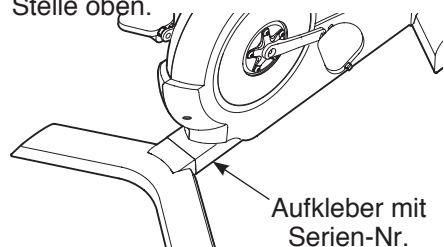


# FREEMOTION<sup>®</sup> *upright bike*

Modell-Nr. FMEX3256P-INT.1

Serien-Nr. \_\_\_\_\_

Schreiben Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an die freie Stelle oben.



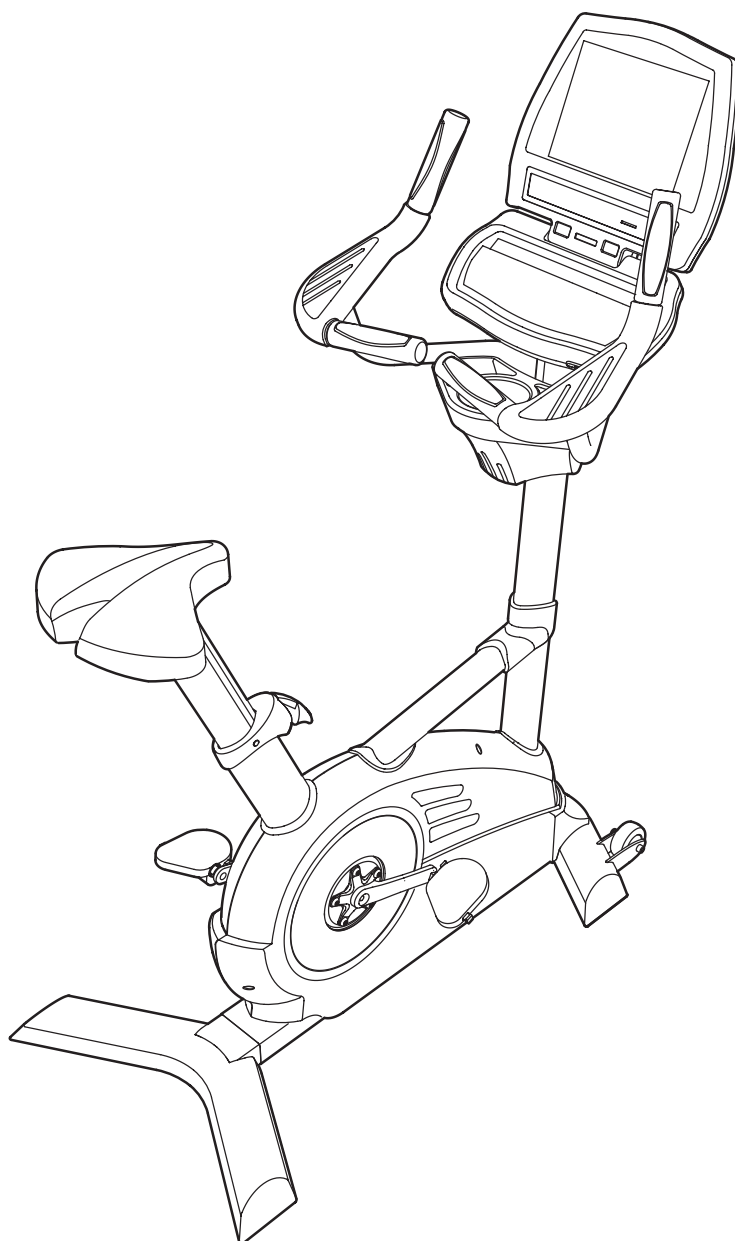
## FRAGEN?

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile beschädigt sind oder fehlen, sehen Sie bitte auf der hinteren Einbandseite dieses Handbuchs nach, SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN.

## VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

## BEDIENUNGSANLEITUNG



---

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN .....                   | 3         |
| BEVOR SIE ANFANGEN .....                             | 4         |
| MONTAGE .....                                        | 5         |
| DAS TRIMMFAHRRAD AUFBAUEN .....                      | 7         |
| BENUTZEN DES COMPUTERS .....                         | 9         |
| WARTUNG UND FEHLERSUCHE .....                        | 21        |
| TRAININGSRICHTLINIEN .....                           | 22        |
| TEILELISTE .....                                     | 25        |
| DETAILZEICHNUNG .....                                | 26        |
| SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN ..... | Rückseite |
| INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING .....               | Rückseite |

# WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

**⚠️ WARNUNG:** Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Trimmfahrrad angebracht wurden, bevor Sie dieses Trimmfahrrad benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Verwenden Sie Ihr Trimmfahrrad nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.
3. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trimmfahrrads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
4. Benutzen Sie das Trimmfahrrad nur im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Trimmfahrrad nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
5. Stellen Sie das Trimmfahrrad auf eine ebene Fläche und legen Sie darunter eine Unterlage zum Schutz des Bodens oder Teppichs. Um das Trimmfahrrad herum soll ein Freiraum von mindestens 0,6 m gelassen werden.
6. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen vom Trimmfahrrad jederzeit ferngehalten werden.
8. Tragen Sie angemessene Kleidung während des Trainings. Tragen Sie keine zu lockere Kleidung, die sich am Trimmfahrrad verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
9. Das Trimmfahrrad sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 136 kg (318 dt. Pfund) wiegen.
10. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Trimmfahrrad benutzen. Krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
11. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Gerät. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenz-Trends im Allgemeinen zu bestimmen.
12. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen und Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.
13. Modifizieren Sie das Netzkabel nicht, oder benutzen Sie keinen Adapter um das Netzkabel an eine ungeeignete Steckdose anzuschließen. Halten Sie das Netzkabel von erhitzten Oberflächen fern. Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.

# BEVOR SIE ANFANGEN

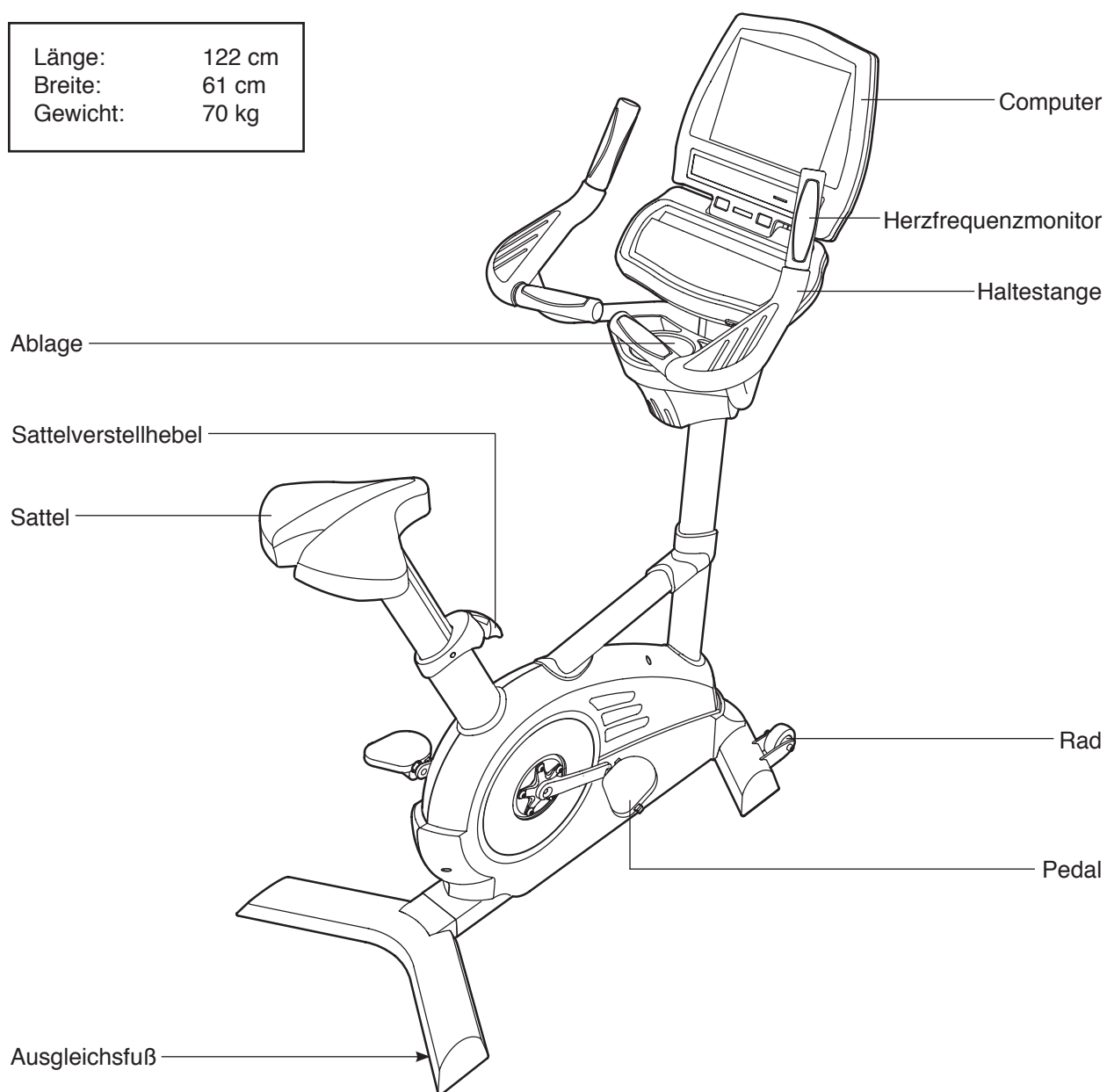
Vielen Dank für Ihre Wahl des revolutionären FREEMOTION® UPRIGHT BIKE Trimmfahrrads. Radfahren ist eine wirksame Sportart zur Stärkung von Herz und Kreislauf, zur Leistungserhöhung und zur Straffung der Muskeln. Das UPRIGHT BIKE Trimmfahrrad bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training zu Hause angenehmer und effektiver machen werden.

**Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Trimmfahrrad in Betrieb nehmen.** Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch

Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Rückseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

|          |        |
|----------|--------|
| Länge:   | 122 cm |
| Breite:  | 61 cm  |
| Gewicht: | 70 kg  |

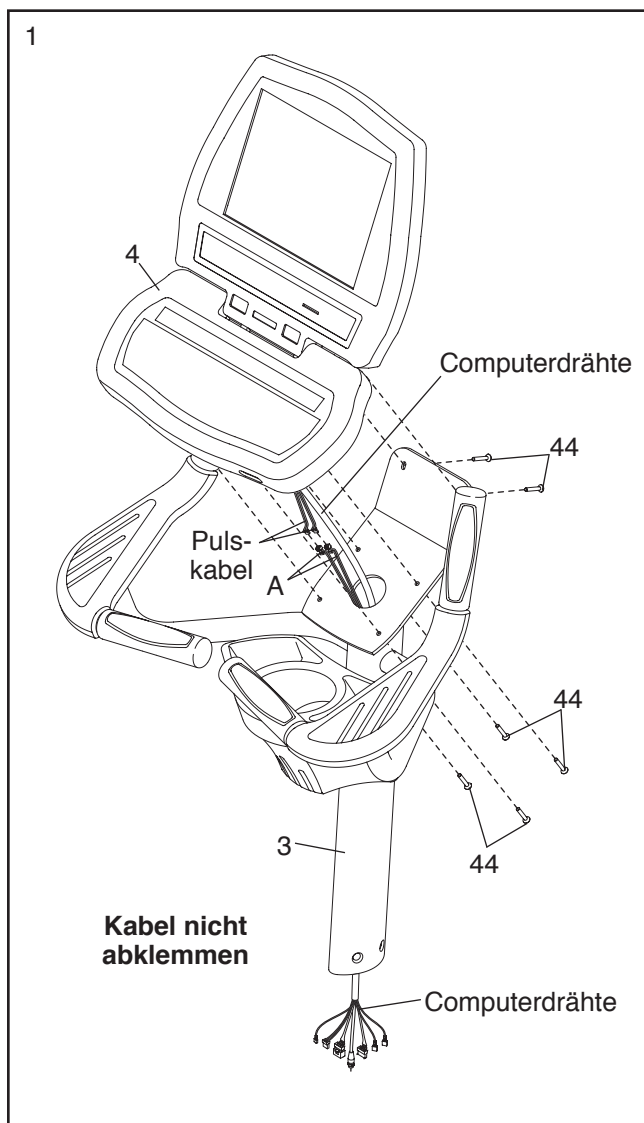


# MONTAGE

**Zur Montage braucht man zwei Personen.** Legen Sie alle Teile des Trimmfahrrads auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist. **Zur Montage benötigt man das mitgelieferte Werkzeug.**

1. Während eine zweite Person den Computer (4) nahe des Pfostens (3) wie abgebildet hält, fügen Sie die Computerdrähte nach unten durch den Pfosten durch. Anschließend, verbinden Sie die Puls Kabeln auf dem Computer mit den Anschlussklemmen auf dem Puls kabel (A).

