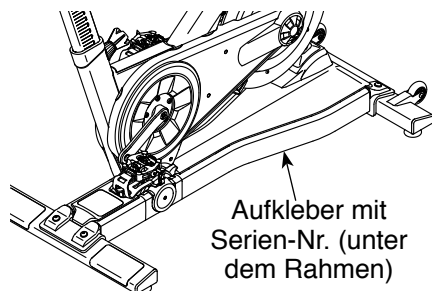


Modell-Nr. FMEX81912.0

Serien-Nr. _____

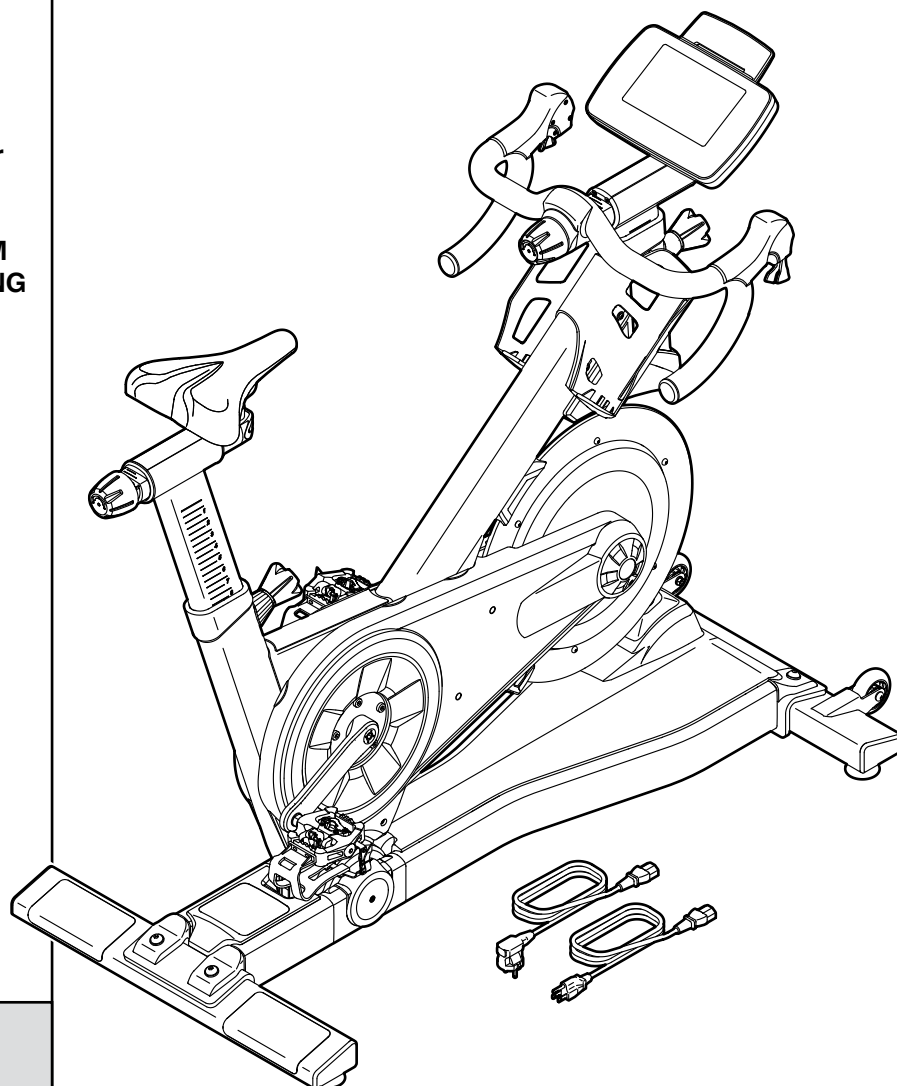
Schreiben Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an die freie Stelle oben.



BEDIENUNGSANLEITUNG

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

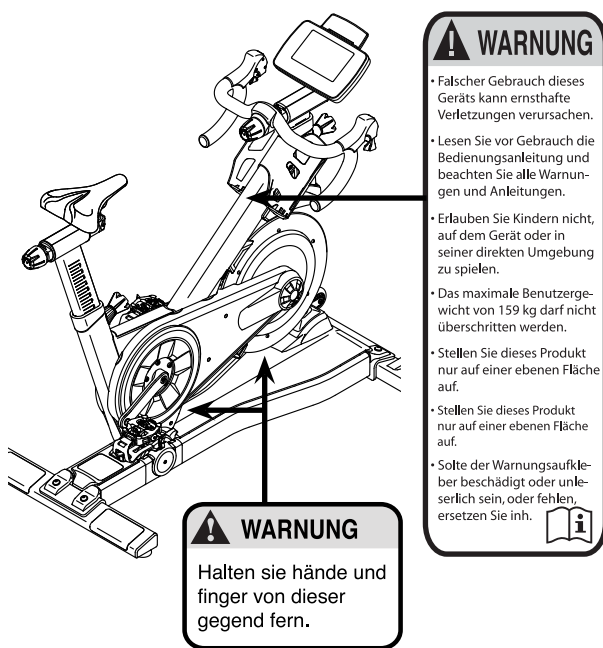
Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE	5
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	8
TRAININGSRICHTLINIEN	23
TEILELISTE	24
DETAILZEICHNUNG	26
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite
BESCHRÄNKTE GARANTIE	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber liegen mit diesem Produkt bei. Kleben Sie diese so auf die englischen Aufkleber, dass die deutschen Aufkleber die englischen überdecken. Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angegebenen Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Grösse abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko an Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schock oder Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Sicherheitsmassnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und lesen Sie auch alle Warnungsaufkleber auf dem Fahrrad-Ergometer bevor Sie dieses Fahrrad-Ergometer benutzen. Der Hersteller (FreeMotion Fitness) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Fahrrad-Ergometers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder mit Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Verwenden Sie Ihr Fahrrad-Ergometer nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wird.
4. Das Fahrrad-Ergometer ist nur für den beaufichtigten Gebrauch geeignet.
5. Benutzen Sie das Fahrrad-Ergometer nur im Haus und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Fahrrad-Ergometer nicht in eine Garage, auf einer überdachte Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
6. Stellen Sie das Fahrrad-Ergometer auf eine ebene Fläche und lassen Sie mindestens 0,6 m Freiraum um das Fahrrad-Ergometer herum. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Fahrrad-Ergometer.
7. Inspizieren Sie alle Teile regelmäßig und ziehen Sie sie nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen vom Fahrrad-Ergometer jederzeit ferngehalten werden.
9. Stecken Sie den Netzkabel in den geerdeten Stromkreis, um den Netzkabel anzuschließen (siehe Seite 7).
10. Modifizieren Sie den Netzkabel nicht und benutzen Sie keinen Adapter, um den Netzkabel an eine ungeeignete Steckdose anzuschließen. Das Netzkabel muss von heißen Oberflächen ferngehalten werden. Benutzen Sie keinen Verlängerungskabel.
11. Das Fahrrad-Ergometer sollte nicht in Gebrauch genommen werden, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Fahrrad-Ergometer nicht richtig funktioniert.
12. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer heraus und drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position, wenn das Fahrrad-Ergometer nicht in Gebrauch ist und vor jeder Reinigung des Fahrrad-Ergometers. Wartungen, die nicht in dieser Bedienungsanleitung angegeben werden, sollten nur von einem autorisierten Kundendienstberater durchgeführt werden.
13. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Tragen Sie keine zu lockere Kleidung, die sich im Fahrrad-Ergometer verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
14. Das Fahrrad-Ergometer sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 159 kg (318 dt. Pfund) wiegen.
15. Seien Sie vorsichtig beim Aufsteigen und Absteigen des Fahrrad-Ergometers.
16. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel die Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenztrends im Allgemeinen zu beobachten.
17. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Fahrrad-Ergometer benutzen. Machen Sie keinen Buckel.
18. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

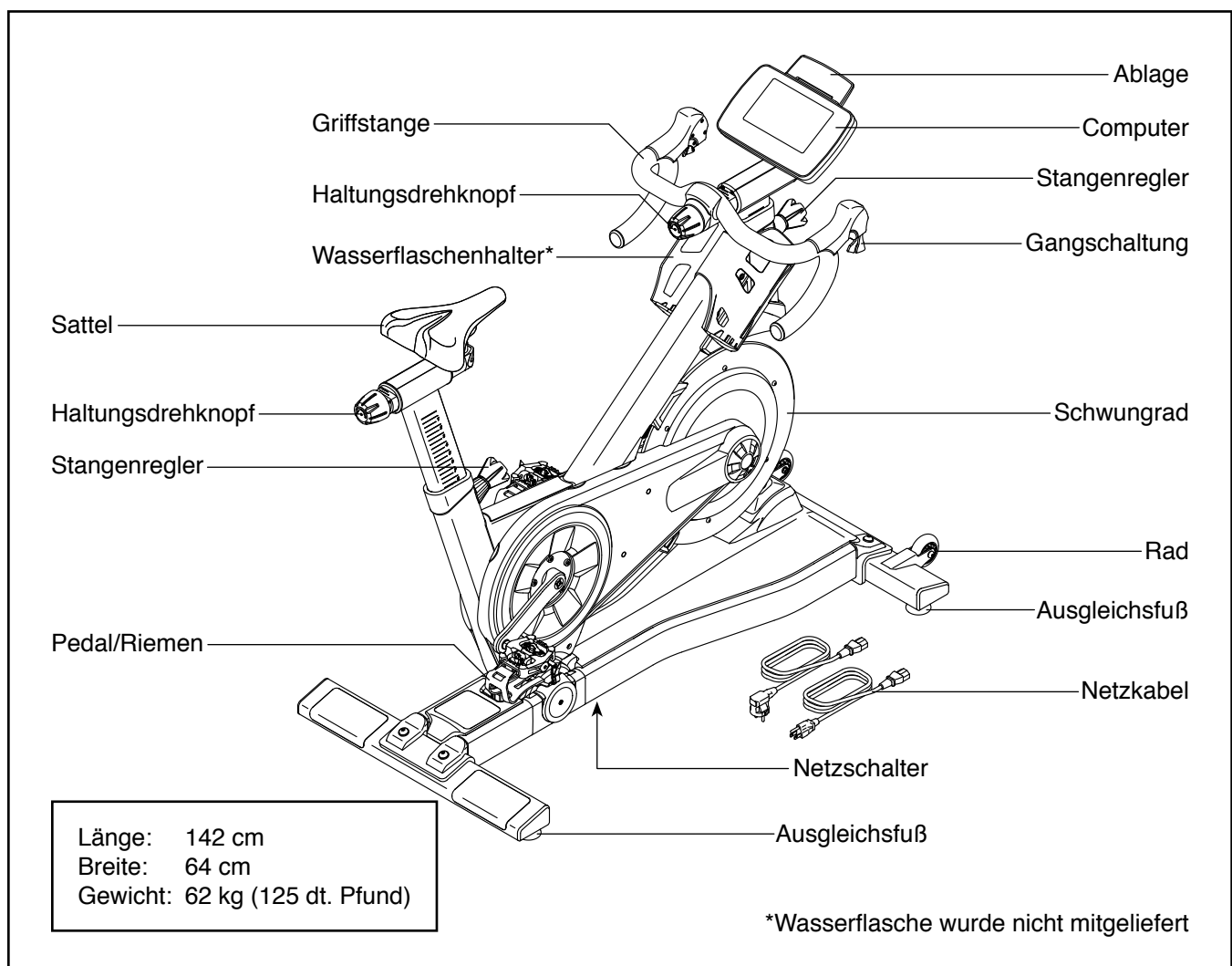
BEVOR SIE ANFANGEN

Herzlichen Glückwunsch zur Wahl des revolutionären LE TOUR DE FRANCE® -Fahrrad-Ergometers. Das LE TOUR DE FRANCE -Fahrrad-Ergometer ist unvergleichbar. Dank einer Vollverstellbarkeit, eines Wi-Fi-Radfahrcomputers, eines Neigungssystems, das tatsächliche Geländewege simuliert, und einer Anzahl von anderen innovativen Funktionen gibt das LE TOUR DE FRANCE -Fahrrad-Ergometer Ihnen im Haus ein Radfahrerlebnis wie im Freien.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Fahrrad-Ergometer 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.

