

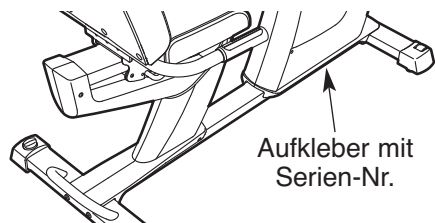
# NordicTrack®

## GXR 4.1

Modell-Nr. NTEVEX75011.0

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

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



## BEDIENUNGSANLEITUNG

### FRAGEN?

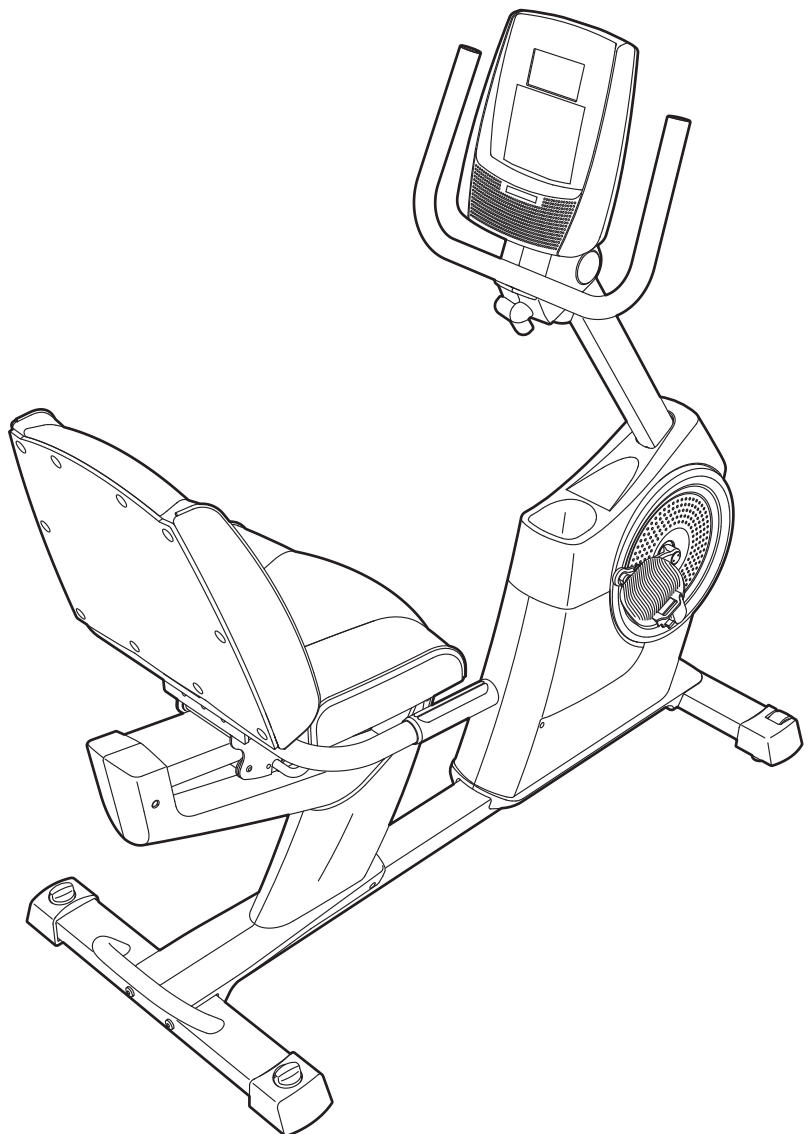
Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

**01805 231 244**

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr

E-mail:  
[csgermany@iconeurope.com](mailto:csgermany@iconeurope.com)

Unsere Website:  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)



### ⚠ VORSICHT

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

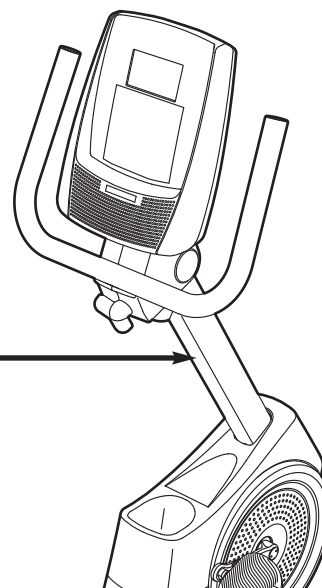
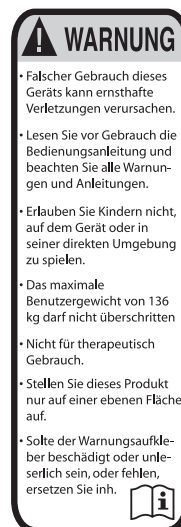
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN .....                | 2         |
| WICHTIGE VORSICHTSMassnahmen .....               | 3         |
| BEVOR SIE ANFANGEN .....                         | 4         |
| Diagramm FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE ..... | 5         |
| MONTAGE .....                                    | 6         |
| BENUTZUNG DES BRUSTGURT-PULSMESSERS .....        | 12        |
| DAS TRIMMFahrrad BENUTZEN .....                  | 13        |
| WARTUNG UND FEHLERSUCHE .....                    | 22        |
| TRAININGSRICHTLINIEN .....                       | 23        |
| TEILELISTE .....                                 | 24        |
| 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 GröÙe 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. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Verwenden Sie Ihr Trimmfahrrad nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wird.
3. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trimmfahrrads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
4. Das Trimmfahrrad ist nur für den Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie ihn 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 nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in der Nähe von Wasser.
6. Stellen Sie das Trimmfahrrad auf eine ebene Oberfläche mit einem Freiraum von mindestens 0,6 m herum. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Trimmfahrrad.
7. Inspizieren und ziehen Sie alle Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen vom Trimmfahrrad immer ferngehalten werden.
9. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Tragen Sie keine zu lose Kleidung, die sich am 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 wiegen.
11. Der Pulsmesser ist kein Medizinprodukt. Verschiedene Faktoren, inklusive die Bewegung des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Pulsmesser ist nur als eine Trainingshilfe zur Bestimmung der Herzfrequenztendenz gedacht.
12. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Trimmfahrrad benutzen. Krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
13. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen und Tod führen. Wenn Sie sich während des Trainings schwach fühlen oder Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

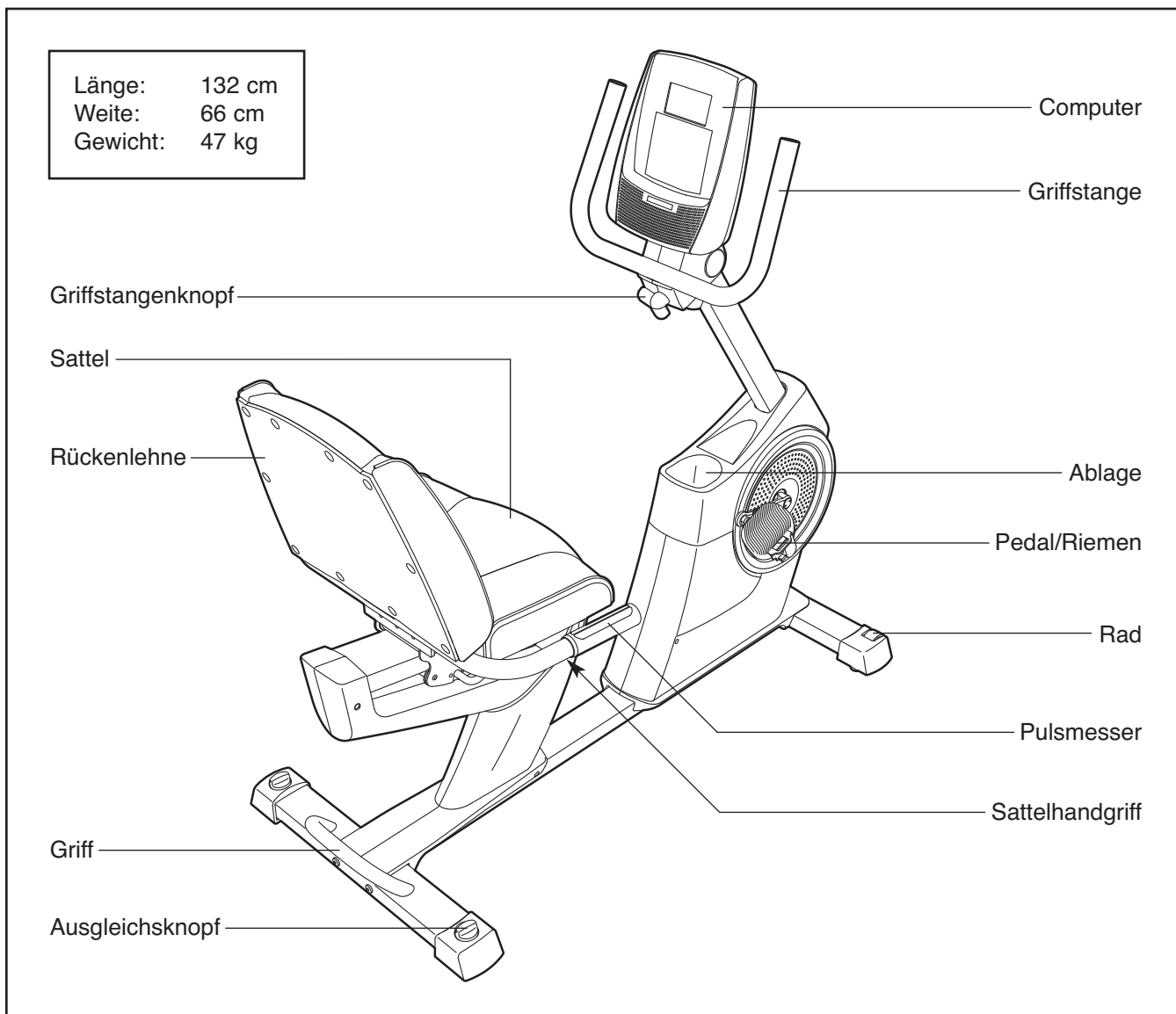
# BEVOR SIE ANFANGEN

Wir bedanken uns für den Kauf des revolutionären NORDICTRACK® GXR4.1 Trimmfahrrads. Fahrradfahren ist eine effektive Übung, um das Herz-Kreislaufsystem zu verbessern, die Ausdauer zu erhöhen und um den Körper in Form zu bringen. Das GXR4.1 Trimmfahrrad bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die Ihre Workouts zu Hause effektiver und angenehmer machen.