**Hinweis: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.** Befestigen Sie den Computer (4) an den Pfosten (3) mit sechs Computerschrauben (44).

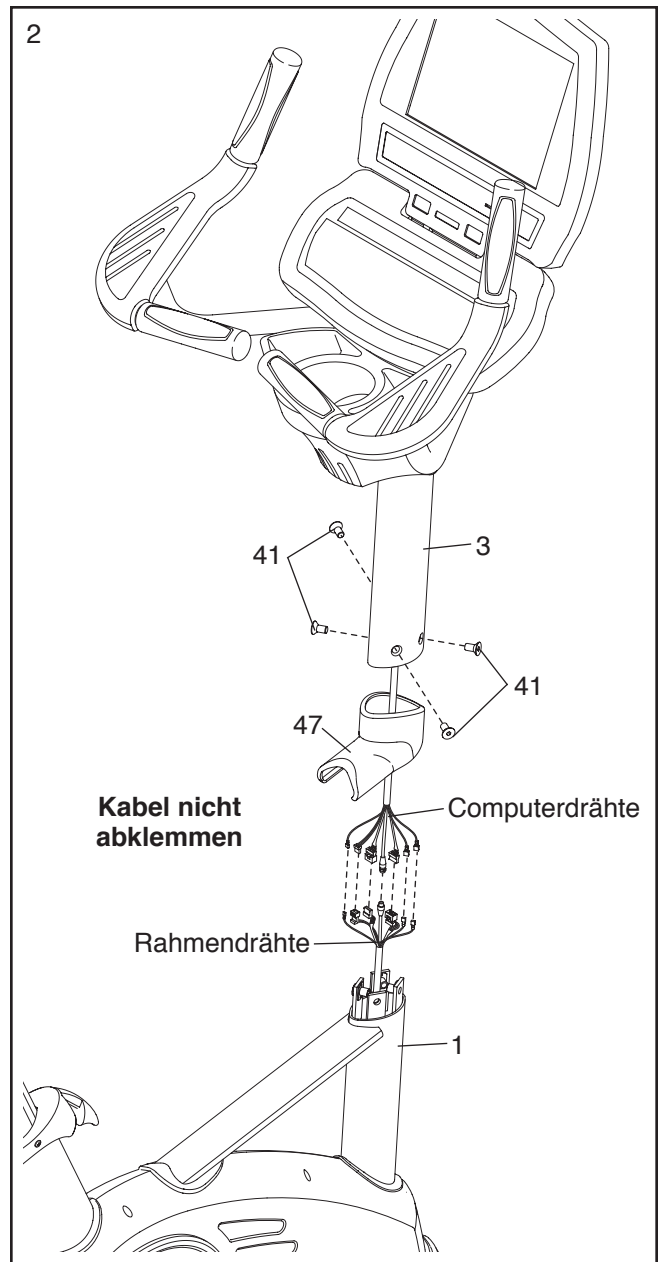


2. Schieben Sie die Pfosten-Schraubenabdeckung (47) auf den Pfosten (3) auf. **Sorgen Sie dafür, dass die Pfosten-Schraubenabdeckung wie abgebildet ausgelegt ist.** Dann, schieben Sie die Pfosten-Schraubenabdeckung nach oben, zum oberen Ende des Pfostens.

Während eine zweite Person den Pfosten (3) nahe des Rahmens (1) hält, verbinden Sie die Computerdrähte mit den passenden Anschlussklemmen auf den Rahmendrähten.

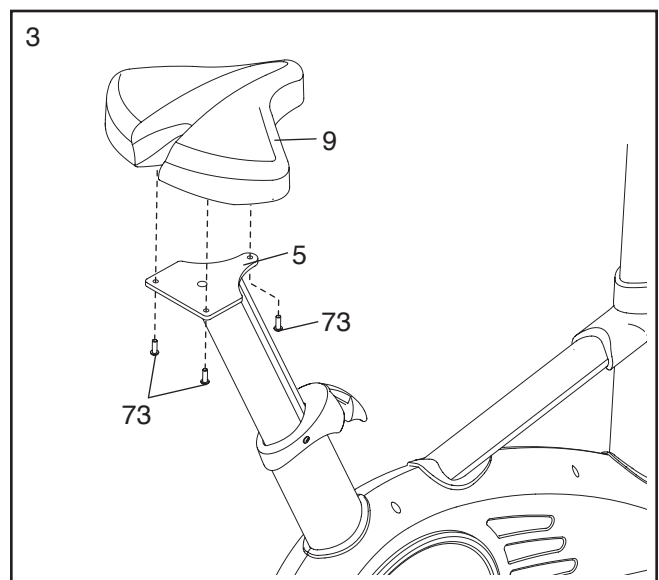
**Hinweis: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.** Schieben Sie den Pfosten (3) auf den Rahmen (1). Befestigen Sie den Pfosten mit vier Pfostenschrauben (41).

Anschließend, schieben Sie die Pfosten-Schraubenabdeckung (47) nach unten bis zum Ende des Pfostens (3).



3. Befestigen Sie den Sattel (9) an die Sattelsäule (5) mit drei Sattelschrauben (73).

4. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Trimmfahrad benutzen.** Hinweis: Einige Teile könnten übrig bleiben, nachdem der Aufbau fertig ist. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Trimmfahrad.



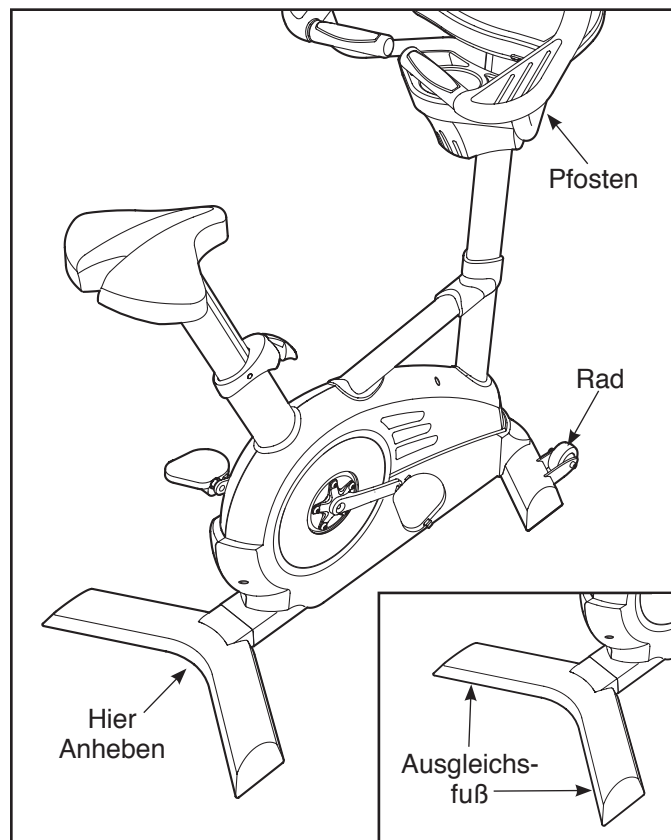
# DAS TRIMMFAHRRAD AUFBAUEN

## TRANSPORTIEREN UND AUSGLEICHEN DES TRIMMFAHRRADS

Bevor Sie das Trimmfahrrad transportieren, sorgen Sie dafür, dass das Netzkabel ausgesteckt ist.

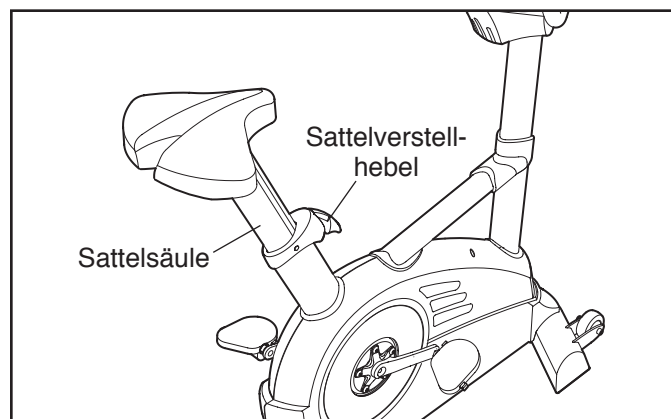
Wegen der Größe und des Gewichts des Trimmfahrrads braucht man zwei Personen, um ihn zu bewegen. Während eine Person das ange deutete Ende hochhebt, halten Sie den Pfosten fest, und kippen Sie das Trimmfahrrad nach vorne bis es auf den vorderen Rädern rollt. Transportieren Sie das Trimmfahrrad vorsichtig zu der gewünschten Stelle, und dann lassen Sie ihn wieder auf die Ausgleichsposition herunter. **VORSICHT: Um die Gefahr einer Verletzung zu vermindern, seien Sie sehr vorsichtig während Sie das Trimmfahrrad transportieren. Versuchen Sie nicht, das Trimmfahrrad über unebene Flächen zu transportieren.**

Falls das Trimmfahrrad während des Gebrauchs leicht hin- und herschaukelt, drehen Sie die Ausgleichsfüße unter dem hinteren oder vorderen Stabilisator bis das Schaukeln aufhört.



## DEN SATTEL VERSTELLEN

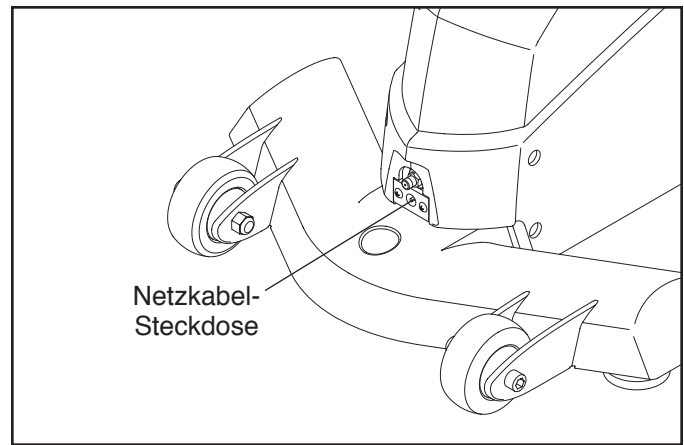
Für ein effektives Training sollte der Sattel in der richtigen Höhe angebracht sein. Beim Betätigen der Pedale sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der niedrigsten Position befinden. Um die Höhe des Sattels einzustellen, heben Sie den Sattelverstellhebel, schieben Sie den Sattel nach oben oder nach unten auf die gewünschte Position, und dann lassen Sie den Sattelverstellhebel los.



