH;R60;
S05	FIXING PLATE EYE BOLT		Carton;Frame;1690x450x720mm;R60;
S06	NUT;NLK;1/4"-20UNC;;BAN;;		DOCUMENTATION;MANIPULATE;EN G;R60;
S07	WASHER;FLT;Ø6.5XØ16.0X2.0T;;BZN;		BIKECRANK LEG PULLER
S08	BOARD CONTROL LOWER 700 SERIES		HARDWARE KIT(5);ORANGE Sticker;US;R70;
S10	NUT;HX;3/8-26UNCX4H;SS41;BZN;;		Semi-Assy;Hardware;With Tool;R60;
S11	WASHER;FLT;Ø5.3XØ10.0X1.0T;;BZN;		HARDWARE SET;ONE;Blue Sticker;R60;
S12	SCREW;SH;M5X0.8PX12L;;HS;;BZN;;		Semi-Assy;Hardware Set;KM;R60;
S14	SCREW;BH;M5X0.8PX25L;;PH;;BZN;;		Hardware Set;Six;Red Sticker;R60;
T03	Crank;Left;SS41;BED;14.8;CB59B-T03;		Hardware Set;Four;Green Sticker;R60;
T04	Crank;R;SS41;BED;14.8;CB59B-T04;		Hardware Set;Yellow Sticker;R60;
T05	Crank Arm Cover;Plastic;BLK;CB01		Hardware Set;With Hand Tool;R60;

R60 ERSATZTEILLISTE (FORTSETZUNG)

NR.	BESCHREIBUNG	NR.	BESCHREIBUNG
	HARDWARE SET;7;WHITE STICKER;KM;R60;	D59	WASHER;LCK;Ø8.4XØ18.0X3.0T;S45C;;
AT1	PULLEY;;;;;Ø235;;CB03	D63	SCREW;SET;M6X1.0PX10L;;;;;BZN;;
T01	Axle;Pedal;SCM440;ø25.5x192;BL;RB82 B-T01	AD2	Painting;Seat Handlbar Set;Pearl Gray BL
T06	SNAP RING;EXTERNAL;CST;BAN;S-25;	AG5	Hand Pulse Grip;No Quick Key;U5x-F;
T07	BEARING;BALL;6005ZZ;Z25XZ47X12T;;T Pl;;	D72	Foam;Handlebar;;;;;ø22xø28x3tx100L ;;;RB79
T09	KEY;ROUND;DUAL-END;6X6X14L;	D73	Foam;Handlebar;;;;;ø22xø28x3tx240L ;;;RB79
T10	NUT;LCK;AN04 M20X1.0PX6T;S46C;BAN;;	P07	WIRE;H/P SENSOR;RIGHT;650(H7755R-02+J173
T31	WASHER;FLT;Ø25.5XØ38.0X1.5T;;BZN;	P09	WIRE;H/P SENSOR;LEFT;650(H7755R-02+J1730
T32	WASHER;WW;Ø26.0XØ34.0X0.3T;;	Q01	Painting;Cover;Left;Medium Silver;R60;
AC1	Painting;Console Mast Set;Silver Gloss;R	V08	MODEL LABEL;SL POLISH;R60;
C22	RVN;HX;NKH8-8125-2.5(M8X1.25P);;YZN;;	V12	DECAL SIDE COVER;U60;
AC2	Painting;Handlebar Set;Pearl Gray BL/T75	Q02	Painting;Cover;Right;Medium Silver;R60;
C20	FOAM;Handlebar;PVC;BL;ø25.4x366L;R60;	V08	MODEL LABEL;SL POLISH;R60;
C21	CAP;TUBE;;;;;#X25.4;;;;;RB50B	V12	DECAL SIDE COVER;U60;
3	Seat Adjustment Handle Set;R1x;RB302;	10	OVERLAY SET;ENGLISH;U60;
	Painting;Seat Silde Set;Pearl Gray BL/T7	AN1	CONSOLE SET;KM;H005S001;U60;
	ROLLER AXLE WELDING PICTURE	N61	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;;PH;;CHM;;
D06	ADJ Block;Position;;S45C;ø16x93.5L;Zn Pl	AU2	Semi-Assy;RB72 Idler Set;1US;RB72
D07	U Type Bushing;RB41	AU3	Extrawork;Crank Housing Set;U60;
D08	Slipping Base Roller;Nylon;BL;RB41	U02	AXLE;IDLER;S45C;Ø15.85X35.1L;BIKE PLATIN
D13	WASHER;WHEEL;;;;;WZN;	U03	AXLE, CENTRAL;SS41;NKL;IDLER;ø28 x19.5L
D15	SPRING;CMP;;SWPB;ZNC;ADJUSTABLE; RB41	U05	SCREW;TH;M8X1.25PX12L;;HS;;BZN;;BP
D19	SCREW;SH;M6X1.0PX30L-15L ;;;HS;;BZN;;P-T	U09	BEARING;DRY;JFM-2023-15.5;;;;;IGS;;
D20	NUT;NLK;M6X1.0P;;BAN;;	U10	WASHER;FLT;Ø8.2XØ25.0X1.5T;;BZN;
D23	SCREW;FH;M5X0.8PX10L;;PH;;BAN;;BP	D14	ADJ Plate;Slide;;SPC;6.0t;;;;;RB41
D31	NUT;NLK;M8X1.25P;;BAN;;	D24	SCREW;FH;M5X0.8PX15L;;PH;;BAN;;BP
D34	SCREW;;;;;M12X10L;;;;;BZN;;ADJ SPRING	D25	WASHER;FLT;Ø5.2XØ13.0X1.5T;;BZN;

R60 ERSATZTEILLISTE (FORTSETZUNG)

