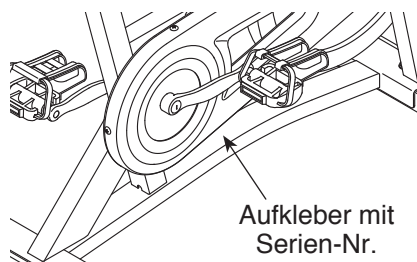


NordicTrack® GX 5.1

Modell-Nr. NTEVEX75911.0

Serien-Nr. _____

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



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

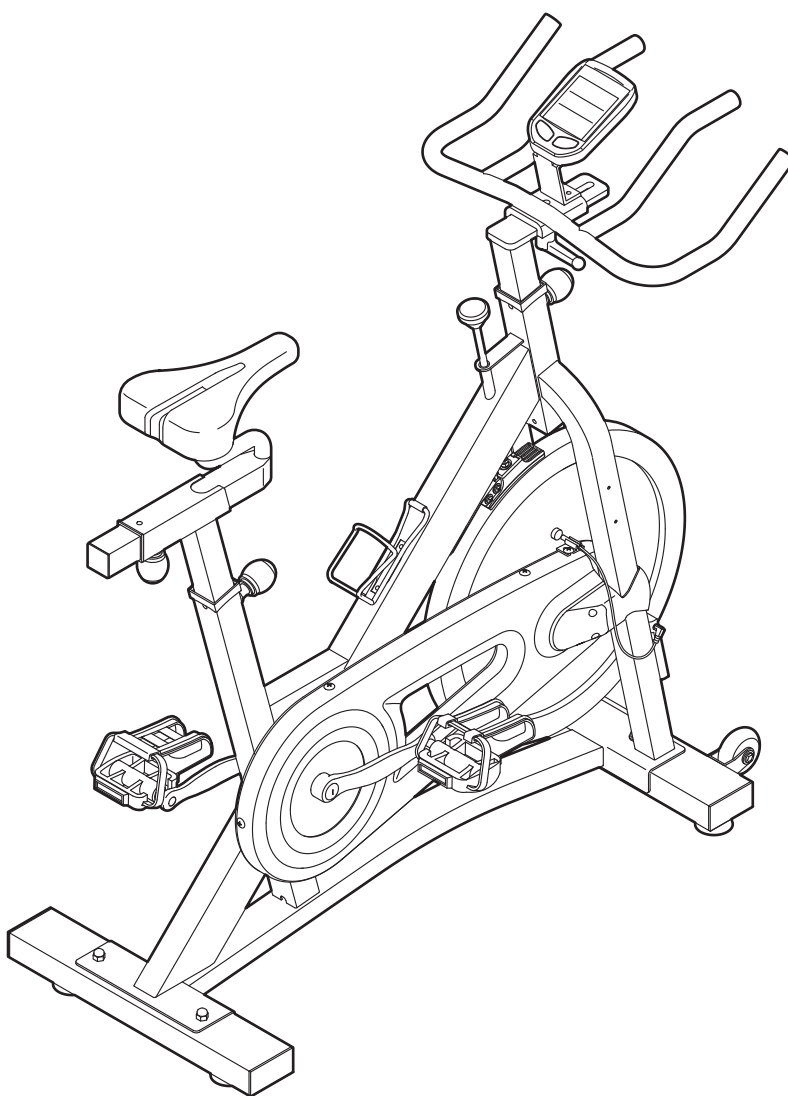
E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



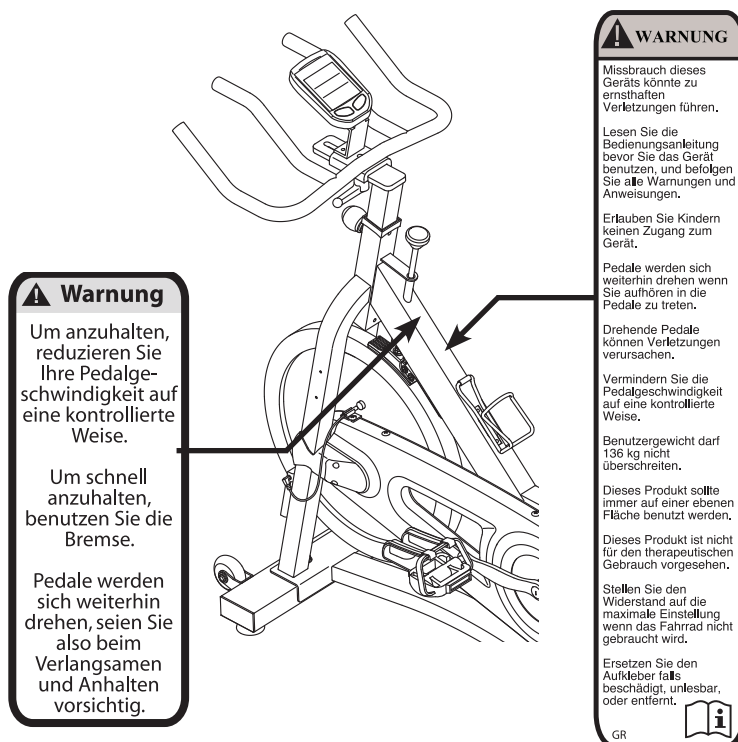
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE	5
DAS TRIMMFAHRRAD BENUTZEN	10
TRAININGSRICHTLINIEN	17
TEILELISTE	18
DETAILZEICHNUNG	19
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber liegen mit dieser Produkt bei. Kleben Sie diese so auf die englischen Aufkleber, dass die deutschen Aufkleber die englischen überdecken. Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden 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: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um eine gefährliche Verletzung zu vermeiden, lesen Sie alle wichtigen Vorsorgemaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf am Trimmfahrrad angebracht wurden, bevor Sie es benutzen. ICON übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die durch Verwendung des Produktes oder am Produkt entstanden sind.

1. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie 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 Anleitung 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 vor Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Trimmfahrrad nicht in eine Garage oder auf einer überdachten Terrasse, oder in der Nähe von Wasser.
6. Stellen Sie das Trimmfahrrad auf eine ebene Fläche und legen Sie eine Unterlage zum Schutz des Bodens oder Teppichs darunter. Um das Trimmfahrrad herum soll ein Freiraum von mindestens 0,6 m gelassen werden.
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 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 (272 dt. Pfund) wiegen.
11. Halten Sie immer Ihren Rücken gerade, während Sie das Trimmfahrrad benutzen. Krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
12. Das Trimmfahrrad hat keinen Freilauf. Die Pedale werden so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Fahrgeschwindigkeit kontrollierbar.
13. Drücken Sie den Widerstandsknopf, um des Schwungrades schnell zu beenden.
14. Wenn das Trimmfahrrad nicht in Gebrauch ist, drehen Sie den Widerstandsknopf komplett fest, um ein Bewegen des Schwungrades zu verhindern.
15. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