## DAS NETZKABEL ANSTECKEN

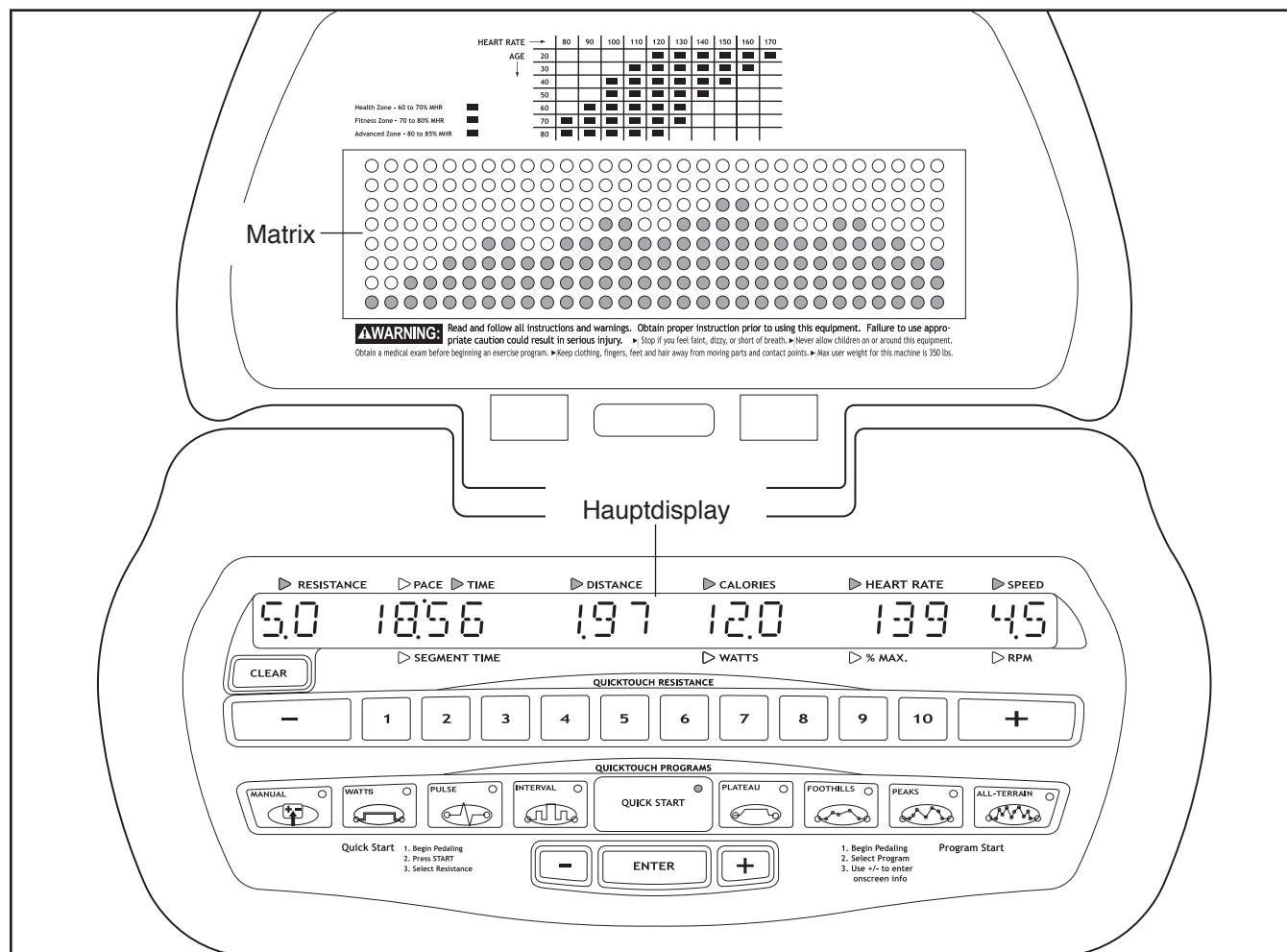
Das Trimmfahrrad kann mit oder ohne das mitgelieferte Netzkabel benutzt werden. Um das Netzkabel zu verwenden, stecken Sie zuerst ein Ende des Netzkabels in die Steckdose am vorderen Teil des Trimmfahrrads.

Hinweis: Falls sich eine Plastikabdeckung über der Steckdose befindet, entfernen Sie die Abdeckung. Stecken Sie das andere Ende des Adapters in eine nach lokalen Vorschriften vorschriftsmäßig installierte Steckdose.





# BENUTZEN DES COMPUTERS



## DEN WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Der Computer bietet zahlreiche Funktionen, die Ihr Training zu Hause effektiver und angenehmer gestalten.

Wenn der Schnell-Startmodus ausgewählt wird, kann man den Widerstand der Pedale mit einem Knopfdruck ändern. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mithilfe des Handgriff-Herzfrequenzmonitors messen.

Zusätzlich bietet der Computer eine breite Auswahl an Workout-Programmen an. Jedes Programm kontrolliert automatisch den Widerstand der Pedale, während Sie durch ein effektives Workout geführt werden. Der Computer bietet auch zwei Pulsprogramme, die

den Widerstand der Pedale automatisch einstellen, um Ihre Herzfrequenz während Ihrer Workouts nahe des Zielgrads zu halten. Hinweis: Für das Pulsprogramm benötigt man einen Polar®-kompatiblen Herzfrequenzmonitor (nicht mitgeliefert).

**Bevor Sie das Trimmfahrrad benutzen,** lesen Sie bitte die ÜBERSICHT DES COMPUTERS auf den Seiten 10 bis 12. **Um den Schnell-Startmodus zu benutzen,** siehe Seite 13. **Um das manuelle Programm zu benutzen,** siehe Seite 13. **Um das konstante Watt-Programm zu benutzen,** siehe Seite 15. **Um ein Pulsprogramm zu benutzen,** siehe Seite 16. **Um das Intervall-Programm zu benutzen,** siehe Seite 17. **Um das Plateau-Programm zu benutzen,** siehe Seite 18. **Um das Hügel-, Gipfel-, oder Geländeprogramm zu benutzen,** siehe Seite 19. **Um den Wartungsmodus zu benutzen,** siehe Seite 20.

## ÜBERSICHT DES COMPUTERS

Zu Ihrem Vorteil, lesen Sie bitte die vollständigen Anweisungen auf den Seiten 10 bis 12, bevor Sie das Trimmfahrrad benutzen.

### DEN COMPUTER AKTIVIEREN

Das Trimmfahrrad kann mit oder ohne einem Netzkabel benutzt werden. Um das Trimmfahrrad mit einem Netzkabel zu benutzen, siehe DAS NETZKABEL ANSTECKEN auf Seite 8.

Um das Trimmfahrrad ohne Netzkabel zu benutzen, fangen Sie einfach mit einem Pedalrhythmus von 25 Umdrehungen pro Minute (U/min), oder schneller, zu treten an.

Das Hauptdisplay wird aufleuchten, die Indikatoren auf den Sofortprogrammtasten [QUICKTOUCH PROGRAMS] werden zu blinken anfangen, ein Ton wird erklingen, und die Wörter ZUM START BITTE PROGRAM AUSWAELHEN wird über das Hauptdisplay abrollen. Während Sie in die Pedale treten, wird der Strom von einem Generator geliefert; denken Sie daran, weiterhin in die Pedale zu treten, während Sie das Trimmfahrrad benutzen.

### DEN COMPUTER ABSCHALTEN

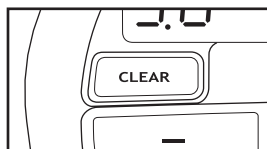
**Falls das Netzkabel nicht gebraucht wird,** und falls die Pedale für eine kurze Zeit nicht bewegt werden, wird sich der Computer automatisch abschalten.

**Falls das Netzkabel gebraucht wird,** und wenn die Pedale für eine kurze Zeit nicht bewegt werden, laufen die Wörter ZUM START BITTE PROGRAM AUSWAELHEN über das Hauptdisplay. Stecken Sie das Netzkabel aus, wenn das Trimmfahrrad nicht in Gebrauch ist.

### DIE TASTEN

#### Die Löschtaste [CLEAR]—

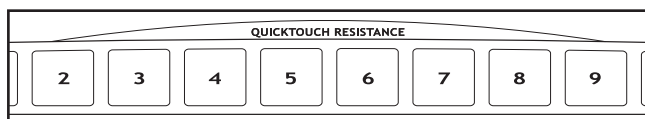
Benutzen Sie diese Taste um den Computer wieder einzustellen. Wenn diese Taste gedrückt wird, wird das Hauptdisplay wieder eingestellt, und die Wörter ZUM START BITTE PROGRAM AUSWAELHEN wird über das Hauptdisplay ablaufen.



Anmerkung: Wenn ein Programm gestartet wurde, und dann ein anderes Programm ausgewählt wird, wird sich das Hauptdisplay nicht neu einstellen, außer die Löschtaste wird gedrückt bevor das zweite Programm ausgewählt wird.

#### Die Sofortwiderstandstasten [QUICKTOUCH RESISTANCE]—

Diese Tasten regulieren den Widerstand der Pedale. Es gibt zwanzig Widerstandseinstellungen, von 0,5 bis 10. Jedesmal wenn die + oder – Taste gedrückt wird, ändert sich die Widerstandseinstellung um 0,5.

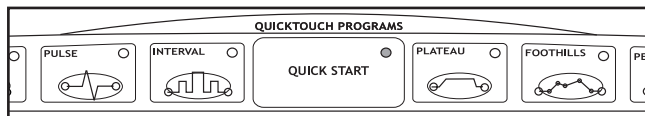


Wenn einer der Tasten, welche von 1 bis 10 nummeriert sind, gedrückt wird, wird die dementsprechende Widerstandseinstellung ausgewählt.

Anmerkung: Es könnte einen Moment dauern, bis die Pedale die ausgewählte Widerstandseinstellung erreicht haben.

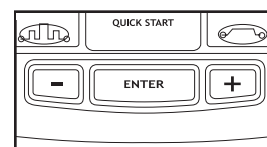
#### Die Sofortprogrammtasten [QUICKTOUCH PROGRAMS]—

Diese Tasten werden zum Auswählen des Schnell-Startmodus und den Programmen benutzt.



#### Die Eingabetaste [ENTER] und + und – Tasten—

Benutzen Sie diese Tasten, um Informationen in den Computer einzugeben.



## DAS HAUPTDISPLAY

Das Hauptdisplay wird eine Auswahl an Textnachrichten anzeigen, um Sie durch Ihre Workouts zu führen. Zusätzlich, wird das Hauptdisplay die folgende Information anzeigen während Sie trainieren:

### Widerstand

#### [RESISTANCE]—

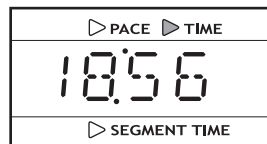
Das linke Ende des Hauptdisplays wird die Widerstandseinstellung der Pedale anzeigen.



### Tempo/Zeit/verbleibende Zeit des Abschnitts

#### [PACE/TIME/SEGMENT TIME]—

Wenn der Schnell-Startmodus ausgewählt wird, wird dieser Abschnitt des Hauptdisplays Ihre Fahrgeschwindigkeit in Minuten pro Meile oder Minuten pro Kilometer, und die vergangene Zeit anzeigen. Das Display wird von einer Nummer auf die andere Nummer jede paar Sekunden wechseln.



