

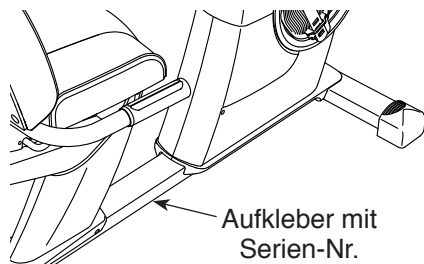
NordicTrack®

GXR 4.2

Modell-Nr. NTEVEX74913.0

Serien-Nr. _____

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



KUNDENDIENST

Bei Fragen und fehlender oder beschädigter Teile, kontaktieren Sie den Kundendienst (siehe Informationen unten), oder kontaktieren Sie das Geschäft wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

0800 589 09 88

Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:

www.iconsupport.eu

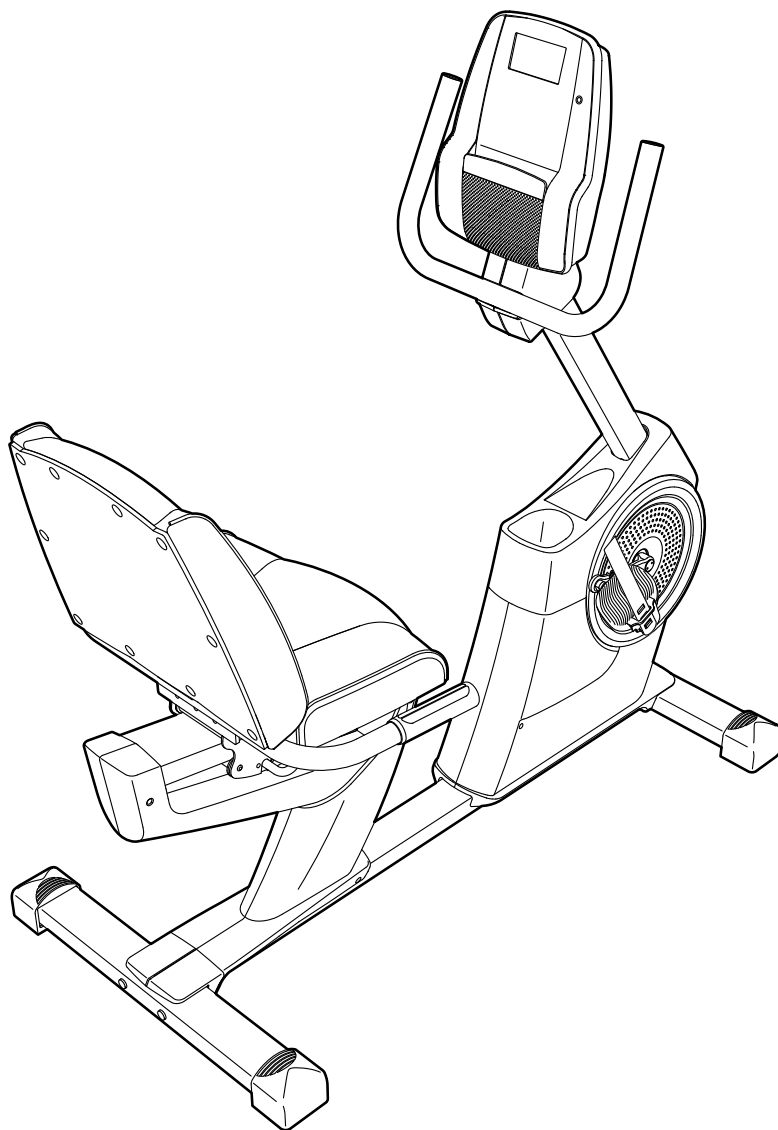
Email:

csuk@iconeurope.com

⚠ VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



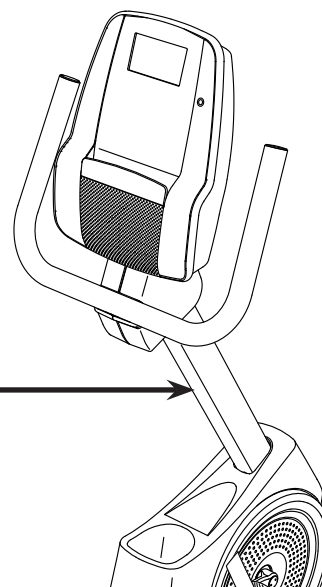
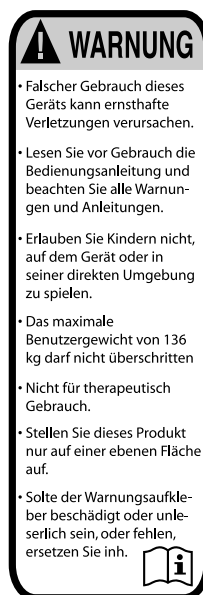
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
BENUTZUNG DES TRIMMFAHRRADS	13
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	22
TRAININGSRICHTLINIEN	24
TEILELISTE	25
DETAILZEICHNUNG	26
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber liegen mit dieser produkt bei. Kleben Sie diese so auf dem englische Aufkleber, dass dem deutsche Aufkleber der englische überdecke. Der hier abgebildete Warnungsaufkleber wurde an den angezeigten 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: Der Aufkleber ist nicht unbedingt in wahrer Grösse abgebildet.



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. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trimmfahrrads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Verwenden Sie Ihr Trimmfahrrad nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wird.
4. Das Trimmfahrrad ist nur für den Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie das Trimmfahrrad nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
5. Benutzen Sie das Trimmfahrrad nur im Haus und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Trimmfahrrad auf keinen Fall in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
6. Stellen Sie das Trimmfahrrad auf eine ebene Fläche und lassen Sie mindestens 0,6 m Freiraum um das Trimmfahrrad herum. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Trimmfahrrad.
7. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen vom Trimmfahrrad jederzeit ferngehalten werden.
9. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Tragen Sie keine zu lockere Kleidung, die sich im Trimmfahrrad verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
10. Das Trimmfahrrad sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 136 kg (273 dt. Pfund) wiegen.
11. Seien Sie beim Auf- und Absteigen sehr vorsichtig.
12. Der Herzfrequenzsensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel die Bewegungen des Benutzers, könnten die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinträchtigen. Der Herzfrequenzsensor ist nur als Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenz-Trends im Allgemeinen zu beobachten.
13. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Trimmfahrrad benutzen. Krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
14. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des revolutionären NORDICTRACK® GXR 4.2 Trimmfahrrads. Mit Radfahren kann man das Herz-Kreislaufsystem sehr gut stärken, seine Ausdauer erhöhen und den Körper straffen. Das GXR 4.2 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 Vorderseite. 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.

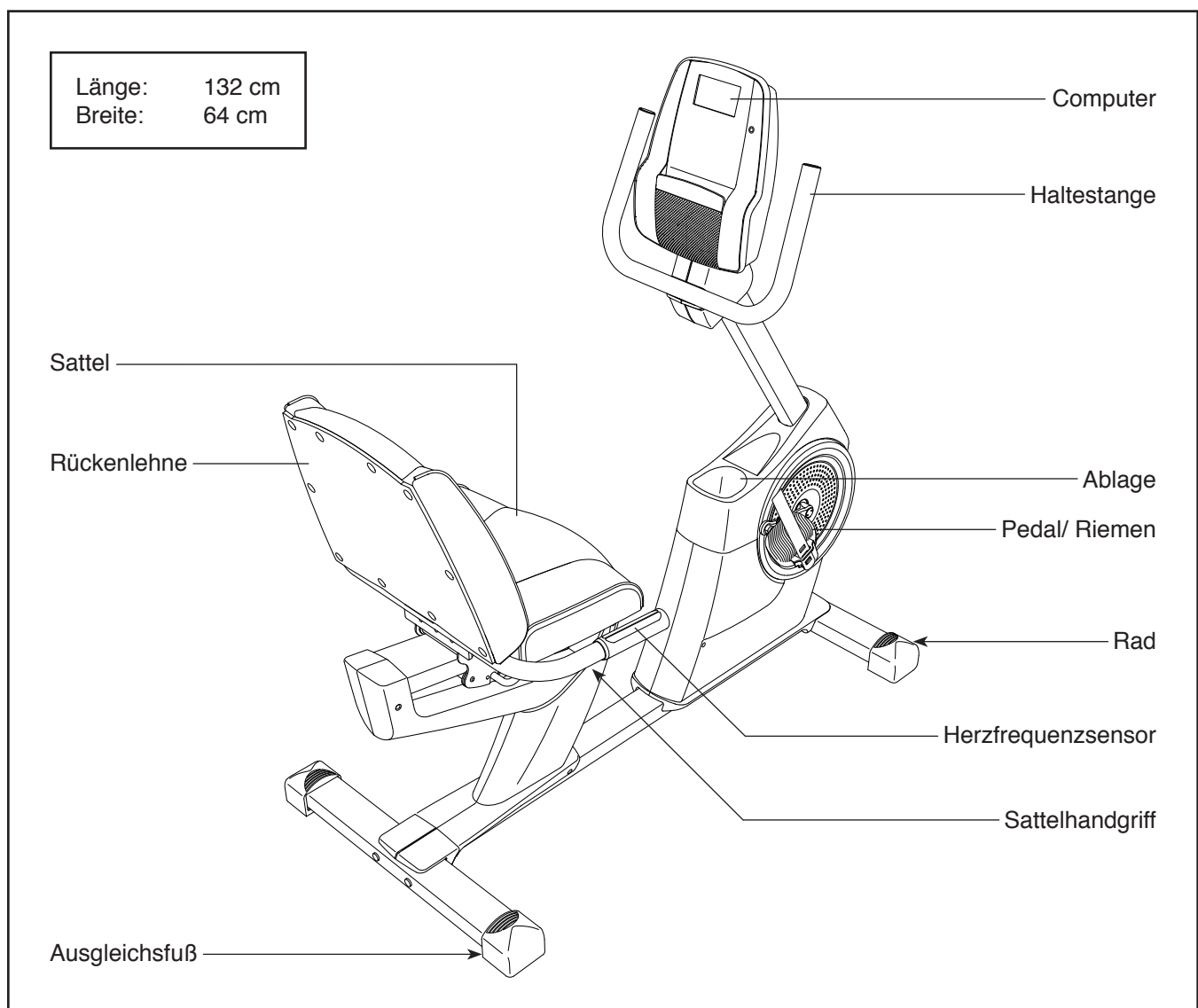
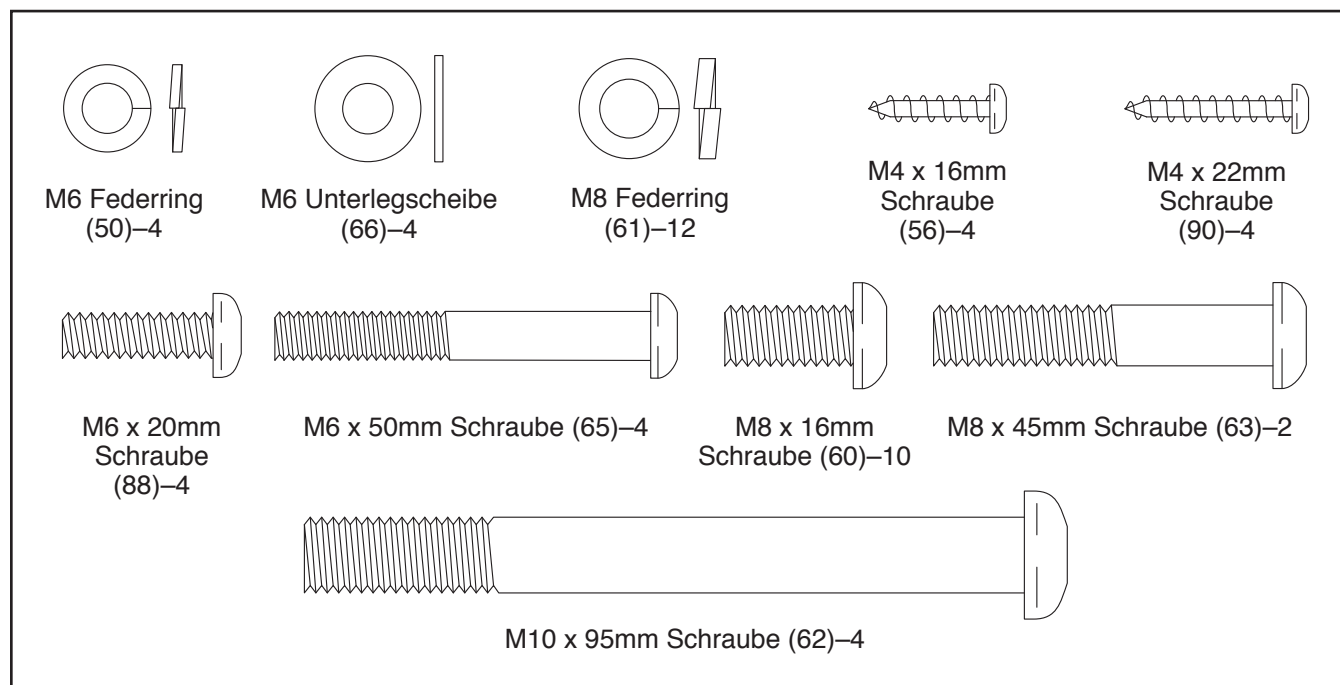