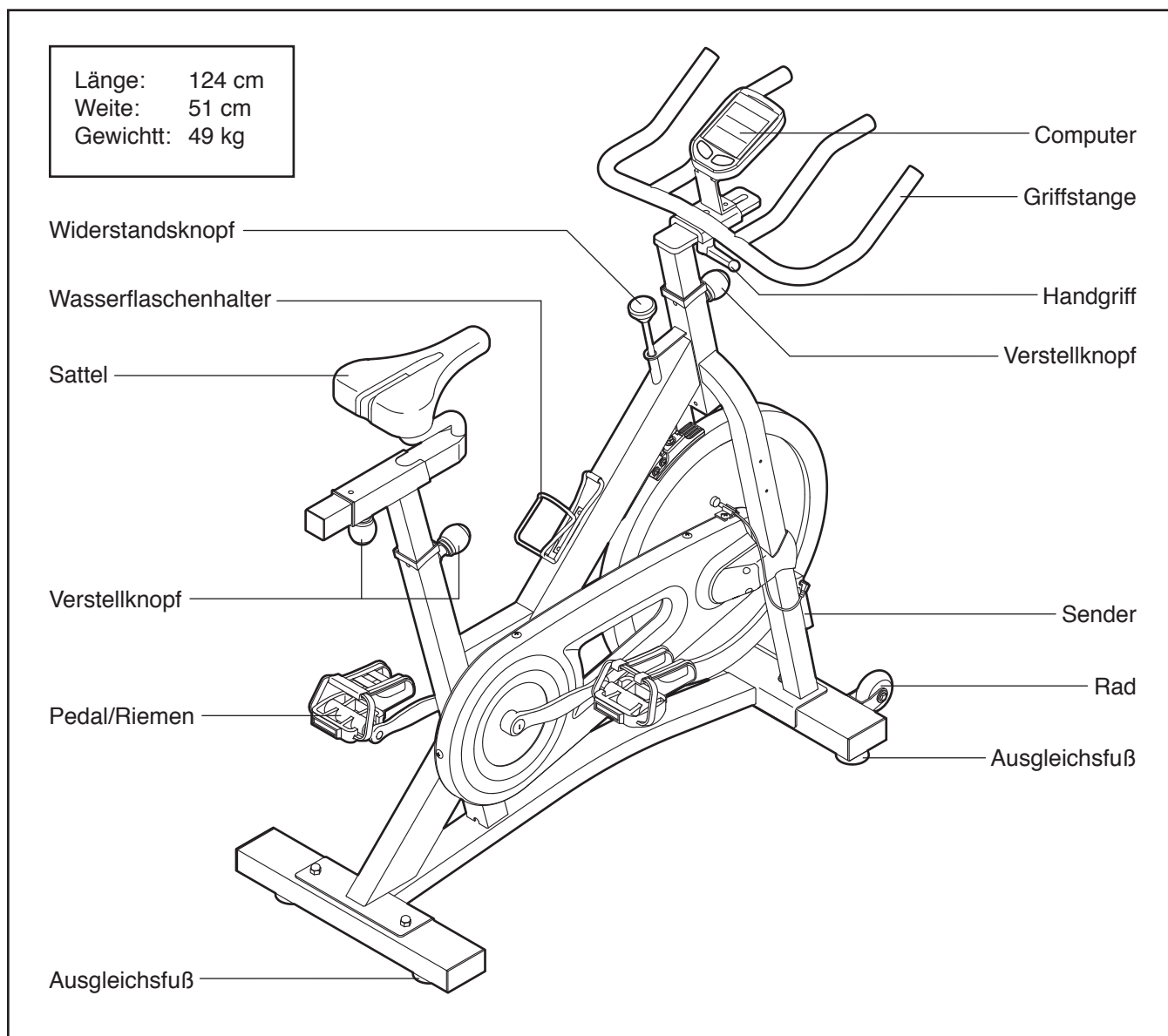
BEVOR SIE ANFANGEN

Wir bedanken uns für den Kauf des neuen NORDICTRACK® GX 5.1 Trimmfahrrads. Fahrradfahren ist eine effektive Übung um das Herz-Kreislaufsystem zu verbessern, die Ausdauer zu erhöhen und um den ganzen Körper zu trainieren. Das GX 5.1 Trimmfahrrad bietet eine Anzahl 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 den Trimmfahrrad in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser

Bedienungsanleitung noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Halten Sie die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, damit wir Ihnen besser helfen können. Auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

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



MONTAGE

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

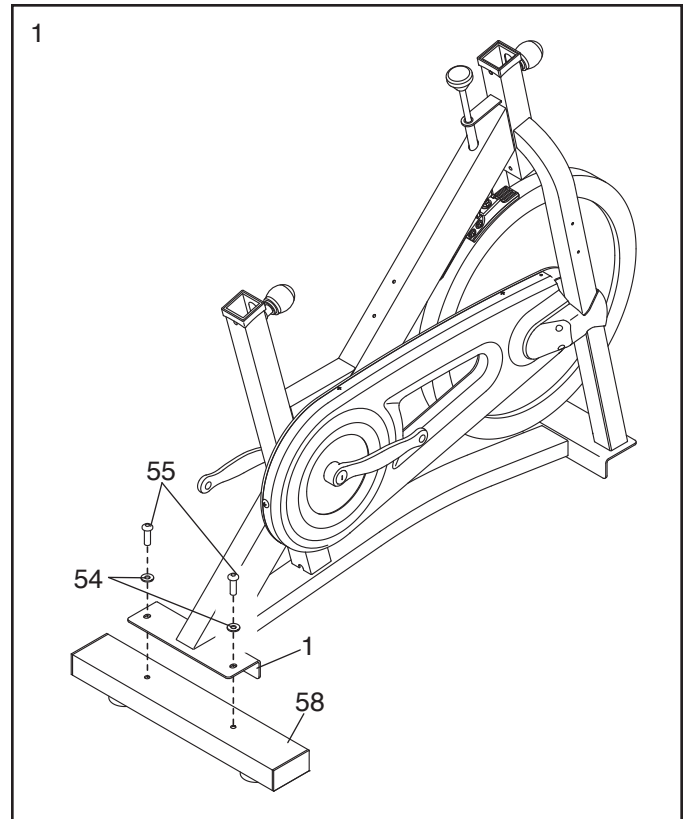
Zusätzlich zu den mitgelieferten Werkzeugen, benötigen Sie einen Schraubenschlüssel und einen Kreuzschlitzschraubendreher. 

Anmerkung: Sollten Sie einen Teil nicht im Teilebeutel finden, überprüfen Sie, ob es schon befestigt wurde.

1. Falls nötig, entfernen Sie die zwei Schrauben, die zwei Unterlegscheiben und die Versandklammer (nicht abgebildet) vom Hinterteil des Rahmens (1). Werfen Sie die Schrauben, Unterlegscheiben und die Versandklammer weg.

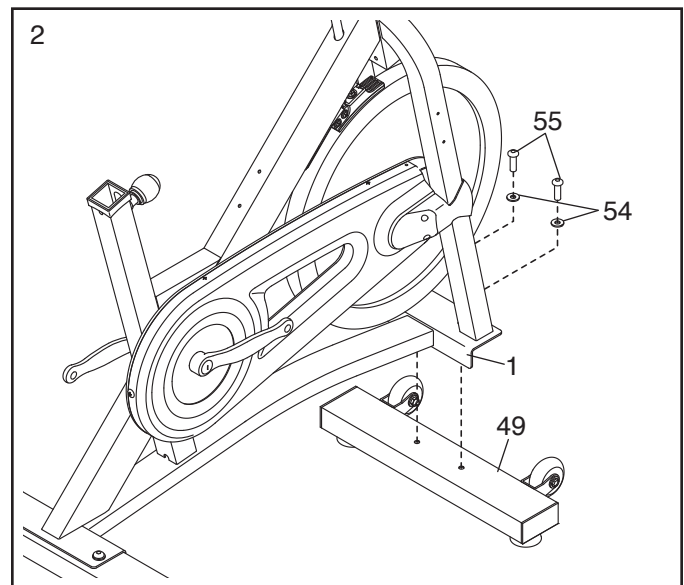
Identifizieren Sie den hinteren Stabilisator (58), der keine Räder hat.

Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (58) mit zwei M8 x 16mm Schrauben (55) und zwei M8 Unterlegscheiben (54) an den Rahmen (1).



2. Entfernen Sie die zwei Schrauben, die zwei Unterlegscheiben und die Versandklammer (nicht abgebildet) vom Vorderteil des Rahmens (1), falls notwendig. Werfen Sie die Schrauben, Unterlegscheiben und die Versandklammer weg.

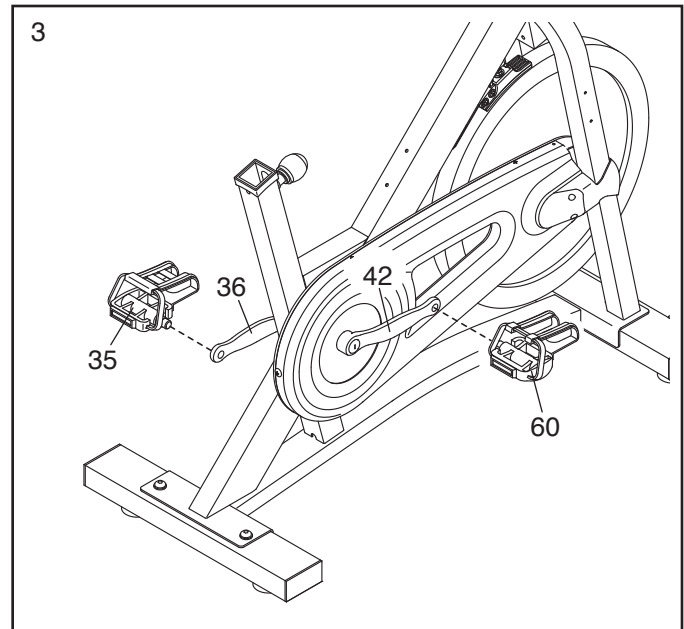
Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (49) mit zwei M8 x 16mm Schrauben (55) und zwei M8 Unterlegscheiben (54) an den Rahmen (1).