Wenn ein Programm ausgewählt wird, wird das Hauptdisplay Ihre Fahrgeschwindigkeit, die noch übrige Zeit im Programm, und die noch übrige Zeit im derzeitigen Abschnitt des Programms anzeigen.

### Distanz [DISTANCE]—

Dieser Abschnitt des Hauptdisplays wird die Distanz anzeigen, die Sie in Meilen oder Kilometern zurückgelegt haben.



### Kalorien/Watt [CALORIES/WATTS]—

Dieser Abschnitt des Hauptdisplays wird die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbraucht haben, und Ihre Leistungskraft in Watt anzeigen. Das Display wird alle paar Sekunden von einer Nummer auf die andere Nummer wechseln.



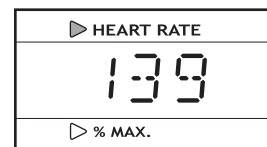
### Herzfrequenz/Maximaler Prozentanteil

#### [HEART RATE/%

#### MAX]—

Wenn Sie den Handgriff-Herzfrequenzmonitor oder einen Polar®-

kompatiblen Herzfrequenzmonitor (nicht mitgeliefert) benutzen, zeigt dieser Abschnitt des Hauptdisplays Ihre Herzfrequenz.



Wenn ein Pulsprogramm ausgewählt wird, wird das Display Ihre Herzfrequenz und den dazu gehörigen *Prozentanteil Ihrer abgeschätzten maximalen Herzfrequenz* (siehe Schritt 6 auf Seite 16 für eine Erklärung Ihrer abgeschätzten maximalen Herzfrequenz) anzeigen.

Das Display wird alle paar Sekunden von einer Nummer zu der anderen Nummer wechseln.

### Geschwindigkeit/U-min

#### [SPEED/RPM]—

Das rechte Ende des Hauptdisplays wird Ihre Fahrgeschwindigkeit in Meilen pro Stunde oder Kilometer pro Stunde, und Ihren Pedalrhythmus in Umdrehungen pro Minute (U-min) anzeigen. Das Display wird alle paar Sekunden von einer Nummer auf die andere Nummer wechseln.

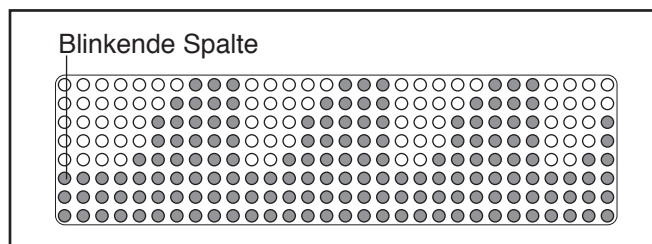


Anmerkung: Das Hauptdisplay kann Textnachrichten in sechs beliebigen Sprachen anzeigen (siehe Schritt 6 auf Seite 20). Zusätzlich, kann das Hauptdisplay Daten entweder durch Benutzung des englischen Systems oder des metrischen Systems anzeigen (siehe Schritt 7 auf Seite 20).

## DIE MATRIX

Wenn das Intervall-, Plateau-, Hügel-, Gipfel-, oder Geländeprogramm ausgewählt wird, wird die Matrix ein Profil der Widerstandseinstellungen anzeigen.

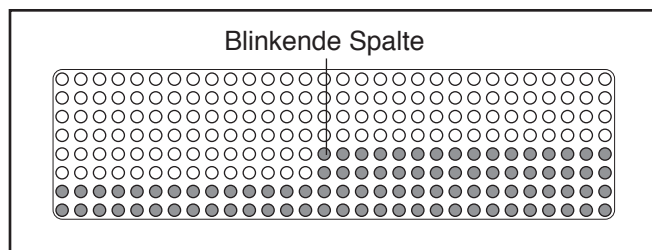
Jedes Programm ist in Abschnitte eingeteilt, und jede Spalte der Matrix repräsentiert einen Abschnitt. Die blinkende Spalte repräsentiert den derzeitigen Abschnitt. Hinweis: Falls ein Programm mehr als 30 Abschnitte hat, zeigt die Matrix bis zu 30 Abschnitte auf einmal an.



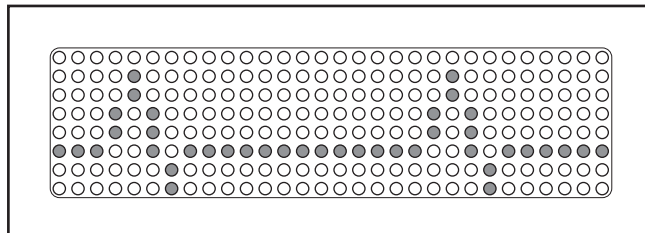
Die erleuchteten Indikatoren in jeder Spalte repräsentieren die Widerstandseinstellung für diesen Abschnitt des Programms. Ein erleuchteter Indikator repräsentiert eine Widerstandseinstellung von 0,5 oder 1, zwei erleuchtete Indikatoren repräsentieren eine Widerstandseinstellung von 1,5 oder 2, drei erleuchtete Indikatoren repräsentieren eine Widerstandseinstellung von 2,5 oder 3, und so weiter.

Anmerkung: Aufgrund von acht Indikatoren in jeder Spalte, zeigt die Matrix normalerweise bis zu 8 Widerstandseinstellungen. Falls Widerstandseinstellungen von 8,5, 9, 9,5 oder 10 für ein oder mehrere Abschnitte programmiert sind, werden die erleuchteten Indikatoren in allen Spalten sich manchmal nach unten bewegen, sodass die höheren Einstellungen in der Matrix angezeigt werden.

Wenn der Schnell-Startmodus oder das manuelle Programm ausgewählt wird, zeigt die Matrix die Widerstandseinstellungen die Sie wählen an.

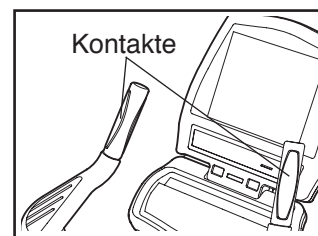


Wenn ein Pulsprogramm ausgewählt wird, zeigt die Matrix eine Herzschlag-Grafik an. Jedes Mal wenn ein Herzschlag gefunden wird, erscheint ein zusätzlicher Gipfel im Display.



## DER HERZFREQUENZMONITOR

Falls sich Plastikfolien auf den Metallkontakten auf dem Handgriff-Herzfrequenzmonitor befinden, entfernen Sie diese. Um Ihre Herzfrequenz zu messen, halten Sie die Kontakte; Ihre Handflächen müssen auf den oberen Kontakten aufliegen, und Ihre Finger müssen die unteren Kontakte berühren. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen.**



Wenn Ihr Puls entdeckt wird, beginnt der Herzfrequenz-Indikator oberhalb des Hauptdisplays zu blinken an, und Ihre Herzfrequenz wird dann angezeigt. **Um die aktuellste Herzfrequenz-Messung zu erhalten, halten Sie die Kontakte mindestens 15 Sekunden ohne Ihre Hände zu bewegen.**

Sollte Ihre Herzfrequenz nicht aufscheinen, überprüfen Sie die Position Ihrer Hände. Bewegen Sie Ihre Hände möglichst wenig und halten Sie die Kontakte nicht zu fest. Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, reinigen Sie die Kontakte mit einem weichen Tuch; **verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien.**

## DEN SCHNELL-STARTMODUS BENUTZEN

Wenn Sie kein Programm benützen, erlaubt Ihnen der Schnell-Startmodus einfach Ihr Training zu beginnen, und den Widerstand der Pedale manuell einzustellen.

1. **Stecken Sie das Netzkabel ein, oder beginnen Sie in die Pedale zu treten um den Computer zu aktivieren.**

Siehe DEN COMPUTER AKTIVIEREN auf Seite 10.

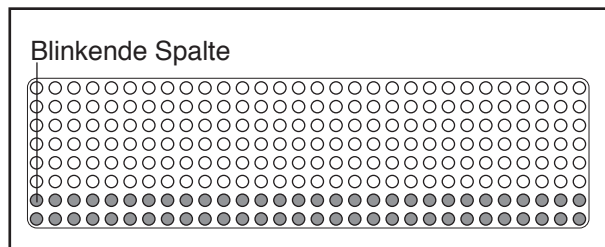
2. **Wählen Sie den Schnell-Startmodus.**

Um den Schnell-Startmodus auszuwählen, drücken Sie die Schnell-Starttaste [QUICKSTART]. Der Indikator auf der Taste wird aufleuchten.

3. **Fangen Sie an zu laufen, und verstellen Sie auf Wunsch den Widerstand der Pedale.**

Während Sie in die Pedale treten, ändern Sie den Widerstand der Pedale durch Drücken der Widerstand + und – [RESISTANCE] Tasten, oder die Sofortwiderstandstasten [QUICKTOUCH RESISTANCE].

Wenn der Schnell-Startmodus ausgewählt ist, wird die Matrix Ihren Fortschritt und die Widerstandseinstellungen die Sie ausgewählt haben anzeigen. Wenn Sie zu trainieren beginnen, wird die linke Spalte der Matrix anfangen zu blinken. Danach wird ein Ton erklingen, und die rechte Spalte wird anfangen zu blinken.



Jedes Mal, wenn Sie den Widerstand der Pedale ändern, erleuchten oder verdunkeln sich zusätzliche Indikatoren in der blinkenden Spalte, und in allen Spalten rechts von der blinkenden Spalte.

Anmerkung: Wenn Sie eine Widerstandseinstellung höher als 8 auswählen, werden sich die Indikatoren in allen Spalten nach unten bewegen, bis Sie eine niedrigere Widerstandseinstellung ausgewählt haben.

Nach jeder Übung wird ein Ton erklingen, und die nächste Spalte rechts wird anfangen zu blinken. Wenn Sie 8 Minuten lang trainiert haben, wird die gleiche Spalte noch immer blinken, und *alle Spalten der Indikatoren werden eine Position nach links verschoben*. Die Spalten der Indikatoren werden weiterhin nach links verschoben, bis Sie mit dem Training fertig sind.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.**

Siehe DAS HAUPTDISPLAY auf Seite 11.

5. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Pulsfrequenz.**

Siehe DER HERZFREQUENZMONITOR auf Seite 12.

6. **Wenn Sie mit der Benutzung des Trimmfahrrads zu Ende sind, wird sich der Computer automatisch in einen Ruhezustand versetzen, oder sich ausschalten.**

Siehe DEN COMPUTER ABSCHALTEN auf Seite 10.

## DAS MANUELLE PROGRAMM BENUTZEN

Das manuelle Programm wird die übriggebliebene Zeit in Ihrem Workout herunterzählen, während Sie den Widerstand der Pedale regulieren.

1. **Stecken Sie das Netzkabel ein, oder fangen Sie an in die Pedale zu treten, um den Computer zu aktivieren.**

Siehe DEN COMPUTER AKTIVIEREN auf Seite 10.

2. **Wählen Sie das manuelle Programm.**

Um das manuelle Programm zu wählen, drücken Sie die manuelle Taste. Der Indikator auf der Taste wird aufleuchten, und das Wort MANUELL wird im Hauptdisplay für einen kurzen Moment erscheinen.

### 3. Geben Sie Ihr Alter ein.

Einen Moment nachdem das Programm ausgewählt wurde, erscheinen die Wörter ALTER EINGEBEN und eine Alterseinstellung von 35 wird im Hauptdisplay erscheinen.

Um Ihr Alter einzugeben, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste [ENTER]; halten Sie die Tasten gedrückt, um Ihr Alter in Zunahmen von 5 Jahren einzugeben. Wenn Ihr Alter angezeigt wird, drücken Sie die Eingabetaste.