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

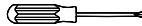
Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele solche Teile bei der Montage gebraucht werden. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Teilesack befinden, sehen Sie erst nach, ob es nicht schon angebracht worden ist. Möglicherweise sind auch einige Extrateile beigelegt worden.**



MONTAGE

- Zur Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile an einen freigelegten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.
- Die linken Teile sind mit einem „L“ oder mit „Links“ markiert und die rechten Teile mit einem „R“ oder „Rechts.“
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe page 5.

- Zur Montage werden außer der mitgelieferten Werkzeuge auch die folgenden Werkzeuge benötigt:

einen Kreuzschlitzschraubendreher 

einen Schraubenschlüssel 

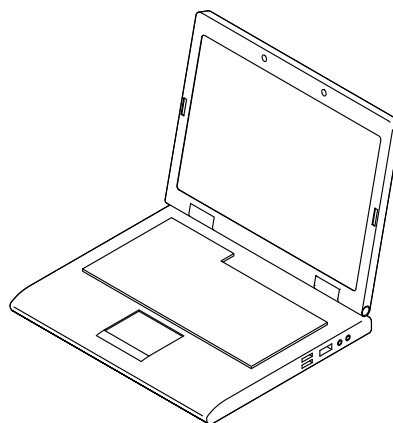
Die Montage wird erleichtert, wenn man einen Schlüsselsatz besitzt. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Registrieren Sie Ihr Produkt auf www.icon-support.eu.

- aktiviert Ihre Garantie
- erspart Ihnen wertvolle Zeit falls Sie jemals den Kundendienst kontaktieren müssen
- ermöglicht uns Sie bei Aktualisierungen und Angeboten zu benachrichtigen

Anmerkung: Falls Sie keinen Internetanschluss haben, rufen Sie den Kundendienst (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) an, und registrieren Sie Ihr Produkt.

1



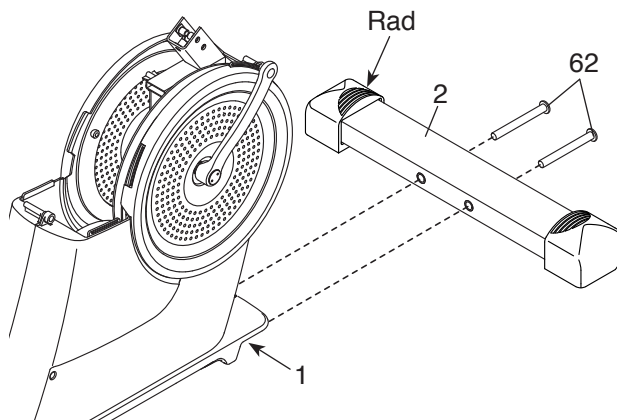
2. Legen Sie ein stabiles Stück Verpackungsmaterial unter den vorderen Teil des Rahmens (1). **Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen halten, um ein Umkippen des Rahmens zu vermeiden, während Sie diesen Schritt beenden.**

Identifizieren Sie die vordere Stützstange (2).
Anmerkung: Die vordere Stützstange hat Räder. Die hintere Stützstange (nicht abgebildet) hat keine Räder.

Befestigen Sie die vordere Stützstange (2) mit zwei M10 x 95mm Schrauben (62) am Rahmen (1).

Entfernen Sie das Verpackungsmaterial.

2

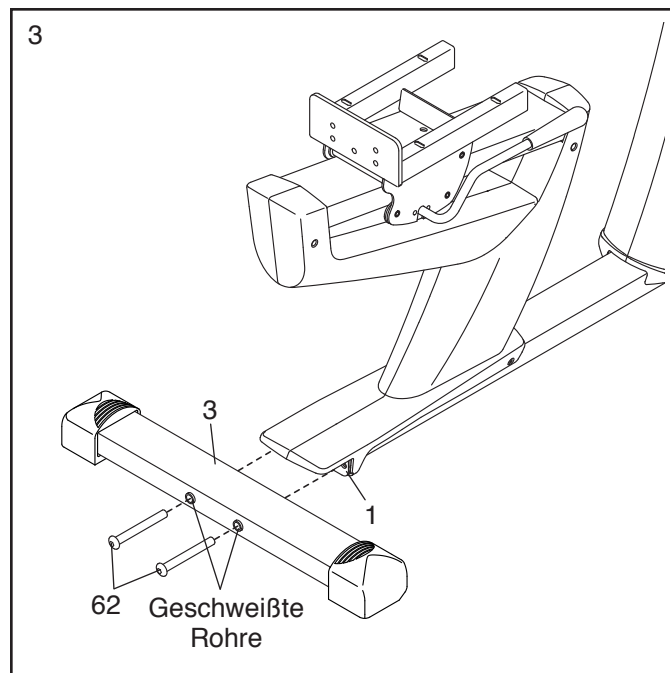


3. Legen Sie ein stabiles Stück Verpackungsmaterial unter den hinteren Teil des Rahmens (1). **Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen halten, um ein Umkippen des Rahmens zu vermeiden, während Sie diesen Schritt beenden.**

Legen Sie die hintere Stützstange (3) so aus, dass die geschweißten Rohre sich vom Rahmen (1) abwenden.

Befestigen Sie die hintere Stützstange (3) mit zwei M10 x 95mm Schrauben (62) am Rahmen (1).

Entfernen Sie das Verpackungsmaterial.

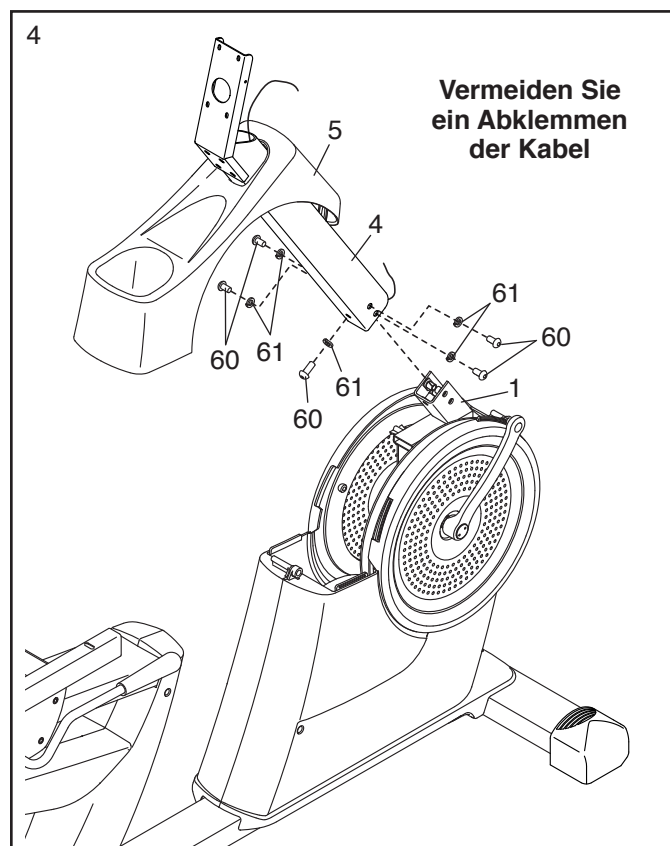


4. Schieben Sie die Schutzschild-Abdeckung (5) nach oben auf den Pfosten (4) auf.

Lassen Sie eine zweite Person die Schutzschild-Abdeckung (5) um den Pfosten (4) halten, bis Sie Schritt 5 beenden.

Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Drähte im Inneren des Rahmens (1). Schieben Sie den Pfosten (4) auf den Rahmen auf.

Befestigen Sie den Pfosten (4) mit fünf M8 x 16mm Schrauben (60) und vier M8 Federringe (61).

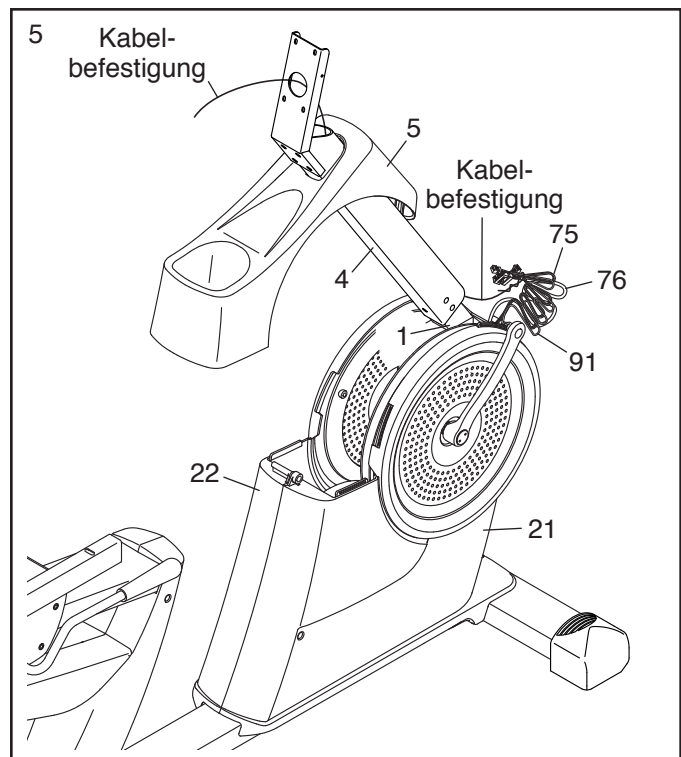


5. Finden Sie die Kabelbefestigung innerhalb des Pfostens (4). Dann, finden Sie das Hauptkabel (76), das Sattel-Pulskabel (75) und das Rahmen-Pulskabel (91) innerhalb des Rahmens (1).