NR.	BESCHREIBUNG	NR.	BESCHREIBUNG
H01	Side Rail;Hard Membrane Plating;AL 6063;	AJ1	Painting;Stabilizer Set;Pearl Gray BL/T7
H02	Fix Plate;AL Rail;R;SPC;6t;Zn Plate;RB18	J04	Adjustable Foot Pad Nut
H04	STOPPER WHEEL;SEAT PAD;PU;BL;RB06	J05	Foot Pad;Adjust;Rubber;W3/8-16UNC;FMW38A
H05	Axle;Stopper;;SS41;12.0x89L;Zn Plate;;;	J12	END CAP STABILIZER REAR
H21	SCREW;BH;M4X0.7PX10L;;PH;;BAN;;	J15	RVN;;ALS7-8125-3.8(0.5-3.8);;YZN;;
H22	WASHER;FLT;Ø5.0XØ16.0X1.0T;;BAN;	J16	RVN;;ALS7-616-150(0.02-0.15);;YZN;;
H23	SCREW;BH;M8X1.25PX55L;;HS;;BAN;;	J17	Screw;Button Head;Ø4x10L;Sheet Metal Thr
H24	WASHER;FLT;Ø8.0XØ23.0X2.5T;;BZN;	Q03	Cover;Frame;LR;ABS;;P#432C;;RB102
H25	SCREW;BH;M5x0.8Px8L;MT;PH;CHM;	D57	Cap;Grip;ABS 707;RB42B
H26	SCREW;FH;M5X0.8PX10L;;PH;;BZN;;	D70	GRIP PLUG INNER
P04	WIRE;PULSE SENSOR;3300L;(2.5-2P) x2(H7755	D71	Screw;Round Head;M3x0.5Px30L;-;Phillip;-
P12	Bushing;KSS Open Button;OSB-26		Grip;Sensor;U;ABS/PA746;BL;C8000;
P57	GROMMET;NYLON;WHT		Grip;Sensor;D;ABS/PA746;BL;C8000;
V04	DECAL RAIL SILVER	D50	Grip;Air Shock;SS41;φ12;BED/BLACK;RB50;
R01	AXLE,TRANSIMMISSION;SCM440;φ25x106.4L;R60	D51	Foam;Handlebar;PVC;orange;MX-R1x
R02	PULLEY;POLY-V;;;J10Ø60;ONE-WAY BEARING(	D70	KNOB SEAT LEVER
R03	PULLEY;POLY-V;;;NYLON 66+30%FIBER;J6Ø220		Semi-Assy;Hardware;Black Sticker;US;R1x;
R05	Ring;;;φ26x10L ;;;CB61	N01	Painting;Overlay Cover;Console;VISION X2
R06	Ring;;;φ26x10L ;;;CB61	N09	MEMBRANE KEYPAD;UNDER;8KEY;U60
R07	KEY;ROUND;DUAL-END;6X6X14L;	N31	PULSE RECEIVER;HAND;H601B;VISION;CB37B;
R08	BEARING;BALL;6004ZZ;ψ20Xψ42X12T;;TPI;;;	N32	Inbuilt Receive Implement;Extra-Work;2.5
R20	BEARING;ONE-WAY;HFL2530;;;INA;;;	N33	9 Volt Battery Buckle;130(2.5-2PIN+Buckl
R21	SNAP RING;EXTERNAL;CST;BAN;S-25;	N34	TAPE;FOAM;One-Sided;25X15X2.5T;
R29	WASHER;FLT;Ø8.2XØ25.0X1.5T;;BZN;	N35	Battery;;9V;GP 1604A;Alkaline;625mA
R30	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;;HS;;BZN;;BP	N36	TAPE DUAL SIDED;20x30x3t;TM501;

R60 ERSATZTEILLISTE (FORTSETZUNG)

NR.	BESCHREIBUNG
N51	CONSOLE U-BACK COVER;ABS PA746;Dark Grey
N52	CONSOLE D-BACK COVER;ABS/PA-746;Dark Gre
N56	TV COVER;ABS PA746;Dark Grey;U60;
N63	SCREW;RND;Φ4.0X1.34PX12L;;PH;1022;BZN;;S
N64	Screw;Round Head;Φ2.9x1.06Px7L;Hi/Lo Thr
N65	Screw;Round Head;Φ2.9x1.06Px7L;Hi/Lo Thr
W01	CONTROL BOARD SET;CONSOLE;CB91;
N07	OVERLAY;MANIPULATE;UPPER;ENGLISH;U60;OVERLAY;MANIPULATE;UPPER;ENGLISH;U60;
N08	OVERLAY;MANIPULATE;UNDER;ENGLISH;U60;OVERLAY;MANIPULATE;UNDER;ENGLISH;U60;
Z11	SCREW;SH;M5X0.8PX16L;;HS;;BAN;;
Z12	WASHER;SPL;Φ5.1XΦ8.4X1.1T;;BAN;

GARANTIEBESTIMMUNGEN

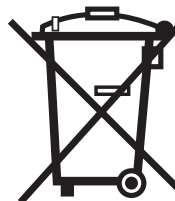
Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Service-Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

D:

Entsorgungshinweis

Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).



GB:

Waste Disposal

Vision Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:

Remarque relative à l'élimination de l'appareil

Les produits Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de collecte (une déchetterie locale) qui se chargera de l'élimination et du recyclage des composants en bonne et due forme.

NL:

Verwijderingsaanwijzing

Vision Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E:

Informaciones para la evacuación

Los productos de Vision Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I:

Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Vision Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL:

Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy Vision Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

alles
beginnt
mit einer

Vision

Kontakt

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:

Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@visionfitness.eu

Technik-Hotline:

Telefon: 02234-9997-500
Telefax: 02234-9997-200
E-Mail: support@visionfitness.eu

Internet: www.visionfitness.eu