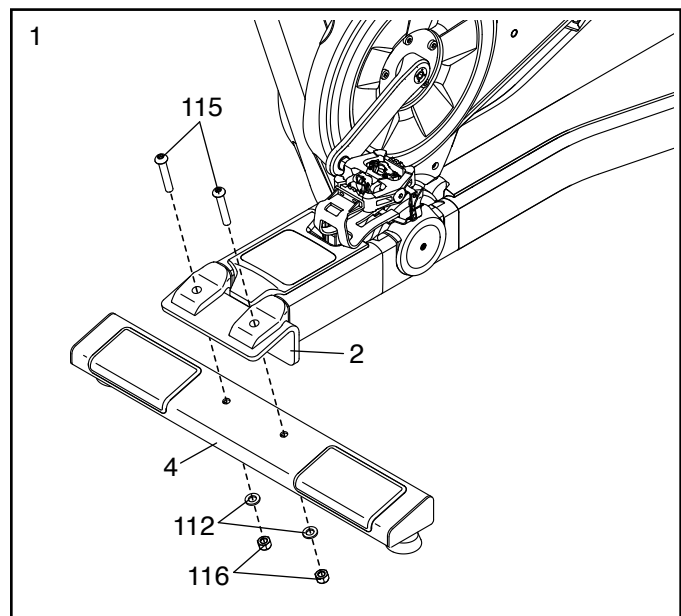
Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



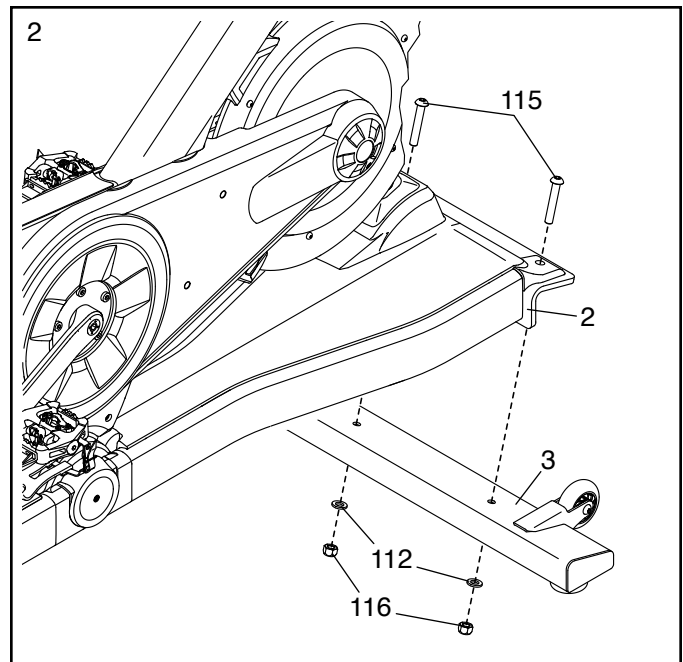
MONTAGE

- Zur Montage braucht man zwei Personen.
 - Legen Sie alle Teile an einem freigeräumten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien erst weg, wenn Sie alle Montageschritte vollendet haben.
 - Sollte sich ein Teil nicht im Teilebeutel befinden, überprüfen Sie, ob es schon vormontiert wurde.
 - Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.
- Folgende Werkzeuge werden zur Montage benötigt (nicht mitgeliefert):
 - ein 3 mm Innensechskantschlüssel
 - ein 6 mm Innensechskantschlüssel
 - ein Kreuzschlitzschraubendreher
 - ein 17 mm Steckschlüssel

1. Bringen Sie die hintere Stützstange (4) mit zwei M10 x 60mm Bolzen (115), vier M10 Unterlegscheiben (112) und zwei M10 selbstsichernden Muttern (116) an die Basis (2) an.

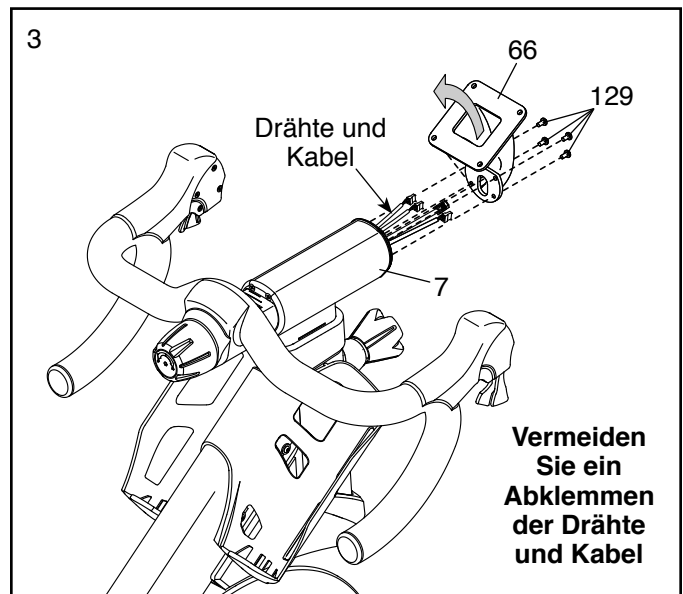


2. Bringen Sie die vordere Stützstange (3) mit zwei M10 x 60mm Bolzen (115), zwei M10 Unterlegscheiben (112) und zwei M10 selbstsichernde Muttern (116) an die Basis (2) an.



3. Lassen Sie eine zweite Person die Computerhalterung (66) an den Griffstangenstütze (7) hinhalten, während Sie die Rahmendrähte und -kabel nach oben durch die Computerhalterung leiten.

Vermeiden Sie ein Abklemmen der Drähte und Kabel. Befestigen Sie die Computerhalterung (66) mit vier M4 x 6mm Schrauben (129) an den Griffstangenstütze (7).

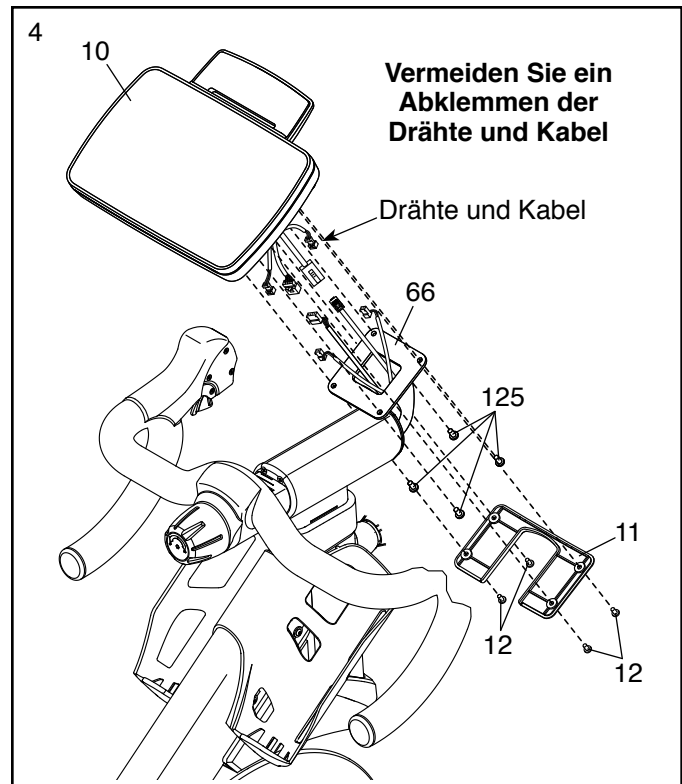


4. Lassen Sie eine zweite Person den Computer (10) an die Computerhalterung (66) hinhalten, während Sie die Computerdrähte und -kabel mit den passenden Rahmendrähte und -kabel verbinden. **Achten Sie darauf, dass der Computerdraht, der ein Etikett hat, mit dem Rahmendraht, der ein Etikett hat, verbunden wird.**

Schieben Sie die übrigen Drähte und Kabel in den Computer (10) und in die Computerhalterung (66) hinein.

Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Drähte und Kabel. Befestigen Sie den Computer (10) mit vier M5 x 10mm Linsenschrauben (125) an die Computerhalterung (66).

Befestigen Sie dann die Computerabdeckung (11) mit vier M4 x 8mm Schrauben (12) an die Computerhalterung (66).



5. **Wenn Sie mit der Montage des Fahrrad-Ergometers fertig sind, überprüfen Sie, ob es richtig montiert wurde und dass es richtig funktioniert. Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch des Fahrrad-Ergometers, dass alle Teile richtig festgezogen sind.** Anmerkung: Zusätzliche Teile können mitgeliefert worden sein. Um Ihren Boden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Fahrrad-Ergometer.

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

ANSCHLUSS DES NETZKABELS

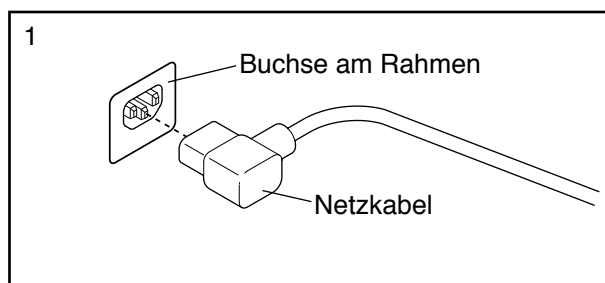
Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt, und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Netzkabel ersetzt werden.**



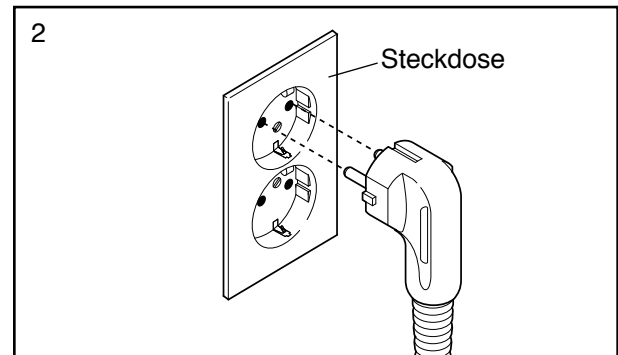
GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäss geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.

Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Rahmen ein.



2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die gemäss allen örtlichen Regeln und Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.



GEWÄHRLEISTUNGSMITTEILUNGEN

Die Gewährleistung des Produkts deckt keine Schäden oder Gerätefehler, die durch elektrische Verdrahtungen bei Nichtbefolgung der elektrischen Vorschriften oder der Anforderungen dieser Bedienungsanleitung entstanden sind oder durch Nichtleistung von sinnvoller und notwendiger Wartung, die in dieser Bedienungsanleitung dargestellt wurden. Jegliche Fehler oder Schäden, die durch nichtautorisierte Wartungen entstanden sind, macht die Gewährleistung ungültig: falsche Anwendung; Unfälle; Vernachlässigung; fehlerhafte Montage oder Installation; Schutt, das durch Zerstörungsaktivitäten in der Umgebung des Produkts entstanden ist; Rost oder Korrosion, das durch den Ort des Produkts entstanden ist; Veränderungen oder Modifikationen ohne schriftliche Autorisierung; fehlerhafte Benutzung, Bedienung und Wartung des Produkts so wie in dieser Bedienungsanleitung dargestellt wurde.

FUNKTIONEN DES FAHRRAD-ERGOMETERS

Watt messen

Jedes Fahrrad-Ergometer ist individuell kalibriert, um Ihre Leistungskraft zu messen und um es Ihnen zu ermöglichen Ihr Watt und Umdrehungen pro Minute direkt am Computer zu beobachten.