### 4. Geben Sie Ihr Gewicht ein.

Als nächstes, werden die Wörter GEWICHT EINGEBEN und eine Gewichteinstellung von 180 Pfund im Hauptdisplay erscheinen.

Um Ihr Gewicht einzugeben, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste; halten Sie die Tasten gedrückt, um Ihr Gewicht in Zunahmen von 5 Pfund einzugeben. Wenn Ihr Gewicht angezeigt wird, drücken Sie die Eingabetaste.

### 5. Geben Sie eine Programmzeit ein.

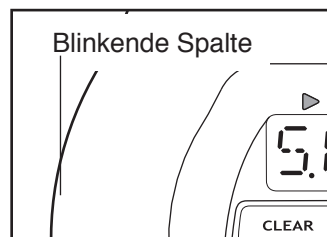
Als nächstes, werden die Wörter ZEIT EINGEBEN und eine Zeiteinstellung von 10 Minuten im Hauptdisplay erscheinen.

Um die Dauer des Programms zu ändern, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste. Dann, drücken Sie die Eingabetaste.

### 6. Fangen Sie an zu laufen, und verstellen Sie auf Wunsch den Widerstand der Pedale.

Während Sie in die Pedale treten, ändern Sie den Widerstand der Pedale durch Drücken der Widerstand + und – [RESISTANCE] Tasten, oder der Sofortwiderstandstasten [QUICKTOUCH RESISTANCE].

Während des manuellen Programms, zeigt die Matrix Ihren Fortschritt und die Widerstandseinstellungen die Sie gewählt haben.



Während des ersten Abschnitts des Programms, wird die linke Spalte der Matrix blinken. Während der letzten vier Sekunden des ersten Abschnitts, wird auch die Spalte rechts blinken. Wenn der erste Abschnitt endet, wird ein Ton erklingen, und die Spalte rechts wird weiterhin blinken.

Jedes Mal, wenn Sie den Widerstand der Pedale ändern, werden zusätzliche Indikatoren in der blinkenden Spalte erleuchten oder verdunkeln, und in allen Spalten rechts der blinkenden Spalte.

Anmerkung: Wenn Sie eine Widerstandseinstellung höher als 8 auswählen, werden die Indikatoren in allen Spalten sich nach unten bewegen, bis Sie eine niedrigere Widerstandseinstellung ausgewählt haben.

Am Ende jedes Abschnitts wird ein Ton erklingen, und die nächste Spalte rechts wird anfangen zu blinken. Wenn Sie die ersten 8 Minuten des Programms beendet haben, wird die gleiche Spalte fortwährend blinken, und alle Spalten der Indikatoren werden sich eine Position nach links verschieben. Die Spalten der Indikatoren werden sich am Ende jedes Abschnitts weiterhin nach links verschieben, bis der letzte Abschnitt des Programms in der ganz rechten Spalte der Matrix angezeigt wird. Die nächste Spalte rechts wird dann am Ende jedes Abschnitts zu blinken anfangen, bis das Programm beendet wurde.

### 7. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.

Siehe DAS HAUPTDISPLAY auf Seite 11.

### 8. Messen Sie nach Wunsch Ihre Pulsfrequenz.

Siehe DER HERZFREQUENZMONITOR auf Seite 12.

### 9. Wenn Sie mit der Benutzung des Trimmfahrrads zu Ende sind, wird sich der Computer automatisch in einen Ruhezustand versetzen, oder sich ausschalten.

Siehe DEN COMPUTER ABSCHALTEN auf Seite 10.



## **BENUTZUNG DES KONSTANTEN WATT-PROGRAMMS**

Das konstante Watt-Programm ändert den Widerstand der Pedale, um Ihre Leistungskraft nahe eines Zielgrads während Ihres Workouts zu halten.

### **1. Stecken Sie das Netzkabel ein, oder beginnen Sie in die Pedale zu treten um den Computer zu aktivieren.**

Siehe DEN COMPUTER AKTIVIEREN auf Seite 10.

### **2. Wählen Sie das konstante Watt-Programm.**

Um das zufällige Programm auszuwählen, drücken Sie die Watt-Taste [WATTS]. Der Indikator auf der Taste wird erleuchten, und das Wort WATT wird für einen Moment im Hauptdisplay erscheinen.

### **3. Geben Sie Ihr Alter ein.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 3 auf Seite 14.

### **4. Geben Sie Ihr Gewicht ein.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 14.

### **5. Geben Sie eine Programmdauer ein.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 14.

### **6. Geben Sie eine Ziel-Watteinstellung ein.**

Als nächstes, erscheinen die Wörter WATT EINGEBEN und eine Ziel-Watteinstellung wird im Hauptdisplay erscheinen.

Wenn Sie die Ziel-Watteinstellung ändern möchten, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste [ENTER]. Wenn die gewünschte Ziel-Watteinstellung angezeigt wird, drücken Sie die Eingabetaste.

### **7. Beginnen Sie Ihr Training.**

Das Programm ist in Abschnitten unterteilt. Der Computer wird regelmäßig Ihre Leistungskraft mit der Ziel-Watteinstellung vergleichen.

Falls Ihre Leistungskraft zu weit unter oder zu weit oberhalb der Ziel-Watteinstellung liegt, wird sich der Widerstand der Pedale automatisch erhöhen oder erniedrigen, um Ihre Leistungskraft näher zur Ziel-Watteinstellung heranzubringen.

Die Matrix wird während des Programms eine Linie anzeigen, die die derzeitige Leistungskraft in Watt anzeigt.

Während des Programms können Sie den Widerstand der Pedale, falls erwünscht, durch Drücken der Widerstand + und – [RESISTANCE] Tasten, oder durch Drücken der Sofortwiderstandstasten [QUICKTOUCH RESISTANCE] ändern. Aber, wenn der derzeitige Abschnitt endet, wird der Widerstand, falls notwendig, sich automatisch ändern, um Ihnen zu helfen, Ihre Leistungskraft näher an die Ziel-Watteinstellung zu bringen.

Während des Programms können Sie auch die Ziel-Watteinstellung ändern. Drücken Sie die Eingabetaste mehrmals, bis die Wörter WATT EINGEBEN im Hauptdisplay erscheinen. Siehe Schritt 6, und ändern Sie die Ziel-Watteinstellung falls erwünscht. Dann, fahren Sie mit dem Training fort.

### **8. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.**

Siehe DAS HAUPTDISPLAY auf Seite 11.

### **9. Messen Sie nach Wunsch Ihre Pulsfrequenz.**

Siehe DER HERZFREQUENZMONITOR auf Seite 12.

### **10. Wenn Sie mit der Benutzung des Trimmfahrrads zu Ende sind, wird sich der Computer automatisch in einen Ruhezustand versetzen, oder sich ausschalten.**

Siehe DEN COMPUTER ABSCHALTEN auf Seite 10.

## DIE PULSPROGRAMME BENUTZEN

Das konstante Pulsprogramm wird automatisch den Widerstand der Pedale kontrollieren, um Ihre Herzfrequenz nahe eines Zielgrads während Ihres Workouts zu halten.

Das variable Pulsprogramm wird automatisch den Widerstand der Pedale kontrollieren, um Ihre Herzfrequenz innerhalb eines Zielbereichs während Ihres Workouts zu halten.

### 1. Setzen Sie einen Polar®-kompatiblen Herzfrequenzmonitor (nicht mitgeliefert) auf.

**Sie müssen einen Herzfrequenzmonitor tragen, um ein Pulsprogramm zu benutzen.** Beziehen Sie sich auf die Anweisungen, die mit dem Herzfrequenzmonitor mitgeliefert sind.

### 2. Stecken Sie ein Netzkabel ein, oder fangen Sie an in die Pedale zu treten, um den Computer zu aktivieren.

Siehe DEN COMPUTER AKTIVIEREN auf Seite 10.

### 3. Wählen Sie eines der Pulsprogramme.

Um ein Pulsprogramm auszuwählen, drücken Sie zuerst die Pulstaste. Der Indikator unten wird erleuchten, und das Wort PULS wird im Hauptdisplay für einen Moment erscheinen.

Als nächstes, werden die Wörter KONSTANTER MODUS im Hauptdisplay erscheinen. Wenn Sie vorhaben, das konstante Pulsprogramm zu benutzen, drücken Sie die Eingabetaste.

Wenn Sie vorhaben, das variable Pulsprogramm zu benutzen, drücken Sie die + oder – Taste neben der Eingabetaste, sodass die Wörter WECHSELNDER MODUS am Hauptdisplay erscheinen; dann drücken Sie die Eingabetaste.

### 4. Geben Sie Ihr Alter ein.

Beziehen Sie sich auf Schritt 3 auf Seite 14.

### 5. Geben Sie Ihr Gewicht ein.

Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 14.

### 6. Geben Sie eine maximale Herzfrequenzeinstellung ein.

Als nächstes, werden die Wörter PROZENTE MAX HERZFREQUENZ und die maximale Herzfrequenzeinstellung des Programms im Hauptdisplay erscheinen.

Die maximale Herzfrequenzeinstellung repräsentiert *einen Prozentanteil Ihrer maximalen Herzfrequenz.*

Anmerkung: Ihre maximale Herzfrequenz wird durch ein Abziehen Ihres Alters von 220 abgeschätzt. Zum Beispiel, wenn Sie 30 Jahre alt sind, ist Ihre abgeschätzte maximale Herzfrequenz 190 Schläge pro Minute ( $220 - 30 = 190$ ). Daher, wenn Sie 30 Jahre alt sind, ist eine Ziel-Herzfrequenzeinstellung von 50% gleich 95 Schläge pro Minute (50% von 190 ist 95).

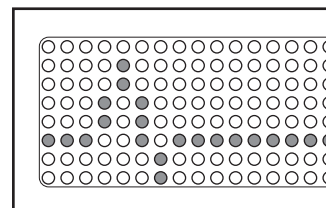
Falls Sie wünschen, die maximale Herzfrequenz zu ändern, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste. Wenn die gewünschte maximale Herzfrequenzeinstellung angezeigt wird, drücken Sie die Eingabetaste.

### 7. Geben Sie eine Programmzeit ein.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 14.

### 8. Fangen Sie mit dem Training an.

Während den Pulsprogrammen, wird die Matrix eine Herzschlag-Grafik anzeigen. Jedes Mal, wenn ein Herzschlag erkannt wird, wird ein zusätzlicher Gipfel in der Matrix erscheinen.





Das Programm ist in Abschnitte unterteilt. Für jeden Abschnitt wurde eine Herzfrequenzeinstellung vorprogrammiert.

Anmerkung: Wenn das konstante Pulsprogramm ausgewählt wird, ist die gleiche Ziel-Herzfrequenzeinstellung für alle Abschnitte programmiert.

Am Ende jedes Abschnitts, wird ein Ton erklingen, und der Widerstand der Pedale wird sich, falls notwendig, automatisch ändern, um Ihre Herzfrequenz näher der Ziel-Herzfrequenz für den nächsten Abschnitt zu bringen. Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt.

Während des Programms, können Sie den Widerstand der Pedale, falls erwünscht, durch Drücken der Widerstand + und – Tasten oder den Sofortwiderstandstasten [QUICKTOUCH RESISTANCE] ändern. Aber, wenn der derzeitige Abschnitt endet, wird sich der Widerstand, falls notwendig, automatisch ändern, um Ihre Herzfrequenz näher der Ziel-Herzfrequenz für den nächsten Abschnitt zu bringen.

Anmerkung: Jedes Pulsprogramm endet mit einer zwei-minütigen Abkühlungsphase. Während dieser Phase kann die Widerstandseinstellung nicht geändert werden.