3. Identifizieren Sie das rechte Pedal (60), welches mit einem "R" markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts).

Benutzen Sie ein Schraubenschlüssel, um das rechte Pedal (60) im **Uhrzeigersinn** in die rechte Kurbel (42) fest zu **ziehen**.

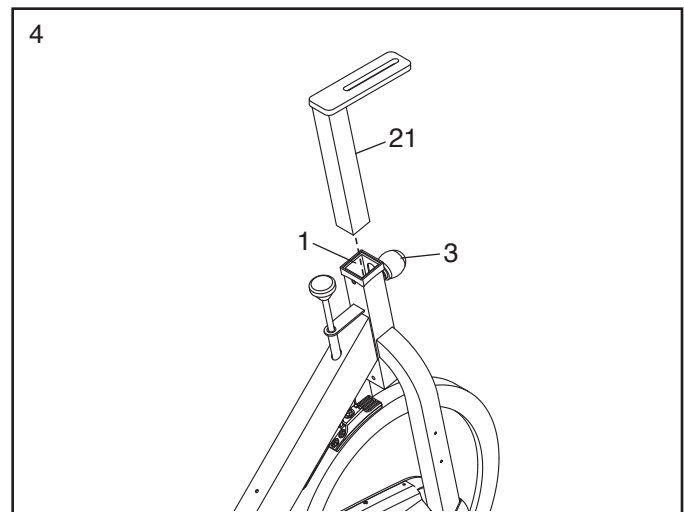
Ziehen Sie das linke Pedal (35) **gegen den Uhrzeigersinn** in die linke Kurbel (36) an.



4. Legen Sie die Griffstangenstütze (21) wie angezeigt aus.

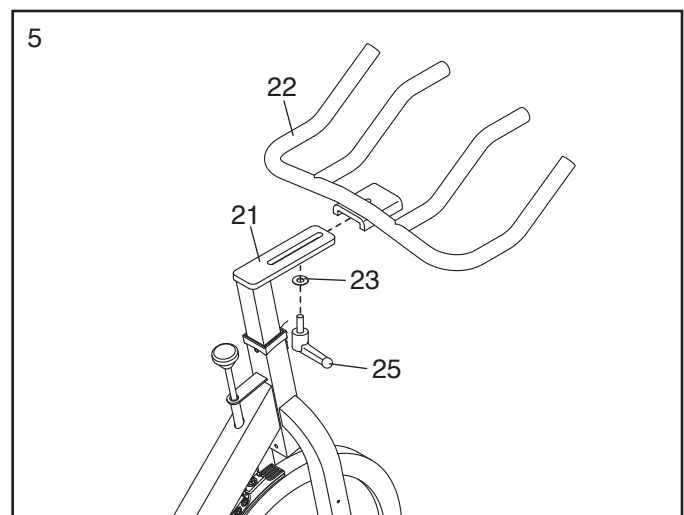
Finden Sie den Verstellknopf (3) an der Vorderseite des Rahmens (1). Lockern Sie den Verstellknopf und ziehen Sie ihn nach außen. Anschließend fügen Sie die Griffstangenstütze (21) in den Rahmen ein.

Bewegen Sie die Griffstangenstütze (21) nach oben oder nach unten auf die gewünschte Position, rasten Sie den Verstellknopf (3) in ein Verstellloch in der Griffstangenstütze ein und ziehen Sie den Verstellknopf fest. **Sorgen Sie dafür, dass der Verstellknopf sicher in ein Verstellloch eingerastet ist.**



5. Befestigen Sie die Griffstange (22) mit einem Handgriff (25) und eine M10 Unterlegscheibe (23) an die Griffstangenstütze (21).

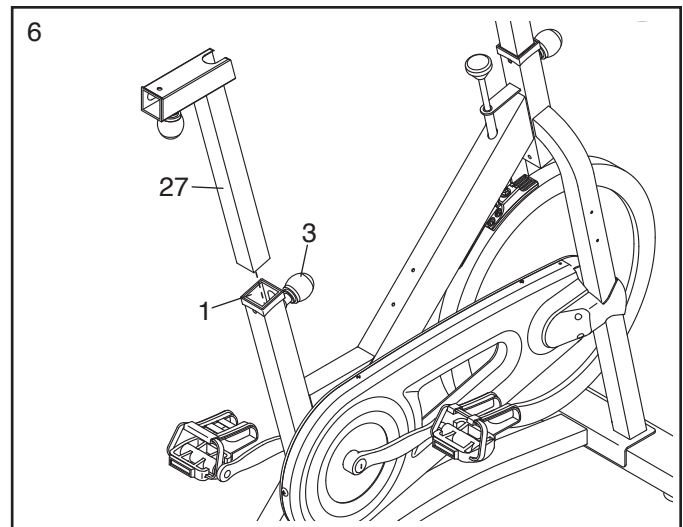
Anmerkung: Der Handgriff (25) dient als Sperrvorrichtung. Drehen Sie den handgriff im Uhrzeigersinn, ziehen Sie ihn nach außen, drehen Sie ihn dann gegen den Uhrzeigersinn, drücken Sie den Handgriff wieder rein und drehen Sie ihn wieder im Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie diesen Prozess bis der Handgriff fest ist.



6. Legen Sie die Sattelstütze (27) wie angezeigt aus.

Finden Sie den Verstellknopf (3) am hinteren Teil des Rahmens (1). Lockern Sie den Verstellknopf und ziehen Sie ihn nach außen. Schieben Sie dann die Sattelstütze (27) durch den Rahmen.

Bewegen Sie die Sattelstütze (27) nach oben oder unten auf die gewünschte Position, rasten Sie den Verstellknopf (3) in ein Verstellloch in der Sattelstütze ein und drehen Sie den Verstellknopf fest. **Sorgen Sie dafür, dass der Verstellknopf sicher in ein Verstellloch eingerastet ist.**



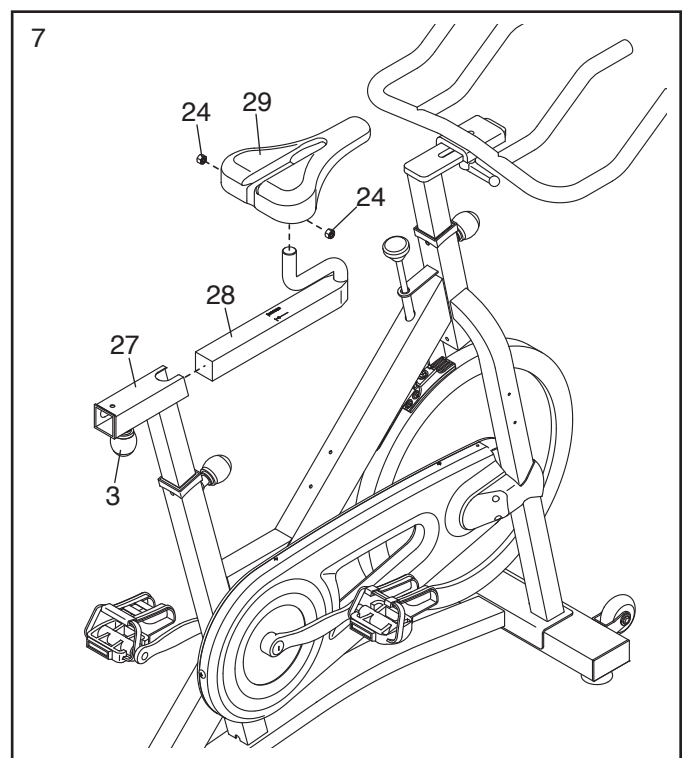
7. Richten Sie den Sattel (29) und die Sattelhalterung (28) wie abgebildet aus.