**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

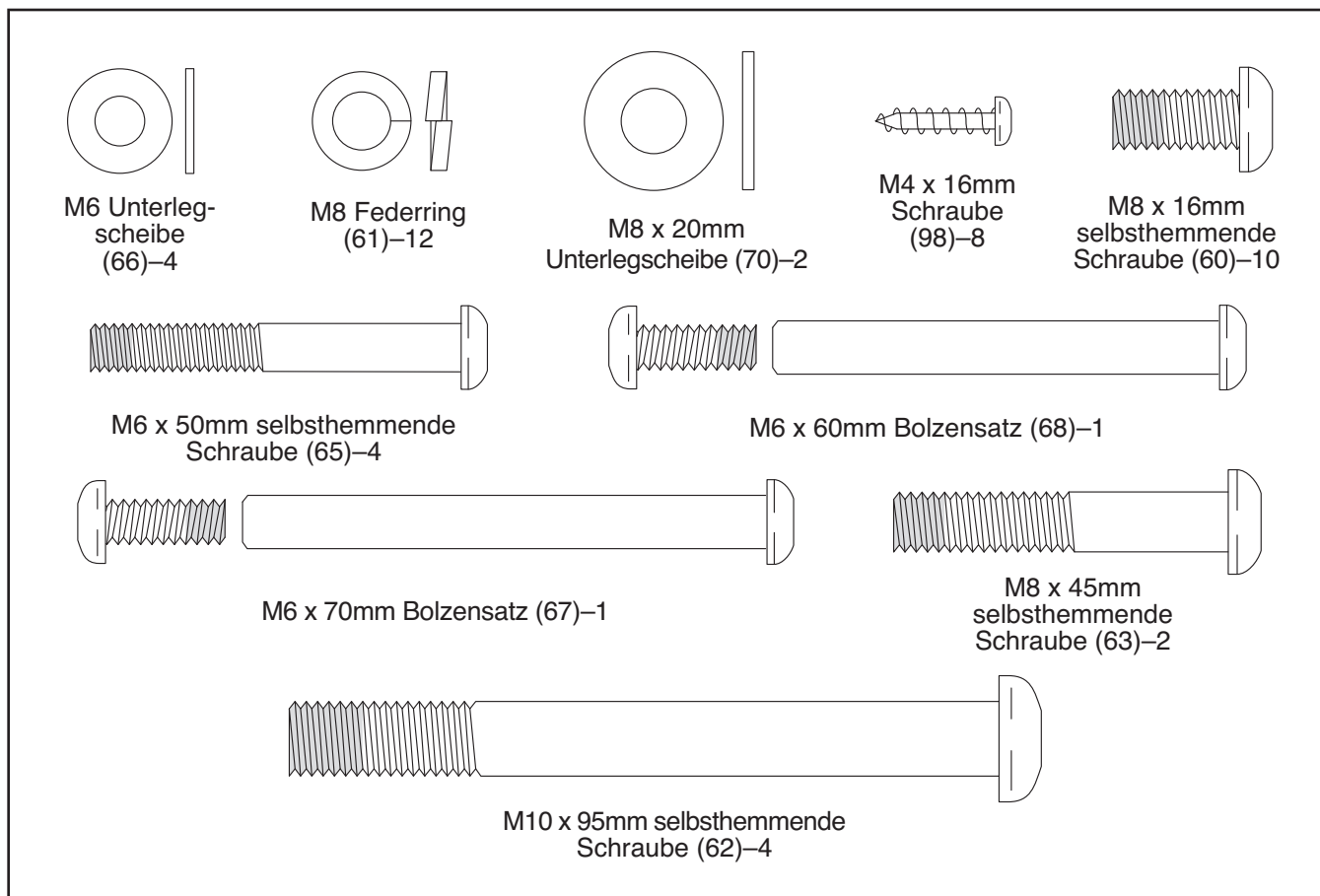
noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht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

Verwenden Sie die Abbildungen unten zur Identifikation von Montageteilen. Die Zahl innerhalb der Klammern, die sich unter jeder Abbildung befindet, ist die Bestellnummer, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach den Klammern gibt an, wieviele solche Teile man zur Montage braucht. **Anmerkung: Einige der kleinen Teile wurden schon in der Fabrik angebracht. Um aus bestehende Teile nicht zu beschädigen, sollten Sie bei der Montage keine Elektrowerkzeuge verwenden.**



# MONTAGE

- Zur Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile an einen übersichtlichen Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien weg, bis alle Montageschritte vollendet wurden.
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 5.

- Zusätzlich zu den mitgelieferten Werkzeug(en) benötigt man die folgenden Werkzeuge zur Montage:

ein Schraubenschlüssel

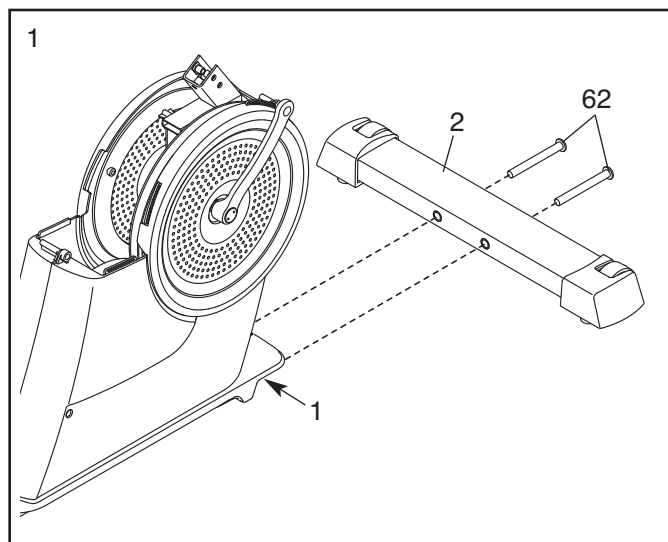


ein Kreuzschlitzschraubendreher

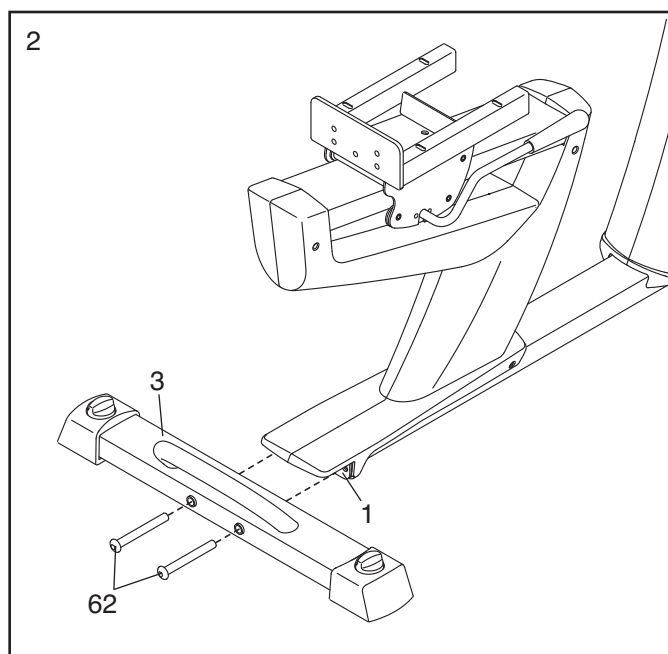


Die Montage könnte mit Hilfe eines Fassungsatz oder Radschlüsselsatz einfacher sein. Um Beschädigung von Teilen zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Während eine andere Person die Vorderseite des Rahmens (1) anhebt, bringen Sie die vordere Stützstange (2) mit zwei M10 x 95mm selbsthemmende Schrauben (62) an den Rahmen an.



2. Während jemand anderes die Hinterseite des Rahmens (1) anhebt, bringen Sie die hintere Stützstange (3) mit zwei M10 x 95mm selbsthemmende Schrauben (62) an den Rahmen an.

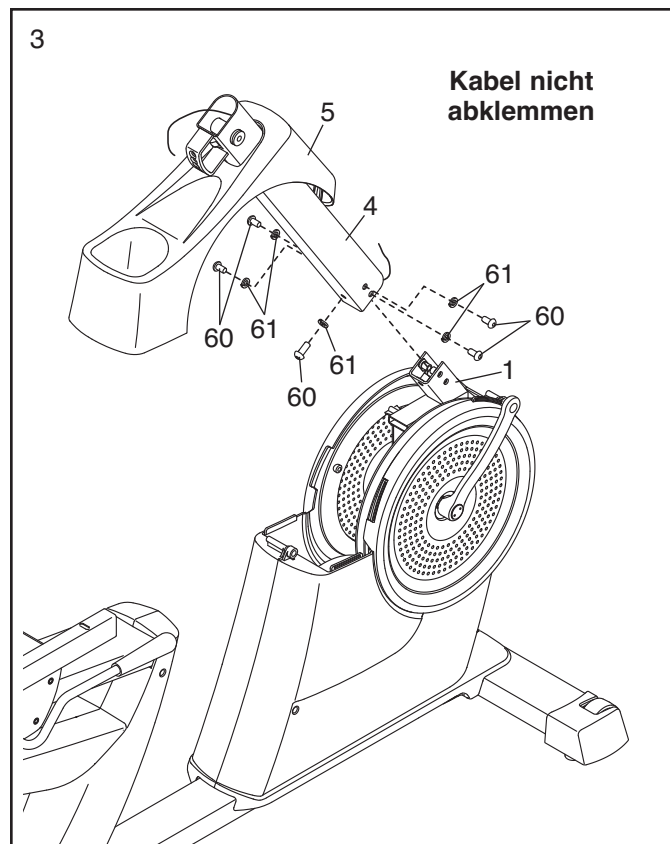


3. Schieben Sie die Abschirmkappe (5) nach oben auf den Pfosten (4).

Lassen Sie eine zweite Person die Abschirmkappe (5) um den Pfosten (4) halten, bis Sie Schritt 4 vollendet haben.

**Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel im Rahmen (1).** Schieben Sie den Pfosten (4) auf den Rahmen.

Bringen Sie den Pfosten (4) mit fünf M8 x 16mm selbsthemmende Schrauben (60) und fünf M8 Federringe (61) an.

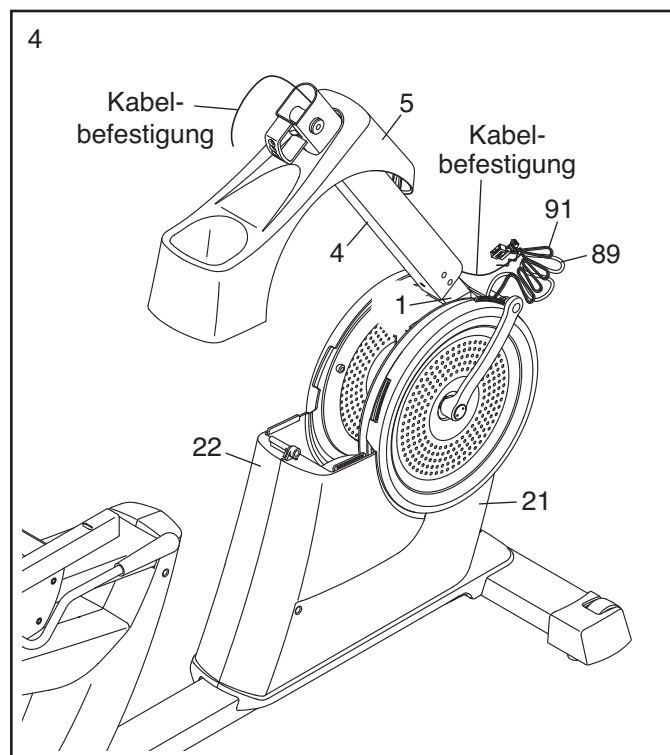


4. Finden Sie die Kabelbefestigung im Pfosten (4). Finden Sie dann den Kabelbaum (89) und den Rahmenpuls-kabel (91) im Rahmen (1).

Verbinden Sie das untere Ende der Kabelbefestigung mit den Enden des Kabelbaums (89) und des Rahmenpuls-kabel (91).

Ziehen Sie dann das andere Ende der Kabelbefestigung nach oben, bis der Kabelbaum (89) und das Rahmenpuls-kabel (91) vollständig durch den Pfosten (4) geleitet wurden.

Schieben Sie dann die Abschirmkappe (5) nach unten und drücken Sie es auf das rechte und linke Vorderschutzschild (21, 22).

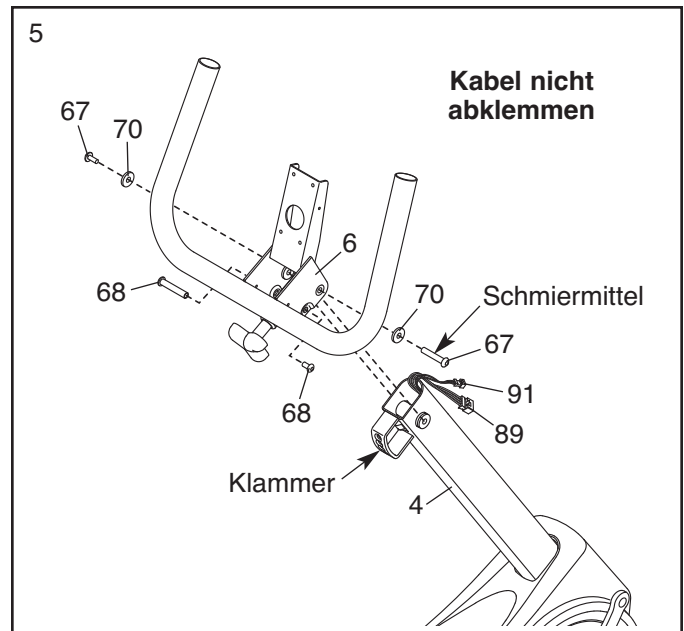


5. **Vergewissern Sie sich, dass der Kabelbaum (89) und das Rahmenpuls-kabel (91) an der angezeigten Stelle sind.**

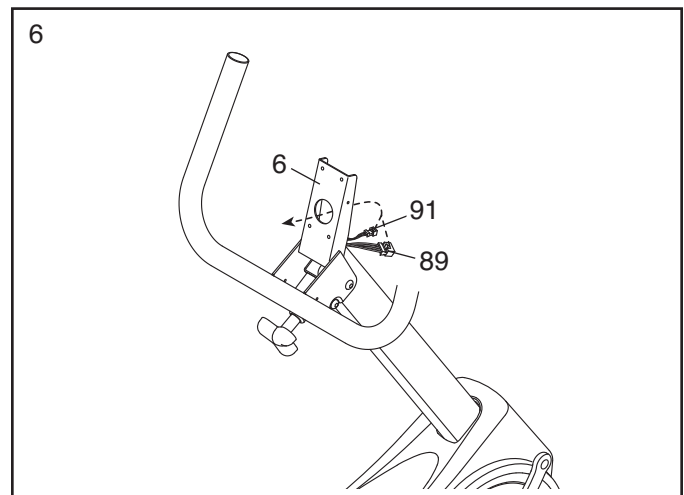
Tragen Sie eine Schicht von mitgeliefertem Schmierfett an einen M6 x 70mm Bolzensatz (67) auf. Benutzen Sie dabei eine kleine Plastiktüte, damit Ihre Finger sauber bleiben.

**Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.** Bringen Sie die Griffstange (6) mit dem M6 x 70mm Bolzensatz (67) und zwei M8 x 20mm Unterlegscheiben (70) an den Pfosten (4) an.

Bringen Sie dann ein M6 x 60mm Bolzensatz (68) durch die Klammer an der Griffstange (6) an. **Vergewissern Sie sich, dass das Bolzensatz in der Klammer ist.**



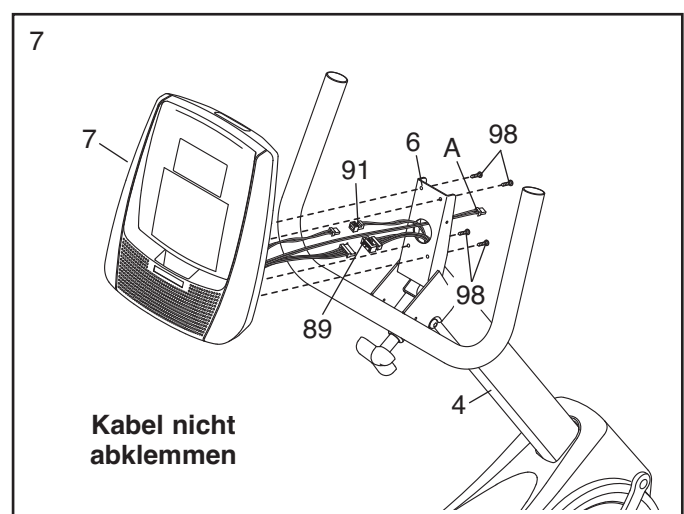
6. Führen Sie den Kabelbaum (89) und den Rahmenpuls-kabel (91) nach oben durch das angezeigte Loch in der Griffstange (6).



7. Während eine andere Person den Computer (7) nahe der Griffstange (6) hält, fügen Sie den langen Empfängerdraht (A) durch die Griffstange (6), wie angezeigt, ein.

Dann, verbinden Sie die anderen Drähte auf dem Computer mit dem Kabelbaum (89) und mit den Rahmen-Pulskabel (91).

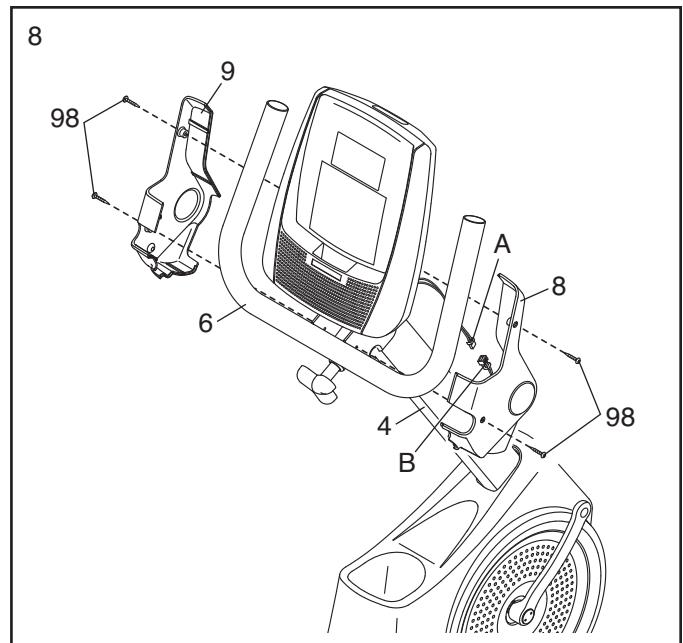
**Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.** Befestigen Sie den Computer (7) mit vier M4 x 16mm Schrauben (98) an die Griffstange (6).



8. Finden Sie die linke und rechte Griffstangenabdeckung (8, 9), die mit den Aufklebern „Right“ und „Left“ markiert sind (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts).

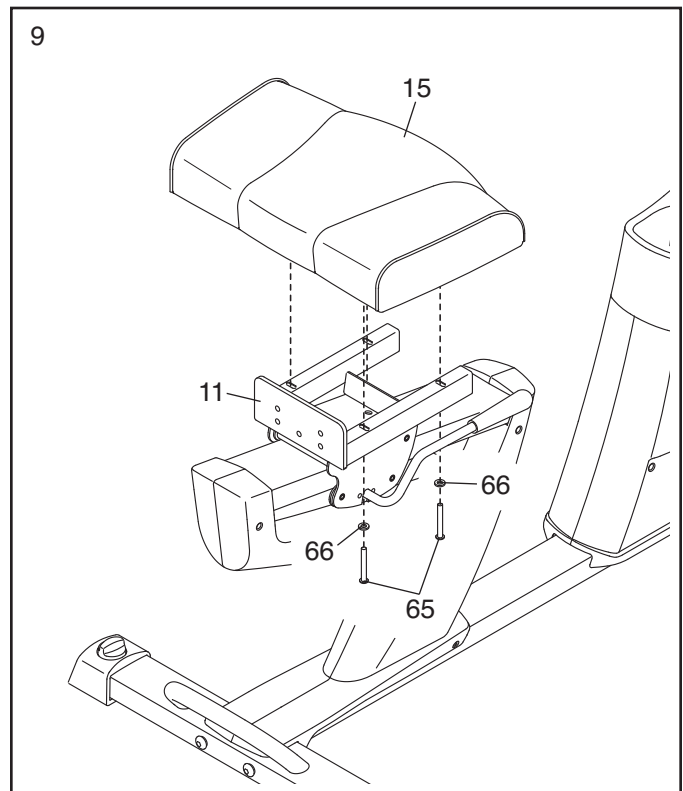
Während eine zweite Person die rechte Griffstangenabdeckung (8) nahe des Pfostens (4) hält, verbinden Sie den langen Empfängerdraht (A) mit dem Empfängerdraht (B).

Befestigen Sie die rechte und linke Griffstangenabdeckung (8, 9) mit vier M4 x 16mm Schrauben (98) um die Griffstange (6) und den Pfosten (4).



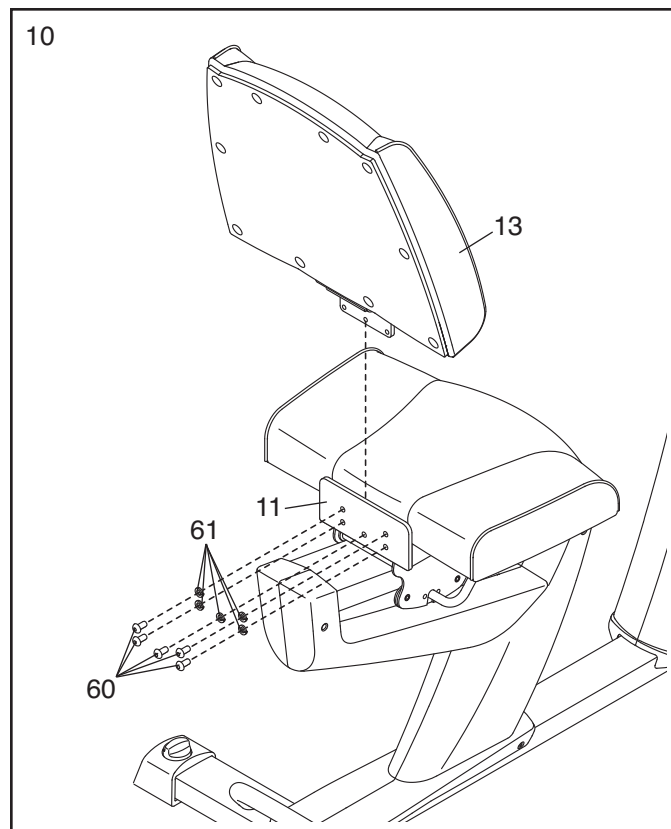
9. Bringen Sie den Sattel (15) mit vier M6 x 50mm selbsthemmende Schrauben (65) und vier M6 Unterlegscheiben (66) (nur zwei von jedem Teil sind abgebildet) an die Sitzhalterung (11) an.

**Anmerkung: Die selbsthemmende Schrauben und Unterlegscheiben sind möglicherweise schon an die Unterseite des Sattels angebracht worden.**



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

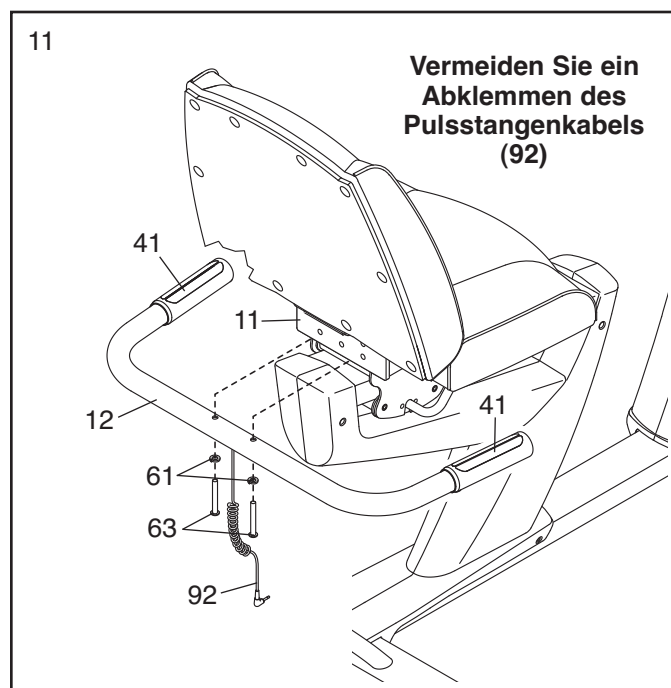
**Tipp: Es könnte hilfreich sein, den Sattel während dieses Schritts zu verstellen. Siehe EINSTELLEN DES SATTELS auf Seite 13.**



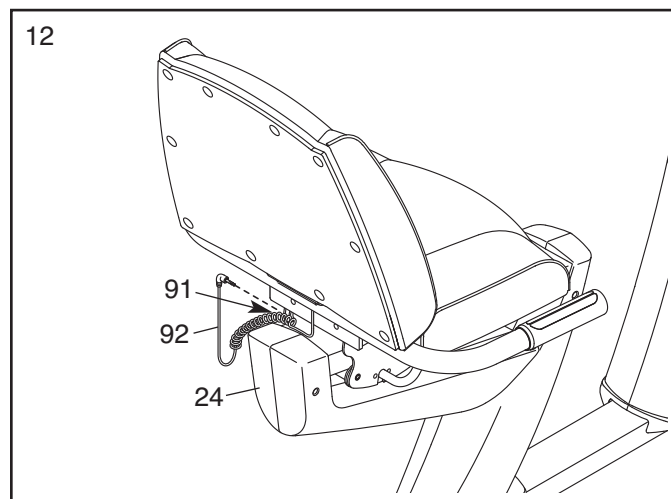
11. Finden und richten Sie die Pulsstange (12) so aus, dass die Pulsgriffe (41) nach oben zeigen.

**Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen des Pulsstangenkabels (92).** Befestigen Sie die Pulsstange mit zwei M8 x 45mm selbsthemmende Schrauben (63) und zwei M8 Federringen (61) an die Sattelhalterung (11), während eine zweite Person die Pulsstange (12) hält.

**Tipp: Es könnte hilfreich sein, den Sattel während dieses Schritts zu verstellen. Siehe EINSTELLEN DES SATTELS auf Seite 13.**



12. Stecken Sie das Pulsstangenkabel (92) in den Rahmenpulssteckdose (91) ein, die sich im linken Sattelschutzschild (24) befindet.

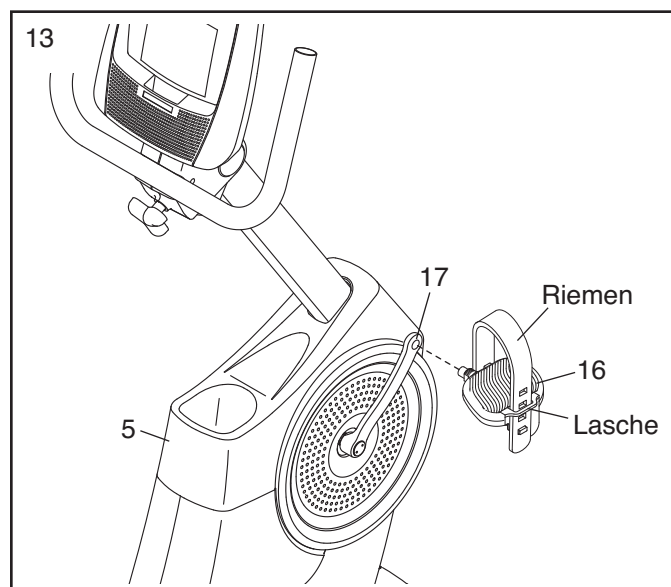


13. Identifizieren Sie das rechte Pedal (16), welches mit einem „R“ markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts).

**Ziehen** Sie das rechte Pedal (16) mit Hilfe eines Schraubenschlüssels im **Uhrzeigersinn** in die rechte Kurbel (17) fest.

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

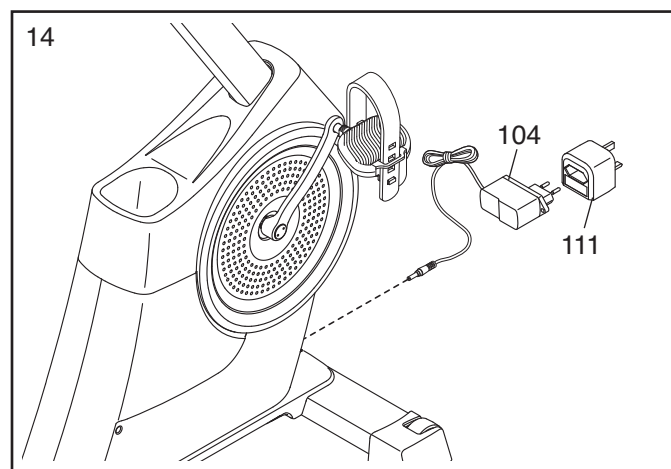
Stellen Sie den rechten Riemen in die gewünschte Position ein und drücken Sie die Enden des Riemens in die Laschen des rechten Pedals (16). **Stellen Sie den Riemen des linken Pedals (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise ein.**



14. Stecken Sie den Netzadapter (104) in die Steckdose am Rahmen des Trimmfahrrads ein.

Falls nötig, stecken Sie den Netzadapter (104) in den Zwischenstecker (111) ein.

Um den Netzadapter (104) in eine Steckdose anschließen zu können, siehe **IN DEN NET-ZADAPTER EINSTECKEN** auf Seite 13.

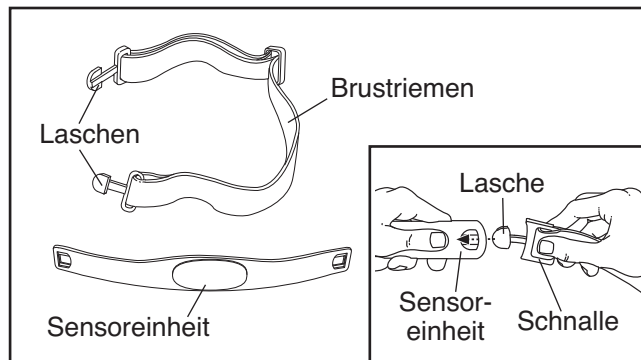


15. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind bevor Sie das Trimmfahrrad benutzen.**  
Anmerkung: Einige Teile können möglicherweise nach der Montage übrig bleiben. Um Ihren Boden vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Trimmfahrrad.

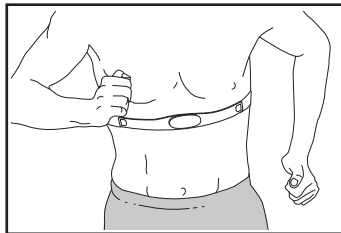
# BENUTZEN DES BRUSTGURT-PULSMESSERS

## WIE MAN DER BRUSTGURT-PULSMESSER ANZIEHT

Der Brustgurt-Pulsmesser besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreinheit. Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens in ein Ende der Sensoreinheit ein, wie in der eingesetzten Zeichnung gezeigt. Die Lasche sollte sich auf gleicher Ebene mit der Vorderseite der Sensoreinheit befinden.



Als nächstes legen Sie den Brustgurt-Pulsmesser um Ihren Brustkorb und befestigen Sie das andere Ende des Brustriemens an der Sensoreinheit.



Stellen Sie die Länge des Riemens auf Ihren Körperumfang ein. Der Brustgurt-Pulsmesser sollte unter Ihrer Kleidung an der Haut, so nah wie möglich unter dem Brustmuskel bzw. dem Busen, getragen werden, aber nur so nah, dass es immer noch bequem ist. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sensoreinheit nach außen weist und aufrecht liegt.

Ziehen Sie die Sensoreinheit ein paar Zentimeter von Ihrem Körper weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen an der Innenseite. Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen gekennzeichnet. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen mit einer Salzlösung wie Speichel oder Kontaktlinsenlösung. Befestigen Sie die Sensoreinheit wieder an Ihrem Körper.

## PFLEGE UND WARTUNG

- Trocknen Sie den Brustgurt-Pulsmesser nach jedem Gebrauch gründlich ab. Der Brustgurt-Pulsmesser wird aktiviert, wenn die Elektrodenflächen befeuchtet sind und der Brustgurt-Pulsmesser umgelegt wird. Der Brustgurt-Pulsmesser schaltet sich ab, wenn man ihn abnimmt und die Elektrodenflächen abtrocknet. Wenn man den Brustgurt-Pulsmesser nicht abtrocknet, dann bleibt er länger eingeschaltet und die Batterie wird schneller verbraucht.

- Verwahren Sie der Brustgurt-Pulsmesser an einem warmen, trockenen Ort.

Verwahren Sie der Brustgurt-Pulsmesser keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.

- Setzen Sie der Brustgurt-Pulsmesser nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50° C oder unter -10° C aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn sie den Brustgurt-Pulsmesser benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sensoreinheit mit einem feuchten Tuch. Benutzen Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

## FEHLERSUCHE

**Die Anweisungen auf der folgenden Seite erklären, wie der Brustgurt-Pulsmesser mit dem Computer benutzt wird. Sollte der Brustgurt-Pulsmesser nicht richtig funktionieren, dann versuchen Sie bitte die folgenden Massnahmen.**

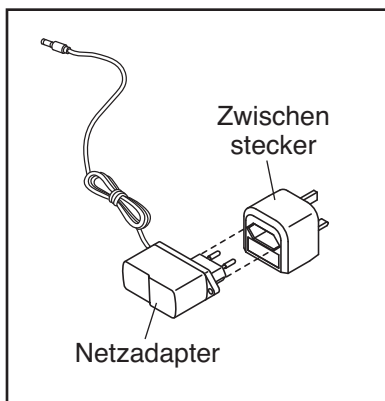
- Achten Sie darauf, dass Sie den Brustgurt-Pulsmesser so tragen wie links beschrieben. Anmerkung: Wenn der Brustgurt-Pulsmesser nicht funktioniert, wenn wie beschrieben befestigt, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Benutzen Sie eine Salzlösung wie Speichel oder Kontaktlinsenlösung, um die zwei Elektrodenflächen der Sensoreinheit zu befeuchten. Werden die Herzschläge erst angezeigt, wenn Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Laufen oder rennen Sie in der Mitte des Laufbandes. **Der Benutzer darf nicht mehr als eine Armlänge vom Computer entfernt sein, damit er die Herzschläge anzeigen kann.**
- Der Brustgurt-Pulsmesser funktioniert für Leute mit einem normalen Herzschlag. Medizinische Umstände wie Wehen, Tachycardien oder Arrhythmien können die Herzschlagaufzeichnung beeinflussen.
- Die Funktion des Brustgurt-Pulsmessers kann durch magnetische Felder, die durch Hochspannungsleitungen oder andere Quellen erzeugt werden, beeinflusst werden. Wenn Sie eine solche Interferenz vermuten, stellen Sie den Lauftrainer an einer anderen Stelle auf.

# DAS TRIMMFAHRRAD BENUTZEN

## IN DEN NETZADAPTER EINSTECKEN

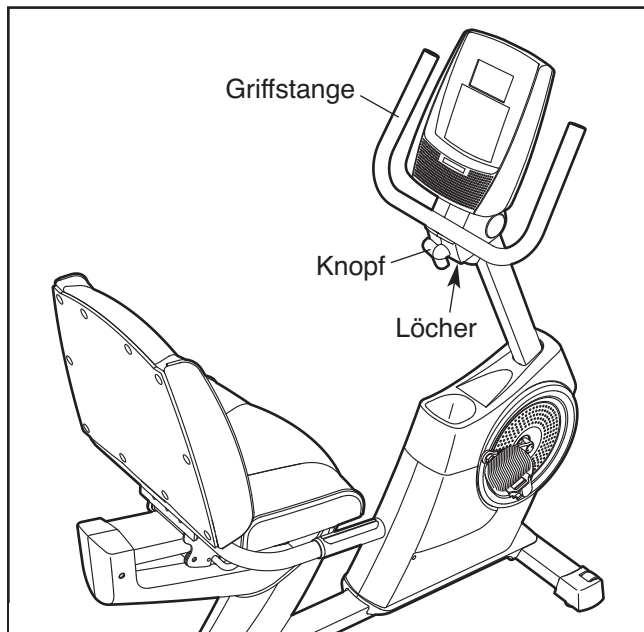
**WICHTIG:** Wurde das Trimmfahrrad kalten Temperaturen ausgesetzt, lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur aufwärmen, bevor Sie ihn den Netzadapter anschließen. Sonst können der Computer oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie den Netzadapter in die Steckdose am Rahmen des Trimmfahrrads. Stecken Sie als nächstes den Netzadapter in den Zwischenstecker ein. Schließen Sie dann den Netzadapter in die geeignete Steckdose an, die nach allen lokalen Gemeindeordnungen und Bestimmungen installiert wurde.



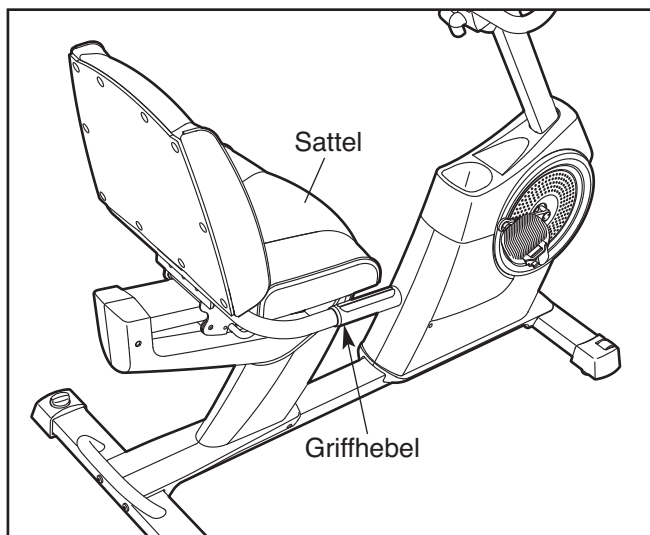
## DEN WINKEL DER GRIFFSTANGE EINSTELLEN

Um den Winkel der Griffstange einzustellen, lockern Sie erst den Knopf um einige Umdrehungen. Ziehen Sie als nächstes den Knopf nach außen, drehen Sie die Griffstange auf den gewünschten Winkel und lassen Sie dann den Knopf in eins der Verstelllöcher einrasten. **Vergewissern Sie sich, dass der Knopf in eins der Verstelllöcher eingerastet ist.** Ziehen Sie dann den Knopf an.