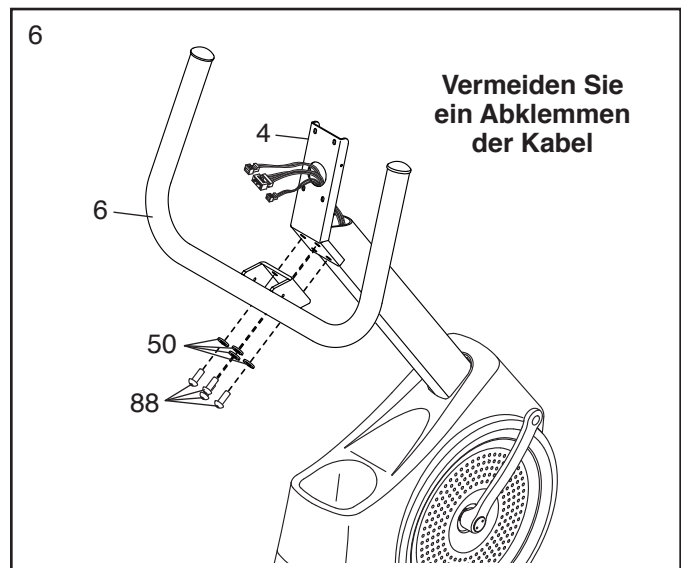
Binden Sie das untere Ende der Kabelbefestigung an die Enden der Kabel (75, 76, 91).

Dann, ziehen Sie das obere Ende der Kabelbefestigung nach oben bis die Kabel (75, 76, 91) durch den Pfosten (4) geleitet wurden.

Schieben Sie dann die Schutzschild-Abdeckung (5) nach unten und drücken Sie diese auf das rechte und linke vordere Schutzschild (21, 22).



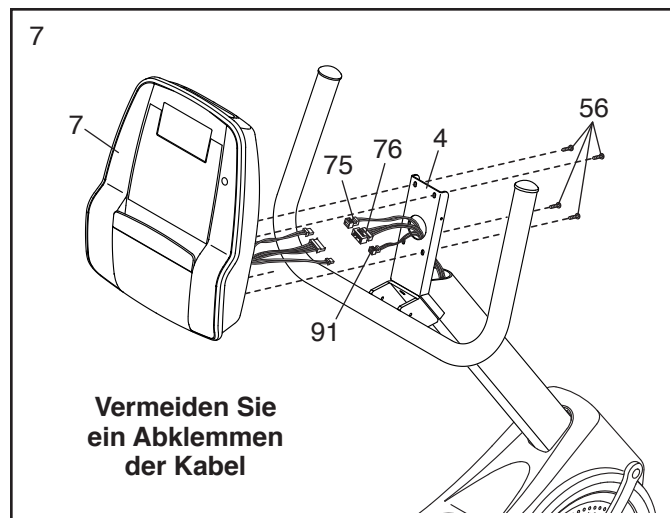
6. **Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.** Befestigen Sie die Griffstange (6) an den Pfosten (4) mit vier M6 x 20mm Schrauben (88) und vier M6 Federringe (50).



7. Während eine zweite Person den Computer (7) nahe des Pfostens (4) hält, verbinden Sie die Drähte am Computer mit dem Hauptkabel (76), dem Sattel-Pulskabel (75) und dem Rahmen-Pulskabel (91).

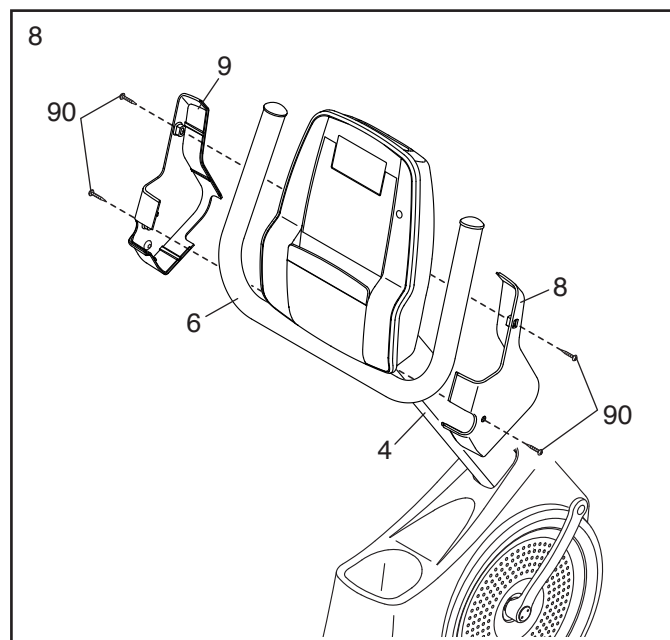
Schieben Sie das überflüssige Kabel in den Pfosten (4) hinein.

Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel. Befestigen Sie den Computer (7) mit vier M4 x 16mm Schrauben (56) am Pfosten (4).

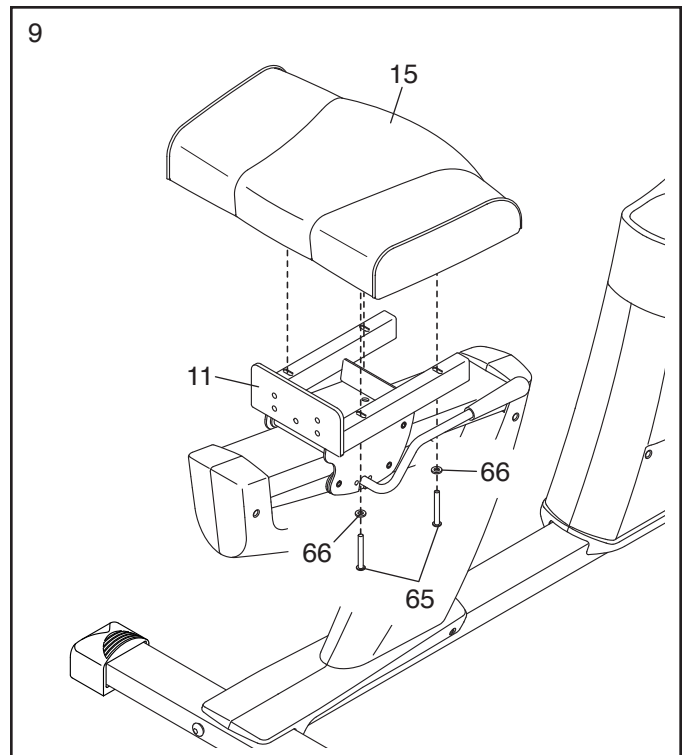


8. Identifizieren Sie die rechte und linke Haltestangenabdeckung (8, 9).

Befestigen Sie die rechte und linke Haltestangenabdeckung (8, 9) um die Griffstange (6) und den Pfosten (4) mit vier M4 x 22mm Schrauben (90).

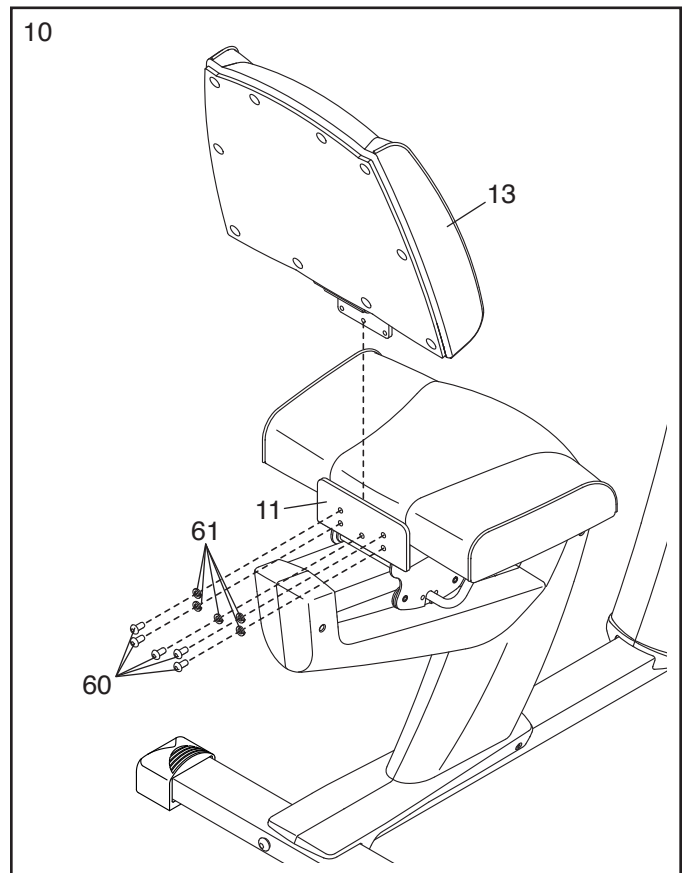


9. Befestigen Sie den Sattel (15) mit vier M6 x 50mm Schrauben (65) und vier M6 Unterlegscheiben (66) an die Sattelhalterung (11) (nur zwei sind abgebildet). **Anmerkung: Die Schrauben und Unterlegscheiben könnten eventuell schon an der Unterseite des Sattels befestigt sein.**



10. Befestigen Sie die Rückenlehne (13) mit fünf M8 x 16mm Schrauben (60) und fünf M8 Federringe (61) an die Sattelhalterung (11).

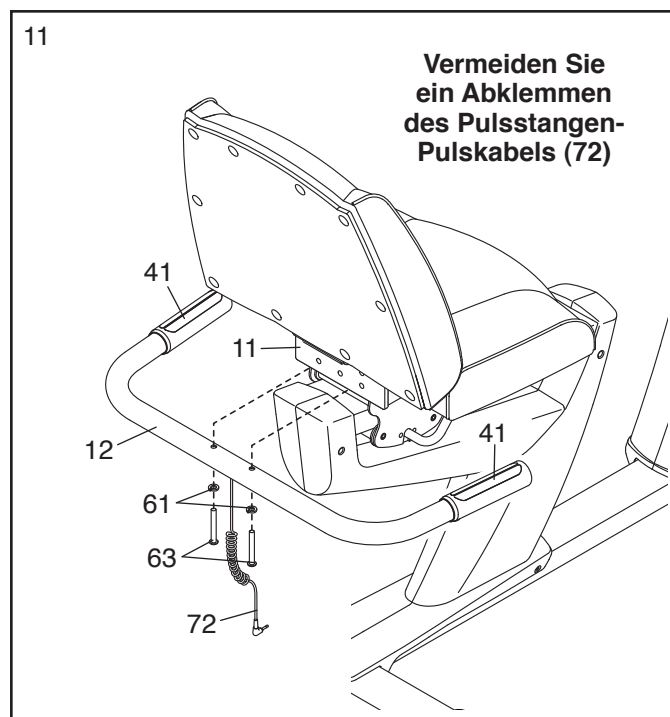
Tipp: Es könnte Ihnen helfen, den Sattel während dieses Schrittes einzustellen. Siehe DEN SATTEL VERSTELLEN auf page 13.