Bringen Sie den Sattel (29) mit zwei M8 Sechskantmutter (24) an die Sattelhalterung (28) an. **Vergewissern Sie sich, dass der Sattelknauf geradeaus gerichtet ist, bevor Sie die Sechskantmutter anziehen.**

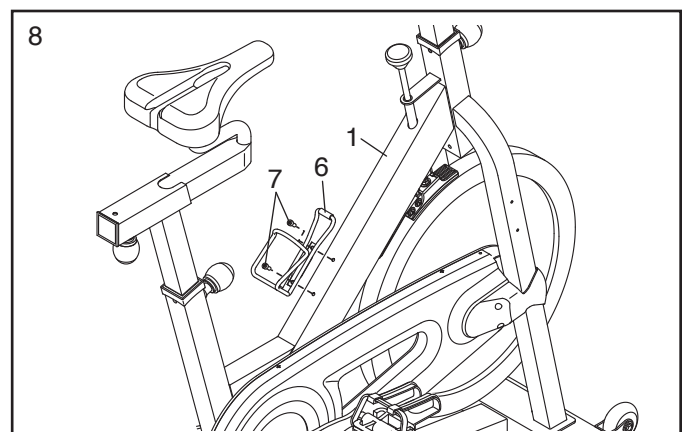
Anmerkung: Die Sechskantmutter (24) sind möglicherweise schon an die Klemme des Sattels (29) angebracht.

Finden Sie den Verstellknopf (3) an der Sattelstütze (27). Lockern Sie den Verstellknopf und ziehen Sie ihn nach außen. Fügen Sie dann die Sattelhalterung (28) in die Sattelstütze ein.

Schieben Sie die Sattelhalterung (28) auf die gewünschte Position und rasten Sie dann den Verstellknopf (3) in eins der Verstelllöcher der Sattelhalterung. **Sorgen Sie dafür, dass der Verstellknopf sicher in ein Verstellloch eingerastet ist.**

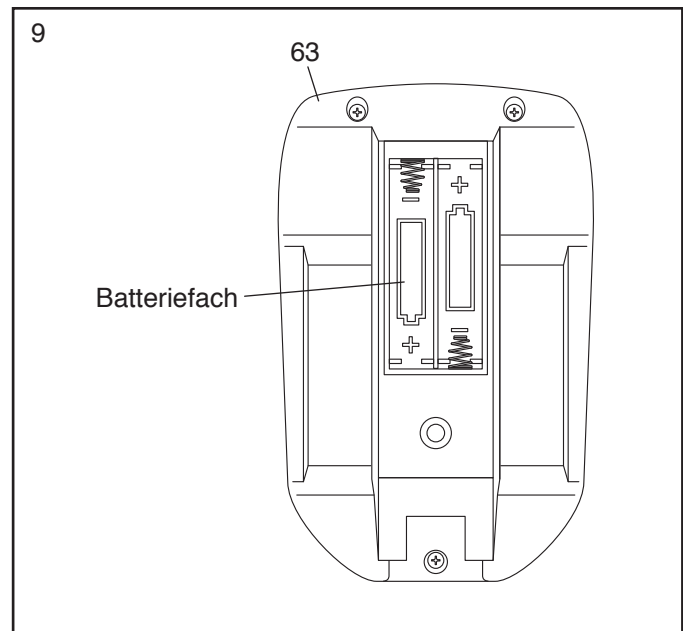


8. Bringen Sie den Wasserflaschenhalter (6) mit zwei M5 x 12mm Zylinderschrauben (7) an den Rahmen (1) an.



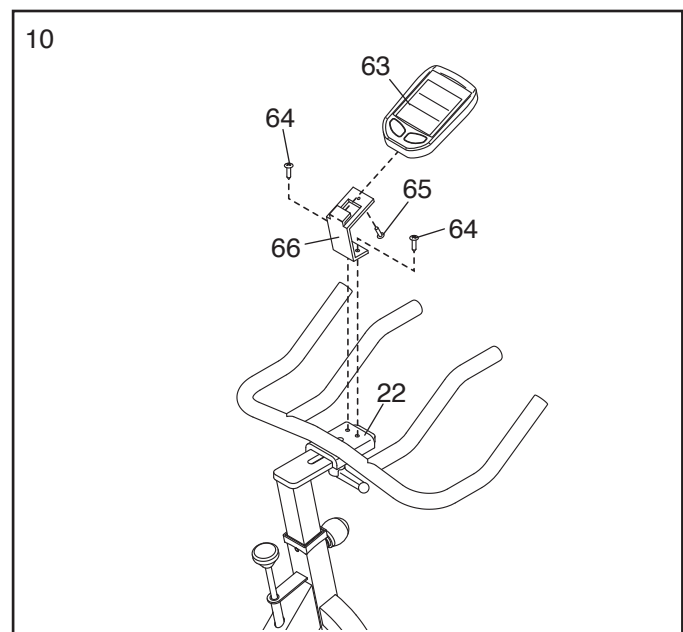
9. Der Computer (63) benötigt zwei Batterien von Typ AAA (nicht mitgeliefert). Alkalische Batterien sind empfohlen. **WICHTIG: Wurde der Computer kalten Temperaturen ausgesetzt, lassen Sie ihn aufwärmen, bevor Sie die Batterien einsetzen. Sonst können die Displays am Computer oder andere elektronische Teile beschädigt werden.**

Entfernen Sie die Batterieabdeckung vom hinteren Teil des Computers (63) und fügen Sie die Batterien ins Batteriefach ein. **Achten Sie auf die Orientierung der Batterien, wie Sie durch Diagramme innerhalb des Batteriefaches angedeutet sind.** Bringen Sie die Batterieabdeckung wieder an.



10. Bringen Sie die Computerklammer (66) mit zwei Klammerschrauben (64) an die Griffstange (22) an. Anmerkung: Die Computerklammer könnte schon angebracht sein.

Befestigen Sie dann den Computer (63) mit der Computerschraube (65) an die Computerklammer (66).



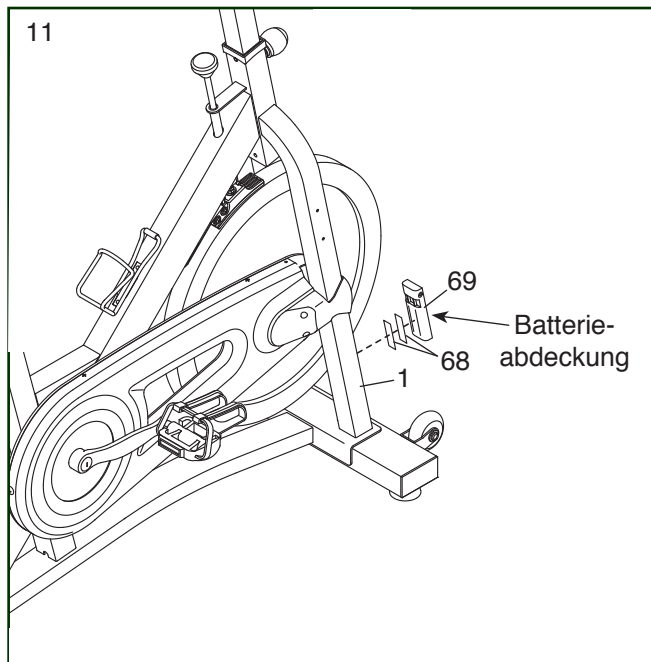
11. Der Sender (69) benötigt zwei Batterien vom Typ AAA (nicht mitgeliefert). Alkalische Batterien sind empfohlen.

Entfernen Sie die Batterieabdeckung von der Vorderseite des Senders (69) und fügen Sie die Batterien in das Batteriefach ein. **Achten Sie auf die Orientierung der Batterien, wie Sie durch Diagramme innerhalb des Batteriefaches angedeutet sind.** Bringen Sie die Batterieabdeckung wieder an.

Entfernen Sie das Abziehblatt der Klebefolie vom Klettverschluss (68). Drücken Sie ein Verschluss auf den Rahmen (1) an der angegebenen Stelle.

Richten Sie den Sender (69) wie abgebildet aus. Drücken Sie den anderen Verschluss (68) auf den hinteren Teil des Senders.

Befestigen Sie den Sender (69) mit Hilfe des Klettverschlusses (68) an den Rahmen (1).