Falls Ihr Puls während des Programms nicht erkannt wird, werden die Buchstaben PLS im Hauptdisplay blinken, und der Widerstand der Pedale könnte sich automatisch verringern. Falls dies geschieht, beziehen Sie sich auf die Anweisungen die mit dem Herzfrequenzmonitor mitgeliefert wurden.

## **9. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.**

Siehe DAS HAUPTDISPLAY auf Seite 11.

## **10. Wenn Sie mit der Benutzung des Trimmfahrrads zu Ende sind, wird sich der Computer automatisch in einen Ruhezustand versetzen, oder sich ausschalten.**

Siehe DEN COMPUTER ABSCHALTEN auf Seite 10.

## **DAS INTERVALL-PROGRAMM BENUTZEN**

Das Intervall-Programm wird automatisch den Widerstand der Pedale ändern, um eine Anzahl von Hügeln zu simulieren, während Sie durch ein effektives Intervall-Training Workout geführt werden.

### **1. Stecken Sie das Netzkabel ein, oder fangen Sie an, in die Pedale zu treten um den Computer zu aktivieren.**

Siehe DEN COMPUTER AKTIVIEREN auf Seite 10.

### **2. Wählen Sie das Intervall-Programm.**

Um das Intervall-Programm zu wählen, drücken Sie die Intervall-Taste. Der Indikator auf der Taste wird erleuchten, und das Wort INTERVALL wird für einen Moment im Hauptdisplay erscheinen.

### **3. Geben Sie Ihr Alter ein.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 3 auf Seite 14.

### **4. Geben Sie Ihr Gewicht ein.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 14.

### **5. Geben Sie eine Programmzeit ein.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 14.

### **6. Geben Sie eine maximale Widerstandseinstellung ein.**

Als nächstes, werden die Wörter MAX WIDERSTAND und die maximale Widerstandseinstellung des Programms im Hauptdisplay erscheinen. Falls Sie wünschen, die maximale Widerstandseinstellung zu ändern, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste. Anmerkung: Wenn die maximale Widerstandseinstellung erhöht wird, wird die Intensitätseinstellung des Programms erhöht.) Wenn die gewünschte maximale Widerstandseinstellung angezeigt wird, drücken Sie die Eingabetaste [ENTER].

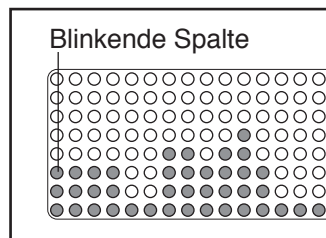
### **7. Geben Sie die gewünschte Anzahl an Hügeln für das Programm ein.**

Als nächstes, werden die Wörter ANZAHL HUEGEL und die Anzahl an Hügeln die das Programm simuliert, im Hauptdisplay erscheinen. Falls Sie wünschen, die Anzahl an Hügeln zu ändern, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste. Wenn die gewünschte Anzahl an Hügeln angezeigt wird, drücken Sie die Eingabetaste.

## 8. Fangen Sie mit dem Training an.

Das Programm ist in Abschnitte unterteilt. Eine Widerstandseinstellung ist für jeden Abschnitt programmiert.

Anmerkung: Es ist möglich, dass der gleiche Widerstandsgrad für mehrere aufeinanderfolgende Abschnitte vorprogrammiert wurde.



Während des Programms, wird die Matrix Ihren Fortschritt und die Widerstandseinstellungen des Programms anzeigen. Während des ersten Abschnitts des Programms, wird die linke Spalte der Matrix blinken. Während der letzten vier Sekunden des ersten Abschnitts, wird auch die rechte Spalte blinken. Wenn der Widerstand der Pedale kurz vor einer Änderung steht, wird eine Reihe von Tönen erklingen, und die Widerstandseinstellung wird im Hauptdisplay blinken. Wenn der erste Abschnitt endet, wird die rechte Spalte fortwährend blinken, und der Widerstand der Pedale wird sich automatisch ändern, wenn eine andere Widerstandseinstellung für den nächsten Abschnitt programmiert wurde. Anmerkung: Wenn alle Indikatoren in der blinkenden Spalte erleuchtet sind, *könnten sich die Indikatoren in allen Spalten vorübergehend nach unten verschieben.*

Am Ende jedes Abschnitts wird ein Ton erklingen, die nächste Spalte rechts wird anfangen zu blinken, und der Widerstand der Pedale wird sich automatisch ändern wenn eine andere Widerstandseinstellung für den nächsten Abschnitt programmiert ist. Wenn Sie die ersten 8 Minuten des Programms beendet haben, wird die gleiche Spalte fortwährend blinken, *und alle Spalten der Indikatoren werden eine Position nach links verschoben.* Die Spalten von Indikatoren werden weiterhin am Ende jedes Abschnitts nach links verschoben, bis der letzte Abschnitt des Programms in der ganz rechten Spalte der Matrix angezeigt wird. *Die nächste Spalte rechts wird dann am Ende jedes Abschnitts zu blinken anfangen,* bis das Programm beendet wurde.

Während des Programms können Sie den Widerstand der Pedale, falls erwünscht, durch Drücken der Widerstand + und – [QUICKTOUCH RESISTANCE] Tasten, oder durch Drücken der Sofortwiderstandstasten ändern. Aber, wenn der derzeitige Abschnitt endet, wird der Widerstand sich automatisch ändern, wenn eine neue Widerstandseinstellung für den nächs-

ten Abschnitt programmiert ist. Anmerkung: Das Programm endet mit einer zwei-minütigen Abkühlungsphase. Während dieser Phase kann die Widerstandseinstellung nicht geändert werden.

## 9. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

Siehe DAS HAUPTDISPLAY auf Seite 11.

## 10. Messen Sie nach Wunsch Ihre Pulsfrequenz.

Siehe DER HERZFREQUENZMONITOR auf Seite 12.

## 11. Wenn Sie mit der Benutzung des Trimmfahrrads zu Ende sind, wird sich der Computer automatisch in einen Ruhezustand versetzen, oder sich ausschalten.

Siehe DEN COMPUTER ABSCHALTEN auf Seite 10.

## DAS PLATEAU-PROGRAMM BENUTZEN

Während des Plateau-Programms, wird sich der Widerstand der Pedale allmählich erhöhen, für einige Abschnitte gleich bleiben, und dann langsam vermindern.

### 1. Stecken Sie das Netzkabel ein, oder fangen Sie an in die Pedale zu treten, um den Computer zu aktivieren.

Siehe DEN COMPUTER AKTIVIEREN auf Seite 10.

### 2. Wählen Sie das Plateau-Programm.

Um das Plateau-Programm auszuwählen, drücken Sie die Plateau-Taste. Der Indikator auf der Taste wird erleuchten, und das Wort PLATEAU wird für einen Moment im Hauptdisplay erscheinen.

### 3. Geben Sie Ihr Alter ein.

Beziehen Sie sich auf Schritt 3 auf Seite 14.

### 4. Geben Sie Ihr Gewicht ein.

Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 14.

### 5. Geben Sie eine maximale Widerstandseinstellung ein.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 17.

**6. Geben Sie eine Programmzeit ein.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 14.

**7. Fangen Sie mit dem Training an.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 8 auf Seite 18.

**8. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.**

Siehe DAS HAUPTDISPLAY auf Seite 11.

**9. Messen Sie nach Wunsch Ihre Pulsfrequenz.**

Siehe DER HERZFREQUENZMONITOR auf Seite 12.

**10. Wenn Sie mit der Benutzung des Trimmfahrrads zu Ende sind, wird sich der Computer automatisch in einen Ruhezustand versetzen, oder sich ausschalten.**

Siehe DEN COMPUTER ABSCHALTEN auf Seite 10.

**BENUTZUNG DER HÜGEL, GIPFEL, ODER GELÄNDE-PROGRAMM**

Während des Hügel-Programms, wird sich der Widerstand der Pedale langsam erhöhen, und dann langsam vermindern. Wie oft sich der Widerstand erhöht oder vermindert, hängt von der maximalen Widerstandseinstellung und des Intensitätsgrads die Sie ausgewählt haben ab.

Während des Gipfel-Programms, wird sich der Widerstand der Pedale erhöhen und dann vermindern. Wie oft sich der Widerstand erhöht oder vermindert, hängt von der maximalen Widerstandseinstellung und des Intensitätsgrads die Sie ausgewählt haben ab.

Während des Gelände-Programms, wird der Widerstand der Pedale sich mehrmals stark erhöhen, und dann stark vermindern. Wie oft der Widerstand sich erhöht oder vermindert, hängt von der maximalen Widerstandseinstellung und des Intensitätsgrads die Sie auswählen ab.

**1. Stecken Sie das Netzkabel ein, oder fangen Sie an in die Pedale zu treten, um den Computer zu aktivieren.**

Siehe DEN COMPUTER AKTIVIEREN auf Seite 10.

**2. Wählen Sie das gewünschte Programm.**

Drücken Sie die Hügel [FOOTHILLS], Gipfel [PEAKS], oder Gelände [ALL-TERRAIN]-Taste. Der Indikator auf der Taste wird erleuchten, und die Wörter HÜGEL, GIPFEL, oder GELÄNDE wird für einen Moment im Hauptdisplay erscheinen.

**3. Geben Sie Ihr Alter ein.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 3 auf Seite 14.

**4. Geben Sie Ihr Gewicht ein.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 14.

**5. Geben Sie eine Programmzeit ein.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 14.

**6. Geben Sie eine maximale Widerstandseinstellung ein.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 17.

**7. Geben Sie einen Intensitätsgrad an.**

Als nächstes, wird das Wort INTENSITÄT und der Intensitätsgrad des Programms im Hauptdisplay erscheinen. Drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste um Stufe 1 (für ein niedriges Intensitäts-Workout), Stufe 2 (für ein mittleres Intensitäts-Workout), oder Stufe 3 (für ein hohes Intensitäts-Workout) auszuwählen. Dann drücken Sie die Eingabetaste.

**8. Fangen Sie mit dem Training an.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 8 auf Seite 18.

**9. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.**

Siehe DAS HAUPTDISPLAY auf Seite 11.

**10. Messen Sie nach Wunsch Ihre Pulsfrequenz.**

Siehe DER HERZFREQUENZMONITOR auf Seite 12.

**11. Wenn Sie mit der Benutzung des Trimmfahrrads zu Ende sind, wird sich der Computer automatisch in einen Ruhezustand versetzen, oder sich ausschalten.**

Siehe DEN COMPUTER ABSCHALTEN auf Seite 10.

## DEN WARTUNGSMODUS BENUTZEN

Der Computer bietet einen Wartungsmodus, der Ihnen erlaubt, auf Informationen zuzugreifen, und um Grundeinstellungen zu sehen und zu ändern. Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um den Wartungsmodus zu benutzen.

1. **Stecken Sie das Netzkabel ein, oder fangen Sie an in die Pedale zu treten, um den Computer zu aktivieren.**

Siehe DEN COMPUTER AKTIVIEREN auf Seite 10.

2. **Halten Sie die Löschtaste und die Eingabetaste gleichzeitig für ein paar Sekunden gedrückt, um den Wartungsmodus auszuwählen.**

Wenn der Wartungsmodus ausgewählt ist, erscheint das Wort WARTUNGSMODUS für einen Moment am Hauptdisplay.

3. **Sehen Sie die gesamte Anzahl an Stunden, die das Trimmfahrrad in Gebrauch war.**

Wenn das Wort WARTUNGSMODUS verschwindet, zeigt das Hauptdisplay die gesamte Anzahl an Stunden die das Trimmfahrrad in Gebrauch war an.

4. **Drücken Sie die Eingabetaste, und sehen Sie die gesamte Distanz die am Trimmfahrrad zurückgelegt wurde.**

Wenn die Taste gedrückt ist, zeigt das Hauptdisplay die gesamte Distanz die Sie am Trimmfahrrad zurückgelegt haben an.