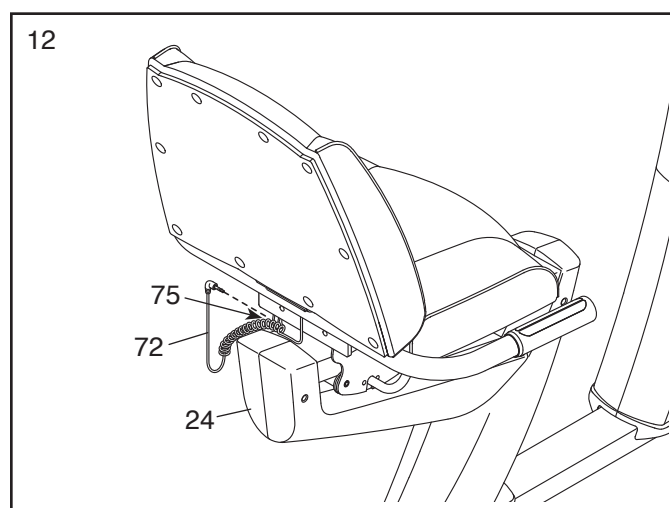
11. Identifizieren und legen Sie die Pulsstange (12) so aus, sodaß die Pulsgriffe (41) nach oben zeigen.

Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen des Pulsstangen-Pulskabels (72). Während eine zweite Person die Pulsstange (12) hält, befestigen Sie die Pulsstange an die Sattelhalterung (11) mit zwei M8 x 45mm Schrauben (63) und zwei M8 Federringe (61).

Tipp: Es könnte Ihnen helfen, den Sattel während dieses Schrittes einzustellen. Siehe DEN SATTEL VERSTELLEN auf page 13.



12. Stecken Sie das Pulsstangen-Pulskabel (72) in die Steckdose (75) am linken Sattel-Schutzschild (24) ein.

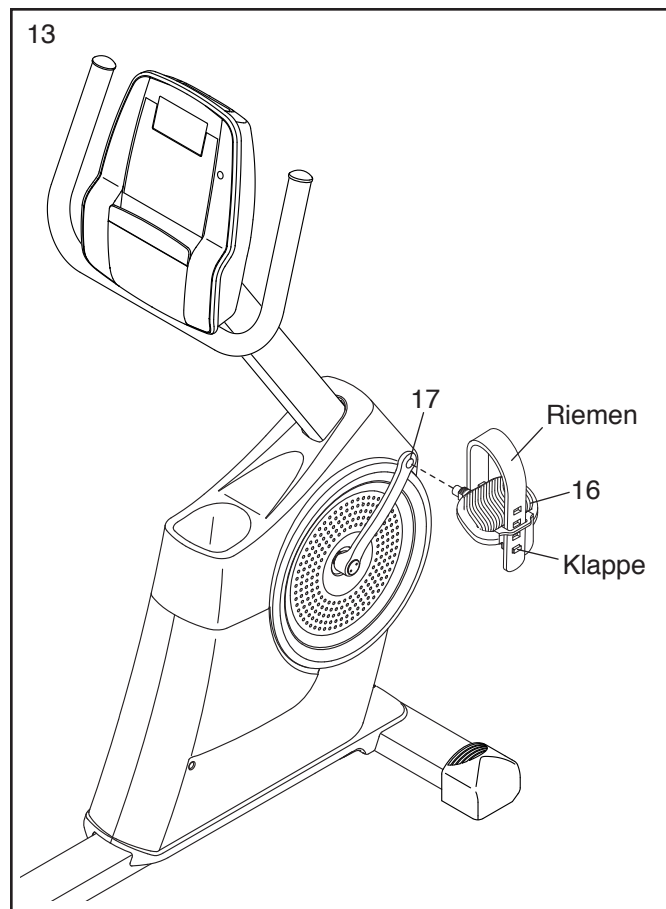


13. Identifizieren Sie das rechte Pedal (16).

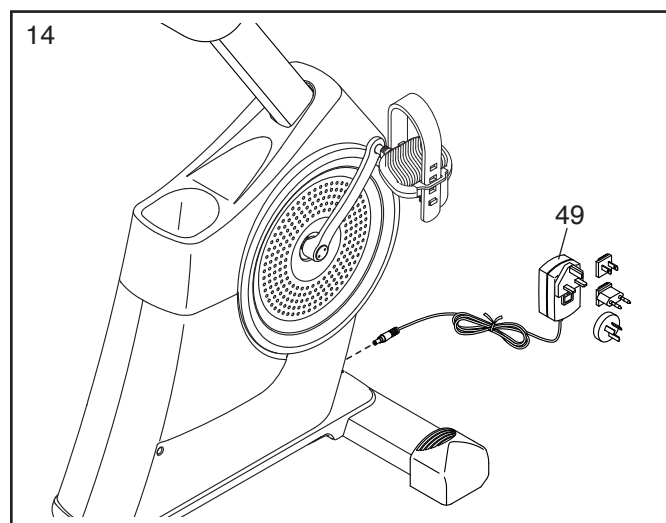
Ziehen Sie mithilfe eines Schraubenschlüssels das rechte Pedal (16) **im Uhrzeigersinn** in den rechten Kurbelarm (17) **fest**.

Ziehen Sie das linke Pedal (nicht abgebildet) **gegen den Uhrzeigersinn** in den linken Kurbelarm (nicht abgebildet) **fest**.

Stellen Sie den rechten Riemen auf die gewünschte Position ein und drücken Sie die Enden des Riemens auf die Laschen am rechten Pedal (16) ein. **Verstellen Sie den Riemen am linken Pedal (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise.**



14. Stecken Sie den Stromadapter (49) in die Steckdose am Rahmen des Trimmfahrrads ein. Um den Stromadapter in eine Steckdose einzustecken, siehe DEN STROMADAPTER EINSTECKEN auf page 13.



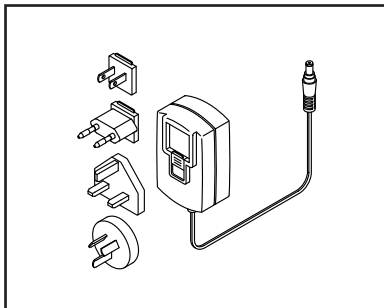
15. **Nachdem man das Trimmfahrrad zusammengestellt hat, muss man überprüfen, ob es richtig zusammengestellt worden ist und ob es richtig funktioniert. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Trimmfahrrad benutzen.** Anmerkung: Zusätzliche Teile könnten inkludiert sein. Um Ihren Boden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Trimmfahrrad.

BENUTZUNG DES TRIMMFAHRRADS

DEN STROMADAPTER EINSTECKEN

WICHTIG: Wurde der Ellipsentrainer kalten Temperaturen ausgesetzt, lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur aufwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Sonst kann der Computer oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

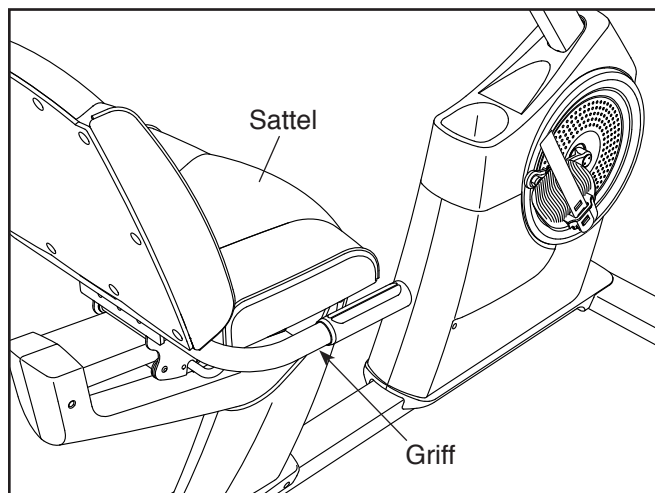
Stecken Sie den Stromadapter (66) in die Steckdose am Rahmen des Trimmfahrrads. Fügen Sie, falls notwendig, den richtigen Zwischenstecker in den Stromadapter ein.



Stecken Sie dann den Stromadapter in eine nach lokalen Richtlinien vorschriftsmäßig installierte Steckdose ein.

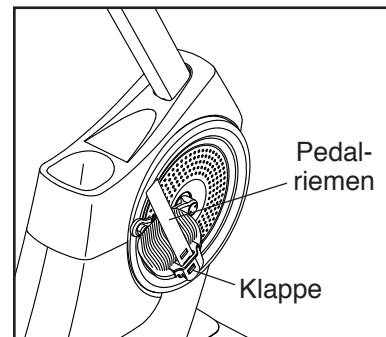
DEN SATTEL VERSTELLEN

Der Sattel kann nach vorne oder nach hinten auf die Position die für Sie am bequemsten ist eingestellt werden. Um den Sattel einzustellen, drücken Sie am Sattelhandgriff nach unten, schieben Sie den Sattel auf die gewünschte Position, und dann ziehen Sie am Sattelhandgriff nach oben um den Sattel einzurasten.



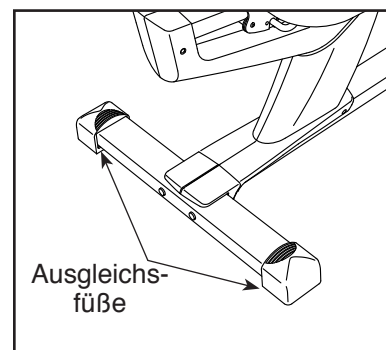
DIE PEDALRIEMEN VERSTELLEN

Um die Pedalriemen zu verstellen, ziehen Sie zuerst die Riemen von den Laschen an den Pedalen ab. Stellen Sie die Riemen auf die gewünschte Position ein, und drücken Sie die Enden der Riemen wieder auf die Laschen auf.