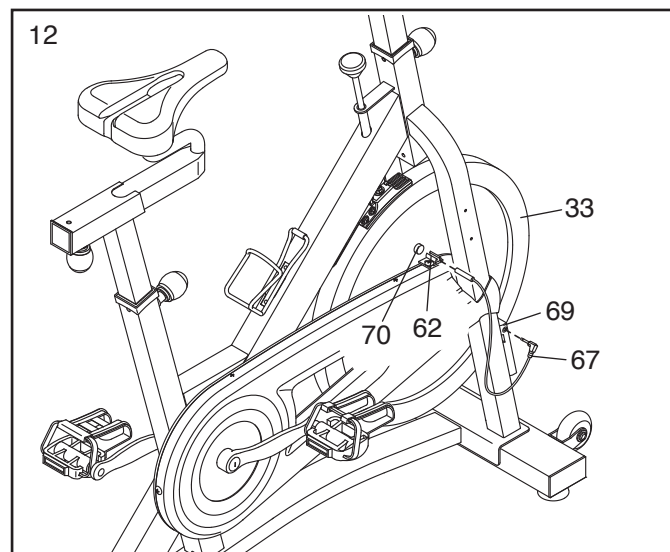


12. Stecken Sie den Membranenschalter (67) in den Sender (69) rein.

Fügen Sie das andere Ende des Membranenschalters (67) in die Klemme (62) ein.

Rotieren Sie das Schwungrad (33), bis das Magnet (70) mit dem Ende des Membranenschalters (67) übereinstimmt.

Bewegen Sie den Membranenschalter (67), sodass der Spalt zwischen dem Membranenschalter und dem Magnet (70) ungefähr 3 mm ist.



13. **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.

DAS TRIMMFAHRRAD BENUTZEN

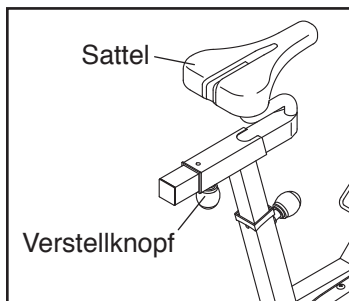
DEN WINKEL DES SATTELS EINSTELLEN

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

Um den Sattel einzustellen, siehe die Abbildung in Montageschritt 7 auf Seite 7. Lockern Sie die Muttern der Sattelklemme um ein paar Umdrehungen und kippen Sie den Sattel dann nach oben oder unten, oder schieben Sie den Sattel nach vorne oder nach hinten auf die gewünschte Position. Ziehen Sie die Muttern danach wieder an.

DIE HORIZONTALE POSITION DES SATTELS EINSTELLEN

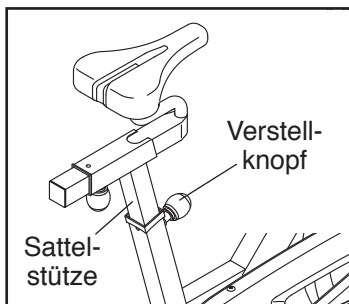
Um die Position des Sattels einzustellen, lockern Sie zuerst den Verstellknopf und ziehen Sie ihn nach unten. Dann bewegen Sie den Sattel vorwärts oder rückwärts, lassen Sie den Verstellknopf in ein Verstellloch in der Sitzhalterung einrasten und ziehen den Verstellknopf fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Verstellknopf in ein Verstellloch eingerastet ist.**



DIE SATTELSTÜTZE VERSTELLEN

Für ein effektives Training sollte der Sattel in der richtigen Höhe angebracht sein. Beim Betätigen der Pedale, sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der niedrigsten Position befinden.

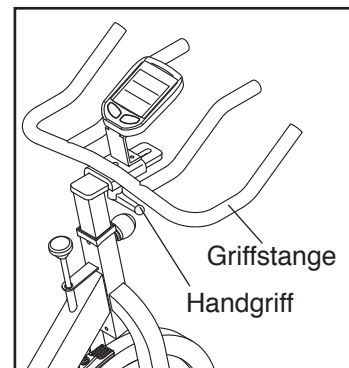
Um die Höhe der Sattelstütze einzustellen, lockern Sie zuerst den Verstellknopf und ziehen Sie diesen nach außen. Dann, bewegen Sie die Sattelstütze nach oben oder unten, rasten Sie den



Verstellknopf in ein Verstellloch der Sattelstütze ein und ziehen den Verstellknopf fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Verstellknopf in ein Verstellloch eingerastet ist.**

DIE HORIZONTALE POSITION DES SATTELS EINSTELLEN

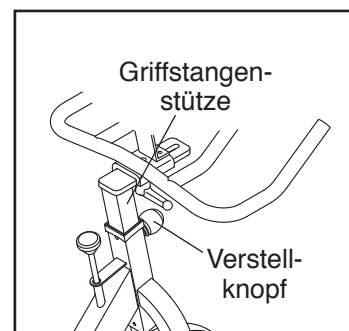
Lockern Sie den Handgriff, bewegen Sie die Griffstange nach vorne oder hinten auf die gewünschte Position und ziehen Sie dann den Handgriff an, um die horizontale Position des Sattels einzustellen.



Anmerkung: Der Handgriff dient als Sperrvorrichtung. Um den Handgriff zu lockern, drehen Sie den Handgriff gegen den Uhrzeigersinn, ziehen Sie den Handgriff nach außen, drehen Sie den Handgriff im Uhrzeigersinn, drücken Sie den Handgriff nach innen und drehen Sie ihn dann wieder gegen den Uhrzeigersinn. Kehren Sie diesen Prozess um, um den Handgriff anzuziehen.

DIE GRIFFSTANGENSTÜTZE EINSTELLEN

Um die Höhe der Griffstangenstütze einzustellen, lockern Sie zuerst den Verstellknopf und ziehen Sie diesen nach außen. Dann bewegen Sie die Griffstangenstütze nach oben oder unten, rasten den Verstellknopf in ein Verstellloch der Griffstangenstütze ein und ziehen Sie den Verstellknopf fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Verstellknopf in ein Verstellloch eingerastet ist.**

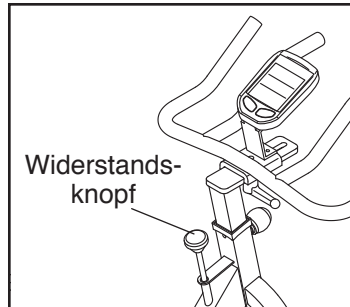


DIE PEDALRIEMEN VERSTELLEN

Um die Pedalriemen festzuziehen (siehe Abbildung auf Seite 4), ziehen Sie einfach an den Enden der Pedalriemen. Um die Pedalriemen zu lockern, drücken und halten Sie die Laschen auf den Schnallen, stellen Sie die Pedalriemen auf die gewünschte Position ein und lassen dann die Laschen los.

DAS VERSTELLEN DES PEDALWIDERSTANDS

Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandsknopf im Uhrzeigersinn. Um den Widerstand zu vermindern, drehen Sie den Widerstandsknopf gegen den Uhrzeigersinn.



Drücken Sie den Widerstandsknopf, um den Schwungrad anzuhalten. Das Schwungrad sollte schnell zu einem kompletten Halt kommen.

WICHTIG: Wenn das Trimmfahrrad nicht in Gebrauch ist, ziehen Sie den Widerstandsknopf vollständig fest.

DAS TRIMMFAHRRAD AUSGLEICHEN

Falls das Trimmfahrrad auf dem Boden wackelt, wenn es in Gebrauch ist, drehen Sie ein oder beide Ausgleichsfüße des vorderen oder hinteren Stabilisator (siehe Abbildung auf Seite 4), bis es aufhört zu wackeln.