Wenn Sie Ihr Watt und Umdrehungen pro Minute beobachten, dann können Sie sehen wie hart Sie trainieren. Dadurch können Sie darauf achten, dass Sie sich selbst in Anspruch nehmen und Fortschritte machen.

Das Neigungssystem

Das Fahrrad-Ergometer kann sich neigen und senken, um ein Gelände im Freien realistisch zu simulieren. Das Fahrrad-Ergometer wird die Neigung automatisch auf das Gelände Ihrer Trainingsrouten anpassen, wenn Sie Karten Ihrer tatsächlichen Trainingsrouten auf iFit.com erstellen (siehe Computeranweisungen für weitere Informationene, die auf Seite 11 beginnen).

Gangschaltung an der Griffstange

Das Fahrrad-Ergometer ermöglicht es Ihnen, den Gang wie an Ihrem Rennrad zu wechseln. Die rechte und linke Gangschaltung an der Griffstange simuliert den vorderen und hinteren Umwerfer, die Sie zu dem Gangschaltungsaufbau Ihres Rennrads passend konfigurieren können (siehe Computeranweisungen für weitere Informationen, die auf Seite 11 beginnen).

Funktionen der Radfahrform

Das Fahrrad-Ergometer besitzt mehrere Funktionen, die Ihnen helfen werden eine richtige Radfahrform zu entwickeln.

Freilauf — Das Fahrrad-Ergometer hat einen Freilauf, das eher einem Rennrad als einem Spinning-Fahrrads mit feststehenden Antriebs gleicht. Dies dient dazu, dass Sie Ihre Füße nicht ausruhen lassen, wenn Ihr Pedaltritt an der obersten und niedrigsten Stelle ist.

Schwungrad — Das Schwungrad des Fahrrad-Ergometers hat die richtige Trägheit, die es Ihnen erlaubt die Pedale gleichmäßig zu treten und dabei eine gute Radfahrform zu benutzen.

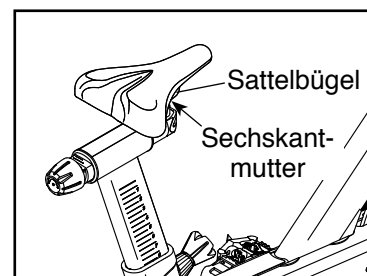
DIE FORM DES FAHRRAD-ERGOMETERS EINSTELLEN

Das Fahrrad-Ergometer kann auf die gleiche Form Ihres Rennrads eingestellt werden, um die richtige Form zu fördern und das richtige Muskeltraining zu garantieren. **Anmerkung: Nehmen Sie Einstellungen in kleinen Erweiterungen vor und treten Sie dann die Pedale, um diese Einstellungen zu testen.**

Den Winkel des Sattels einstellen

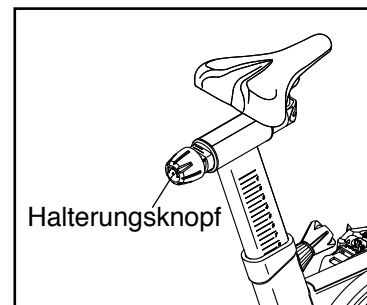
Sie können den Winkel des Sattels auf die Position einstellen, die für Sie am angenehmsten ist. Sie können den Sattel auch nach vorne oder hinten schieben, um die Bequemlichkeit zu verbessern oder um die Distanz zur Griffstange einzustellen.

Um den Sattel zu verstellen, lockern Sie als erstes die Sechskantmutter am Sattelbügel um einige Umdrehungen. Neigen Sie als nächstes den Sattel nach oben oder unten oder schieben Sie ihn nach vorne oder hinten auf die gewünschte Position. Anschließend ziehen Sie die Sechskantmutter wieder fest.



Die Sattelhalterung einstellen

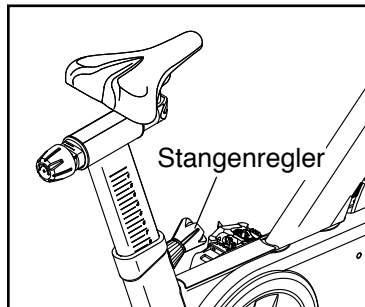
Um die Position der Sattelhalterung zu verstellen, lockern Sie den Halterungsknopf, bewegen Sie die Sattelhalterung vorwärts oder rückwärts auf die gewünschte Position und ziehen Sie dann den Halterungsknopf fest.



Die Sattelstütze einstellen

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.

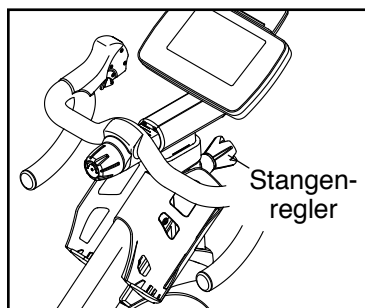
Um die Sattelstütze zu verstellen, lockern Sie erst den Stangenregler und ziehen Sie ihn nach außen. Dann bewegen Sie die Sattelstütze nach oben oder unten, lassen Sie den Stangenregler in ein



Verstellloch der Sattelstütze einrasten und ziehen Sie den Stangenregler fest. Vergewissern Sie sich, dass der Stangenregler in einem Verstellloch eingerastet ist. **WICHTIG:** Stellen Sie die Sattelstütze nicht höher als das Stopp-Zeichen an der Sattelstütze ein.

Die Haltestangenstütze einstellen

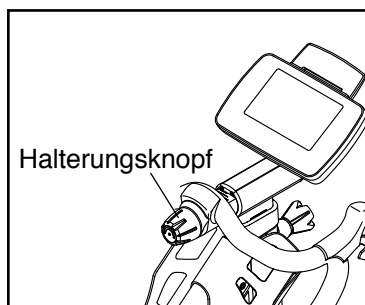
Um die Haltestangenstütze zu verstellen, lockern Sie erst den Stangenregler und ziehen Sie ihn nach außen. Dann bewegen Sie die Haltestangenstütze nach oben oder unten,



lassen Sie den Stangenregler in ein Verstellloch der Haltestangenstütze einrasten und drehen Sie den Stangenregler fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Stangenregler in einem Verstellloch eingerastet ist. WICHTIG:** Verstellen Sie die Griffstangenstütze nicht über dem Stopp-Zeichen der Griffstangenstütze.

Die Griffstangenhalterung einstellen

Um die Position der Griffstange zu verstellen, lockern Sie den Halterungsknopf, bewegen Sie die Griffstange vorwärts oder rückwärts auf die gewünschte Position und ziehen Sie dann den Halterungsknopf fest.



DAS FAHRRAD-ERGOMETER AUSGLEICHEN

Falls das Fahrrad-Ergometer während des Gebrauchs leicht auf dem Boden hin- und her schwankt, drehen Sie ein oder beide Ausgleichfüße an der vorderen oder hinteren Stützstange (siehe Abbildung auf Seite 4), bis das Schwanken aufhört.

BENUTZUNG DER PEDALE

Um die Fußstützenseite der Pedale zu benutzen (siehe Abbildung auf Seite 4), fügen Sie ihre Schuhe in die Fußstützen und ziehen Sie an den Enden der Fußriemen. Um die Fußriemen zu verstellen, halten Sie die Laschen der Schnallen gedrückt, verstellen Sie die Fußriemen auf die gewünschte Position und lassen Sie dann die Laschen los.

Um die Clip-In-Seite der Pedale zu benutzen, müssen Sie Radfahrschuhe tragen. Um in die Pedale einhängen zu können, drücken Sie die Stollen ihrer Radfahrschuhe in den Schlitz der Pedale rein, bis sie einrasten. Um aus den Pedalen aushängen zu können, drehen Sie ihre Radfahrschuhe nach außen von den Pedalen weg.

WARTUNG DES FAHRRAD-ERGOMETERS

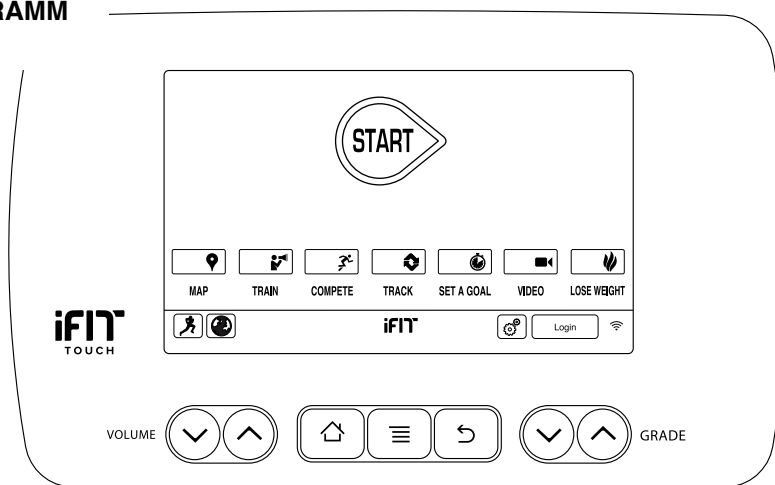
Überprüfen Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie diese nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Um das Fahrrad-Ergometer zu reinigen, verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife.

Für maximale Leistung und Sicherheit ersetzen Sie die Pedale jedes Jahr. **Um Pedale zu kaufen, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.**

WICHTIG: Um Beschädigungen am Fahrrad-Ergometer und Verletzungen des Benutzers zu vermeiden, benutzen Sie nur Pedale vom Hersteller. Andere Pedale sind möglicherweise nicht für den Gebrauch in Fitnessstudios oder Indoor-Cycling-Studios geeignet und könnten gefährlich sein.

COMPUTERDIAGRAMM



VERWIRKLICHEN SIE IHRE FITNESSZIELE MIT HILFE IFIT.COM

Mit Hilfe Ihres neuen iFit-kompatiblen Fitnessgeräts können Sie eine Reihe von Funktionen auf iFit.com benutzen, um Ihre Fitnessziele zu verwirklichen:



Trainieren Sie überall auf der Welt mit Hilfe der anpassbaren Google-Karten.



Laden Sie Trainingsworkouts herunter, die Ihnen beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele helfen.



Messen Sie Ihren Fortschritt, indem Sie gegen andere Benutzer in der iFit-Gemeinschaft antreten.



Laden Sie Ihre Workouthergebnisse auf die iFit-Cloud hoch und verfolgen Sie Ihre Errungenschaften.



Legen Sie Kalorien-, Zeit- oder Distanzziele für Ihre Workouts fest.



Schauen Sie sich hochauflösende Videos mit simulierten Workouts an.



Wählen Sie eine Reihe von Gewichtsverlustworkouts und laden Sie diese herunter.

Gehen Sie auf [iFit.com](https://www.ifit.com), um mehr darüber zu erfahren.

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der fortschrittliche Computer bietet eine Reihe von Funktionen an, die Ihre Workouts effektiver und angenehmer gestalten.

Wenn Sie das manuelle Modus des Computers benutzen, dann können Sie die Neigung (Widerstand) des Fahrrad-Ergometers verändern und den Gang auf Knopfdruck wechseln.

Während Sie trainieren, wird der Computer laufende Trainingsrückmeldungen, so wie Watt- und Trittfrequenzrückmeldungen, anzeigen.

Während Ihres Workouts können Sie jederzeit Intervalle machen, um Ihre Leistung über kurze Zeitspannen zu messen. Der Computer wird Ihre Ergebnisse jedes Intervalls aufnehmen und diese anzeigen.

Sie können auch Ihre Herzfrequenz mit Hilfe eines optionalen Herzfrequenzmonitors messen.

Zusätzlich bietet der Computer vierundzwanzig Le Tour de France -Workouts an. Jedes Workout verändert die Neigung (Widerstand) des Fahrrad-Ergometers automatisch, um sich dem realen Gelände des Le Tour de France -Radrennen anzupassen. Sie können auch den Gang wechseln, um die gewünschte Trittfrequenz beizubehalten.