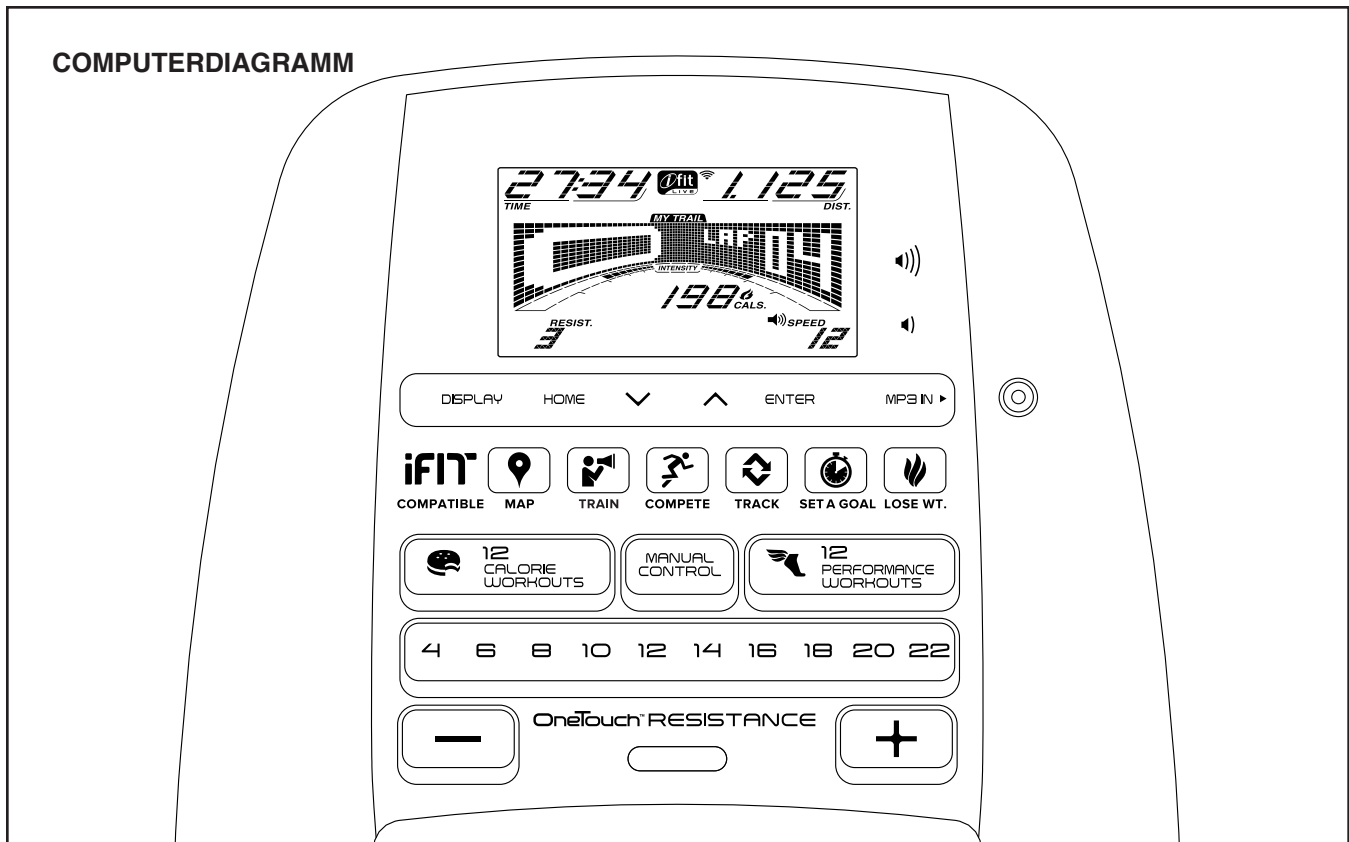


DAS TRIMMFAHRRAD AUSGLEICHEN

Falls das Trimmfahrrad während des Benutzens leicht schaukelt, drehen Sie eine oder beide Ausgleichsfüße der hinteren Stützstange bis das Gerät nicht mehr schaukelt.



COMPUTERDIAGRAMM



FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der moderne Computer bietet zahlreiche Funktionen an, die Ihr Training zu Hause wirksamer und angenehmer gestalten werden.

Wenn der manuelle Modus am Computer gewählt worden ist, kann der Widerstand des Ellipsentrainers mit dem Druck einer Taste verstellt werden. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Man kann mithilfe des Handgriff-Herzfrequenzmonitors oder des optionalen Brustgurt-Herzfrequenzmonitors sogar seine Herzfrequenz messen.

Der Computer bietet vierundzwanzig Onboard-Workouts – zwölf Kalorien-Workouts und zwölf Leistungsworkouts. Jedes Programm verändert automatisch den Widerstand der Pedale, um Sie durch ein effektives Programm zu führen. Sie können auch ein Kalorien-, Distanz- oder Zeitziel setzen.

Der Computer bietet auch ein iFit-Modus, wodurch der Computer durch ein optionales iFit-Modul mit Ihrem drahtlosen Netzwerk kommunizieren kann. Mit dem

iFit-Modul können Sie individuell gestaltete Workouts herunterladen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Workout-Ergebnisse verfolgen, mit anderen iFit-Benutzern im Wettkampf antreten und viele andere Funktionen in Anspruch nehmen. **Ein iFit-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**

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

Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe page 15. Um die Stereoanlage zu benutzen, siehe page 16. Um ein Onboard-Workout zu benutzen, siehe page 17. Um ein Ziele-Setzen-Workout zu benutzen, siehe page 18. Um ein iFit-Workout zu benutzen, siehe page 19. Um Computereinstellungen zu ändern, siehe page 20.

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

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste zum Einschalten des Computers.

Wenn Sie den Computer einschalten, schaltet sich das Display ein. Das bedeutet, dass der Computer einsatzbereit ist.

2. Wählen Sie den manuellen Modus.

Drücken Sie die Manual-Control-Taste (Manuell-Taste) am Computer, um den manuellen Modus auszuwählen.

Wenn kein drahtloses iFit-Modul eingeschoben und mit iFit verbunden wurde, dann stellt sich der manuelle Modus automatisch ein.

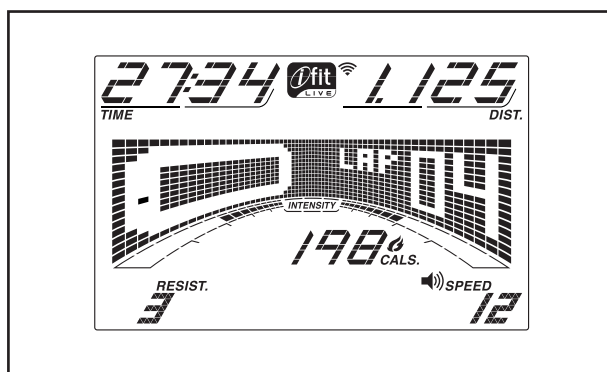
3. Verstellen Sie den Widerstand der Pedale, wenn gewünscht.

Während Sie in die Pedale treten, ändern Sie den Widerstand der Pedale durch Drücken der One-Touch-Resistance Auf- und Ab-Tasten.

Anmerkung: Es dauert einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, bis sich die Pedale auf den gewünschten Widerstandsgrad einstellen.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

Das Display kann die folgenden Workout-Informationen anzeigen:



Cals. (Kalorien): Dieser Displaymodus gibt die ungefähre Anzahl verbrauchter Kalorien an.

Cals./Hr (Kalorien pro Stunde): Dieser Displaymodus gibt die ungefähre Anzahl von Kalorien an die pro Stunde verbraucht werden.

Dist. (Distanz): Dieser Displaymodus zeigt die Distanz in Meilen oder Kilometern an, die Sie zurückgelegt haben.

Pulse (Puls): Dieser Displaymodus zeigt Ihre Herzfrequenz an wenn Sie den Handgriff-Herzfrequenzmonitor oder den optionalen Brustgurt-Herzfrequenzmonitor benutzen (siehe Schritt 5).

Resist. (Widerstand): Dieser Display-Modus gibt bei jeder Veränderung des Widerstandsgrads den Widerstandsgrad der Pedale ein paar Sekunden lang an.

Speed (Geschwindigkeit): Dieser Display-Modus zeigt Ihre Pedalgeschwindigkeit in Meilen-pro-Stunde oder Kilometer-pro-Stunde an.

Time (Zeit): Wenn der manuelle Modus ausgewählt ist, zeigt der Display-Modus die vergangene Zeit an. Wenn ein Workout eingestellt ist, gibt dieser Display-Modus die im Workout verbleibende Zeit an.

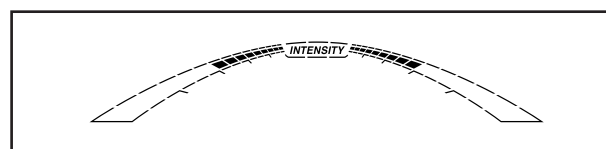
Die Matrix bietet mehrere Display-Tabulatoren an. Drücken Sie so oft die Display-Taste, bis der gewünschte Tabulator vorne ist. Man kann auch die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabetaste drücken.

Speed (Geschwindigkeit): Dieser Tabulator zeigt ein Profil der Geschwindigkeits-Einstellungen des Workouts an Am Ende jeder Minute taucht ein neuer Abschnitt auf.

My Trail (Mein Pfad): Dieser Tabulator zeigt eine 400 m (1/4 Meile) Bahn an. Während Sie trainieren, zeigt das blinkende Rechteck Ihren Fortschritt an. Der My Trail-Tabulator wird auch die Anzahl an Runden anzeigen, die Sie vollendet haben.

Calorie (Kalorien): Dieser Tabulator zeigt die ungefähre Anzahl an Kalorien an die Sie verbraucht haben. Die Höhe jedes Abschnitts stellt die Anzahl an Kalorien dar, die während des Abschnitts verbraucht wurden.

Während des Trainings gibt die Intensitätsanzeige den ungefähren Intensitätsgrad Ihres Trainings an.



Drücken Sie die Home-Taste um zum Standardmenü zurückzukehren (siehe **DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN VERÄNDERN** auf page 20 um das Standardmenü einzustellen). Falls nötig, drücken Sie noch einmal die Ausgangstaste.

Wenn ein drahtloses iFit-Modul am Netz angeschlossen wurde, dann zeigt das Funksymbol die Stärke Ihres Signals oben am Display an. Vier Bögen sind ein Zeichen voller Signalstärke.



Um aus dem manuellen Modus oder aus einem Workout auszusteigen, drücken Sie die Home-Taste (Ausgangstaste). Falls nötig, drücken Sie noch einmal die Ausgangstaste.

Die Lautstärke des Computers kann durch Drücken der Lautstärkeregler geändert werden.

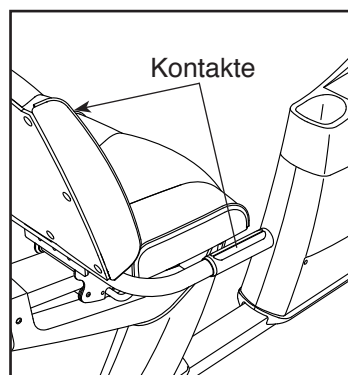


5. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Sie können Ihre Herzfrequenz entweder mit dem Handgriff-Herzfrequenzmonitor oder den optionalen Brustgurt-Herzfrequenzmonitor messen (siehe **page 21 bezüglich Information über den optionalen Herzfrequenzmonitor**).

Anmerkung: Falls Sie beide Herzfrequenzsensoren gleichzeitig benutzen, zeigt der Computer Ihren Herzfrequenz nicht genau an.

Falls sich Plastikfolien auf den Metallkontakten des Handgriff-Herzfrequenzmonitors befinden, entfernen Sie diese. Um Ihre Herzfrequenz zu messen, halten Sie den Handgriff-Herzfrequenzsensor mit Ihren Handflächen auf den Kontakten. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder zu stark auf die Kontakte zu drücken.**



Wenn Ihre Herzfrequenz entdeckt wird, blinkt ein Herzsymbol am Display jedes Mal, wenn Ihr Herz schlägt. Es erscheinen ein oder zwei Striche und dann wird Ihr Herzfrequenz angezeigt. **Für genaueste Herzfrequenzablesung lassen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang auf den Kontakten ruhen.**

Wenn Ihre Herzfrequenz nicht abgebildet wird, achten Sie darauf, dass Ihre Hände in der angegebenen Position auf den Sensoren liegen. Achten Sie auch darauf, die Hände nicht zu bewegen und die Metallkontakte nicht zu fest zu umklammern. Zur optimalen Leistung sollten Sie die Metallkontakte mit einem weichen Tuch abwischen. **Verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien zur Säuberung der Kontakte.**

6. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Wenn man die Pedale mehrere Sekunden lang nicht bewegt, erklingt ein Ton, der Computer pausiert und die Zeit blinkt am Display. Um Ihr Training wieder aufzunehmen, bewegen Sie einfach wieder die Pedale.