5. **Drücken Sie nochmals die Eingabetaste, und setzen Sie eine maximale Programmzeit für die Programme.**

Die maximale Programmzeit für die Programme kann von 10 Minuten bis 90 Minuten dauern. Um die maximale Programmzeit zu ändern, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste.

6. **Drücken Sie die Eingabetaste noch einmal, und wählen Sie eine Sprache für das Hauptdisplay.**

Das Hauptdisplay kann Textnachrichten in Englisch, internationales englisch, deutsch, spanisch, italienisch, oder französisch anzeigen. Um die Sprache zu ändern, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste.

7. **Drücken Sie die Eingabetaste noch einmal, und wählen Sie die gewünschte Maßeinheit.**

Der Computer kann Daten mithilfe des englischen Systems (Meilen und Pfund) oder des metrischen Systems (Kilometer und Kilogramm) anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste.

8. **Drücken Sie die Eingabetaste noch einmal, und stellen Sie die Zeitspanne die vergehen soll bis der Computer sich ausschaltet oder sich in den Ruhezustand versetzt, ein.**

Wenn das Trimmfahrrad ohne Netzkabel benutzt wird, und wenn die Pedale für einige Zeit still stehen, wird sich der Computer ausschalten.

Wenn das Trimmfahrrad mit einem Netzkabel benutzt wird, und wenn die Pedale für einige Zeit still stehen, wird der Computer sich in einen Ruhezustand versetzen, und die Wörter ZUM START BITTE PROGRAM AUSWAEGHLEN wird über das Hauptdisplay abrollen.

Um die Zeitspanne die vergehen soll bevor sich der Computer abschaltet, oder sich in den Ruhezustand versetzt, einzustellen, drücken Sie die + und – Tasten neben der Eingabetaste. Die Zeitspanne kann von 15 Sekunden bis zu 2 Minuten dauern.

9. **Halten Sie die Eingabetaste und die Löschtaste gleichzeitig für ein paar Sekunden gedrückt, um aus dem Wartungsmodus auszusteigen.**

Um jederzeit aus dem Wartungsmodus auszusteigen, halten Sie die Eingabetaste und die Löschtaste gleichzeitig für ein paar Sekunden gedrückt.

---

# WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Falls Sie Fragen über die Wartung oder die Fehlersuche haben, sehen Sie bitte auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

Inspizieren und ziehen Sie regelmäßig alle externen Teile des Trimmfahrrads an. Um das Trimmfahrrad zu säubern, tragen Sie ein wenig von einem milden Allzweck-Reiniger auf ein 100% Baumwoll-Tuch auf, und wischen Sie damit den Computer, Bildschirme, und alle externe Flächen ab. **Sprühen Sie keinen Reiniger direkt auf das Trimmfahrrad, oder benutzen Sie keine Ammoniak- oder säurehaltige Reiniger.**

## DAS TRIMMFAHRRAD AUSGLEICHEN

Falls das Trimmfahrrad ein wenig während des Gebrauchs hin- und herschaukelt, siehe TRANSPORTIEREN UND AUSGLEICHEN DES TRIMMFAHRRADS auf Seite 7.

## SATTEL EINSTELLUNG

Um die Position des Sattels einzustellen, siehe EINSTELLEN DES SATTELS auf Seite 7.

## AUSWAHL EINER MASSEINHEIT

Der Computer kann Daten mithilfe des Standardsystems (Meilen und Pfund) oder des metrischen Systems (Kilometer und Kilogramm) anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, siehe Schritt 7 auf Seite 20.

## HERZFREQUENZMONITOR FEHLERSUCHE

Falls der Handgriff-Herzfrequenzmonitor nicht richtig funktioniert, siehe DER HERZFREQUENZMONITOR auf Seite 12.

# TRAININGSRICHTLINIEN

**⚠️ WARNUNG:** Bevor man mit einem Trainingsprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, indem er allgemeine Trends bei der Pulsmessung feststellt.

Diese Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, Ihr Trainingsprogramm zu erstellen. Jedoch für detailliertere Trainingsinformationen sollten Sie sich ein angesehenes Buch kaufen oder einen Arzt konsultieren. Vergessen Sie nicht, dass auch eine ausgewogene Nahrung und genügend Schlaf für erfolgreiche Resultate wichtig sind.

## TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, das Trainieren mit der passenden Intensität ist der Schlüssel zum Erfolg. Der Pulsschlag kann einem dabei helfen, die passende Intensität zu bestimmen. Die Tabelle unten gibt empfohlene Herzfrequenzwerte zur Fettverbrennung und zum Aerobictraining an.

|     |     |     |     |     |     |     |    |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 | ❤️ |
| 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 | ❤️ |
| 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95  | 90  | ❤️ |
| 20  | 30  | 40  | 50  | 60  | 70  | 80  |    |

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten auf der Tabelle (runden Sie Ihr Alter auf die nächste Dekade auf oder ab). Die drei Zahlen, die dann über Ihrem Alter liegen, geben Ihre „Trainingszone“ an. Die niedrigste Zahl gibt an, wie hoch Ihr Puls sein muss, um Fett zu verbrennen. Die mittlere Zahl gibt Ihren Puls bei maximaler Fettverbrennung an. Und die höchste Zahl gibt Ihren Puls bei aerobem Training an.

**Fettverbrennung**—Um Fett wirksam zu verbrennen, muss man bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Trainings verbrennt der Körper *Kohlehydrate*. Erst danach beginnt der Körper, gelagertes Fett zur Energiegewinnung freizumachen. Wenn Sie also Fett verbrennen wollen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur optimalen Fettverbrennung soll Ihre Herzfrequenz bei der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

**Aerobes Training**—Um das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, muss man aerobes Training ausführen. Dieses fordert große Mengen von Sauerstoff über längere Zeiträume hinweg an. Um also aerobes Training durchzuführen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone hält.

## TRAININGSRICHTLINIEN

**Aufwärmen**—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation zur Vorbereitung auf das Training.

**Übungen innerhalb der Trainingszone**—Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang innerhalb Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen eines neuen Trainingsprogramms soll man die Herzfrequenz nur etwa 20 Minuten lang in der Trainingszone halten.) Atmen Sie regelmäßig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

**Abkühlen**—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und vermeidet Probleme, die nach einem Training auftreten können.

## TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindestens ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.



## VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

Die richtige Form für verschiedene einfache Dehnübungen wird rechts angegeben. Bewegen Sie sich beim Dehnen immer langsam und wippen Sie dabei nicht.

### 1. Zehen berühren

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich von den Hüften nach vorn. Lassen Sie den Rücken und die Schultern locker hängen und versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu erreichen. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, die Kniesehnen und den Rücken.

### 2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

Setzen Sie sich nieder und strecken Sie ein Bein aus. Winkeln Sie das andere Bein an, sodass die Fußsohle den Innenschenkel des ausgestreckten Beins berührt. Beugen Sie sich jetzt nach vorne und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, den unteren Rücken und die Leistenregion.

### 3. Dehnen der Wade/Achillessehne

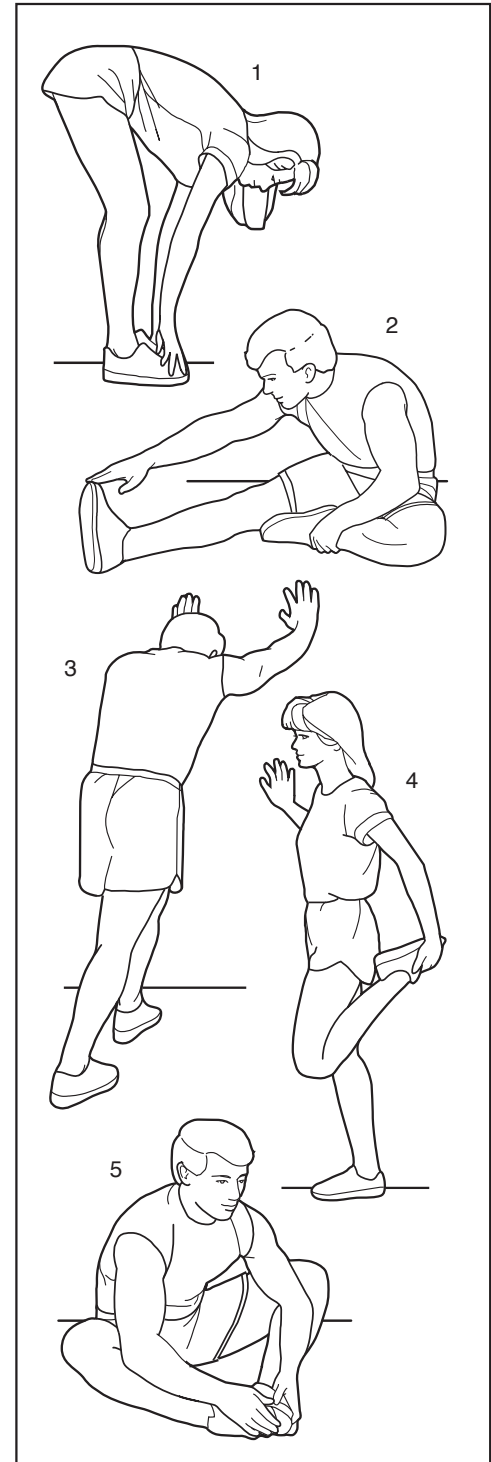
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Um die Achillessehne noch mehr zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein. Dehnt Unterschenkel, Achillessehnen und Fußgelenke.

### 4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

Zur Balance geben Sie eine Hand an eine Wand. Greifen Sie mit der anderen Hand nach hinten und fassen Sie damit Ihren Fuß. Ziehen Sie die Ferse des Fußes so weit wie möglich ans Gesäß heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.

### 5. Dehnen des Innenschenkels

Setzen Sie sich auf den Boden, wobei die Fußsohlen aneinandergelagt werden sollen und die Knie nach außen schauen. Ziehen Sie die Füße soweit wie möglich an sich heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.