WARTUNG DES TRIMMFAHRRADS

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

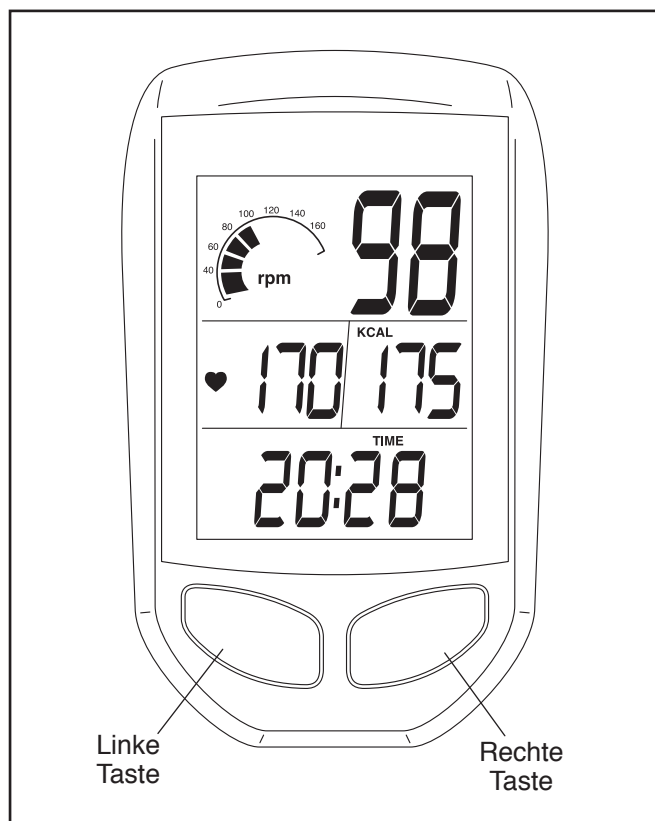
Um das Trimmfahrrad zu reinigen, verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge an milder Seife. **WICHTIG: Um den Computer nicht zu beschädigen, halten Sie es von allen Flüssigkeiten und direkten Sonnenstrahlen fern.**

DEN MEMBRANENSCHALTER EINSTELLEN

Falls der Computer falsche Rückmeldungen angeben, sollte der Membranenschalter verstellt werden. Um den Membranenschalter zu verstellen, siehe die Abbildung in Schritt 12 auf Seite 9 der Montage.

Rotieren Sie das Schwungrad, bis der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. Schieben Sie den Membranenschalter leicht zum Magnet oder davon weg. Rotieren Sie dann das Schwungrad einen Moment lang. Wiederholen Sie dies bis der Computer richtige Rückmeldungen anzeigt.

COMPUTERDIAGRAMM



FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer bietet eine Anzahl von Funktionen an, die sofort Trainingsrückmeldungen angeben und Ihr Workout effektiver machen.

Der Computer hat einen Herzfrequenzalarm, die Ihnen bei Ihrem Training hilft, Ihre Herzfrequenz in der gewählten Ziel-Herzfrequenzzone zu halten. Anmerkung: Sie müssen einen beliebigen Herzfrequenzmesser tragen, um diese Funktion benutzen zu können (siehe Seite 16).

Der Computer erlaubt es Ihnen vor Beginn des Trainings Einstellungen individuell anzupassen, eine Maßeinheit auszuwählen und Benutzerinformationen einzugeben.

Um Computereinstellungen individuell anzupassen, siehe die Anleitungen rechts. **Um die Uhr einzustellen,** siehe Seite 14. **Um den Computer zu benutzen,** siehe Seite 14. **Um den Herzfrequenzalarm zu benutzen,** siehe Seite 16.

Vor dem Gebrauch des Computers, vergewissern Sie sich, dass die Batterien im Computer und Sender eingelegt worden sind (siehe Montage Schritt 9 auf Seite 8 und Schritt 11 auf Seite 9). Sollte sich eine Plastikfolie am Display befinden, entfernen Sie diese.

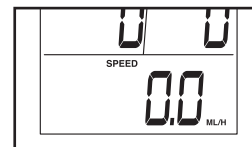
COMPUTEREINSTELLUNGEN INDIVIDUELL GESTALTEN

1. Computer einschalten.

Drücken Sie irgendeine Taste, um den Computer einzuschalten.

2. Installationsmodus eingeben.

Drücken Sie zuerst die linke Taste mehrmals, bis das Wort *SPEED* (Geschwindigkeit) im unteren Display erscheint.



Dann halten Sie die rechte Taste einige Sekunden gedrückt, um den Installationsmodus einzugeben.

Anmerkung: Der Computer wird den Installationsmodus automatisch ausschalten, falls keine Tasten nach einigen Sekunden gedrückt wurden.

3. Ein Zeitziel nach Wunsch einstellen.

Wenn Sie den Installationsmodus eingeben, leuchten die Minuten im unteren Display auf.



Um ein Zeitziel [TIME] Ihres Workouts einzustellen, drücken Sie die rechte Taste mehrmals, um die gewünschte Anzahl an Minuten auszuwählen. Halten Sie die rechte Taste gedrückt, um schnell ein Zeitziel auszuwählen.



Anmerkung: Sie können ein Zeitziel zwischen 1 bis 99 Minuten einstellen.

Anmerkung: Falls Sie ein Zeitziel einstellen, wird das untere display die übrige Zeit Ihres Workouts anstatt der vergangenen Zeit runter zählen (siehe Schritt 3 von DEN COMPUTER BENUTZEN auf Seite 14).

Drücken Sie die linke Taste, um zur nächsten Einstellung zu kommen.

4. Der Ziel-Herzfrequenzbereich nach Wunsch bestimmen.

Die maximale Herzfrequenz wird im linken mittleren Display aufleuchten.



Um die maximale Herzfrequenz einzustellen, drücken Sie mehrmals die rechte Taste, um die gewünschte Herzfrequenz zu wählen. Halten Sie die rechte Taste gedrückt, um die Herzfrequenz schnell auszuwählen.

Drücken Sie dann die linke Taste. Die minimale Herzfrequenz wird im linken mittleren Display aufleuchten.



Um die minimale Herzfrequenz einzustellen, drücken Sie die rechte Taste mehrmals, um die gewünschte Herzfrequenz auszusuchen. Halten Sie die rechte Taste gedrückt, um die Herzfrequenz schnell auszuwählen.

Anmerkung: Sie müssen einen Ziel-Herzfrequenzbereich bestimmen, um den Herzfrequenzalarm benutzen zu können (siehe DEN HERZFREQUENZALARM BENUTZEN auf Seite 16).

Siehe TRAININGSINTENSITÄT auf Seite 17, um Ihren Ziel-Herzfrequenzbereich zu ermitteln.

Drücken Sie die linke Taste, um zur nächsten Einstellung zu kommen.

5. Ihr Geschlecht nach Wunsch eingeben.

Ein Geschlechtssymbol wird im unteren Display aufleuchten.



Drücken Sie die rechte Taste mehrmals, um das Symbol mit Ihrem Geschlecht auszuwählen.

Drücken Sie die linke Taste, um zur nächsten Einstellung zu kommen.

6. Eine Maßeinheit nach Wunsch wählen.

Der Computer kann die Geschwindigkeit, Distanz und Gewicht in Standard- oder metrischen Einheiten anzeigen.

Die Buchstaben *Lb* (Standard) oder *Kg* (metrisch) werden im unteren Display aufleuchten, um zu zeigen, welche Maßeinheit gewählt wurde.

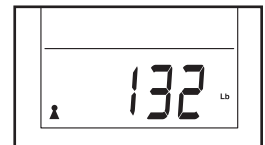


Drücken Sie mehrmals die rechte Taste, um die gewünschte Maßeinheit auszuwählen.

Drücken Sie die linke Taste, um zur nächsten Einstellung zu kommen.

7. Ihr Gewicht nach Wunsch eingeben.

Eine Gewichteinstellung wird im unteren Display aufleuchten.



Drücken Sie mehrmals die rechte Taste, um Ihr Gewicht auszuwählen. Halten Sie die rechte Taste gedrückt, um Ihr Gewicht schnell auszuwählen.



Anmerkung: Sie können eine Gewichteinstellung zwischen 20 und 180 Kg (40 und 360 dt. Pfund) auswählen. **Das Trimmfahrrad sollte nicht von Leuten benutzt werden, die mehr als 136 Kg (272 dt. Pfund) wiegen.**

8. Das Installationsmodus jeder Zeit verlassen.

Der Computer wird das Installationsmodus automatisch verlassen, falls nach einigen Sekunden keine Taste gedrückt wurde.

Anmerkung: Drücken Sie die linke Taste mehrmals, um wieder in die Einstellungen, in Schritten 3 bis 7 beschrieben, zu kommen.

DIE UHR EINSTELLEN

1. Computer einschalten.

Drücken Sie irgendeine Taste, um den Computer einzuschalten.

2. Den Uhrmodus eingeben.

Als erstes drücken Sie die linke Taste mehrmals, bis das Uhersymbol im unteren Display erscheint.