Wenn die Pedale einige Minuten lang nicht bewegt werden und die Tasten nicht gedrückt werden, schaltet sich der Computer aus und das Display wird auf die ursprünglichen Einstellungen zurückspringen.

BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Hörbücher durch die Stereoanlage des Computers während des Trainings anzuhören, steckt man einfach ein Audiokabel in die Buchse am Computer und in die Buchse eines MP3- oder CD-Players. **Vergewissern Sie sich, dass das Audiokabel ganz eingesteckt ist.**

Drücken Sie auf die Playtaste an Ihrem MP3- oder CD-Player. Verstellen Sie die Lautstärke mithilfe der Lautstärkeregler am Computer oder den Lautstärkeregler am MP3- oder am CD-Player.

BENUTZUNG EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste zum Einschalten des Computers.

Wenn Sie den Computer einschalten, schaltet sich das Display ein. Das bedeutet, dass der Computer einsatzbereit ist.

2. Ein Onboard-Workout wählen.

Um ein Onboard-Workout zu wählen, drücken Sie die 12-Kalorienworkouts-Auswahl-Taste oder die 12-Leistungsworkoutstaste mehrmals, bis der Name des Workouts am Display erscheint.

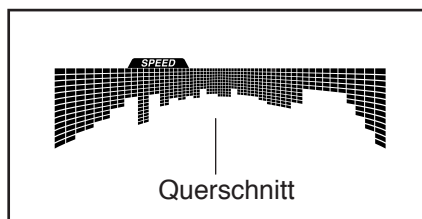
Wenn Sie ein Onboard-Workout auswählen, dann zeigt das Display die Dauer und den Namen des Workouts an. In der Matrix erscheint ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts.

Der maximale Widerstandsgrad und die maximale Geschwindigkeit für das Workout wird auch im Display erscheinen.

3. Bewegen Sie die Pedale, um das Workout zu beginnen.

Jedes Workout ist in ein-minütige Einheiten eingeteilt. Ein Widerstandsgrad und eine Zielgeschwindigkeit sind für jede Einheit vorprogrammiert. Anmerkung: Aufeinanderfolgende Einheiten können auch denselben Widerstandsgrad und/oder dieselbe Zieltempoeinstellung vorprogrammiert haben.

Während des Workouts zeigt das Profil am Geschwindigkeitstabilisator



Ihren Fortschritt an. Die blinkende Spalte des Querschnitts stellt die laufende Einheit des Workouts dar. Die Höhe des blinkenden Abschnitts deutet die Zielgeschwindigkeit des laufenden Abschnitts an.

Am Ende jedes Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und die nächste Spalte im Profil beginnt zu blinken. Wenn ein anderer Widerstandsgrad

und/oder eine andere Zielgeschwindigkeit für den nächsten Abschnitt vorprogrammiert sind, dann blinken Widerstandsgrad und/oder Zielgeschwindigkeit ein paar Sekunden lang am Display, um Sie auf den Wechsel aufmerksam zu machen. Erst dann ändert sich der Widerstand der Pedale.

Während Sie trainieren, werden Sie in der aktuellen Einheit dazu aufgefordert, Ihre Pedalgeschwindigkeit nahe der Zielgeschwindigkeit zu halten. **Wenn ein Pfeil in der Anzeige erscheint, der nach oben deutet**, dann soll man sein Tempo erhöhen. **Wenn ein Pfeil, der nach unten zeigt, erscheint**, sollen Sie Ihre Geschwindigkeit vermindern. **Wenn keine Pfeile erscheinen**, behalten Sie Ihr Tempo bei.

WICHTIG: Die Zielgeschwindigkeit soll nur zur Motivation dienen. Ihr wirkliches Fahrtempo könnte langsamer sein als die Zielgeschwindigkeit. Achten Sie darauf, beim Training eine Geschwindigkeit einzuhalten, die für Sie angenehm ist.

Falls der Widerstandsgrad des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig ist, kann man ihn durch Drücken der One Touch Resistance (Widerstand)-Tasten manuell verstellen. **WICHTIG: Wenn der laufende Abschnitt eines Workouts zu Ende kommt, stellen sich die Pedale automatisch auf den voreingestellten Widerstandsgrad des nächsten Abschnitts ein.**

Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt. Man kann das Programm jederzeit anhalten, indem man einfach aufhört, die Pedale zu bewegen. Die Zeit am Display wird dann blinken. Um Ihr Training wieder aufzunehmen, bewegen Sie einfach wieder die Pedale.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

Siehe Schritt 4 auf page 15.

5. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 5 auf page 16.

6. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Siehe Schritt 6 auf page 16.

BENUTZUNG EINES ZIELE-SETZEN-WORKOUTS

1. Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste zum Einschalten des Computers.

Wenn Sie den Computer einschalten, schaltet sich das Display ein. Das bedeutet, dass der Computer einsatzbereit ist.

2. Setzen Sie ein Kalorien-, Distanz- oder Zeitziel.

Um ein Kalorien-, Distanz- oder Zeitziel zu setzen, drücken Sie zuerst die Set A Goal (Ziele-Setzen)-Taste.

Als nächste, drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Enter-Taste (Eingabetaste) bis der Name des gewünschten Zieles am Display erscheint. Drücken Sie dann auf die Enter-Taste.

Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Enter-Taste um das gewünschte Ziel zu setzen.

3. Bewegen Sie die Pedale, um das Workout zu beginnen.

Jedes Workout ist in ein-minütige Einheiten eingeteilt. Die Zielgeschwindigkeit für der aktuellen Abschnitt erscheint am Display am Anfang eines jeden Abschnitts.

Während Sie trainieren, halten Sie Ihre Pedalgeschwindigkeit nahe der Zielgeschwindigkeit. **WICHTIG: Die Zielgeschwindigkeit soll nur zur Motivation dienen. Ihr wirkliches Fahrtempo könnte langsamer sein als die Zielgeschwindigkeit. Achten Sie darauf, beim Training eine Geschwindigkeit einzuhalten, die für Sie angenehm ist.**

Sie können den Widerstand der Pedale wie gewünscht während des Workouts durch Drücken der One-Touch-Resistance-Tasten manuell ändern.

Anmerkung: Wenn Sie den Widerstand während eines Kalorien-Workouts manuell ändern, wird sich die Dauer des Workouts automatisch einstellen, um sicherzustellen, dass Sie Ihr Kalorienziel erreichen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrauchen wird. Die tatsächliche Anzahl an verbrauchten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihrem Gewicht. Zusätzlich, wenn Sie den Widerstand während des Workouts manuell ändern, wird die Anzahl der Kalorien, die Sie verbrauchen, beeinträchtigt.

Das Workout wird so lange fortgesetzt, bis das Kalorien-, Distanz- oder Zeitziel erreicht wurde. Um das Workout anzuhalten, hören Sie auf in die Pedale zu treten. Die Zeit am Display wird dann anhalten. Um Ihr Training wieder aufzunehmen, bewegen Sie einfach wieder die Pedale.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

Während Sie trainieren, zählt das Kalorien-, das Zeit- und das Distanz-Display herunter, bis das gewünschte Ziel erreicht wurde.

Siehe Schritt 4 auf page 15.

5. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 5 auf page 16.

6. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Siehe Schritt 6 auf page 16.

BENUTZUNG EINES IFIT-WORKOUTS

1. Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste zum Einschalten des Computers.

Wenn Sie den Computer einschalten, schaltet sich das Display ein. Das bedeutet, dass der Computer einsatzbereit ist.

2. Fügen Sie das iFit-Modul in den Computer ein.

Um ein iFit-Workout zu benutzen, fügen Sie das iFit-Modul in den Computer ein. **Ein iFit-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.** Man braucht ein iFit-Modul, um ein iFit-Workout zu verwenden.

Anmerkung: Um ein iFit-Modul zu benutzen, müssen Sie Zugang zu einem Computer mit Internet-Verbindung und einem USB-Anschluss haben. Sie brauchen auch eine iFit-Mitgliedschaft. Um ein drahtloses iFit-Modul zu benutzen, müssen Sie auch ein eigenes, drahtloses Netzwerk mit einem 802.11b Router und einer aktivierten SSID Ausstrahlung (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt) besitzen.

Nachdem Sie das iFit-Modul in den Computer einfügen, drücken Sie die Home-Taste (Ausgangstaste). Der iFit-Hauptbildschirm wird am Display erscheinen.

3. Wählen Sie einen Benutzer.

Wenn mehr als ein Benutzer auf Ihrem iFit-Konto angemeldet sind, können Sie im iFit-Hauptbildschirm Benutzer wechseln. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabe-Taste um einen Benutzer zu wählen.

4. Ein iFit-Workout wählen.

Um ein iFit-Workout zu wählen, drücken Sie eine der iFit-Tasten. Bevor Sie einige Workouts herunterladen können, müssen Sie diese in Ihrem Kalender auf iFit.com hinzufügen.

Drücken Sie die Map- (Karten-), die Train- (Trainieren-) oder die Lose Wt.-Taste (Gewichtsverlusttaste) um das nächste Workout dieser Art in Ihren Kalender herunterzuladen.

Drücken Sie die Compete-Taste (Wettbewerb-Taste), um an einem vorher geplanten Wettbewerb teilzunehmen.

Drücken Sie die Track-Taste (Bahn-Taste) um ein vor kurzem beendetes iFit-Workout von Ihrem Kalender erneut zu starten. Als nächstes, drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten um das gewünschte Workout zu wählen. Dann, drücken Sie die Enter-Taste (Eingabetaste) um das Workout zu starten.

Für nähere Informationen über iFit-Workouts, sehen Sie bitte unter www.iFit.com nach.

Wenn man ein iFit-Workout auswählt, gibt das Display die Länge des Workouts und die ungefähre Anzahl der dabei verbrauchten Kalorien an. Das Display könnte auch den Namen des Workouts anzeigen. Falls Sie ein Wettkampf-Workout wählen, dann zählt das Display möglicherweise bis zum Start des Wettbewerbs herunter.

Anmerkung: Die iFit-Tasten können auch Demo-Workouts abspielen. Um die Demo-Workouts zu benutzen, entfernen Sie das iFit-Modul vom Computer und drücken Sie eines der iFit-Tasten.

5. Das Workout beginnen.

Siehe Schritt 3 auf page 17.

Während einiger Workouts wird die Stimme eines persönlichen Trainers Sie durch Ihr Workout begleiten. Sie können eine Audioeinstellung für Ihren persönlichen Trainer (siehe DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN VERÄNDERN auf page 20).

Man kann das Programm jederzeit anhalten, indem man einfach aufhört, die Pedale zu bewegen. Die Zeit am Display wird dann blinken. Um Ihr Training wieder aufzunehmen, bewegen Sie einfach wieder die Pedale.

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

Siehe Schritt 4 auf page 15.

Der My Trail Tabulator (Mein-Weg-Tabulator) wird eine Karte des Weges, den Sie gehen oder laufen werden, oder eine Bahn und die Anzahl der Runden, die Sie beenden werden, anzeigen.