Der Computer bietet Funktionen mit einer neuen iFit-Technologie an, wodurch der Computer mit dem drahtlosen Netzwerk kommunizieren kann. Mit Hilfe der iFit-Technologie kann man individuell gestaltete Workouts herunterladen, seine eigenen Workouts erstellen, seine Workoutergebnisse verfolgen und viele andere Funktionen abrufen. **Siehe www.iFit.com, um vollständige Informationen zu erhalten.**

Man kann auch einen MP3- oder CD-Player an die Stereoanlage des Computers anschließen und während des Trainings seine Lieblingsmusik oder Hörbücher anhören.

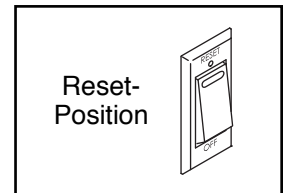
Um Strom einzuschalten, siehe diese Seite. **Um den Umgang mit dem Touchscreen zu lernen**, siehe page 13. **Um den Computer einzurichten**, siehe page 13.

EINSCHALTEN DES GERÄTS

WICHTIG: Falls das Fahrrad-Ergometer kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie es vor dem Einschalten auf Zimmertemperatur erwärmen. Andernfalls können die Computerdisplays oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe ANSCHLUSS DES NETZKABELS auf Seite 8). Machen Sie als nächstes den Netzschalter auf der Unterseite des Rahmens nahe des Netzkabels ausfindig.

Drücken Sie den Netzschalter in die Reset-Position.



Das Display schaltet sich dann ein und der Computer ist startbereit.

Anmerkung: Wenn Sie den Strom das erste Mal einschalten, wird das Neigungssystem möglicherweise automatisch kalibriert. Das Fahrrad-Ergometer wird sich dann nach oben und unten während der Kalibrierung bewegen. Wenn das Fahrrad-Ergometer aufhört sich zu bewegen, dann ist das Neigungssystem kalibriert.

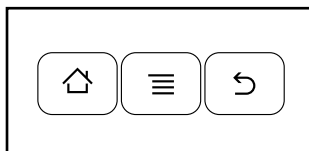
WICHTIG: Falls sich das Neigungssystem nicht automatisch kalibriert, siehe Schritt 4 auf Seite 21 und kalibrieren Sie das Neigungssystem manuell.

WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der für den Gebrauch des Fahrrad-Ergometers in einem Geschäft gedacht ist. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, dann wird sich der Computer nicht ausschalten und das Display wird nicht zurückgesetzt, wenn Sie mit dem Training fertig sind. Um den Demo-Modus auszuschalten, siehe Schritt 8 auf Seite 19.

DEN TOUCH-SCREEN BENUTZEN

Der Computer hat einen eingebauten Tablet mit farbigen Touchscreen. Die folgenden Informationen werden Ihnen dabei helfen, die fortgeschrittene Technologie des Tablet-PCs kennenzulernen:

- Der Computer funktioniert ähnlich wie andere Tablets. Man kann den Bildschirm mit den Fingern manipulieren, um bestimmte Bilder zu verschieben, wie z.B. die Displays eines Workouts. Man kann allerdings die Ansicht nicht vergrößern oder verkleinern, indem man die Finger über den Bildschirm streicht.
- Um Informationen in ein Textfeld eingeben zu können, berühren Sie erst das Textfeld. Die Tastatur wird dann erscheinen. Um Nummern oder andere Zeichen an der Tastatur benutzen zu können, drücken Sie die 123-Taste. Um weitere Zeichen sehen zu können, drücken Sie die Alt-Taste. Berühren Sie noch einmal die Alt-Taste, um zur Zahlentastatur zurückzukehren. Um zur Buchstabentastatur zurückzukehren, drücken Sie die ABC-Taste. Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Taste mit dem nach oben zeigenden Pfeil. Um mehrere Großbuchstaben hintereinander zu tippen, berühren Sie den Pfeil noch einmal. Um wieder zu den Kleinbuchstaben zu gelangen, berühren Sie den Pfeil ein drittes Mal. Um das letzte Zeichen zu löschen, drücken Sie die Taste mit dem rückwärts zeigenden Pfeil und einem X.
- Benutzen Sie diese Tasten am Computer, um auf dem Tablet navigieren zu können. Drücken Sie die Startseitentaste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Drücken Sie die mittlere Taste, um auf das Einstellungs Menü zugreifen zu können (siehe Seite 19). Drücken Sie die Rücktaste, um zum vorigen Bildschirm zurückzukehren.
- Sollte es schwierig sein die richtigen Tasten am Bildschirm zu drücken, dann ist der Bildschirm möglicherweise nicht richtig kalibriert. Um das Bildschirm zu kalibrieren, siehe Schritt 5 auf Seite 21.



DEN COMPUTER EINRICHTEN

Folgen Sie den unten angegebenen Schritten, um den Computer vor dem ersten Gebrauch des Fahrrad-Ergometers einzurichten.

1. Ein drahtloses Netzwerk verbinden.

Anmerkung: Der Computer muss mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein, um Zugriff

auf das Internet zu bekommen, iFit-Workouts herunterzuladen und andere Funktionen des Computers zu benutzen. Siehe BENUTZUNG DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 22, um den Computer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk zu verbinden.

2. Überprüfen Sie, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt.

Siehe erst Schritt 1 auf Seite 19 und Schritt 2 auf Seite 21 und wählen Sie den Wartungsmodus. Dann siehe Schritt 3 auf Seite 21 und überprüfen Sie, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt.

3. Das Neigungssystem kalibrieren.

Siehe erst Schritt 1 auf Seite 19 und Schritt 2 auf Seite 21 und wählen Sie den Wartungsmodus. Dann siehe Schritt 4 auf Seite 21 und kalibrieren Sie das Neigungssystem des Fahrrad-Ergometers.

4. Erstellen Sie ein iFit-Konto.

Öffnen Sie ein Internetbrowser auf Ihrem Computer, Smartphone, Tablet oder eines anderen Internet-geeignetes Geräts und gehen Sie auf www.iFit.com. Folgen Sie den Eingabeaufforderungen auf der Website, um sich für Ihre iFit-Mitgliedschaft anzumelden. Falls Sie ein Aktivierungscode haben, wählen Sie die Code-Aktivierungsoption.

Der Computer ist jetzt eingestellt und Sie können mit Ihrem Training beginnen. Die folgenden Seiten erklären die verschiedenen Workouts und andere Funktionen des Computers.

Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 14. **Um ein Le Tour de France -Workout zu benutzen**, siehe Seite 15. **Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen**, siehe Seite 16. **Um ein iFit-Workout zu benutzen**, siehe Seite 17.

Um die Stereoanlage zu benutzen, siehe Seite 18. **Um den Internetbrowser zu benutzen**, siehe Seite 18. **Um den Geräteeinstellungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 19. **Um den Wartungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 21. **Um den drahtlosen Netzwerkmodus zu benutzen**, siehe Seite 22.

Anmerkung: Sollte sich eine Plastikfolie auf dem Display befinden, entfernen Sie diese.

Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Kilometern oder in Meilen wiedergeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit gewählt ist, siehe Schritt 14 auf Seite 20.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. Berühren Sie den Bildschirm oder bewegen Sie die Pedale, um den Computer zu aktivieren.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 12.

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Beim Einschalten des Computers erscheint das Hauptmenü am Bildschirm, nachdem der Computer hochgefahren ist.

Berühren Sie die Startseitetaste unten am Bildschirm, um jederzeit zum Hauptmenü zurückzukehren.

Berühren Sie die Starttaste, um das Workout manuell zu starten.

3. Ändern Sie auf Wunsch die Neigung (Widerstand) des Fahrrad-Ergometers.

Ändern Sie während des Radfahrens die Neigung (Widerstand) des Fahrrad-Ergometers, indem Sie die Grade (stufe) -Auf- und -Ab-Tasten am Computer drücken.

Sie können auch die Neigung des Fahrrad-Ergometers durch Drücken der Gangschaltungstasten ändern. Drücken Sie die vordere und hintere Taste der rechten Gangschaltung gleichzeitig, um die Neigung zu erhöhen. Drücken Sie die vordere und hintere Taste der linken Gangschaltung gleichzeitig, um die Neigung zu verringern.

Anmerkung: Es wird einen Moment lang dauern, bis das Fahrrad-Ergometer den gewählten Neigungsgrad erreicht hat. **Man kann den Neigungsmotor hören, wenn sich die Neigung verändert. Das ist normal.**

VORSICHT: Das Fahrrad-Ergometer kann sich auf eine breite Reichweite von Neigungsgrade bewegen. Halten Sie sich an den Griffstangen fest und stellen Sie sich auf eine Bewegung des Fahrrad-Ergometers ein, nachdem Sie die Neigung geändert haben.

4. Wechseln Sie den Gang nach Wunsch.

Sie können das Fahrrad-Ergometer so einrichten, dass es Ihr Rennrad simuliert. Um die Schaltungsoption(en) des Fahrrad-Ergometers zu wählen, siehe Schritt 7 auf Seite 19.

Anmerkung: Das Fahrrad-Ergometer simuliert Schaltungen. Es gibt keine tatsächliche Schaltungen.

Man kann den Gang wechseln, indem man die Tasten der Gangschaltung drückt. Anmerkung: Es wird einen Moment lang dauern, bis das Fahrrad-Ergometer den gewählten Gang eingestellt hat. **Vermeiden Sie ein Beschädigen der Gangschaltung. Ziehen Sie nicht an der Gangschaltung und drücken Sie nicht die Gangschaltung.**

Drücken Sie die Tasten der linken Gangschaltung, um den vorderen Gang zu wechseln. Drücken Sie die Tasten der rechten Gangschaltung, um den hinteren Gang zu wechseln.

Drücken Sie die vordere Taste an der linken Gangschaltung, um den Widerstand zu erhöhen. Drücken Sie die hintere Taste, um den Widerstand zu verringern.

Drücken Sie die vordere Taste an der rechten Gangschaltung, um den Widerstand zu erhöhen. Drücken Sie die hintere Taste, um den Widerstand zu verringern.

Die Nummern des gewählten vorderen und hinteren Gangs werden am Bildschirmdisplay erscheinen.

5. Ihren Fortschritt verfolgen.

Der Computer bietet einige Display-Modi an. Abhängig vom gewählten Display-Modus werden verschiedene Workout-Informationen am Display angezeigt.

Um den gewünschten Display-Modus auszuwählen, fahren Sie einfach mit den Finger am Bildschirm entlang. Sie können auch zusätzliche Workout-Informationen durch Berühren der roten Felder am Bildschirm wählen.

Stellen Sie nach Wunsch den Lautstärkepegel durch Drücken der Volume (lautstärke) -Auf- und -Ab-Tasten am Computer ein.

Um das Workout anzuhalten, hören Sie auf die Pedale zu bewegen oder berühren Sie entweder die Rück- oder Startseitetaste unten am Bildschirm. Um das Workout fortzusetzen, berühren Sie die Resume (Wiederaufnahme)-Taste. Um das Workout zu beenden, berühren Sie die End Workout (workout beenden)-Taste.

Wenn Sie die End Workout -Taste berühren, dann wird eine Workout-Zusammenfassung am Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (fertig)-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

6. Intervalle nach Wunsch machen.

Sie können das Intervallbildschirm während eines Workouts benutzen, um Ihre Leistung kurze Zeitspannen lang zu messen. Um den Intervallbildschirm zu wählen, fahren Sie einfach mit den Finger am Bildschirm entlang.

Berühren Sie die Starttaste, um ein Intervall zu beginnen. Berühren Sie die Lap (Runde)-Taste, um das laufende Intervall zu beenden. Sie können so viele Intervalle wie Sie möchten zu Ihrem Workout hinzufügen.

Der Computer wird die Werte jedes Intervalls, die Sie während Ihres Workouts ansehen können, aufnehmen. Der Intervallbildschirm zeigt eine Liste von aufgenommenen Intervalls an. Scrollen Sie den Bildschirm, um die Werte des gewünschten Intervalls zu sehen.