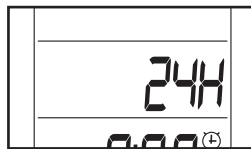


Halten Sie dann die linke Taste einige Sekunden lang gedrückt, um das Uhrmodus einzugeben.

Anmerkung: Der Computer wird den Uhrmodus automatisch verlassen, falls keine Taste nach einigen Sekunden gedrückt wurde.

3. Die Zeitbezeichnung nach Wunsch ändern.

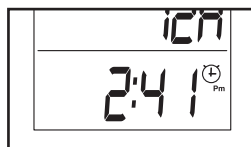
Die Zeitbezeichnung wird im rechten, mittleren Display aufleuchten.



Drücken Sie die rechte Taste mehrmals, um die gewünschte Zeitbezeichnung auszuwählen. Wählen Sie 12H, um eine 12-Stunden-Uhr zu erhalten. Wählen Sie 24H, um eine 24-Stunden Uhr zu erhalten.

4. Die Zeit einstellen.

Drücken Sie die linke Taste, um die Stundeneinstellung zu wählen. Die Stundeneinstellung wird im unteren Display aufleuchten.



Drücken Sie mehrmals die rechte Taste, um die gewünschte Stundeneinstellung zu wählen. **Vergewissern Sie sich, dass die richtige am- oder pm-Einstellung gewählt wurde, wenn Sie die Stundeneinstellung wählen.**

Drücken Sie die linke Taste, um die Minuteneinstellung zu wählen. Die Minuteneinstellung wird im unteren Display aufleuchten.

Drücken Sie mehrmals die rechte Taste, um die gewünschte Minuteneinstellung auszuwählen.

5. Den Uhrmodus jederzeit zu beenden.

Der Computer wird den Uhrmodus automatisch beenden, falls nach einigen Sekunden keine Taste gedrückt wurde.

DEN COMPUTER BENUTZEN

1. Computer einschalten.

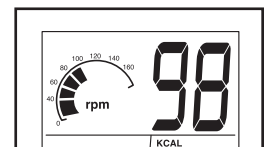
Drücken Sie irgendeine Taste, um den Computer einzuschalten.

2. Einen beliebigen Herzfrequenzmesser nach Wunsch tragen.

Um Ihre Herzfrequenz anzuzeigen (siehe Schritt3) oder den Herzfrequenzalarm zu benutzen (siehe DEN HERZFREQUENZALARM BENUTZEN auf Seite 16), müssen Sie einen beliebigen Herzfrequenzmesser tragen (siehe Seite 16).

3. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Displays.

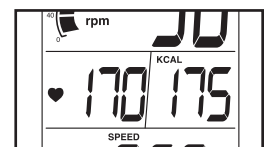
Das obere, linke Display—Während Sie in die Pedale treten, deutet das Messgerät der Umdrehungen pro Minute in diesem Display Ihre ungefähre Fahrgeschwindigkeit [SPEED] in Umdrehungen pro Minute in einem Bereich von 0 zu 200 Umdrehungen pro Minute an [RPM]. Es werden Balken erscheinen und verschwinden, während Sie Ihr Fahrgeschwindigkeit verändern.



Das obere, rechte Display—Dieses Display zeigt Ihre Fahrgeschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute im Bereich 0 bis 240 Umdrehungen pro Minute an.

Anmerkung: Wenn Sie aufhören zu treten, wird dieses display die durchschnittliche Fahrgeschwindigkeit [AVG RPM] Ihres Workouts anzeigen.

Das mittlere, linke Display—Dieses Display zeigt Ihre Herzfrequenz (Herz-Symbol) in Schlägen pro Minute in einem Bereich von 0 bis 240 Schlägen pro Minute an, wenn Sie einen beliebigen Herzfrequenzmesser tragen (siehe Seite 16).

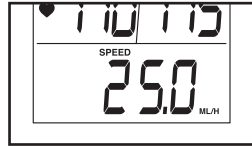


Das mittlere, rechte Display—Dieses Display zeigt die ungefähre Anzahl an Kalorien an [KCAL], die Sie verbrannt haben.

Das untere Display—Dieses Display kann die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

Geschwindigkeit

[SPEED]—Dieses Display zeigt Ihre Fahrgeschwindigkeit in Meilen pro Stunde [ML/H] oder Kilometer pro Stunde [KM/H] an.



Anmerkung: Wenn Sie aufhören zu treten, zeigt dieses Display die durchschnittliche Fahrgeschwindigkeit [AVG SPEED] Ihres Workouts an.

Distanz [DIST]—Dieses Display zeigt die Distanz an, die Sie in Meilen (ML) oder Kilometern (KM) getreten haben.

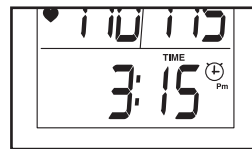


Zeit [TIME]—Dieses Display zeigt die vergangene Zeit im Bereich von 0 bis 99 Minuten an.



Anmerkung: Falls Sie ein Zeitziel einstellen (siehe Schritt 4), dann zeigt dieses Display die übrige Zeit Ihres Workouts anstatt der vergangenen Zeit an.

Uhr (Uhr Symbol)—Dieses Display zeigt die Tageszeit mit Hilfe der 12-Stunden oder 24-Stunden Uhrzeit an.



Drücken Sie die linke Taste mehrmals, bis das untere Display die Workout-Informationen anzeigt, an die Sie interessiert sind.

Drücken Sie die linke Taste mehrmals, bis das Wort *TIME* im unteren Display erscheint. Dadurch werden die Displays zurück gesetzt. Dann halten Sie die rechte Taste gedrückt, bis Nullen in den Displays erscheinen.

Um das Hintergrundlicht des Computers wenige Sekunden lang anzuschalten, drücken Sie die rechte Taste einmal.

Anmerkung: Der Computer kann Geschwindigkeit und Distanz in entweder Meilen oder Kilometer anzeigen. Die Buchstaben ML/H oder KM/H werden im Display erscheinen, um anzuzeigen welche Maßeinheit gewählt wurde. Um die Maßeinheit zu ändern, siehe Schritt 6 auf Seite 13.

4. Das Zeitziel nach Wunsch einstellen.

Um das Zeitziel einzustellen, siehe Schritt 3 auf Seite 12.

Um das Zeitziel zu löschen, drücken Sie mehrmals die linke Taste, bis das Wort *TIME* im unteren Display erscheint. Halten Sie dann die rechte Taste gedrückt, bis Nullen im unteren Display erscheinen.

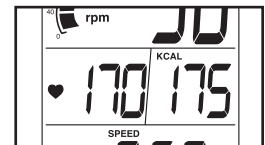
Anmerkung: Falls Sie ein Zeitziel einstellen, dann wird das untere Display die übrige Zeit Ihres Workouts anstatt der vergangenen Zeit runter gezählt.

Wenn Sie Ihr Ziel erreichen, wird ein Ton einige Sekunden lang erklingen. Der Computer wird dann anfangen die vergangene Zeit zu zählen.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Um die Herzfrequenz anzuzeigen, müssen Sie einen beliebigen Herzfrequenzmesser tragen (siehe Seite 16).

Wenn Ihre Herzfrequenz gefunden wurde, wird das Herz-Symbol aufleuchten und Ihre Herzfrequenz im mittleren, linken Display erscheinen.



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

Der Computer hat einen Selbstausschaltungsmechanismus. Wenn Sie einige Minuten lang weder die Pedale bewegen noch die Tasten drücken, dann schaltet sich der Computer automatisch ab, um Batterien zu sparen.

DEN HERZFREQUENZALARM BENUTZEN

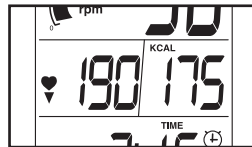
Der Herzfrequenzalarm wird Sie darauf aufmerksam machen, wenn Ihre Herzfrequenz unter oder über dem bestimmten Ziel-Herzfrequenzbereich liegt.

WICHTIG: Sie müssen einen beliebigen Herzfrequenzmesser tragen, um den Herzfrequenzalarm zu benutzen (siehe DER BELIEBIGE HERZFREQUENZMESSER rechts).

Um den Herzfrequenzalarm zu benutzen, siehe erst Schritt 4 auf Seite 13 und bestimmen Sie einen Ziel-Herzfrequenzbereich.