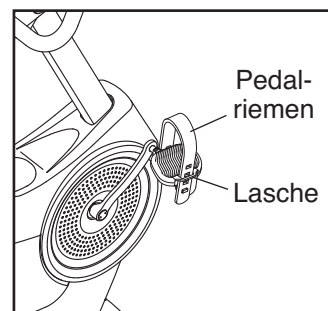
## EINSTELLEN DES SATTELS

Der Sattel kann nach vorne oder hinten auf die angenehmste Position verstellt werden. Um den Sattel zu verstellen, drücken Sie den Sattelhandgriff nach unten, schieben Sie den Sattel auf die gewünschte Situation und ziehen Sie dann den Sattelhandgriff nach oben, um den Sattel einzurasten.



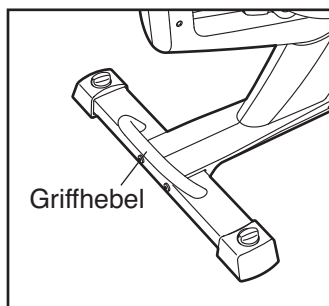
## DIE PEDALRIEMEN VERSTELLEN

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



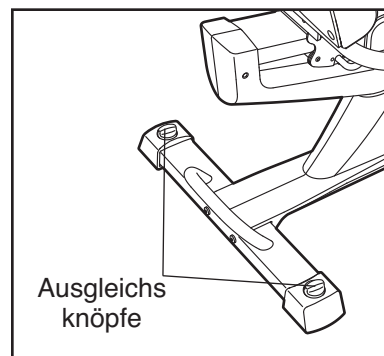
## DAS TRIMMFAHRRAD TRANSPORTIEREN

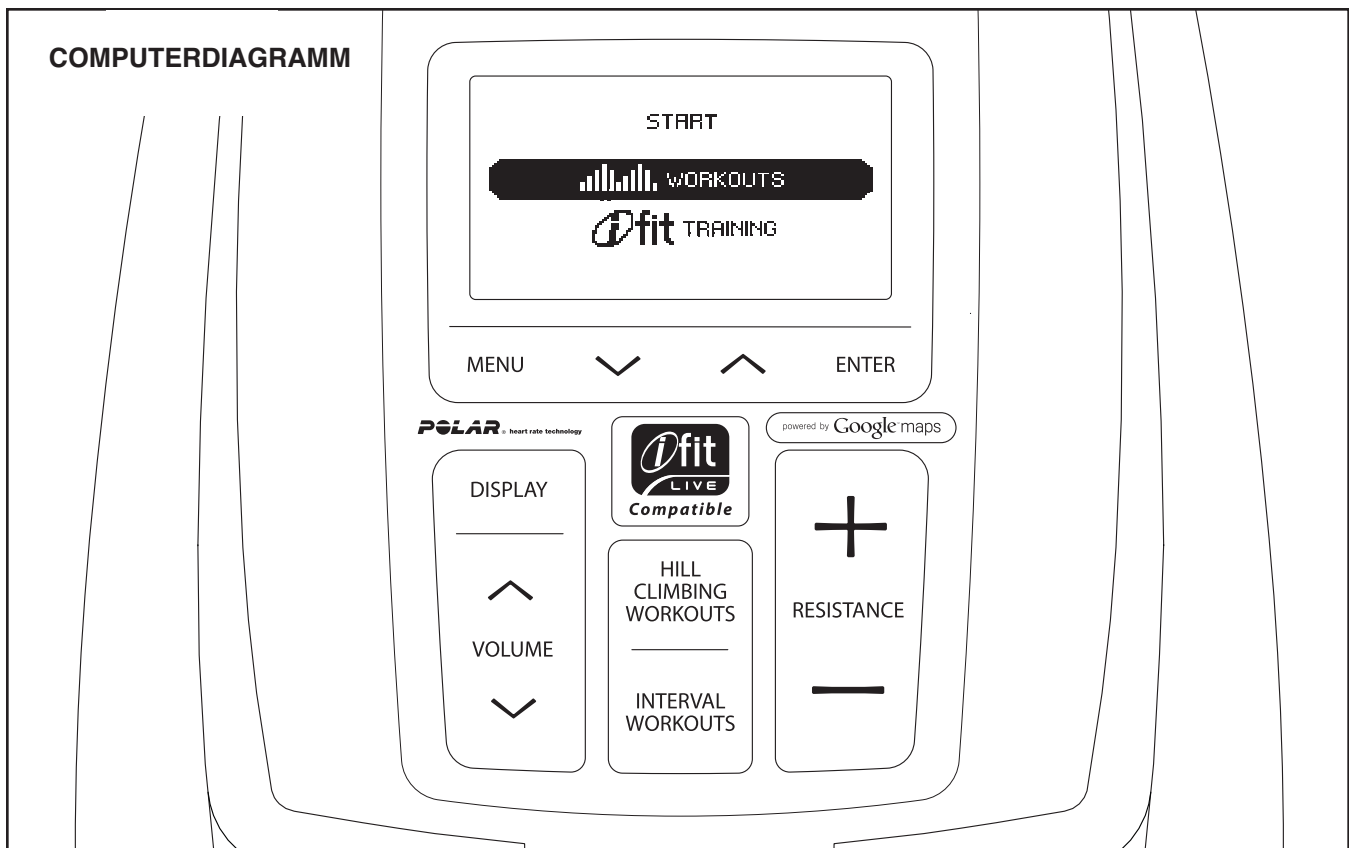
Um das Trimmfahrrad zu transportieren, halten Sie den Griffhebel an der hinteren Stützstange und heben Sie es an, bis das Trimmfahrrad auf den Vorderrädern rollen kann. Rollen Sie das Trimmfahrrad vorsichtig an den gewünschten Ort und lassen Sie ihn wieder herunter.



## DAS TRIMMFAHRRAD AUSGLEICHEN

Falls das Trimmfahrrad beim Benutzen leicht auf den Boden schaukelt, drehen Sie ein oder beide Ausgleichsknöpfe der hinteren Stützstange und stellen Sie die Ausgleichsfüße ein, bis das Schaukeln aufhört.





## FUNKTIONEN DES COMPUTERS

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

Wenn der manuelle Modus am Computer gewählt worden ist, kann der Widerstand der Pedale mit dem Druck einer Taste verstellt werden. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können auch Ihre Herzfrequenz messen, indem Sie den Handgriffpulsmitter oder das Brustgurt-pulsmitter benutzen.

Das Computer bietet auch vierundzwanzig voreingestellte Workouts—zwölf Hügel-Workouts und zwölf Intervall-Workouts. Jedes Workout verändert automatisch den Widerstand der Pedale und fordert Sie dazu auf, das Fahrtempo zu verändern, indem Sie durch ein effektives Training geführt werden.

Der Computer bietet auch ein regelmäßiges Kraftworkout an, das den Widerstand der Pedale verändert, um Ihre Leistungskraft nahe des Zielgrads zu halten.

Der Computer besitzt ein iFit-Trainingsmodus, das eine Kommunikation zwischen Ihren Computer und Ihres drahtlosen Netzwerkes durch ein beliebiges iFit-Live-Modul erlaubt.

Sie können personalisierte Workouts mit Hilfe des iFit-Live-Moduls herunterladen, Ihre eigene Workouts erstellen, Ihre Workouts-Ergebnisse verfolgen und auf viele andere Funktionen zugreifen. **Siehe [www.iFit.com](http://www.iFit.com) für vollständige Informationen.**

**Gehen Sie auf [www.iFit.com](http://www.iFit.com) oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung an, um jederzeit ein iFit-Live-Modul zu erwerben.**

Sie können sogar Ihren MP3-Player oder CD-Player an der Stereoanlage des Computers anschließen und während des Trainings Ihre Lieblingsmusik oder Hörbücher abspielen.

Siehe Seite 16, **um den Computer einzuschalten.**  
 Siehe Seite 16, **um den Computer auszuschalten.**  
 Siehe Seite 16, **um den manuellen Modus zu benutzen.** Siehe Seite 17, **um ein voreingestelltes Workout zu benutzen.** Siehe Seite 19, **um das regelmäßige Kraftworkout zu benutzen.** Siehe Seite 20, **um den iFit-Trainingsmodus zu benutzen.** Siehe Seite 20, **um die Stereoanlage zu benutzen.** Siehe Seite 20, **um den Informationsmodus zu benutzen.**

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

## DEN COMPUTER EINSCHALTEN

Der mitgelieferte Netzadapter kann benutzen, um das Trimmfahrrad zu betreiben. Siehe IN DEN NETZ-ADAPTER EINSTECKEN auf Seite 13. Wenn der Netzadapter angeschlossen ist, wird das Display aufleuchten und der Computer wird zur Benutzung bereit sein.

## DEN COMPUTER AUSSCHALTEN

Wenn man die Pedale einige Sekunden lang nicht bewegt, dann erklingt ein Ton und der Computer pausiert.

Wenn die Pedale einige Minuten nicht bedient werden, schaltet sich der Computer aus und die Anzeigen werden zurückgesetzt.

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, ziehen Sie den Netzadapter heraus. **WICHTIG: Falls Sie dies nicht tun, können die Elektroteile vorzeitig abgenutzt werden.**

## BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

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

Siehe oben DEN COMPUTER EINSCHALTEN.

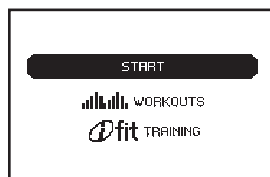
### 2. Wählen Sie den manuellen Modus.

Das Hauptmenü wird jedes Mal erscheinen, wenn Sie den Computer einschalten.

Um ein manuellen Modus auszuwählen, drücken Sie die Auf- und Ab-Taste neben der Eingabetaste [ENTER] und markieren Sie *START*.

Drücken Sie dann die Eingabetaste.

Falls Sie ein Workout oder den iFit-Trainingsmodus ausgewählt haben, drücken Sie die Menütaste, um zum Hauptmenü zurück zu kehren.



### 3. Verstellen Sie den Widerstand der Pedale nach Wunsch.

Während des Tretens kann man den Widerstand der Pedale ändern, indem man die Widerstands-Auf- und -Ab-Taste drückt.

Anmerkung: Nach dem Drücken der Taste dauert es einen Moment, bis sich die Pedale auf den gewünschten Widerstandsgrad einstellen.

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

Der Computer bietet mehrer Displaymodi an. Das Displaymodus, welches Sie auswählen, wird bestimmen, welche Workout-Informationen angezeigt werden. Drücken Sie die Displaytaste [DISPLAY] mehrmals, um das gewünschte Displaymodus auszuwählen.

Das Display kann die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

**Kalorien**—Dieser Displaymodus wird eine ungefähre Anzahl von Kalorien anzeigen, die Sie verbrannt haben.

**Distanz**—Dieser Displaymodus wird die Distanz in Meilen oder Kilometer anzeigen, die Sie zurück gelegt haben.

**Profil**—Wenn ein Hügel- oder Intervall-Workout ausgewählt wurde, wird dieser Displaymodus ein Profil des Widerstandsgrads des Workouts anzeigen.

**Puls**—Dieser Displaymodus wird Ihre Herzfrequenz anzeigen, wenn Sie den Handgriffpulsmesser oder den mitgelieferten Brustgurt-pulsmesser benutzen (siehe Schritt 5 auf Seite 17).

**Widerstand**—Dieser Displaymodus wird jedes Mal den Widerstandsgrad der Pedale einige Sekunden lang anzeigen, wenn sich der Widerstandsgrad verändert.