7. Einen Herzfrequenzmonitor tragen und Ihre Herzfrequenz nach Wunsch messen.

Sie können einen optionalen Herzfrequenzmonitor tragen, um Ihre Herzfrequenz zu messen. Anmerkung: Der Computer ist mit ANT + und POLAR -Herzfrequenzmonitore kompatibel.

Wenn Ihr Herzschlag gefunden wurden, dann wird Ihre Herzfrequenz am Bildschirmdisplay erscheinen.

8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Wenn Sie mit dem Training fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Andernfalls können sich die elektronischen Teile am Fahrrad-Ergometer vorzeitig abnutzen.**

EIN LE TOUR DE FRANCE -WORKOUT BENUTZEN

1. Berühren Sie den Bildschirm oder bewegen Sie die Pedale, um den Computer zu aktivieren.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 12.

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Siehe Schritt 2 auf Seite 14.

3. Wählen Sie ein Le Tour de France -Workout.

Berühren Sie erst die Radfahrer-Taste unten am Bildschirm, um ein Le Tour de France-Workout zu wählen. Das Workoutmenü wird am Bildschirm erscheinen.

Wählen Sie als nächstes die Tour de France -Taste. Wählen Sie dann das gewünschte Workout. Anmerkung: Möglicherweise muss man den Bildschirm scrollen, um alle Workoutoptionen sehen zu können.

Der Bildschirm wird den Namen, die ungefähre Dauer und die Distanz des Workouts anzeigen. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrennen wird, und einen Karte des Workouts angeben. Hinweis: Sie können möglicherweise andere Varianten des Workouts am Bildschirm wählen.

4. Das Workout starten.

Berühren Sie die Start-Workout (Workout starten) -Taste, um das Workout zu starten.

Das Workout kann einen Aufwärmungsabschnitt haben. Um den Aufwärmungsabschnitt zu überspringen, berühren Sie die Skip (Überspringen) -Taste. Um Aufwärmungsabschnittoptionen für das Fahrrad-Ergometer zu wählen, siehe Schritt 15 auf Seite 20.

Jedes Workout ist in mehreren Abschnitten aufgeteilt. Ein Neigungsgrad (Widerstand) wurde für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Es ist möglich, dass der gleiche Neigungsgrad für aufeinanderfolgende Abschnitte vorprogrammiert wurde.

Das Display zeigt eine Karte der Route und eine Markierung, die Ihren Fortschritt angibt, während des Workouts an. Berühren Sie die Tasten am Bildschirm, um die gewünschte Kartenoptionen zu wählen.

Das Profildisplay zeigt Ihren Fortschritt an. Um das Profildisplay zu sehen, fahren Sie mit dem Finger über den Bildschirm.

Am Ende des ersten Workoutabschnitts wird die Neigung automatisch an den Neigungsgrad des nächsten Abschnitts angepasst.

Wenn sich die Neigung ändert, dann wird sich auch der Widerstand der Pedale verändern. Wechseln Sie den Gang durch Drücken der Tasten an den Gangschaltungen, damit eine gleichmäßige Trittfrequenz beibehalten wird.

Anmerkung: Sie können die Neigungseinstellungen durch Drücken der Grade (Stufe)-Tasten manuell überspielen. **Um zur vorprogrammierten Neigungseinstellungen des Workouts zurückzukehren**, berühren Sie die Follow-Workout (Workout befolgen)-Taste.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrennen wird. Die tatsächliche Anzahl an verbrannten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihrem Gewicht. Ebenso wird Ihre Trittfrequenz die Anzahl an verbrannten Kalorien beeinflussen.

Um das Workout anzuhalten, hören Sie auf die Pedale zu bewegen oder berühren Sie entweder die Rück- oder die Startseitetaste unten am Bildschirm. Um das Workout fortzusetzen, berühren Sie die Resume (Wiederaufnahme)-Taste. Um dieses Workout zu beenden, berühren Sie die End-Workout (Workout beenden)-Taste.

Das Workout läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt fertig ist. Eine Zusammenfassung des Workouts wird am Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (fertig)-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate möglicherweise auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

5. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 14.

6. Intervalle nach Wunsch machen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 15.

7. Einen Herzfrequenzmonitor tragen und Ihre Herzfrequenz nach Wunsch messen.

Siehe Schritt 7 auf Seite 15.

8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Siehe Schritt 8 auf Seite 15.

BENUTZUNG EINES ZIELSETZUNGSWORKOUTS

1. Berühren Sie den Bildschirm oder bewegen Sie die Pedale, um den Computer zu aktivieren.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 12.

2. Das Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 2 auf Seite 14.

3. Wählen Sie ein Zielsetzungsworkout.

Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen, berühren Sie die Set-A-Goal (Ziele setzen)-Taste am Bildschirm.

Um ein individuell gestaltetes Ziel für Ihr Workout zu setzen, berühren Sie die Taste für das gewünschte Ziel. Dann berühren Sie die Auf- und Ab-Tasten am Bildschirm, um Ihr Ziel einzugeben und um andere Varianten für das Workout zu wählen. Der Bildschirm wird die Dauer, Distanz und ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrennen werden.

4. Das Workout starten.

Das Workout kann ein Aufwärmungsabschnitt haben. Berühren Sie die Skip (Überspringen)-Taste, um den Aufwärmungsabschnitt zu überspringen. Um Aufwärmungsabschnittsoptionen für das Fahrrad-Ergometer zu wählen, siehe Schritt 15 auf Seite 20.

Berühren Sie die Starttaste, um das Workout zu starten.

Das Workout wird auf die gleiche Weise wie der manuelle Modus funktionieren (siehe Seite 14).

Anmerkung: Sie können die Neigungseinstellungen durch Drücken der Grade (Stufe)-Tasten manuell überspielen. **Um zur vorprogrammierten Neigungseinstellungen des Workouts zurückzukehren**, berühren Sie die Follow-Workout (Workout befolgen)-Taste.

Das Workout wird so lange fortgesetzt, bis Sie das von Ihnen gesetzte Ziel erreichen. Eine Zusammenfassung des Workouts wird am Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (fertig)-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrennen wird. Die tatsächliche Anzahl an verbrannten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihrem Gewicht. Wenn Sie den Gang während des Workouts manuell wechseln, wird die Anzahl der verbrannten Kalorien beeinträchtigt.

5. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 14.

6. Intervalle nach Wunsch machen

Siehe Schritt 6 auf Seite 15.

7. Einen Herzfrequenzmonitor tragen und Ihre Herzfrequenz nach Wunsch messen.

Siehe Schritt 7 auf Seite 15.

8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Siehe Schritt 8 auf Seite 15.

BENUTZUNG EINES IFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout benutzen zu können, müssen Sie Zugriff auf ein drahtloses Netzwerk haben (siehe BENUTZUNG DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 22). Man muss auch ein iFit-Konto besitzen.

1. Berühren Sie den Bildschirm oder bewegen Sie die Pedale, um den Computer zu aktivieren.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 12

2. Das Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 2 auf Seite 14.

3. In Ihr iFit-Konto einloggen.

Falls Sie es noch nicht getan haben, berühren Sie die Login (Anmelden)-Taste, um sich in Ihrem iFit-Konto anzumelden. Der Bildschirm wird nach Ihrem iFit.com-Benutzernamen und -Passwort fragen. Geben Sie diese ein und berühren Sie die Login-Taste. Berühren Sie die Cancel (Abbrechen)-Taste, um den Anmeldebildschirm zu verlassen. Anmerkung: Beachten Sie die Groß- und Kleinschreibung beim Benutzernamen und Passwort.

Berühren Sie die Benutzertaste unten am Bildschirm, um den Benutzer innerhalb Ihres iFit-Kontos zu wechseln. Falls mehr als ein Benutzer mit dem Konto verbunden ist, erscheint eine Liste der Benutzer. Berühren Sie den Namen des gewünschten Benutzers.

4. Ein iFit-Workout wählen.

Um ein iFit-Workout in Ihrem Verzeichnis herunterzuladen, berühren Sie die Map (Karte)-, Train (Training)-, Video oder Lose Wt. (Gewichtsverlust)-Taste. Dadurch laden Sie das nächste Workout dieser Art in Ihrem Verzeichnis herunter.

Anmerkung: Sie können durch diese Optionen möglicherweise Zugriff auf Demo-Workouts erlangen, auch wenn Sie sich nicht bei Ihrem iFit-Konto anmelden.

Berühren Sie die Compete (Wettbewerb)-Taste, um an einem von Ihnen vorher geplanten Wettrennen teilzunehmen. Um Ihren Workoutablauf abzurufen, berühren Sie die Track (Verfolgen)-Taste. Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen, berühren Sie die Set A Goal (Ziel setzen)-Taste (siehe Seite 16).

Bevor Sie Workouts herunterladen können, müssen Sie sie in Ihrem Verzeichnis auf iFit.com hinzufügen.

Für weitere Informationen über die iFit-Workouts, siehe www.iFit.com.

Wenn Sie ein iFit-Workout wählen, dann wird der Bildschirm den Namen, die ungefähre Dauer und die Distanz des Workouts anzeigen. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrennen werden. Falls Sie ein Wettbewerb-Workout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

5. Das Workout beginnen.

Siehe Schritt 4 auf Seite 15.

Ein Audio-Trainer wird Sie möglicherweise durch einige Workouts führen (siehe BENUTZUNG DER STEREOANLAGE auf Seite 18).

Anmerkung: Sie können die Neigungseinstellungen durch Drücken der Grade (Stufe)-Tasten manuell überspielen. **Um zur vorprogrammierten Neigungseinstellungen des Workouts zurückzukehren**, berühren Sie die Follow Workout (Workout befolgen)-Taste.

6. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 14. Der Bildschirm könnte auch eine Karte des Pfades anzeigen, den Sie gehen oder laufen. Berühren Sie die Tasten am Bildschirm, um die gewünschte Kartenoptionen zu wählen.

Der Bildschirm wird während eines Wettbewerbs-Workout die Geschwindigkeit der Rennfahrer und die Distanzen, die sie hinter sich gebracht haben, anzeigen. Der Bildschirm wird auch die Anzahl an Sekunden anzeigen, die die anderen Rennfahrer vor oder hinter Ihnen liegen.

7. Intervalle nach Wunsch machen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 15.

8. Einen Herzfrequenzmonitor tragen und Ihre Herzfrequenz nach Wunsch messen.

Siehe Schritt 7 auf Seite 15.

9. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Siehe Schritt 8 auf Seite 15.

Für weitere Informationen über iFit, gehen Sie auf www.iFit.com.

BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

Stecken Sie Ihr Kopfhörer in die Audiobuchse am Computer ein, um Audio am Computer mit Ihrem persönlichen Kopfhörer anzuhören.

BENUTZUNG DES INTERNETBROWSERS

Anmerkung: Um den Internetbrowser zu verwenden, muss man Zugang zu einem drahtlosen Netzwerk und einem 802.11b/g/n Router mit aktivierter SSID-Übertragung haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

Um den Internetbrowser zu öffnen, berühren Sie die Taste mit dem Globus unten am Bildschirm. Wählen Sie dann eine Website.

Berühren Sie die Back (Rückwärts)-, Refresh [Neuladen]- und Forward (Vorwärts)-Tasten am Bildschirm, um im Internetbrowser navigieren zu können. Um den Internetbrowser zu verlassen, berühren Sie die Return (Zurück)-Taste am Bildschirm.

Um die Tastatur zu benutzen, siehe DEN TOUCH-SCREEN BENUTZEN auf Seite 13.

Sollte die URL-Feld nicht sichtbar sein, wenn Sie eine andere Webadresse in die URL-Feld eingeben möchten, dann fahren Sie erst mit dem Finger am Bildschirm nach unten entlang. Berühren Sie nun das URL-Feld, benutzen Sie die Tastatur, um die Adresse einzugeben, und berühren Sie die Go (Los)-Taste.