Während Sie in die Pedale treten, wird der Computer Ihre Herzfrequenz mit dem Ziel-Herzfrequenzbereich regelmäßig vergleichen und wird angeben, ob Ihre Herzfrequenz zu weit unter oder über dem Ziel-Herzfrequenzbereich liegt.

Wenn ein Pfeil, der nach unten zeigt, im mittleren, linken Display aufleuchtet, erhöhen Sie Ihre Fahrgeschwindigkeit.

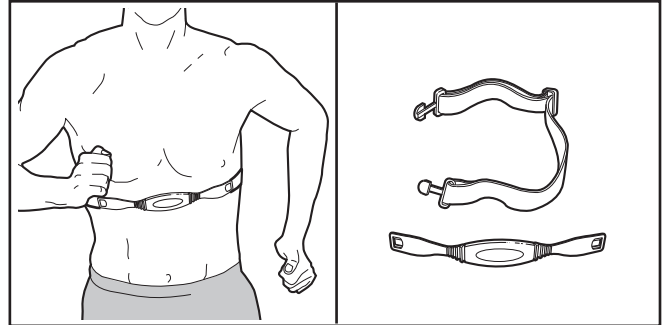


Wenn ein Pfeil, der nach oben zeigt, im mittleren, linken Display aufleuchtet, vermindern Sie Ihre Fahrgeschwindigkeit.

WICHTIG: Der Herzfrequenzalarm soll nur als Motivation dienen. Achten Sie darauf, dass Sie so in die Pedale treten, dass es für Sie angenehm ist.

DER BELIEBIGE HERZFREQUENZMESSER

Der beliebige Herzfrequenzmesser sorgt für Freihandbetätigungen und beobachtet durchgehend Ihre Herzfrequenz während Ihres Workouts. **Um ein beliebiges Herzfrequenzmesser zu erwerben, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.**



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

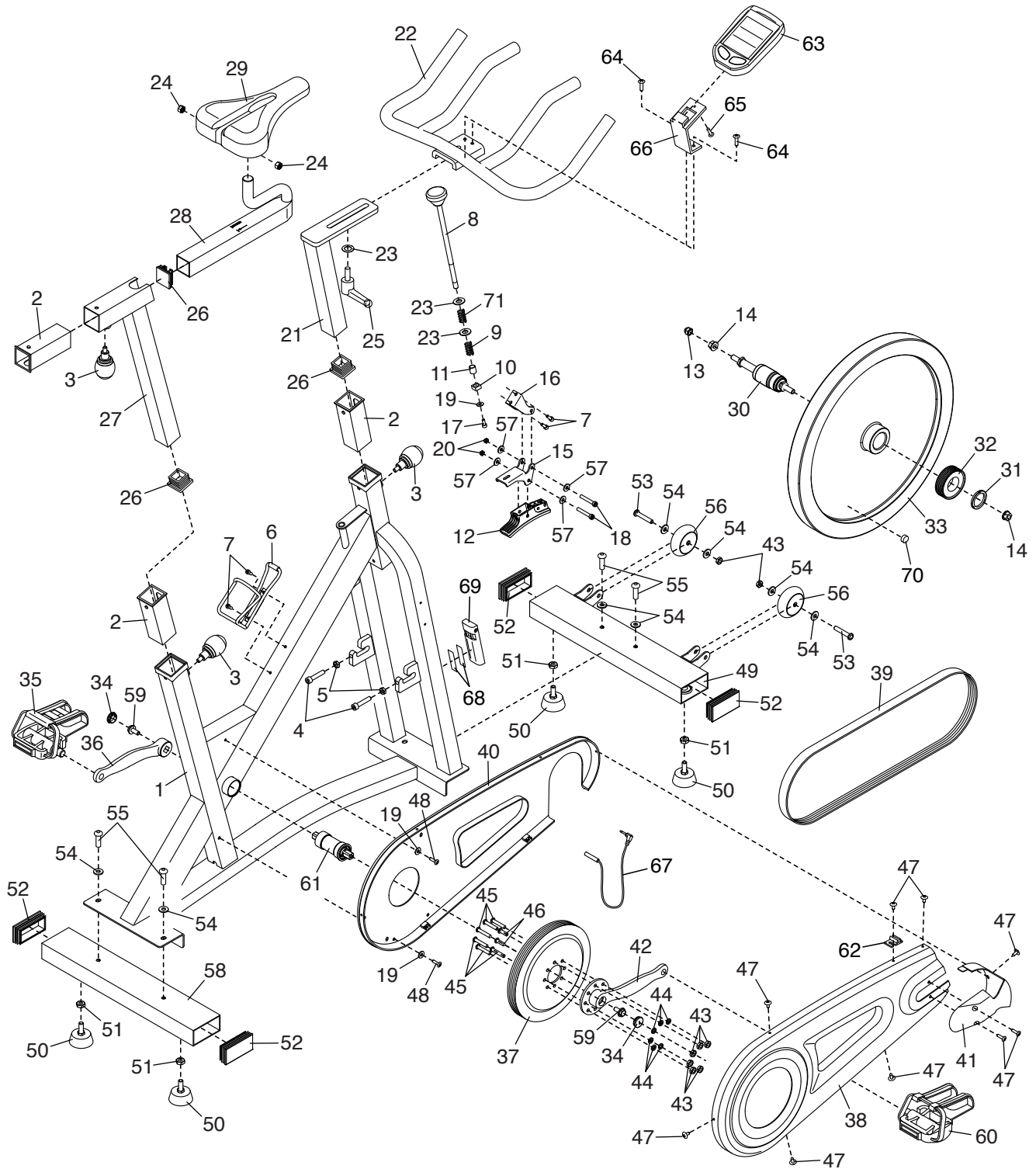
Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindestens ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg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

TEILELISTE

Modell-Nr. NTEVEX75911.0 R0312A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	38	1	Äußere Schutzabdeckung
2	3	Buchsen	39	1	Antriebsriemen
3	3	Verstellknopf	40	1	Innere Schutzabdeckung
4	2	M8 x 40mm Zylinderbolzen	41	1	Vordere Schutzabdeckung
5	2	M8 Mutter	42	1	Rechte Kurbel
6	1	Wasserflaschenhalter	43	8	M8 Selbstsichernde Mutter
7	4	M5 x 12mm Zylinderschraube	44	6	Federring
8	1	Widerstandsknopf	45	6	M8 x 20mm Sechskantbolzen
9	1	Kurzfeder	46	2	M8 x 10mm Sechskantbolzen
10	1	3/8" Vierkantmutter	47	9	M4 x 12mm Blechschraube
11	1	Abstandhalter	48	2	M5 x 12mm Schraube
12	1	Bremsbacke	49	1	Vorderer Stabilisator
13	1	Schwarze Hutmutter	50	4	Ausgleichsfuß
14	2	Flanschmutter	51	4	3/8" Sechskantmutter
15	1	Hebelklammer	52	4	Stabilisatorkappe
16	1	Bremsklammer	53	2	M8 x 45mm Zylinderbolzen
17	1	M5 x 15mm Zylinderschraube	54	8	M8 Unterlegscheibe
18	2	M6 x 45mm Linsenbolzen	55	4	M8 x 16mm Schraube
19	3	M5 Unterlegscheibe	56	2	Rad
20	2	M6 Selbstsichernde Mutter	57	4	M6 Unterlegscheibe
21	1	Griffstangenstütze	58	1	Hinterer Stabilisator
22	1	Griffstange	59	2	Kurbelschraube
23	3	M10 Unterlegscheibe	60	1	Rechtes Pedal/Riemen
24	2	M8 Sechskantmutter	61	1	Kurbelnabe
25	1	Handgriff	62	1	Klemme
26	3	Durchleitungskappe	63	1	Computer
27	1	Sattelstütze	64	2	Klammerschraube
28	1	Sattelhalterung	65	1	Computerschraube
29	1	Sattel	66	1	Computerklammer
30	1	Nabensatz	67	1	Membranenschalter
31	1	Ring	68	1	Klettverschluss
32	1	Kleine Rolle	69	1	Sender
33	1	Schwungrad	70	1	Magnet
34	2	Kurbelkappe	71	1	Langfeder
35	1	Linkes Pedal/Riemen	*	—	Montagewerkzeug
36	1	Linke Kurbel	*	—	Bedienungsanleitung
37	1	Große Rolle			

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.