**Geschwindigkeit**—Dieser Displaymodus wird Ihr Fahrtempo in Meilen pro Stunde oder Kilometer pro Stunde anzeigen.

**Zielgeschwindigkeitsmesser**—Wenn ein Workout ausgewählt wurde, dann wird dieser Displaymodus Ihr Fahrtempo mit der Zielgeschwindigkeit vergleichen und Sie dazu bringen, Ihr Fahrtempo zu erhöhen oder verringern.

**Zeit**—Wenn der manuelle Modus ausgewählt wurde, dann wird dieser Displaymodus die vergangene Zeit anzeigen. Wenn man ein Workout ausgewählt hat, dann wird dieser Displaymodus die im Workout noch verbleibende Zeit anstatt der schon vergangenen Zeit anzeigen.

**Watt**—Dieser Displaymodus wird Ihre Leistungskraft in Watt anzeigen.

Verändern Sie den Lautstärkepegel des Computers, indem Sie die Lautstärke-Auf- und -Ab-Taste drücken.

Anmerkung: Der Computer kann das Fahrtempo und die Distanz in Meilen oder Kilometer angeben. Um die Maßeinheit zu verändern, siehe BENUTZEN DES MANUELLEN MODUS auf Seite 20.

## 5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Seite 12, um den mitgelieferten Brustgurt-pulsmesser zu benutzen. Um den Handgriffpulsmesser zu benutzen, folgen Sie den unteren Anweisungen. **WICHTIG: Falls Sie den Brustgurt-pulsmesser tragen und gleichzeitig den Handgriffpulsmesser halten, dann wird der Computer Ihre Herzfrequenz nicht richtig anzeigen.**

**Falls sich dünne Plastikfolien auf den Metallkontakten des Handgriffpulsmessers befinden, entfernen Sie diese.**

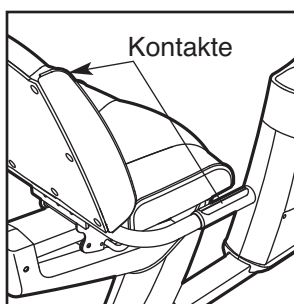
Zum Messen Ihrer Herzfrequenz, legen Sie Ihre Handflächen ungefähr 15

Sekunden auf die Metallkontakte des Handgriff-Pulsmessers.

**Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder zu stark auf die Kontakte zu drücken.**

Wenn Ihr Puls erkannt wurde, wird Ihre Herzfrequenz im Display erscheinen. Für eine genaueste Herzfrequenzmessung lassen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang auf den Kontakten ruhen.

Falls Ihre Herzfrequenz nicht abgebildet wird, vergewissern Sie sich, dass Ihre Hände in der angegebenen Position auf den Sensoren liegen. Achten Sie darauf, Ihre Hände nicht zu sehr zu bewegen oder die Metallkontakte zu fest zu drücken. Zur optimalen Leistung sollten Sie die Metallkontakte mit einem weichen Tuch abwischen. **Verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien.**



## 6. Der Computer schaltet sich automatisch aus, wenn Sie das Trimmfahrrad nicht mehr benutzen.

Siehe DEN COMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 16.

## EIN VORPROGRAMMIERTES WORKOUT BENUTZEN

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

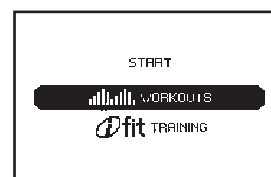
Siehe DEN COMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 16.

### 2. Wählen Sie ein vorprogrammiertes Workout.

Wenn Sie ein Workout oder den iFit-Trainingsmodus ausgewählt haben, drücken Sie die Menütaste [MENU], um zum Hauptmenü zurück zu kehren.

Um ein voreingestelltes Workout auszuwählen, drücken Sie erst die Auf- und Ab-Taste neben der Eingabetaste [ENTER] und markieren Sie **WORKOUTS**.

Drücken Sie dann die Eingabetaste.



Drücken Sie dann die Auf- und Ab-Taste, um die gewünschte Workout-Kategorie zu markieren. Drücken Sie dann die Eingabetaste.

Sie können auch die Hügel-Workout- [HILL CLIMBING WORKOUTS] oder die Intervall-Workout-Taste [INTERVAL WORKOUTS] drücken.

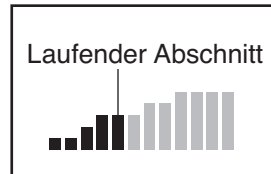
Drücken Sie die Auf- und Ab-Taste, um die gewünschte Workout-Kategorie zu markieren. Drücken Sie dann die Eingabetaste.

Drücken Sie die Auf- und Ab-Taste, um den Namen des gewünschten Workouts zu markieren. Die Ausdauer, die maximale Geschwindigkeit, der maximale Widerstandsgrad und ein Profil des Widerstandsgrads des Workouts werden auf der rechten Seite im Display erscheinen. Drücken Sie dann die Eingabetaste.

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

Jedes Workout wurde in eine Minute lange Abschnitte eingeteilt. Ein Widerstandsgrad und eine Zielgeschwindigkeit sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Aufeinanderfolgende Abschnitte können denselben Widerstandsgrad und/oder dieselbe Zielgeschwindigkeit vorprogrammiert haben.

Das Workout-Profil wird Ihr Fortschritt anzeigen. Der blinkende Abschnitt des Profils zeigt den laufenden Abschnitt des Workouts an. Die Höhe des blinkenden Abschnitts deutet den Widerstandsgrad im laufenden Abschnitt an.



Wenn das erste Abschnitt des Workouts beendet wurde, wird die Zielgeschwindigkeit und der Widerstandsgrad des zweiten Abschnitts einige Sekunden lang im Display erscheinen, um Sie darauf aufmerksam zu machen. Der nächste Abschnitt des Profils wird aufleuchten und die Pedale werden sich automatisch auf den Widerstandsgrad des nächsten Abschnitts einstellen.

Halten Sie Ihr Fahrtempo während des Trainings nahe der Zielgeschwindigkeit des laufenden Abschnitts.

Der Zielgeschwindigkeitmesser wird Ihr Fahrtempo und die Zielgeschwindigkeit des laufenden Abschnitts anzeigen. Wenn das Wort **SPEED UP** (beschleunigung) im Zielgeschwindigkeitmesser



erscheint, dann erhöhen Sie Ihr Fahrtempo. Wenn das Wort **SLOW DOWN** (abnahme) erscheint, verringern Sie Ihr Fahrtempo.

**WICHTIG:** Die Zielgeschwindigkeit soll nur zur Motivation dienen. Ihr tatsächliches Fahrtempo kann langsamer als Ihre Zielgeschwindigkeit sein. Achten Sie darauf, dass Sie in einer für Sie angenehmen Geschwindigkeit treten.

Wenn der Widerstandsgrad des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig ist, kann man ihn durch Drücken der Widerstandstasten manuellen verstellen. **WICHTIG:** Wenn der laufende Abschnitt eines Workouts zu Ende kommt, stellen sich die Pedale automatisch auf den Widerstandsgrad des nächsten Abschnitts ein.

Das Workout geht auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt.

Man kann das Workout jederzeit anhalten, indem man aufhört, in die Pedale zu treten. Ein Klang wird dann ertönen. Falls der Zeitmodus ausgewählt wurde, wird die Zeit im Display aufleuchten. Um Ihr Workout wieder aufzunehmen, treten Sie wieder in die Pedale.

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

Siehe Schritt 4 auf Seite 16.

### 5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe auf Schritt 5 auf Seite 17.

### 6. Der Computer schaltet sich automatisch aus, wenn Sie das Trimmfahrrad nicht mehr benutzen.

Siehe DEN COMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 16.

## EIN REGELMÄßIGE KRAFT-WORKOUT BENUTZEN

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

Siehe DEN COMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 16.

### 2. Wählen Sie das regelmäßige Kraft-Workout.

Wenn Sie ein Workout oder den iFit-Trainingsmodus ausgewählt haben, drücken Sie die Menütaste [MENU], um zum Hauptmenü zurück zu kehren.

Um das regelmäßige Kraft-Workout auszusuchen, drücken Sie erst die Auf- und Ab-Taste neben der Eingabetaste [ENTER] und markieren Sie *WORKOUTS*. Drücken Sie dann die Eingabetaste.

Drücken Sie als nächstes die Auf- und Ab-Taste, um das regelmäßige Kraft-Workout zu markieren. Drücken Sie dann die Eingabetaste.

### 3. Eingeben einer Zielwatteneinstellung.

Die Wörter *SET DESIRED WATT TARGET* (das gewünschte wattziel einstellen) und eine Watteneinstellung werden im Display erscheinen.

Um eine Zielwatteneinstellung einzugeben, drücken Sie die Auf- und Ab-Taste neben der Eingabetaste. Drücken Sie dann die Eingabetaste.

### 4. Bewegen Sie die Pedale, um das Workout zu beginnen.

Die Dauer des regelmäßigen Kraft-Workouts ist 30 Minuten lang.

Die Zielwatteneinstellung wird oben im Display erscheinen. Das Display wird Ihr Fortschritt während des Workouts anzeigen. Der Computer wird regelmäßig Ihre Leistungskraft mit der Zielwatteneinstellung vergleichen.

Falls Ihre Leistungskraft zu weit unter oder über der Zielwatteneinstellung liegt, dann wird der

Widerstand der Pedale automatisch erhöht oder verringert werden, um Ihre Leistungskraft näher zur Zielwatteneinstellung zu bringen.

Sie können auch dazu aufgefordert werden, Ihr Fahrtempo zu variieren, damit Ihre Leistungskraft näher der Zielwatteneinstellung gebracht wird. Wenn das Wort *SPEED UP* (beschleunigung) im Display erscheint, dann erhöhen Sie Ihr Fahrtempo. Wenn das Wort *SLOW DOWN* (abnahme) erscheint, verringern Sie Ihr Fahrtempo.

**WICHTIG: Die Geschwindigkeitsaufforderung dient nur als Motivation. Ihr tatsächliches Fahrtempo kann langsamer als die aufgeforderte Geschwindigkeit sein. Achten Sie darauf, dass Sie in einer für Sie angenehmen Geschwindigkeit treten.**

**Um die Zielwatteneinstellung jederzeit während des Workouts zu verändern, drücken Sie die Auf- und Ab-Taste neben der Eingabetaste.**

Das Workout wird auf diese Weise fortlaufen, bis Nullen im Zeitdisplay erscheinen.

Man kann das Workout jederzeit anhalten, indem man aufhört, in die Pedale zu treten. Ein Klang wird ertönen. Die Zeit wird im Display aufleuchten. Um das Workout wieder aufzunehmen, treten Sie wieder in die Pedale.

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

Siehe Schritt 4 auf Seite 16.

### 6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

### 7. Der Computer schaltet sich automatisch aus, wenn Sie das Trimmfahrrad nicht mehr benutzen.

Siehe DEN COMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 16.

## DEN iFIT-TRAININGSMODUS BENUTZEN

Das beliebige iFit-Live-Modul erlaubt Ihren Computer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk zu kommunizieren und stellt neue aufregende Funktionen zur Verfügung.

Zum Beispiel können Sie personalisierte Workouts herunterladen, Ihre eigene Workouts erstellen, Ihre Workout-Ergebnisse verfolgen und auf viele andere Funktionen auf der iFit-Live-Website zu greifen. **Sie können jederzeit ein iFit-Live-Modul erwerben, indem Sie auf [www.iFit.com](http://www.iFit.com) gehen oder die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung anrufen.**

Um der iFit-Trainingsmodus auszuwählen, fügen Sie das iFit-Live-Modul in den Computer ein. Drücken Sie die Menütaste und dann die Auf- und Ab-Taste neben der Eingabetaste und markieren Sie *IFIT-TRAINING*. Drücken Sie dann die Eingabetaste.

**Für weitere Informationen über den iFit-Trainingsmodus, gehen Sie auf [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Hinweis: Sie müssen Zugriff auf eine Internetverbindung und ein USB-Schlitz haben, damit Sie das iFit-Live-Modul benutzen können. Sie müssen auch Ihr eigenes drahtloses Netzwerk haben, sowie ein 802.11b Router mit freigegebenen SSID Rundfunk (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Sie werden ebenso eine iFit.com Mitgliedschaft benötigen.