Anmerkung: Während Sie den Browser benutzen, werden die Neigungs-, Schaltungs- und Lautstärke-Tasten immer noch funktionieren. Aber die Workout-Tasten werden nicht funktionieren.

Anmerkung: Falls Sie noch Fragen haben, nachdem Sie diese Anweisungen befolgt haben, gehen Sie auf www.support.iFit.com für weitere Unterstützung.

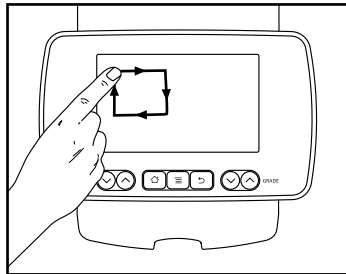
DEN GERÄTEEINSTELLUNGSMODUS BENUTZEN

Anmerkung: Manche der beschriebenen Funktionen sind nicht aktiviert worden. Gelegentlich wirkt sich eine Firmware-Aktualisierung so aus, dass der Computer etwas anders arbeitet.

1. Das Einstellungshauptmenü wählen.

Schalten Sie den Computer ein und wählen Sie das Hauptmenü (siehe Schritt 1 und 2 auf Seite 14).

Zeichnen Sie dann am Bildschirm ein Quadrat im Uhrzeigersinn, um auf das Einstellungshauptmenü zugreifen zu können.



Anmerkung: Sie können auch die mittlere Taste am Computer drücken, um auf das Einstellungshauptmenü zugreifen zu können.

2. Den Geräteeinstellungsmodus wählen.

Berühren Sie die Equipment Settings (Geräteeinstellungen)-Taste im Einstellungshauptmenü.

Anmerkung: Möglicherweise müssen Sie den Bildschirm scrollen, um alle Menüoptionen sehen zu können.

3. Die automatische Neuaneldefunktion aktivieren oder deaktivieren.

Aktivieren Sie diese Funktion, damit sich der Computer nach Einschalten des Stroms automatisch in Ihr iFit-Konto anmeldet. Anmerkung: Diese Funktion ist nur für Privatbesitzer des Fahrrad-Ergometers empfohlen.

Um die automatische Neuaneldefunktion zu aktivieren oder deaktivieren, berühren Sie erst die Auto-Relogin (Automatisch neu anmelden)-Taste. Als nächstes berühren Sie das Enable (Aktivieren)- oder Disable (Deaktivieren)-Kontrollkästchen. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

4. Die automatischen Computeraktualisierungen aktivieren oder deaktivieren.

Um die automatischen Computeraktualisierungen zu aktivieren oder deaktivieren, berühren Sie

erst die Auto-Update (Automatisch aktualisieren)-Taste. Als nächstes berühren Sie das Enable- oder Disable- Kontrollkästchen. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

Anmerkung: Um eine Zeit für automatische Computeraktualisierungen zu wählen, siehe Schritt 13.

5. Den Internetbrowser aktivieren oder deaktivieren.

Um den Internetbrowser zu aktivieren oder deaktivieren, berühren Sie erst die Browser-Taste. Als nächstes berühren Sie das Enable- oder Disable-Kontrollkästchen. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

6. Geben Sie eine Zeit für die Zeitüberschreitung vor der Rückstellung ein.

Der Computer bietet eine Zeitüberschreitungs-funktion vor der Rückstellung an. Nach einer Weile wird der Computer Sie dazu auffordern das Workout wieder aufzunehmen oder es zu beenden, wenn keine Taste berührt oder gedrückt wurde und die Pedalen sich nicht bewegt haben.

Man kann eine Zeitspanne wählen, in der der Computer wartet, bis er Sie darauf auffordert das Workout wieder aufzunehmen oder zu beenden. Berühren Sie dazu die Cadence-Timeout (Zeitüberschreitung vor der Rückstellung)-Taste und wählen Sie die gewünschte Zeit. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

7. Gangschaltungsoptionen wählen.

Die Schaltung am Fahrrad-Ergometer kann dazu eingerichtet werden, eine Vielfalt von Gangschaltungsoptionen, die von Rennräder benutzt werden, zu simulieren.

Um eine vordere Gangschaltungsoption zu wählen, berühren Sie erst die Choose-Front-Gears (Vordere Gangschaltung wählen)-Taste. Wählen Sie als nächstes die gewünschte vordere Gangschaltungsoption für das Fahrrad-Ergometer. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

Um eine hintere Gangschaltungsoption zu wählen, berühren Sie erst die Choose-Rear-Gears (Hintere Gangschaltung wählen)-Taste. Wählen Sie als nächstes die gewünschte hintere Gangschaltungsoption für das Fahrrad-Ergometer. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

WICHTIG: Für ausführliche Informationen über Gangschaltungsoptionen, schauen Sie in einem Buch über Straßenradrennen oder anderen Quellen nach.

8. Den Display-Demo-Modus an- oder ausschalten.

Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der benutzt wird, wenn das Fahrrad-Ergometer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, zeigt der Bildschirm eine Demo-Präsentation.

Um den Display-Demo-Modus ein- oder auszuswitchen, berühren Sie erst die Demo-Mode (Demo-Modus) -Taste. Als nächstes berühren Sie das On (Ein)- oder Off (Aus)- Kontrollkästchen. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

9. Eine Sprache wählen.

Um eine Sprache zu wählen, berühren Sie die Language (Sprache)-Taste und wählen Sie die gewünschte Sprache. Folgen Sie dann den Aufforderungen am Bildschirm. Anmerkung: Diese Funktion ist möglicherweise nicht aktiviert worden.

10. Ein Passcode aktivieren oder deaktivieren.

Der Computer bietet ein Kindersicherungspasscode an, damit keine unautorisierten Benutzer das Fahrrad-Ergometer benutzen können.

Berühren Sie die Passcode-Taste, um ein Passcode zu aktivieren oder deaktivieren. Um den Passcode zu aktivieren, berühren Sie das Enable (Aktivieren) -Kontrollkästchen. Geben Sie dann ein 4-stelliges Passcode Ihrer Wahl ein. Berühren Sie die Save (Speichern) -Taste, um das Passcode zu benutzen. Berühren Sie die Cancel (Abbrechen) -Taste, um zum Geräteeinstellungsmodus zurückzukehren und damit kein Passcode benutzt wird. Um den Passcode zu deaktivieren, berühren Sie das Disable (Deaktivieren) -Kontrollkästchen. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

Anmerkung: Sollte ein Passcode aktiviert worden sein, dann wird der Computer Sie regelmäßig dazu auffordern das Passcode einzugeben. Der Computer bleibt solange gesperrt, bis das richtige Passcode eingegeben worden ist. **WICHTIG: Sollten Sie Ihr Passcode vergessen haben, geben Sie den Hauptpasscode ein, um den Computer zu entsperren. 1985.**

11. Die Straßenansicht aktivieren oder deaktivieren.

Der Bildschirm kann eine Karte während einigen Workouts anzeigen. Um die Straßenansicht

zu aktivieren oder deaktivieren, berühren Sie erst die Street-View (Straßenansicht)-Taste. Als nächstes berühren Sie das Enable- oder Disable-Kontrollkästchen. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

12. Eine Zeitzone auswählen.

Um eine Zeitzone auszuwählen, berühren Sie die Timezone (Zeitzone)-Taste und wählen Sie die gewünschte Zeitzone. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

13. Eine Aktualisierungszeit wählen.

Um eine Zeit für die automatischen Computeraktualisierungen zu wählen, berühren Sie die Update-Time (Aktualisierungszeit)-Taste und wählen Sie die gewünschte Zeit. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

Ist eine Aktualisierungszeit gewählt, dann müssen die automatischen Computeraktualisierungen auch aktiviert werden (siehe Schritt 4).

WICHTIG: Sie müssen nach dem Gebrauch des Fahrrad-Ergometers das Netzkabel herausziehen. Stellen Sie die Aktualisierungszeit für eine Zeit ein, in der Sie das Fahrrad-Ergometer normalerweise benutzen. Dadurch werden Sie in der Lage sein, das Netzkabel nach einer Aktualisierung herauszuziehen.

14. Die Maßeinheit wählen.

Berühren Sie die US/Metric (US/Metrisch)-Taste, um die gewählte Maßeinheit zu sehen. Als nächstes berühren Sie das Kontrollkästchen für die gewünschte Maßeinheit. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

15. Eine Aufwärmungsabschnittoption wählen.

Wurde ein Workout gewählt, dann könnte es ein Aufwärmungsabschnitt vor dem Workoutbeginn geben. Um eine Zeit für den Aufwärmungsabschnitt zu wählen oder den Aufwärmungsabschnitt zu deaktivieren, berühren Sie die Warm-Up-Time (Aufwärmungszeit)-Taste und wählen Sie die gewünschte Option. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

16. Den Geräteeinstellungsmodus verlassen.

Berühren Sie die Rücktaste am Bildschirm, um den Geräteeinstellungsmodus zu verlassen.

BENUTZUNG DES WARTUNGSMODUS

Anmerkung: Manche der beschriebenen Funktionen sind nicht aktiviert worden. Gelegentlich wirkt sich eine Firmware-Aktualisierung so aus, dass der Computer etwas anders arbeitet.

1. Das Einstellungshauptmenü wählen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 19.

2. Den Wartungsmodus wählen.

Berühren Sie die Maintenance (Wartung)-Taste im Einstellungshauptmenü, um den Wartungsmodus einzugeben.

Der Hauptbildschirm des Wartungsmodus zeigt Informationen über den Computer und das drahtlose Netzwerk an.

3. Die Computerfirmware aktualisieren.

Es sollte regelmäßig auf Firmware-Aktualisierungen überprüft werden, um die bestmöglichen Resultate zu erhalten.

Berühren Sie die Firmware-Update (Firmware-Aktualisierung)-Taste, um mit Hilfe Ihres drahtlosen Netzwerkes auf Firmware-Aktualisierungen zu überprüfen. Die Aktualisierung beginnt dann automatisch. Anmerkung: Gibt es keine Firmware-Aktualisierungen, dann berühren Sie die Rücktaste am Bildschirm.

WICHTIG: Um Schäden am Fahrrad-Ergometer zu vermeiden, schalten Sie den Strom während der Firmware-Aktualisierung nicht aus.

Der Bildschirm wird den Fortschritt der Aktualisierung anzeigen. Wenn die Aktualisierung abgeschlossen ist, wird sich das Fahrrad-Ergometer ausschalten und dann wieder einschalten. Sollte das nicht passieren, drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position. Warten Sie einige Sekunden und drücken Sie dann den Netzschalter in die Reset-Position. Anmerkung: Es kann einige Minuten dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.

Anmerkung: Gelegentlich wirkt sich eine Firmware-Aktualisierung so aus, dass der Computer etwas anders arbeitet. Solche Aktualisierungen dienen dazu, dass Ihr Trainingserlebnis verbessert wird.

4. Das Neigungssystem des Fahrrad-Ergometers kalibrieren.

Berühren Sie die Calibrate-Incline (Neigung kalibrieren)-Taste. Drücken Sie dann die Beginn

(Beginnen)-Taste, um das Neigungssystem zu kalibrieren.

Das Fahrrad-Ergometer wird sich automatisch auf den maximalen Neigungsgrad erhöhen, auf das minimale Neigungsgrad senken und dann auf die Startposition zurückstellen. Dadurch wird das Neigungssystem kalibriert.

WICHTIG: Halten Sie Haustiere, Füße und andere Objekte vom Fahrrad-Ergometer während der Kalibrierung fern.

Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, berühren Sie die Rücktaste am Bildschirm.

5. Den Bildschirm kalibrieren.

Sollte der Bildschirm nicht richtig kalibriert sein, dann wird es für Sie schwierig sein, die richtigen Tasten am Bildschirm zu berühren. Berühren Sie die Calibrate-Screen (Bildschirm kalibrieren)-Taste, um den Bildschirm zu kalibrieren. Ein kleines Zielobjekt wird auf dem Bildschirm erscheinen.