Während eines Wettbewerb-Workouts zeigt der Competition Tabulator (Wettbewerbs-Tabulator) Ihren Fortschritt im Wettrennen an. Während Sie um die Wette laufen, wird die oberste Linie in der Matrix anzeigen welche Distanz Sie schon hinter sich haben. Die anderen Linien geben andere Wettkampfteilnehmer an. Das Ende der Matrix stellt das Ende des Wettlaufs dar.

7. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 5 auf page 16.

8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Siehe Schritt 6 auf page 16.

Weitere Informationen über den iFit-Modus finden Sie auf www.iFit.com.

WICHTIG: Um den Vorschriften für Belastungsanforderungen nachzukommen, müssen Antenne und Sender des iFit-Moduls mindestens 20 cm von allen Personen entfernt sein und dürfen nicht mit irgendeiner anderen Antenne oder einem weiteren Sender verbunden werden.

DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN VERÄNDERN

Der Computer bietet einen Benutzermodus an, der es einem erlaubt, Benutzerinformationen abzurufen, eine Maßeinheit zu wählen und den Bildkontrast am Display einzustellen.

Wenn ein iFit-Modul am Computer angesteckt ist, dann kann man den Benutzermodus auch dazu verwenden, die Audioeinstellung für die Stimme des Trainers zu wählen, das Standardmenü einzustellen, den Status des iFit-Moduls zu überprüfen und nach Programmen zu suchen, die neu herunterzuladen sind.

1. Wählen Sie den Informationsmodus.

Um den Informationsmodus zu wählen, halten Sie die Displaytaste ein paar Sekunden lang niedergedrückt, bis der Informationsmodus am Display erscheint.

2. Benutzerinformation abrufen.

Das Display gibt die gesamte Anzahl an Stunden an, die das Trimmfahrrad in Gebrauch war. Das Display gibt auch (in Meilen oder Kilometern) die Distanz an, die man am Trimmfahrrad hinter sich gelegt hat.

3. Eine Maßeinheit nach Wunsch wählen.

Auf dem Display erscheint entweder das Wort ENGLISH für (englische) Meilen oder METRIC für Kilometer, je nachdem, welche Maßeinheit eingestellt ist.

Um die Maßeinheit zu verändern, drücken Sie die Enter-Taste (Eingabetaste) mehrmals, bis die gewünschte Maßeinheit aufscheint.

4. Stellen Sie nach Wunsch die Kontraststufe des Displays ein.

Drücken Sie die Ab-Taste um die Kontraststufe zu sehen. Der gewählte Kontrast wird am Display erscheinen. Drücken Sie die One-Touch-Resistance Auf- und Ab-Tasten um die Kontraststufe einzustellen.

5. Überprüfen Sie, ob ein iFit-Modul am Computer angeschlossen ist.

Sollte ein iFit-Modul am Computer angeschlossen sein, dann erscheinen am Display die Worte WIFI MODULE oder USB MODULE.

Ist kein Modul angeschlossen, dann erscheinen am Display die Worte NO IFIT MODULE. Falls kein Modul angeschlossen ist, siehe Schritt 10.

6. Falls erwünscht, können Sie eine Audioeinstellung für die Stimme des persönlichen Trainers eingeben.

Drücken Sie die Ab-Taste um die Audioeinstellung für die Stimme des persönlichen Trainers abzurufen. Die eingestellte Audioeinstellung für die Stimme des persönlichen Trainers wird am Display erscheinen.

Um die Audioeinstellung zu verändern, drücken Sie die Enter-Taste (Eingabetaste) mehrmals, um die Stimme des persönlichen Trainers ON (ein) oder OFF (aus) zu schalten.

7. Das Standardmenü auf Wunsch einstellen.

Drücken Sie die Ab-Taste um das Standardmenü abzurufen. Das Standardmenü ist das Menü, das aufscheint, wenn man den Computer einschaltet. Drücken Sie die Enter-Taste mehrmals, um das Hauptmenü des manuellen Modus oder das iFit-Menü als Standardmenü einzustellen.

8 Falls erwünscht, überprüfen Sie den Status des iFit-Moduls.

Drücken Sie die Ab-Taste um das iFit-Status-Display abzurufen. Die Worte CHECK WIFI STATUS oder CHECK USB STATUS erscheinen am Display.

Drücken Sie dann die Enter-Taste. Nach ein paar Sekunden erscheint auch der Status des iFit-Moduls am Display. Um aus diesem Display auszusteigen, drücken Sie die Display-Taste einige Sekunden lang nieder.

9. Überprüfen Sie auf Wunsch, ob es Neues zum Herunterladen gibt.

Drücken Sie die Ab-Taste, um das Downloads-Display abzurufen. Die Worte SEND/RECEIVE DATA erscheinen dann am Display.

Drücken Sie dann die Enter-Taste. Daraufhin prüft der Computer, ob es neue iFit-Workouts oder Firmware zum Herunterladen gibt.

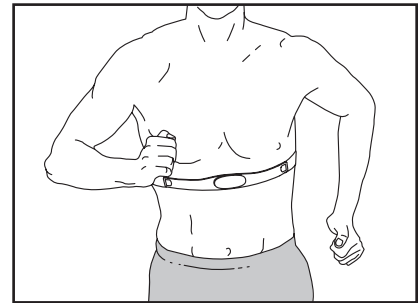
10. Steigen Sie aus dem Informationsmodus aus.

Zum Aussteigen aus dem Informationsmodus drücken Sie die Display-Taste.

DER OPTIONALE BRUSTGURT-HERZFREQUENZMONITOR

Egal ob Sie Fett verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken wollen, Sie müssen während des Workouts die richtige Herzfrequenz konstant

halten, um das beste Ergebnis zu erhalten. Der zusätzlich erhältliche Brustgurt-Pulssensor wird es Ihnen ermöglichen, Ihre Herzfrequenz während des Trainierens ständig zu beobachten, wodurch Sie Ihre persönlichen Fitnessziele leichter erreichen werden. **Um einen Brustgurt-Herzfrequenzsensor zu kaufen, gehen Sie bitte zur Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.**



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Überprüfen Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie die Teile, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Um das Trimmfahrrad zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und ein wenig von einem milden Reinigungsmittel. **WICHTIG: Um Schäden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.**

FEHLERSUCHE AM COMPUTER

Falls Linien am Computer-Display erscheinen, siehe Schritt 4 auf page 20 und stellen Sie die Kontraststufe des Displays ein.

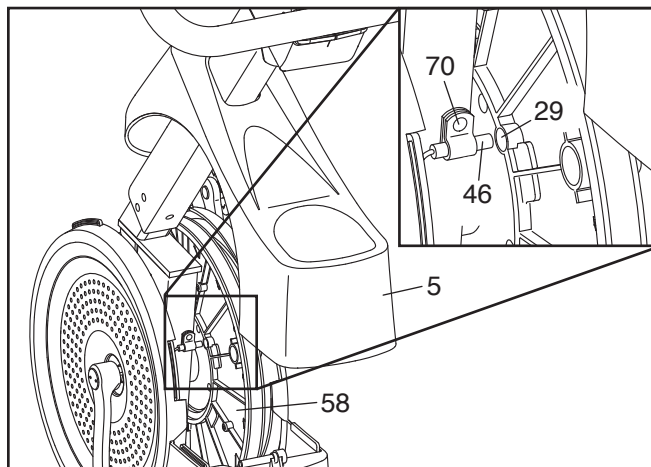
Falls der Handgriff-Herzfrequenzmonitor nicht richtig funktioniert, siehe Schritt 5 auf page 16.

Um einen Ersatz-Stromadapter zu erwerben, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an. WICHTIG: Um ein Beschädigen des Computers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen vom Hersteller gelieferten Stromadapter.

DEN MEMBRANENSCHALTER EINSTELLEN

Sollte der Computer keine richtigen Rückmeldungen liefern, muss man den Membranenschalter einstellen.

Um den Membranenschalter einzustellen, stecken Sie den Stromadapter zuerst aus. Mithilfe eines Flachkopfschraubendrehers, lösen Sie die Laschen auf der Schutzschild-Abdeckung (5) und ziehen Sie die Schutzschild-Abdeckung nach oben.



Finden Sie den Membranenschalter (46). Drehen Sie das Rolle (58) bis ein Magnet (29) dem Membranenschalter gegenüberliegt. Als nächstes, lockern Sie die angedeutete M4 x 13mm Flanschschraube (70), aber entfernen Sie diese nicht. Schieben Sie den Membranenschalter entweder ein bisschen näher an den Magneten heran oder ein bisschen weiter von ihm weg und ziehen Sie die Schraube dann wieder fest. Stecken Sie den Stromadapter ein, und drehen Sie die Rolle für einen kurzen Moment.

Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Computer korrekte Trainingsdaten anzeigt. Wenn der Membranenschalter richtig eingestellt ist, bringen Sie die Schutzschild-Abdeckung wieder an.

EINSTELLEN DES ANTRIEBSRIEMENS

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

Um den Antriebsriemen einzustellen, stecken Sie zuerst den Stromadapter aus. Anschließend, müssen Sie das rechte Pedal, die Schutzschild-Abdeckung und das rechte, vordere Schutzschild (siehe Anweisungen unten) entfernen.

Drehen Sie den rechten Pedal gegen den Uhrzeigersinn mit Hilfe eines Schraubenschlüssels und entfernen Sie es.

Als nächstes, mithilfe eines Flachkopfschraubendrehers, lösen Sie die Laschen auf der Schutzschild-Abdeckung (5) und ziehen Sie die Schutzschild-Abdeckung nach oben.

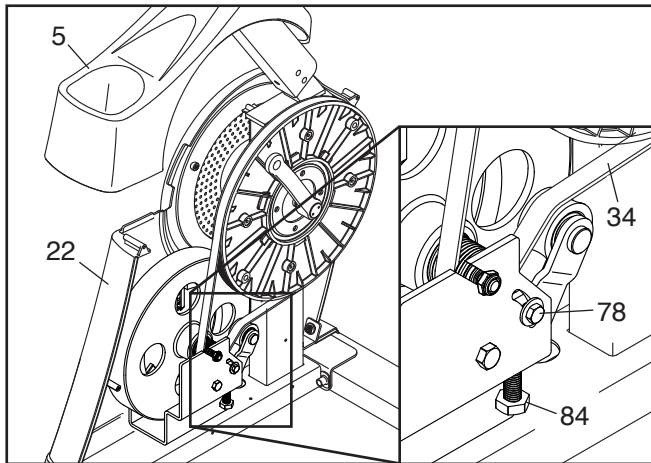
Dann, entfernen Sie alle Schrauben von der linken und rechten Schutzschild (22, nicht abgebildet).

In den vorderen Schutzschildern gibt es drei Größen von Schrauben. Erinnern Sie sich, welche Schraubengröße Sie von jedem Loch entfernen.

Nehmen Sie dann das rechte, vordere Schutzschild vorsichtig vom Rahmen weg.

Lockern Sie jetzt die M6 x 20mm Sechskantschraube (78). Ziehen Sie die M10 x 50mm Sechskantschraube (84) an, bis der Antriebsriemen (34) straff ist. Wenn der Antriebsriemen straff ist, ziehen Sie die M6 x 20mm Sechskantschraube an.

Dann, befestigen Sie wieder die vorderen Schutzschilder, die Schutzschild-Abdeckung und das rechte Pedal. Stecken Sie den Stromadapter ein.