## BENUTZEN DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Hörbücher über die Stereoanlage des Computers zu hören während man trainiert, steckt man das mitgelieferte Audiokabel in die Buchse am Computer und die Buchse Ihres MP3- oder CD-Players. **Vergewissern Sie sich, dass das Audiokabel ganz eingesteckt ist.**

Drücken Sie als nächstes die Play-Taste Ihres MP3- oder CD-Players. Stellen Sie den Lautstärkepegel ein, indem Sie den Lautstärkeregler Ihres MP3- oder CD-Players oder die Lautstärke-Auf- und -Ab-Taste am Computer benutzen.

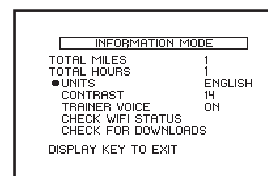
## BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

Der Computer besitzt ein Informationsmodus, das Ihnen erlaubt die Gebrauchsinformationen des Trimmfahrrads zu sehen, eine Maßeinheit des Computers auszuwählen und den Kontrast des Displays einzustellen.

Wenn ein iFit-Live-Modul mit dem Computer verbunden ist, können Sie auch den Informationsmodus benutzen, um eine Audioeinstellung für die Stimme des persönlichen Trainers zu wählen, den Status des iFit-Live-Moduls zu überprüfen und nach Downloads zu schauen.

### 1. Den Informationsmodus auswählen.

Um den Informationsmodus auszuwählen, halten Sie die Displaytaste [DISPLAY] einige Sekunden lang gedrückt, bis der Informationsmodus im Display erscheint.



### 2. Die Gebrauchsinformationen des Trimmfahrrads anschauen.

Das Display wird die gesamte Distanz anzeigen, die auf dem Trimmfahrrad getreten wurde. Das Display wird auch die Gesamtanzahl an Stunden anzeigen, in der das Trimmfahrrad benutzt wurde.

### 3. Wählen einer Maßeinheiten nach Wunsch.

Das Wort *ENGLISH* (Englisch) für englische Meilen oder *METRIC* (Metrisch) für metrische Kilometer wird im Display erscheinen, um die derzeitige ausgewählte Maßeinheit anzugeben.

Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Auf- und Ab-Taste, bis der Aufzählungspunkt neben dem Wort *UNITS* (einheiten) erscheint. Drücken Sie dann die Eingabetaste [ENTER] mehrmals, um die gewünschte Maßeinheit auszuwählen.

**4. Den Kontrast des Displays nach Wunsch einstellen.**

Der derzeitig ausgewählte Kontrast wird auch im Display erscheinen. Um den Kontrast zu verändern, drücken Sie die Auf- und Ab-Taste, bis der Auszählungspunkt neben dem Wort *CONTRAST* (kontrast) erscheint.

Drücken Sie die Eingabetaste und dann mehrmals die Auf- und Ab-Taste, um den gewünschten Kontrast auszuwählen. Drücken Sie nochmals die Eingabetaste, um Ihre Auswahl zu speichern.

**5. Stellen Sie fest, ob ein iFit-Live-Modul mit dem Computer verbunden ist.**

Wenn ein iFit-Live-Modul mit dem Computer verbunden ist, dann wird das Display die Wörter *WIFI STATUS* (wlan-status) oder *USB-STATUS* anzeigen.

Falls kein Apparat verbunden ist, dann wird das Display die Wörter *NO MODULE DETECTED* (Kein Modul Erkannt) anzeigen. Falls kein Apparat verbunden ist, gehen Sie zu Schritt 9.

**6. Nach Wunsch eine Audioeinstellung für die Stimme des persönlichen Trainers auswählen.**

Die derzeitig ausgewählte Audioeinstellung für die Stimme des persönlichen Trainers wird auch im Display erscheinen.

Um die Audioeinstellung zu ändern, drücken Sie die Auf- und Ab-Taste, bis der Auszählungspunkt neben dem Wort *TRAINER VOICE* (Trainingsstimme) erscheint. Drücken Sie dann die Eingabetaste mehrmals, um die Stimme des persönlichen Trainers *ON* (ein) oder *OFF* (aus) zu machen.

**7. Den Status des iFit-Live-Moduls nach Wunsch zu überprüfen.**

Um den Status des iFit-Live-Moduls zu überprüfen, drücken Sie die Auf- und Ab-Taste, bis der Auszählungspunkt neben den Wörtern *CHECK WIFI STATUS* (wlan-status überprüfen) oder *CHECK USB STATUS* (usb-status überprüfen) erscheint.

Drücken Sie dann die Eingabetaste. Nach einigen Sekunden wird der Status des iFit-Live-Moduls im Display erscheinen. Um dieses Display zu verlassen, halten Sie die Displaytaste einige Sekunden lang gedrückt.

**8. Nach Wunsch nach Downloads schauen.**

Um nach iFit-Live-Workouts und Firmware-Downloads zu schauen, drücken Sie die Auf- und Ab-Taste, bis der Auszählungspunkt neben den Wörtern *CHECK FOR DOWNLOADS* (nach downloads schauen) erscheint.

Drücken Sie dann die Eingabetaste. Der Computer wird dann nach iFit-Live-Workouts und Firmware-Downloads schauen.

**9. Den Informationsmodus verlassen.**

Drücken Sie die Displaytaste, um den Informationsmodus zu verlassen.

# WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Inspizieren und ziehen Sie alle Teile des Trimmfahrrads regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Um das Trimmfahrrad zu reinigen, verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge von milder Seife.

**WICHTIG: Um den Computer nicht zu beschädigen, halten Sie Flüssigkeiten und direkten Sonnenlicht fern.**

## FEHLERSUCHE AM COMPUTER

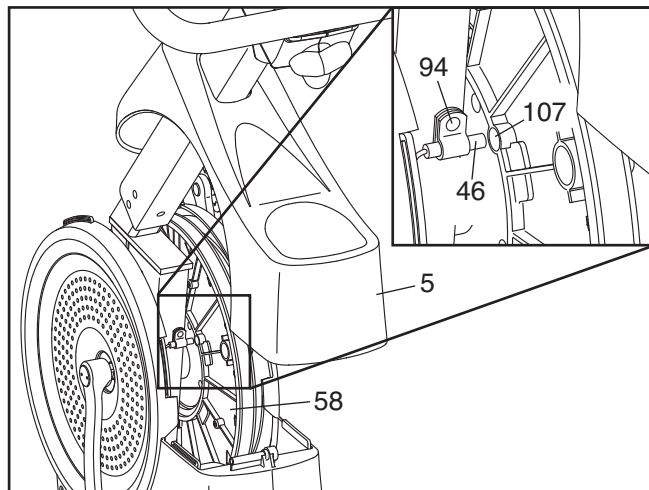
Falls der Handgriffpulsometer nicht richtig funktioniert, siehe Schritt 5 auf Seite 17.

Fall Linien im Computerdisplay erscheinen, siehe Schritt 4 auf Seite 21 und verstellen Sie den Kontrast des Displays.

## DEN MEMBRANENSCHALTER EINSTELLEN

Falls der Computer falsche Rückmeldungen anzeigt, sollte der Membranschalter verstellt werden.

Um den Membranschalter einzustellen, ziehen Sie zuerst den Netzadapter heraus. Entriegeln Sie die Laschen der Abschirmkappe (5) mit Hilfe eines Senkschraubenzieher und ziehen Sie die Abschirmkappe nach oben ab.



Finden Sie den Membranschalter (46). Drehen Sie die Rolle (58) bis ein Magnet (107) dem Membranschalter gegenüberliegt. Lockern Sie als nächstes die angezeigte M4 x 13mm Flanschschraube (94), aber entfernen Sie diese nicht. Schieben Sie den Membranschalter entweder ein bisschen näher an den Magneten oder ein bisschen weiter von ihm weg und ziehen Sie die Schraube dann wieder fest. Drehen Sie die Rolle kurz an.

Wiederholen Sie dies bis der Computer richtige Rückmeldungen anzeigt. Wenn der Membranschalter

richtig eingestellt ist, bringen Sie die Abschirmkappe wieder an.

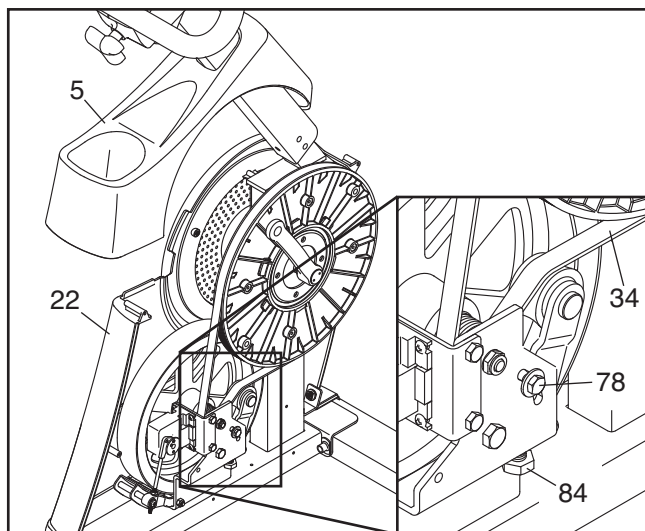
## ANPASSEN DES ANTRIEBSRIEMEN

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

Um den Antriebsriemen einzustellen, ziehen Sie den Netzadapter heraus. Sie müssen erst das rechte Pedal, die Abschirmkappe und die rechte vordere Abschirmung entfernen.

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

Entriegeln Sie als nächstes die Laschen der Abschirmkappe (5) mit Hilfe eines Senkschraubenzieher und ziehen Sie die Abschirmkappe von oben ab.



Entfernen Sie dann alle Schrauben von der linken und rechten vorderen Abschirmung (22, nicht abgebildet). **Es gibt drei Größen an Schrauben in den vorderen Abschirmungen. Beachten Sie, welche Größe an Schraube Sie von jedem Loch entfernen.** Ziehen Sie dann die rechte vordere Abschirmung vom Rahmen behutsam ab.

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

Dann bringen Sie die vorderen Abschirmungen, die Abschirmkappe und das rechte Pedal wieder an.