Benutzen Sie den Radiergummi eines Bleistifts oder ein anderes kleines Objekt, um die Mitte des Zielobjekts zu berühren. Berühren Sie dann die restlichen Zielobjekte. Nach ein paar Sekunden wird der Computer den Bildschirm des Kalibrierungsmodus verlassen. Anmerkung: Diese Funktion ist möglicherweise nicht aktiviert worden.

6. Geräteinformationen abrufen.

Berühren Sie die Machine-Info (Geräte-Info)-Taste, um Informationen über Ihr Fahrrad-Ergometer zu sehen. Nachdem Sie die Informationen gesehen haben, berühren Sie die Rücktaste am Bildschirm.

7. Schlüsselcodes finden.

Diese Option ist dafür gedacht, von einem Kundendiensttechniker zu benutzen, um erkennen zu können ob eine bestimmte Taste richtig funktioniert.

8. Eine benutzerdefinierte IP-Adresse eingeben.

Sollte Ihr Netzwerk IP-Adressen nicht automatisch hervorrufen, dann berühren Sie die Custom-IP (Benutzerdefiniertes IP)-Taste, um eine benutzerdefinierte IP-Adresse einzugeben. Anmerkung: Diese Funktion ist möglicherweise nicht aktiviert worden.

9. Den Wartungsmodus verlassen.

Um den Wartungsmodus zu verlassen, berühren Sie die Rücktaste am Bildschirm.

DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS BENUTZUNG

Der Computer besitzt einen drahtlosen Netzwerkmodus, der es einem erlaubt, eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herzustellen.

Anmerkung: Sie müssen Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/g/n Router mit aktiviertem SSID-Übertragung haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

1. Das Einstellungshauptmenü wählen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 19.

2. Den drahtlosen Netzwerkmodus wählen.

Berühren Sie die Network-Setup (Netzwerk einrichten)-Taste im Einstellungshauptmenü, um den drahtlosen Netzwerkmodus einzugeben.

Anmerkung: Sie können auch die drahtlose Symboltaste unten am Bildschirm benutzen, um den drahtlosen Netzwerkmodus einzugeben.

3. Wi-Fi aktivieren.

Vergewissern Sie sich, dass das Wi-Fi-Kontrollkästchen mit einem grünen Haken markiert ist. Ansonsten berühren Sie die Wi-Fi-Menü-Option einmal und warten Sie ein paar Sekunden lang. Der Computer wird nach verfügbare drahtlose Netzwerke suchen.

4. Eine drahtlose Netzwerkverbindung einrichten und verwalten.

Ist das Wi-Fi aktiviert, dann zeigt der Bildschirm eine Liste mit verfügbaren Netzwerken an. Hinweis: Es kann einige Sekunden dauern, bis die Liste mit den drahtlosen Netzwerken erscheint.

Vergewissern Sie sich, dass das Kontrollkästchen an der Network (Netzwerk)-Benachrichtigungsmenüoption mit einem grünen Haken markiert ist, damit der Computer Sie benachrichtigt, wenn ein drahtloses Netzwerk in Reichweite und erreichbar ist.

Wenn eine Liste der Netzwerke erscheint, berühren Sie das gewünschte Netzwerk. Anmerkung: Sie müssen dazu Ihren Netzwerknamen (SSID) kennen. Ist Ihr Netzwerk durch ein Kennwort gesperrt, dann müssen Sie auch das Kennwort dazu wissen.

Ein Informationskästchen wird Sie fragen, ob Sie mit dem drahtlosen Netzwerk verbunden werden wollen. Berühren Sie die Connect (Verbinden)-Taste, um mit dem Netzwerk zu verbinden. Berühren Sie die Cancel (Abbrechen)-Taste, um zur Liste von Netzwerken zurückzukehren. Ist das Netzwerk durch ein Kennwort gesperrt, berühren Sie das Kennworteingabefeld. Dadurch wird am Bildschirm eine Tastatur erscheinen. Um das Kennwort beim Eintippen sehen zu können, berühren Sie das Show-Password (Passwort zeigen)-Kontrollkästchen.

Um die Tastatur zu benutzen, siehe DEN TOUCH-SCREEN BENUTZEN auf Seite 13.

Die Wi-Fi-Menüoption wird Sie darüber informieren, wenn der Computer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk verbunden ist.

Um die Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk zu trennen, wählen Sie das drahtlose Netzwerk und berühren Sie die Forget (Vergessen)-Taste.

Sollten Sie Probleme haben sich mit einem verschlüsselten Netzwerk zu verbinden, dann vergewissern Sie sich, dass Ihr Passwort stimmt. Anmerkung: Bei Passwörtern muss man die Groß- und Kleinschreibung beachten.

Anmerkung: Der iFit-Modus unterstützt ungesicherte und gesicherte (WEP, WPA und WPA2) Verschlüsselung. Ein Breitbandanschluss wird empfohlen. Die Leistung hängt von der Verbindungsgeschwindigkeit ab.

Anmerkung: Falls Sie Fragen haben, nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, gehen Sie auf support.iFit.com für weitere Hilfe.

5. Den drahtlosen Netzwerkmodus verlassen.

Um den drahtlosen Netzwerkmodus zu verlassen, berühren Sie die Rücktaste am Bildschirm.

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.