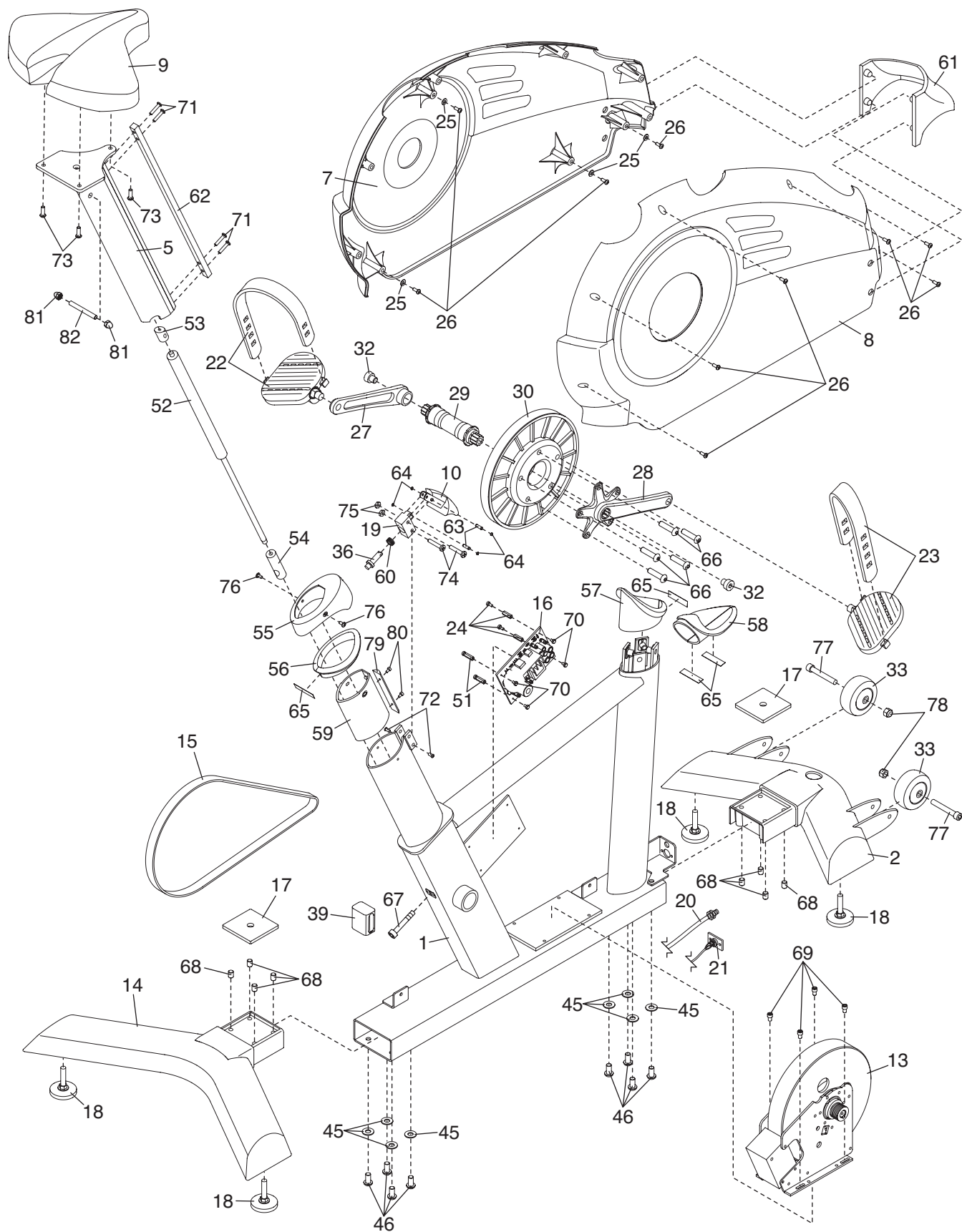


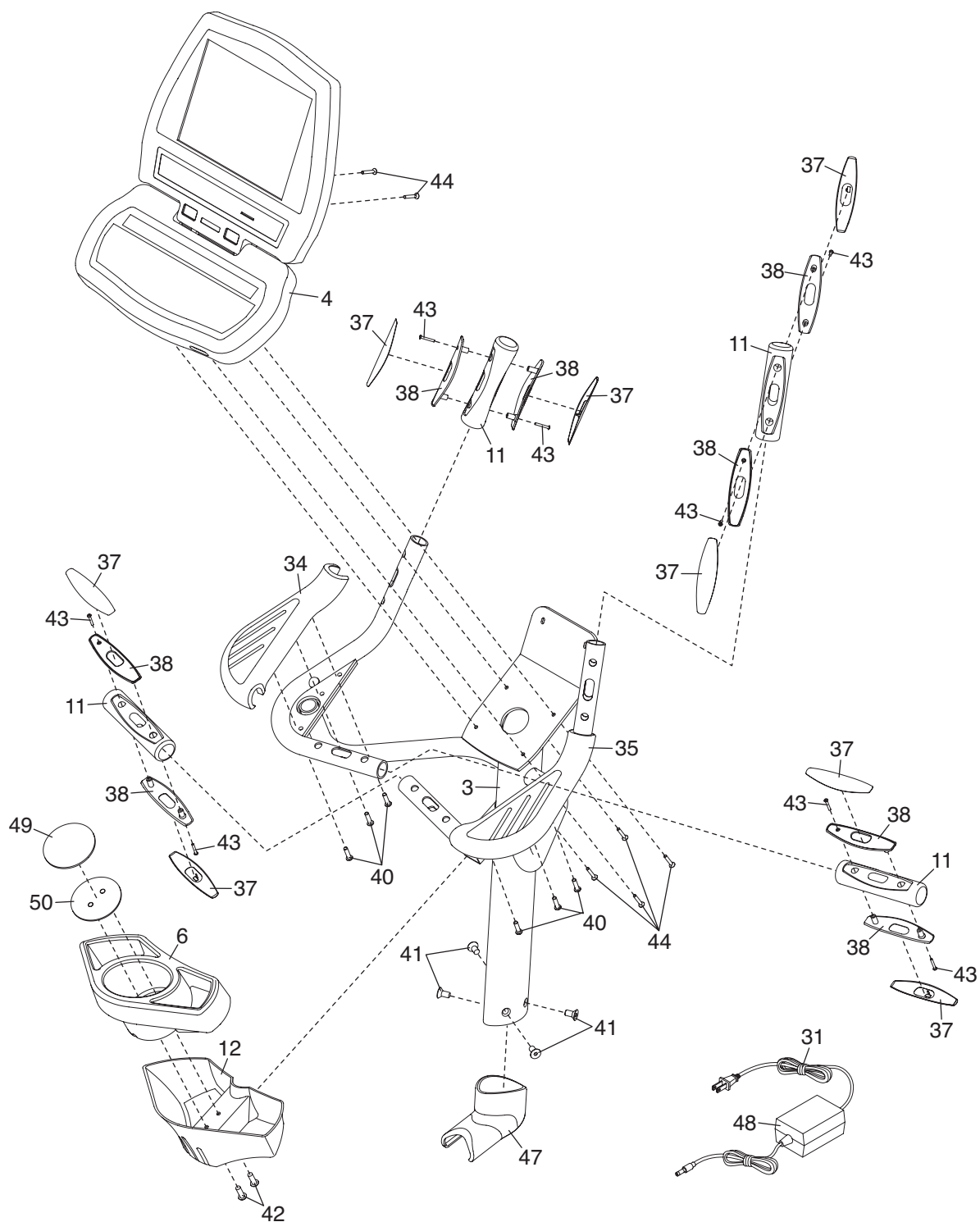
---

## ANMERKUNGEN

| Nr. | Anzahl | Beschreibung                   | Nr. | Anzahl | Beschreibung                 |
|-----|--------|--------------------------------|-----|--------|------------------------------|
| 1   | 1      | Rahmen                         | 47  | 1      | Pfosten-Schraubenabdeckung   |
| 2   | 1      | vordere Stützstange            | 48  | 1      | Netzgerät                    |
| 3   | 1      | Pfosten                        | 49  | 1      | Wasserflaschenhalter-Einlage |
| 4   | 1      | Computer                       | 50  | 1      | Wasserflaschenhalterklammer  |
| 5   | 1      | Sattelsäule                    | 51  | 2      | Schlüsselloch-Abstand        |
| 6   | 1      | Wasserflaschen-Ablage          | 52  | 1      | Widerstandszylinder          |
| 7   | 1      | Linkes Schild                  | 53  | 1      | Zylinderkappe                |
| 8   | 1      | Rechtes Schild                 | 54  | 1      | Zylinderklammer              |
| 9   | 1      | Sattel                         | 55  | 1      | Einstellabdeckung            |
| 10  | 1      | Einstellgriff                  | 56  | 1      | Reifen der Sattelstütze      |
| 11  | 4      | Handpulsgriff                  | 57  | 1      | Reifen des Pfostens          |
| 12  | 1      | Ablageabdeckung                | 58  | 1      | Querstangenmanschette        |
| 13  | 1      | Generator-Montage              | 59  | 1      | Sattelpfostenhülse           |
| 14  | 1      | hintere Stützstange            | 60  | 1      | Verstellfeder                |
| 15  | 1      | Antriebsriemen                 | 61  | 1      | Schutzschildabdeckung        |
| 16  | 1      | Schalttafel                    | 62  | 1      | Verstellstange               |
| 17  | 2      | Stabilisatorplatte             | 63  | 2      | Verriegelungsstift           |
| 18  | 4      | Füße                           | 64  | 4      | Sprengring                   |
| 19  | 1      | Einstellblocker                | 65  | 4      | Band                         |
| 20  | 1      | TV-Kabel                       | 66  | 5      | Rollenschraube               |
| 21  | 1      | Steckdose                      | 67  | 1      | Zylinder-Schraube            |
| 22  | 1      | Linker Pedal                   | 68  | 8      | Gewindestift                 |
| 23  | 1      | Rechter Pedal                  | 69  | 4      | Generatorschraube            |
| 24  | 2      | Abstand                        | 70  | 4      | Schalttafelschraube          |
| 25  | 4      | Schutz-Unterlegscheibe         | 71  | 4      | Verstellstangenschraube      |
| 26  | 10     | Schutz-Schraube                | 72  | 2      | Hülsenschraube               |
| 27  | 1      | Linke Kurbel                   | 73  | 3      | Sattelschraube               |
| 28  | 1      | Rechte Kurbel                  | 74  | 2      | Einstellblockerbolzen        |
| 29  | 1      | Achse                          | 75  | 2      | Einstellblockermutter        |
| 30  | 1      | Rolle                          | 76  | 2      | Einstellabdeckungsschraube   |
| 31  | 1      | Netzkabel                      | 77  | 2      | Radbolzen                    |
| 32  | 2      | Kurbelschraube                 | 78  | 2      | Radmutter                    |
| 33  | 2      | Rad                            | 79  | 1      | Hülsenplatte                 |
| 34  | 1      | Linke Griffstangen-Abdeckung   | 80  | 2      | Hülsenplattenschraube        |
| 35  | 1      | Rechte Griffstangen-Abdeckung  | 81  | 2      | Hutmutter                    |
| 36  | 1      | Verstellstift                  | 82  | 1      | Gewindestange                |
| 37  | 8      | Kontakt                        | *   | —      | Bedienungsanleitung          |
| 38  | 8      | Griffeinlage                   | *   | —      | Oberes TV-Kabel              |
| 39  | 1      | Batterie                       | *   | —      | Oberes Batteriekabel         |
| 40  | 6      | Griffstange-Abdeckschraube     | *   | —      | Pulskabel                    |
| 41  | 4      | Pfostenschraube                | *   | —      | Elektromagnetisches Kabel    |
| 42  | 2      | Wasserflaschen-Ablagenschraube | *   | —      | Herzfrequenzmonitorkabel     |
| 43  | 8      | Pulsgriff-Schraube             | *   | —      | Oberes Kontrollkabel         |
| 44  | 6      | Computer-Schraube              | *   | —      | Gleichstromkabelbaum         |
| 45  | 8      | Stabilisator-Schraube          | *   | —      | Generator-Spiraldraht        |
| 46  | 8      | Stabilisator-Schraube          |     |        |                              |

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. \*Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.





---

# SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, setzen Sie sich mit unserem Kundendienst unter einer der unten angeführten Telefonnummern oder Adressen in Verbindung. **Halten Sie bitte die Modellnummer, die Seriennummer und den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) bereit. Sollten Sie Ersatzteile bestellen, halten Sie bitte auch die Bestellnummer und die Beschreibung (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung) bereit.**

## **Innerhalb den Vereinigten Staaten und Kanada**

Rufen Sie: 1-800-201-2109, Montag–Freitag 8:00–17:00 MT

Postanschrift:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Vereinigten Staaten

## **Außerhalb der Vereinigten Staaten und Kanada**

Rufen Sie: 001-435-786-3521

E-Mail: [intlcustomercare@freemotionfitness.com](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)

---

# INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

**Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer der Wiederverwertung zugeführt werden.**

Bitte nutzen Sie die zur Sammlung dieser Art von Müll befugten Recyclinganlagen in Ihrer Gegend. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstandards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an die lokal zuständigen Umweltschutzbehörden oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.