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

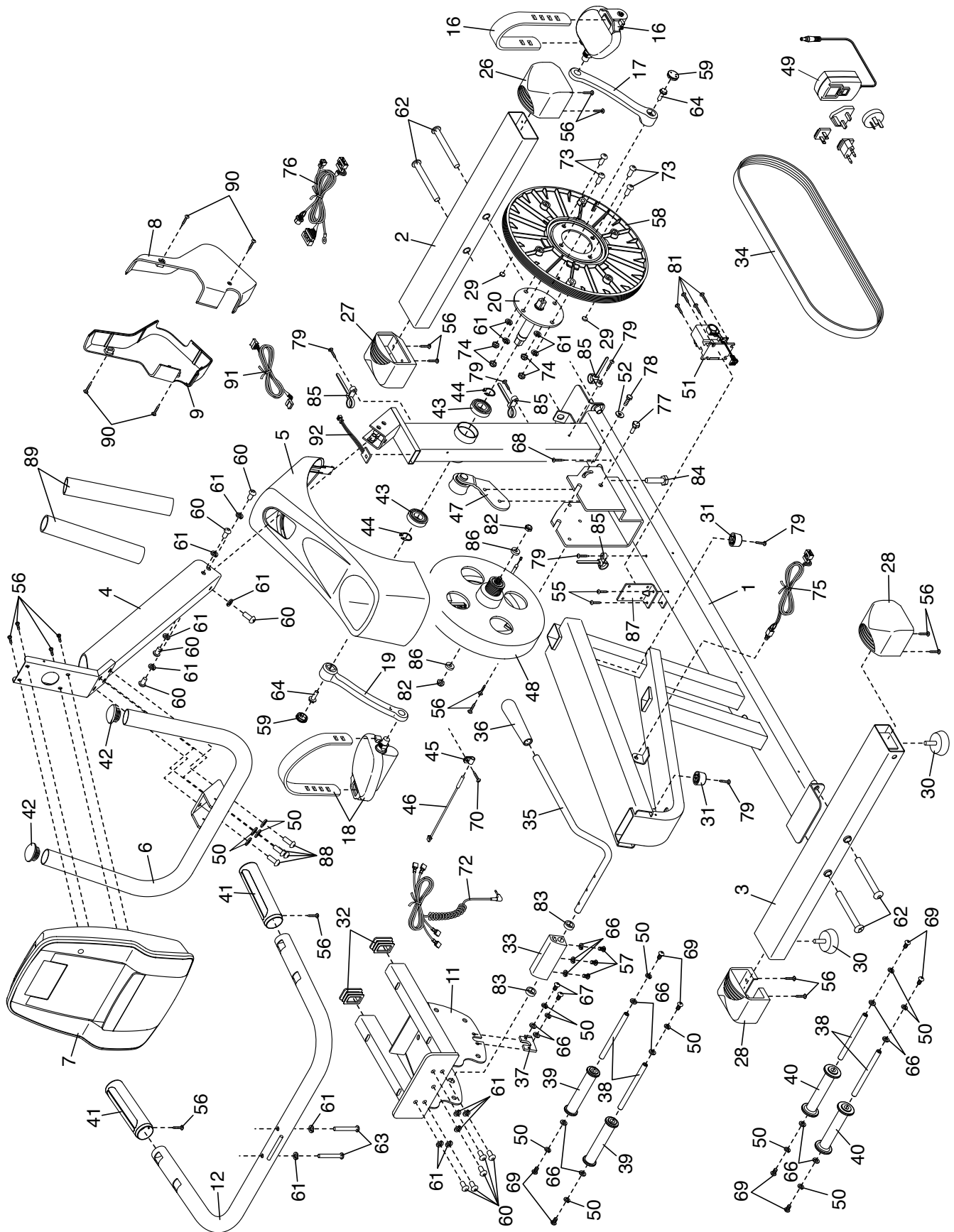
Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindestens ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg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

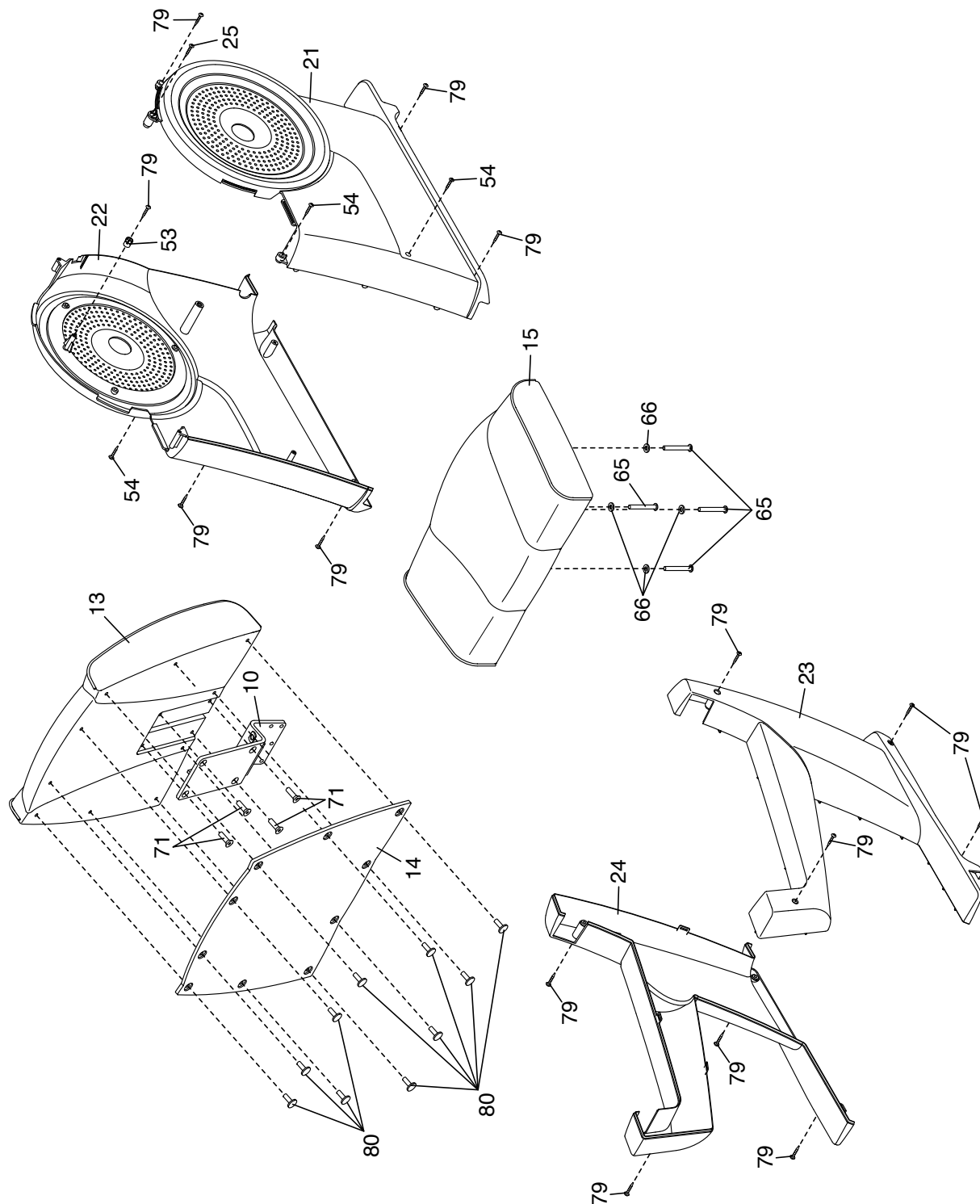
TEILELISTE

Modell-Nr. NTEVEX74913.0 R0513A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	49	1	Stromadapter
2	1	Vordere Stützstange	50	14	M6 Federring
3	1	Hintere Stützstange	51	1	Widerstandsmotor
4	1	Pfosten	52	1	M6 große Unterlegscheibe
5	1	Schutzschild-Abdeckung	53	1	Snap-Befestigung
6	1	Griffstange	54	3	M4 x 25mm Schraube
7	1	Computer	55	2	M4 x 10mm Flanschschraube
8	1	rechte Haltestangenabdeckung	56	16	M4 x 16mm Schraube
9	1	linke Haltestangenabdeckung	57	3	M6 x 16mm Schraube
10	1	Sattelklammer	58	1	Rolle
11	1	Sattelhalterung	59	2	Kurbelarmkappe
12	1	Pulsstange	60	10	M8 x 16mm Schraube
13	1	Rückenlehne	61	16	M8 Federring
14	1	Rückenlehnenabdeckung	62	4	M10 x 95mm Schraube
15	1	Sattel	63	2	M8 x 45mm Schraube
16	1	Rechtes Pedal/Riemen	64	2	5/16" Flanschschraube
17	1	Rechter Kurbelarm	65	4	M6 x 50mm Schraube
18	1	Linkes Pedal/Riemen	66	17	M6 Unterlegscheibe
19	1	Linker Kurbelarm	67	2	1/4" x 14mm Schraube
20	1	Kurbel	68	1	M4 x 13mm helle Schraube
21	1	Rechtes, vorderes Schutzschild	69	8	1/4" x 16mm Schraube
22	1	Linkes, vorderes Schutzschild	70	1	M4 x 13mm Flanschschraube
23	1	Rechtes Sattel-Schutzschild	71	4	M6 x 20mm Senkkopfschraube
24	1	Linkes Sattel-Schutzschild	72	1	Pulsstangen-Pulskabel
25	1	M4 x 16mm Kreuzschlitzschraube	73	4	M8 x 20mm Bolzen
26	1	Rechte, vordere Stützstangenkappe	74	4	M8 Selbstsichernde Mutter
27	1	Linke, vordere Stützstangenkappe	75	1	Sattel-Pulskabel/Steckdose
28	2	Hintere Stützstangenkappe	76	1	Hauptkabel
29	2	Magnet	77	1	M6 x 15mm Ansatzschraube
30	2	Ausgleichsfuß	78	1	M6 x 20mm Sechskantschraube
31	2	Fuß/Stoßdämpfer	79	20	M4 x 19mm Schraube
32	2	Sattelhalterungskappe	80	10	Befestigung
33	1	Bremse	81	4	M4 x 12mm Flanschschraube
34	1	Antriebsriemen	82	2	M8 Kontermutter
35	1	Sattelleintellgriff	83	2	Bremsen-Abstandhalter
36	1	Sattelhandgriff	84	1	M10 x 50mm Sechskantschraube
37	1	Sattelleinstellklammer	85	4	Kabelklemme
38	4	Achse	86	2	Abstandhalter
39	2	Obere Laufrolle	87	1	Motorenklammer
40	2	Untere Laufrolle	88	4	M6 x 20mm Schraube
41	2	Pulsgriff	89	2	Schaumstoffgriff
42	2	Griffstangenkappe	90	4	M4 x 22mm Schraube
43	2	Lager	91	1	Rahmen-Pulskabel
44	2	Sicherungsring	92	1	Pulsempfänger
45	1	Klemme	*	—	Bedienungsanleitung
46	1	Membranenschalter/Draht	*	—	Montagewerkzeug
47	1	Leerlauf	*	—	Paket m. Schmierfett
48	1	Wirbelmechanismus			

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





BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

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.