# 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. NTEVEX75011.0 R0411A

| Nr. | Anzahl | Beschreibung                     | Nr. | Anzahl | Beschreibung                        |
|-----|--------|----------------------------------|-----|--------|-------------------------------------|
| 1   | 1      | Rahmen                           | 47  | 1      | Leerlauf                            |
| 2   | 1      | Vordere Stützstange              | 48  | 1      | Schwungrad                          |
| 3   | 1      | Hintere Stützstange              | 49  | 1      | Schwungradachse                     |
| 4   | 1      | Pfosten                          | 50  | 1      | Motorklammer                        |
| 5   | 1      | Abschirmkappe                    | 51  | 1      | Widerstandsmotor                    |
| 6   | 1      | Griffstange                      | 52  | 1      | Motorscheibe                        |
| 7   | 1      | Computer                         | 53  | 1      | Widerstandsarm                      |
| 8   | 1      | Rechte Griffstangenabdeckung     | 54  | 2      | Verstellmutter                      |
| 9   | 1      | Linke Griffstangenabdeckung      | 55  | 1      | Widerstandsklammer                  |
| 10  | 1      | Sattelklammer                    | 56  | 1      | Sicherungsring                      |
| 11  | 1      | Sattelhalterung                  | 57  | 1      | C-Magnet                            |
| 12  | 1      | Pulsstange                       | 58  | 1      | Rolle                               |
| 13  | 1      | Rückenlehne                      | 59  | 2      | Kurbelarmkappe                      |
| 14  | 1      | Rückenlehnenabdeckung            | 60  | 10     | M8 x 16mm selbsthemmende Schraube   |
| 15  | 1      | Sattel                           | 61  | 16     | M8 Federring                        |
| 16  | 1      | Rechtes Pedal/Riemen             | 62  | 4      | M10 x 95mm selbsthemmende Schraube  |
| 17  | 1      | Rechte Kurbel                    | 63  | 2      | M8 x 45mm selbsthemmende Schraube   |
| 18  | 1      | Linkes Pedal/Riemen              | 64  | 2      | 5/16" Flanschschraube               |
| 19  | 1      | Linke Kurbel                     | 65  | 4      | M6 x 50mm selbsthemmende Schraube   |
| 20  | 1      | Welle                            | 66  | 17     | M6 Unterlegscheibe                  |
| 21  | 1      | Rechte vordere Schutzschild      | 67  | 1      | M6 x 70mm Bolzensatz                |
| 22  | 1      | Linke vordere Schutzschild       | 68  | 1      | M6 x 60mm Bolzensatz                |
| 23  | 1      | Rechte Sattelschutzschild        | 69  | 8      | 1/4" x 16mm selbsthemmende Schraube |
| 24  | 1      | Linke Sattelschutzschild         | 70  | 2      | M8 x 20mm Unterlegscheibe           |
| 25  | 2      | Rad                              | 71  | 2      | Griffstangenbuchse                  |
| 26  | 1      | Rechte vordere Stützstangenkappe | 72  | 2      | Pfostenbuchse                       |
| 27  | 1      | Linke vordere Stützstangenkappe  | 73  | 4      | M8 x 20mm Linsenbolzen              |
| 28  | 2      | Hintere Stützstangenkappe        | 74  | 4      | M8 selbstsichernde Mutter           |
| 29  | 2      | Ausgleichsknopf                  | 75  | 2      | M6 x 8mm Sechskantschraube          |
| 30  | 2      | Ausgleichsfuß                    | 76  | 1      | M3,5mm x 12mm Schraube              |
| 31  | 4      | Fuß/Stoßdämpfer                  | 77  | 1      | M6 x 14,67mm Ansatzschraube         |
| 32  | 1      | Knopf                            | 78  | 1      | M6 x 20mm Sechskantschraube         |
| 33  | 1      | Bremse                           | 79  | 1      | M6 x 65mm Sechskantbolzen           |
| 34  | 1      | Antriebsriemen                   | 80  | 1      | M6 selbstsichernde Mutter           |
| 35  | 1      | Sattelhebel                      | 81  | 4      | M4 x 12mm Flanschschraube           |
| 36  | 1      | Sattelhabdgriff                  | 82  | 1      | M5 x 7mm Schraube                   |
| 37  | 1      | Sattelhebelklammer               | 83  | 1      | M5 Unterlegscheibe                  |
| 38  | 4      | Achse                            | 84  | 1      | M10 x 50mm Sechskantschraube        |
| 39  | 2      | Obere Laufrolle                  | 85  | 2      | Bremsenabstandhalter                |
| 40  | 2      | Untere Laufrolle                 | 86  | 2      | M8 Kontermutter                     |
| 41  | 2      | Pulsgriff                        | 87  | 10     | Verschluss                          |
| 42  | 2      | Griffstangenkappe                |     |        |                                     |
| 43  | 2      | Lager                            |     |        |                                     |
| 44  | 2      | Sicherungsring                   |     |        |                                     |
| 45  | 1      | Klemme                           |     |        |                                     |
| 46  | 1      | Membranenschalter/-kabel         |     |        |                                     |

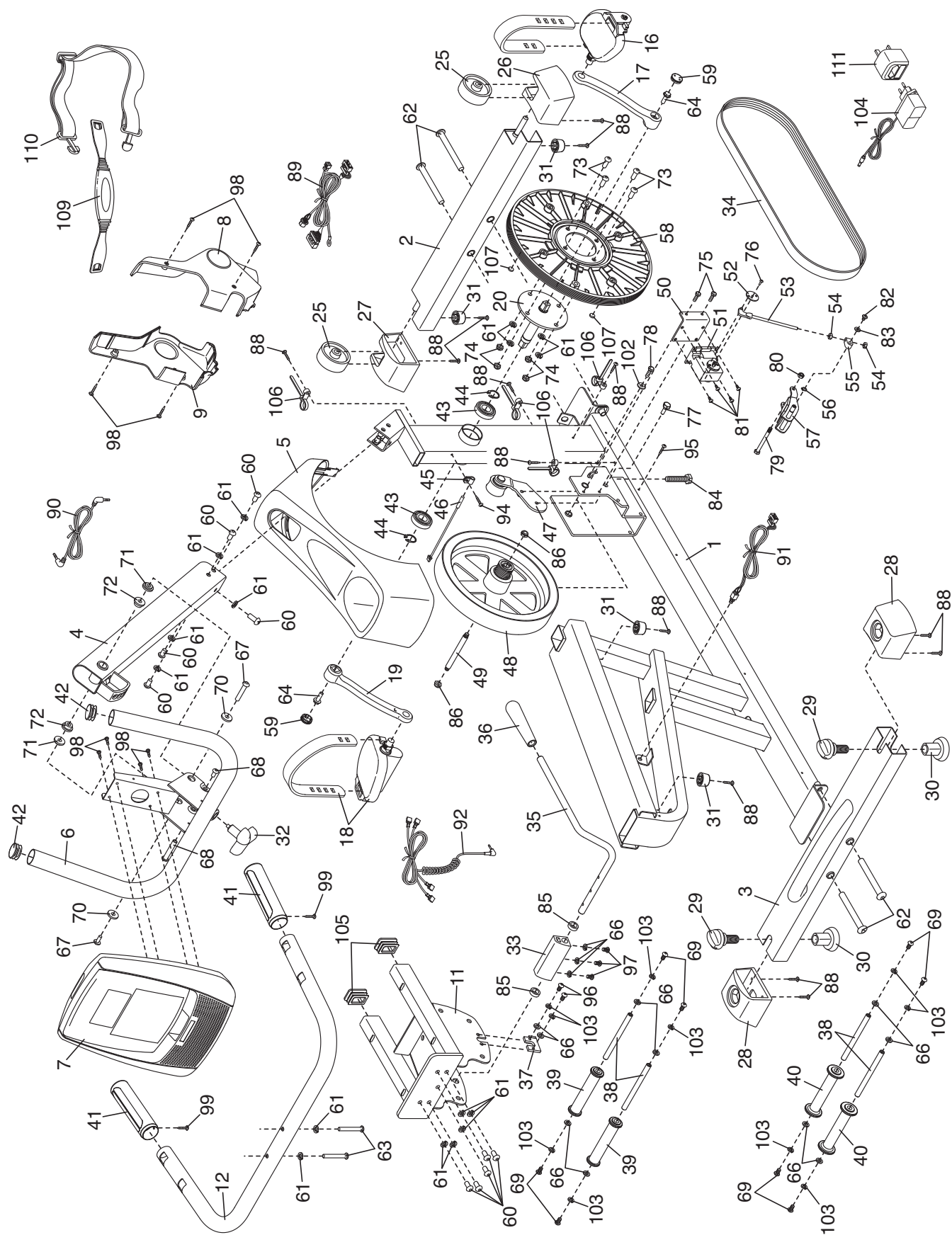
**Nr. Anzahl Beschreibung**

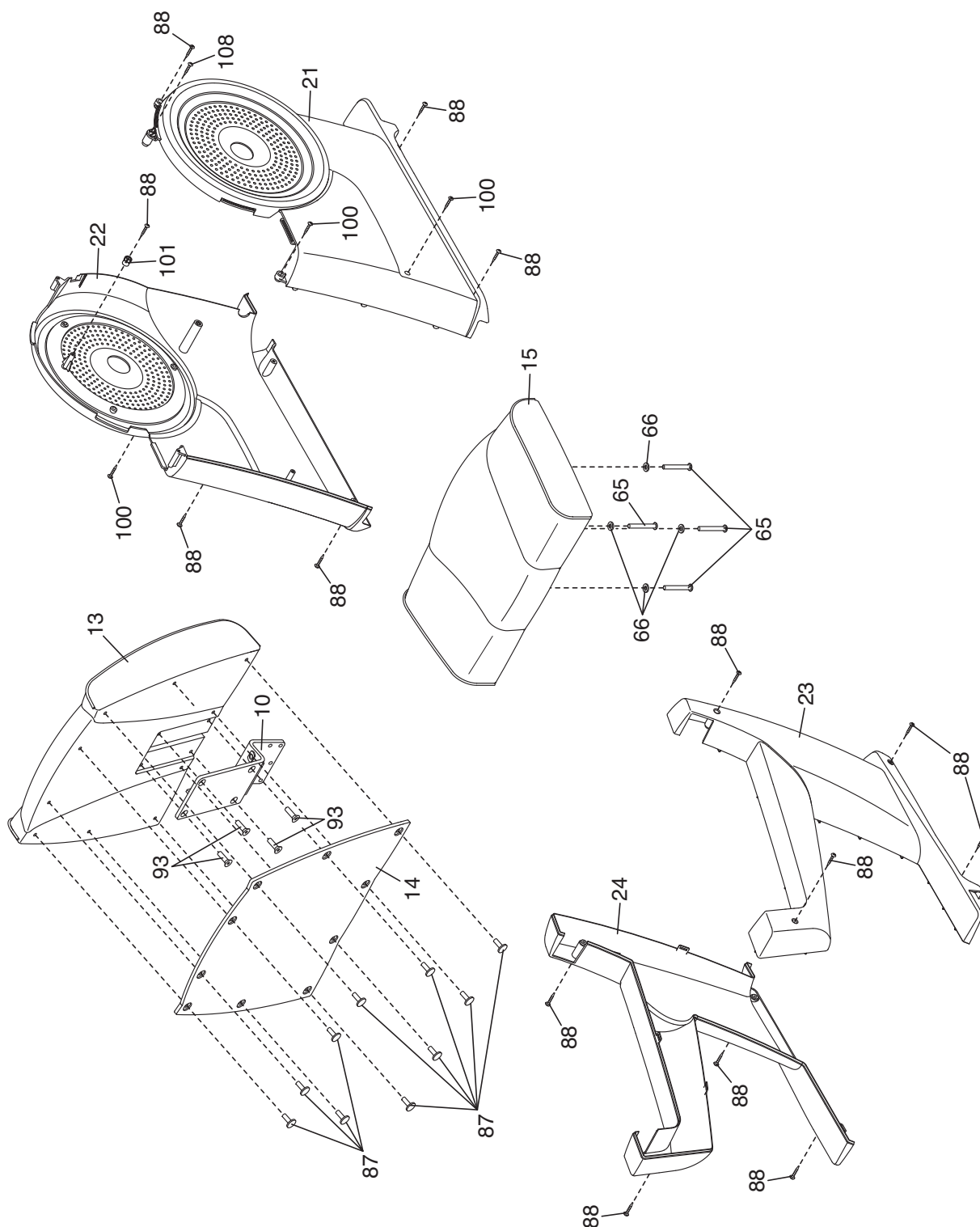
|     |    |                                     |
|-----|----|-------------------------------------|
| 88  | 28 | M4 x 19mm Schraube                  |
| 89  | 1  | Kabelbaum                           |
| 90  | 1  | Audiokabel                          |
| 91  | 1  | Rahmenpuls-kabel/ Steckdose         |
| 92  | 1  | Pulsstangenkabel                    |
| 93  | 4  | M6 x 20mm Senkkopfschraube          |
| 94  | 1  | M4 x 13mm Flanschschraube           |
| 95  | 1  | M4 x 13mm helle Schraube            |
| 96  | 2  | 1/4" x 14mm selbsthemmende Schraube |
| 97  | 3  | M6 x 16mm Schraube                  |
| 98  | 8  | M4 x 16mm Schraube                  |
| 99  | 2  | M4 x 12mm Schraube                  |
| 100 | 3  | M4 x 25mm Schraube                  |

**Nr. Anzahl Beschreibung**

|     |    |                                |
|-----|----|--------------------------------|
| 101 | 1  | Sicherungsverschluss           |
| 102 | 1  | M6 x 18mm Unterlegscheibe      |
| 103 | 10 | M6 Federring                   |
| 104 | 1  | Netzadapter                    |
| 105 | 2  | Sithhalterungskappe            |
| 106 | 4  | Kabelklemme                    |
| 107 | 2  | Magnet                         |
| 108 | 1  | M4 x 16mm Kreuzschlitzschraube |
| 109 | 1  | Sensoreinheit                  |
| 110 | 1  | Brustgurtriemen                |
| 111 | 1  | Zwischenstecker                |
| *   | —  | Bedienungsanleitung            |
| *   | —  | Montagewerkzeug                |
| *   | —  | Schmierfett Päckchen           |

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.