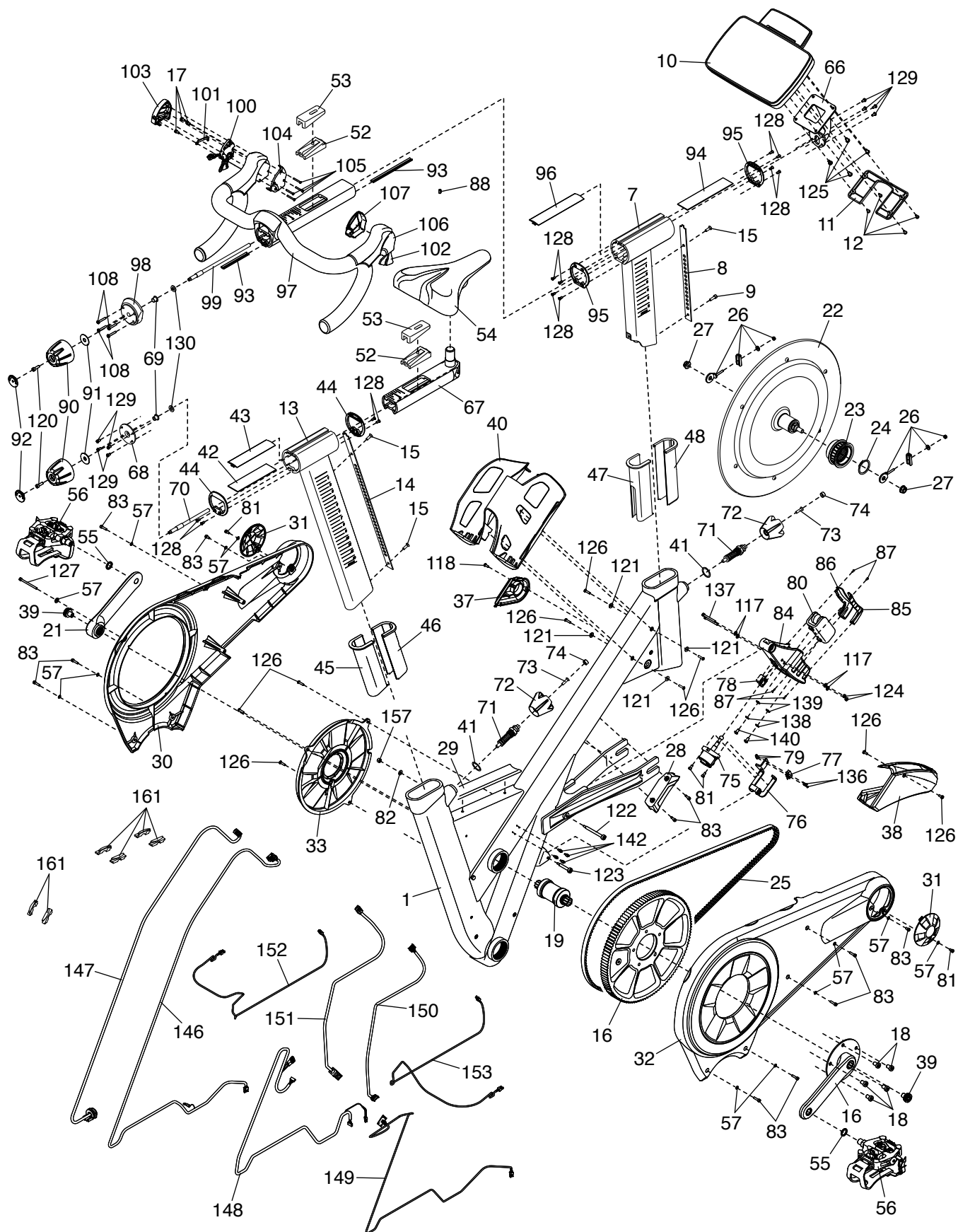
TEILELISTE

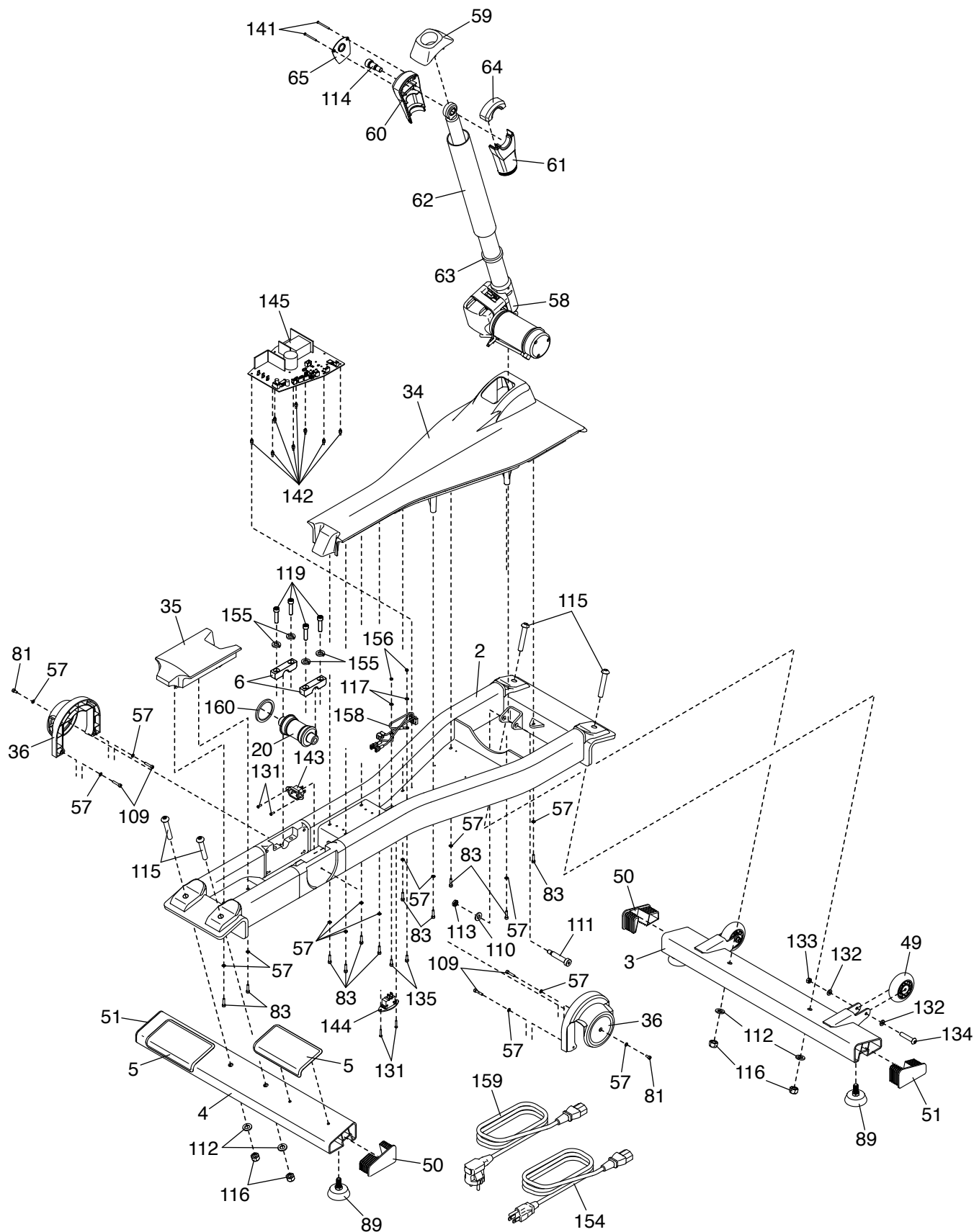
Modell-Nr. FMEX81912.0 R0414A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	51	2	Kappe B
2	1	Basis	52	2	Unterer Keil
3	1	Vordere Stützstange	53	2	Oberer Keil
4	1	Hintere Stützstange	54	1	Sattel
5	2	Stützstangenschutz	55	2	Pedalscheibe
6	2	Drehklemme	56	1	Pedalsatz
7	1	Griffstangenstütze	57	29	M4 x 8mm Unterlegscheibe
8	1	Griffstangenselektor	58	1	Hebearmmontage
9	1	M5 x 16mm Schraube	59	1	Hebearmansenkung
10	1	Computer	60	1	Linkes Drehschutzschild
11	1	Computerabdeckung	61	1	Rechtes Drehschutzschild
12	4	M4 x 8mm Schraube	62	1	Hebearmumhüllung
13	1	Sattelstütze	63	1	Hebearmumhüllungsring
14	1	Sattelselektor	64	1	Rechtes
15	3	M5 x 16mm Senkkopfschraube			Drehschutzschildabdeckung
16	1	Rolle/Kurbel	65	1	Linkes Drehschutzschildabdeckung
17	6	M4 x 12mm Schraube	66	1	Computerhalterung
18	5	M8 x 12mm Schraube	67	1	Sattelhalterung
19	1	untere Klammer	68	1	Sattelverstellklammer
20	1	Drehklammer	69	2	Klammerbuchse
21	1	Linke Kurbel	70	1	Sattelverstellerschaft
22	1	Schwungradmontage	71	2	Knopfstift
23	1	Kleine Rolle	72	2	Stangenregler
24	1	Schwungrad-Haltestift	73	2	M5 x 20mm Schraube
25	1	Karbon-Antriebsriemen	74	2	Knopfkappe
26	2	Einstellmontage	75	1	Widerstandsmotor
27	2	3/8" Achsenmutter	76	1	Motorklammer
28	1	Schutzblech	77	1	Abgrenzungsschalter
29	1	Rahmenschutz	78	1	Bremsdrehklammer
30	1	Linker Bandschutz	79	2	Abgrenzungsschaltermutter
31	2	Schutzkappe	80	1	Bremsmagnet
32	1	Rechter Bandschutz	81	6	M4 x 7mm Schraube
33	1	Magnet/Abdeckung	82	1	M5 kleine Unterlegscheibe
34	1	Vorderes Basenschutzschild	83	22	M4 x 16mm Schraube
35	1	Hinteres Basenschutzschild	84	1	Bremsklammer
36	2	Drehabdeckung	85	1	Rechte Bremsabdeckung
37	1	Hebearmabdeckung	86	1	Linke Bremsabdeckung
38	1	Hauptabdeckung	87	4	Hintere Abdeckungsschraube
39	2	Kurbelschraube	88	1	M3 x 6mm Schraube
40	1	Ablage	89	4	Ausgleichsfuß
41	2	Knopfstiftscheibe	90	2	Halterungsknopf
42	1	Sattelbezugband	91	2	30mm Druckscheibe
43	1	Sattelhalterungsabdeckung	92	2	Knopfabdeckung
44	2	Sattelstützenabdeckung	93	1	Bezugsbandsatz
45	1	Hintere Sattelstützenhülse	94	1	Griffstangenbezugsband
46	1	Vordere Sattelstützenhülse	95	2	Griffstangenstützenabdeckung
47	1	Hintere Griffstangenstützenhülse	96	1	Griffstangen-/Halterungsabdeckung
48	1	Vordere Griffstangenhülse	97	1	Griffstange/Halterung
49	2	Radmontage	98	1	Griffstangen-/Halterungsklammer
50	2	Kappe A	99	1	Griffstangenverstellerschaft

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
100	1	Linke Gangschaltungsmontage	131	4	M4 Schraube
101	2	Gangschaltungsklammer	132	4	M6 Unterlegscheibe
102	1	Rechte Gangschaltungsmontage	133	2	M6 selbstsichende Mutter
103	1	Linke Gangschaltungskappe	134	2	M6 x 30mm Bolzen
104	1	Linke Gangschaltungsabdeckung	135	2	M4 x 12mm Zylinderkopfschraube
105	8	M5 x 25mm Schraube	136	2	M2 x 4mm Schraube
106	1	Rechte Gangschaltungskappe	137	2	M4 x 40mm Schraube
107	1	Rechte Gangschaltungsabdeckung	138	2	M5 Zahnscheibe
108	4	M4 x 25mm Schraube	139	2	M5 große Unterlegscheibe
109	4	M4 x 20mm Schraube	140	2	M5 x 10mm Schraube
110	1	M8 x 12mm Unterlegscheibe	141	2	M3 x 35mm Schraube
111	1	Unterer Drehbolzen	142	12	Abstand
112	4	M10 Unterlegscheibe	143	1	Netzsteckdose
113	1	M8 selbstsichernde Mutter	144	1	Netzschalter
114	1	Oberer Drehbolzen	145	1	Netzschalttafel
115	4	M10 x 60mm Bolzen	146	1	Netzkabel
116	4	M10 selbstsichernde Mutter	147	1	Ethernetkabel
117	6	M4 x 11mm Unterlegscheibe	148	1	Widerstandsmotorkabel
118	1	M4 x 12mm Senkkopfschraube	149	1	Geschwindigkeitssensorkabel
119	4	M8 x 35mm Schraube	150	1	Griffstangen-Netzkabel
120	2	M5 x 16mm Selbsthemmende Schraube	151	1	Griffstangen-Ethernetkabel
121	4	M4 Unterlegscheibe	152	1	Linker Gangschaltungskabel
122	1	Bremsdrehschraube	153	1	Rechter Gangschaltungskabel
123	1	Widerstandsdrehbolzen	154	1	Nordamerikanischer Netzkabel
124	2	M4 selbstsichende Mutter	155	4	M8 Federscheibe
125	4	M5 x 10mm Linsenschraube	156	2	M3 Mutter
126	9	M4 x 16mm Linsenschraube	157	1	M5 selbstsichernde Mutter
127	1	M4 x 55mm Schraube	158	1	Netzkabel
128	12	M4 x 9mm Schraube	159	1	Europäischer Netzkabel
129	8	M4 x 6mm Schraube	160	1	Sammelring
130	2	M8 x 16mm Unterlegscheibe	161	6	Dichtung
			*	–	Bedienungsanleitung

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

Falls Sie Fragen haben nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, oder falls Teile beschädigt sind oder fehlen, bitte kontaktieren Sie den Kundendienst unter einer der Telefonnummern oder Adressen die unten angeführt sind. **Bitte notieren Sie die Modellnummer, Seriennummer und den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) bevor Sie den Kundendienst kontaktieren. Falls Sie Ersatzteile bestellen, notieren Sie sich bitte auch die Kennziffer und die Beschreibung des Teils (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG gegen Ende dieser Bedienungsanleitung).**

In den Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 1-800-201-2109, Mo.–Fr. 6:00 - 18:00 Uhr MT
Email: customercare@freemotionfitness.com

Schreiben Sie:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Vereinigte Staaten

Ausserhalb der Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 001-800-527-5417 oder 001-435-786-3521,
Mo.–Fr. 6:00 - 18:00 Uhr USA Mountain Time
Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BESCHRÄNKTE GARANTIE

GARANTIEZEITRÄUME UND UMFANG

FreeMotion Fitness garantiert, das dieses Produkt fehlerfrei in der Verarbeitung und im Material unter normaler Benutzung und Betriebsbedingungen ist. Teile und Personalaufwand sind ein (1) Jahr unter Garantie, ausser anders auf der Rechnung beschrieben.

Der Garantiezeitraum ist ab dem Rechnungsdatum des Einkaufs gültig. Teile, die während des Garantiezeitraums repariert oder ersetzt werden, werden für den verbleibenden originalen Garantiezeitraum unter Garantie gesetzt.

KONDITIONEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

Folgendes macht die Garantie dieses Produktes ungültig:

1. Diese Garantie bezieht sich nur auf den ursprünglichen Besitzer und ist nicht übertragbar.
2. Die Garantie für Personalaufwand bezieht sich nur auf Produkte die in den USA und Kanada verkauft werden. Kontaktieren Sie Ihren autorisierten FreeMotion Fitness Händler, um sich über Details der Garantie für Personalaufwand in Ihrem Land zu erkundigen.
3. Jeglicher Missbrauch, Misshandlung oder unvorschriftsmässigen Service.
4. Benutzer, die mehr als das maximal zulässige Benutzergewicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben, haben.
5. Beschädigungen die durch das Transportieren oder durch das unvorschriftsmässige Lagern geschehen können.
6. Benutzung oder Lagerung des Produkts im Freien oder in feuchten Bereichen, wie zum Beispiel Spa- und Pool-Bereiche.
7. Beschädigungen die durch unvorschriftsmässige Verkabelung oder nicht-ausreichender Stromfluss geschehen können. Anmerkung: Dieses Produkt könnte keine Verkabelung haben.

Diese Garantie trifft nicht auf Folgendes zu:

1. Optische Gegenstände, wie zum Beispiel Griffe, Aufkleber und Beschriftung.

2. Abholungs- und Lieferungsgebühren oder Transportkosten die mit der Reparatur verbunden sind.

3. Jegliche Probleme die aufgrund unvorschriftsmässiger Montage oder Lieferung zustande kommen.

WAS IST ZU TUN FALLS EIN SERVICE BENÖTIGT WIRD

Eine FreeMotion Fitness Garantie kann durch einen autorisierten Händler, von dem Sie dieses Produkt gekauft haben, erworben werden. Heben Sie Ihre Originalrechnung und die Seriennummer gut auf. Falls dieses Produkt während der Garantiezeit und unter den Garantiebedingungen Störungen aufweist, wird FreeMotion wahlweise das Gerät entweder reparieren, ersetzen, oder den Einkaufspreis zurückerstatten. FreeMotion Fitness entschädigt Dienstleistungsanbieter für Garantie-Aufträge innerhalb ihres Dienstleistungsgebietes. Es könnten zusätzliche Kosten für Anrufe ausserhalb des Dienstleistungsgebietes entstehen.

FreeMotion Fitness ist nicht für indirekte, spezielle oder mittelbare Schäden haftbar, die von oder in Verbindung mit der Benutzung oder der Leistung dieses Produkts entstehen. Weiterhin ist FreeMotion Fitness auch nicht für Beschädigungen durch wirtschaftliche Verluste, Verlust von Besitz, Gewinnverluste, Verlust an der Freude oder Benutzung, oder die Kosten für die Entsorgung oder Montage, oder irgendwelche andere mittelbare Schäden haftbar. Einige Gebiete erlauben die Ausschlussung oder Einschränkung von mittelbaren Schäden nicht. Dementsprechend, könnten die oben genannten Einschränkungen Sie nicht betreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte, und Sie könnten auch andere Rechte haben, die von Region zu Region unterschiedlich sind.

FREEMOTION FITNESS KONTAKTIEREN

Siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN oben.