

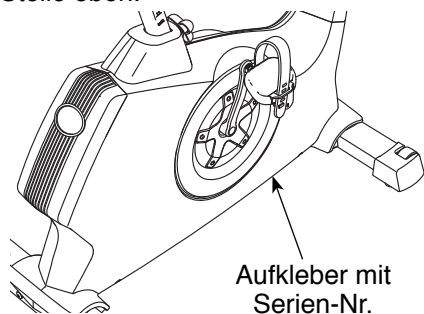
NordicTrack®

GX 3.4

Modell-Nr. NTEVEX78612.0

Serien-Nr. _____

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



KUNDENDIENST

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

0800 589 09 88

Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:

www.iconsupport.eu

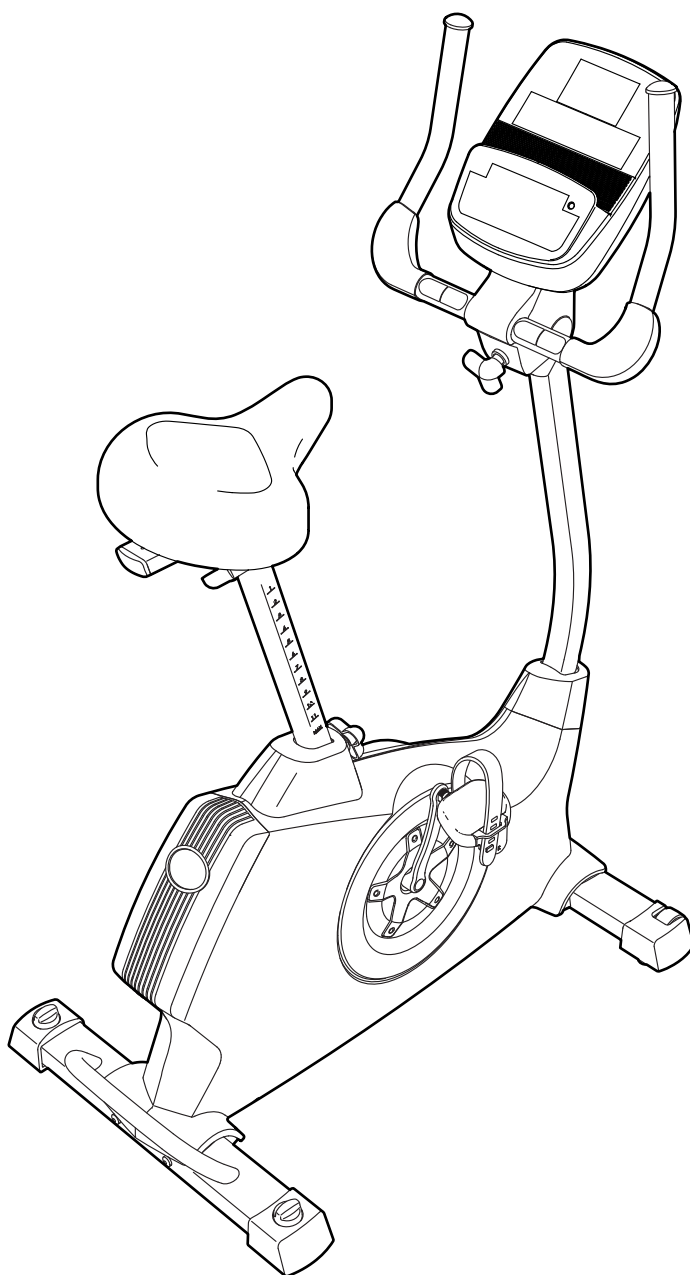
Email:

csuk@iconeurope.com

⚠ VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



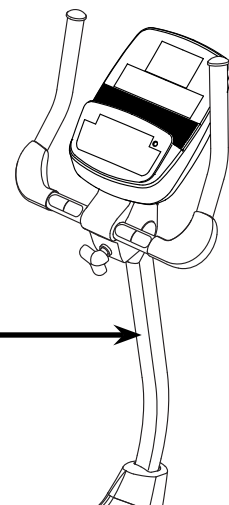
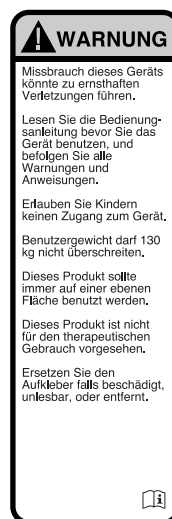
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
DER BRUST-HERZFREQUENZMONITOR	12
BENUTZUNG DES TRIMMFAHRRADS	13
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	25
TRAININGSRICHTLINIEN	27
TEILELISTE	29
DETAILZEICHNUNG	31
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber liegen mit diesem Produkt bei. Kleben Sie diese so auf den englischen Aufkleber, dass der deutsche Aufkleber den englischen überdeckt. Der hier abgebildete Warnungsaufkleber wurde an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Der Aufkleber ist nicht unbedingt in wahrer Grösse abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trimmfahrrads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Verwenden Sie Ihr Trimmfahrrad nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wird.
4. Das Trimmfahrrad ist nur für den Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie das Trimmfahrrad nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
5. Benutzen Sie das Trimmfahrrad nur im Haus und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Trimmfahrrad auf keinen Fall in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
6. Stellen Sie das Trimmfahrrad auf eine ebene Fläche und lassen Sie mindestens 0,6 m Freiraum um das Trimmfahrrad herum. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Trimmfahrrad.
7. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen vom Trimmfahrrad jederzeit ferngehalten werden.
9. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Tragen Sie keine zu lockere Kleidung, die sich im Trimmfahrrad verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
10. Das Trimmfahrrad sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 130 kg (260 Pfund) wiegen.
11. Seien Sie beim Auf- und Absteigen sehr vorsichtig.
12. Der Herzfrequenzsensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel die Bewegungen des Benutzers, könnten die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinträchtigen. Der Herzfrequenzsensor ist nur als Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenz-Trends im Allgemeinen zu beobachten.
13. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Trimmfahrrad benutzen. Krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
14. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für das revolutionäre NORDICTRACK® GX 3.4 Trimmfahrad entschieden haben. Mit Radfahren kann man das Herz-Kreislaufsystem sehr gut stärken, seine Ausdauer erhöhen und den Körper straffen. Das GX 3.4 Trimmfahrad bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen, die Ihre Workouts wirksamer und angenehmer gestalten werden.

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

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

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

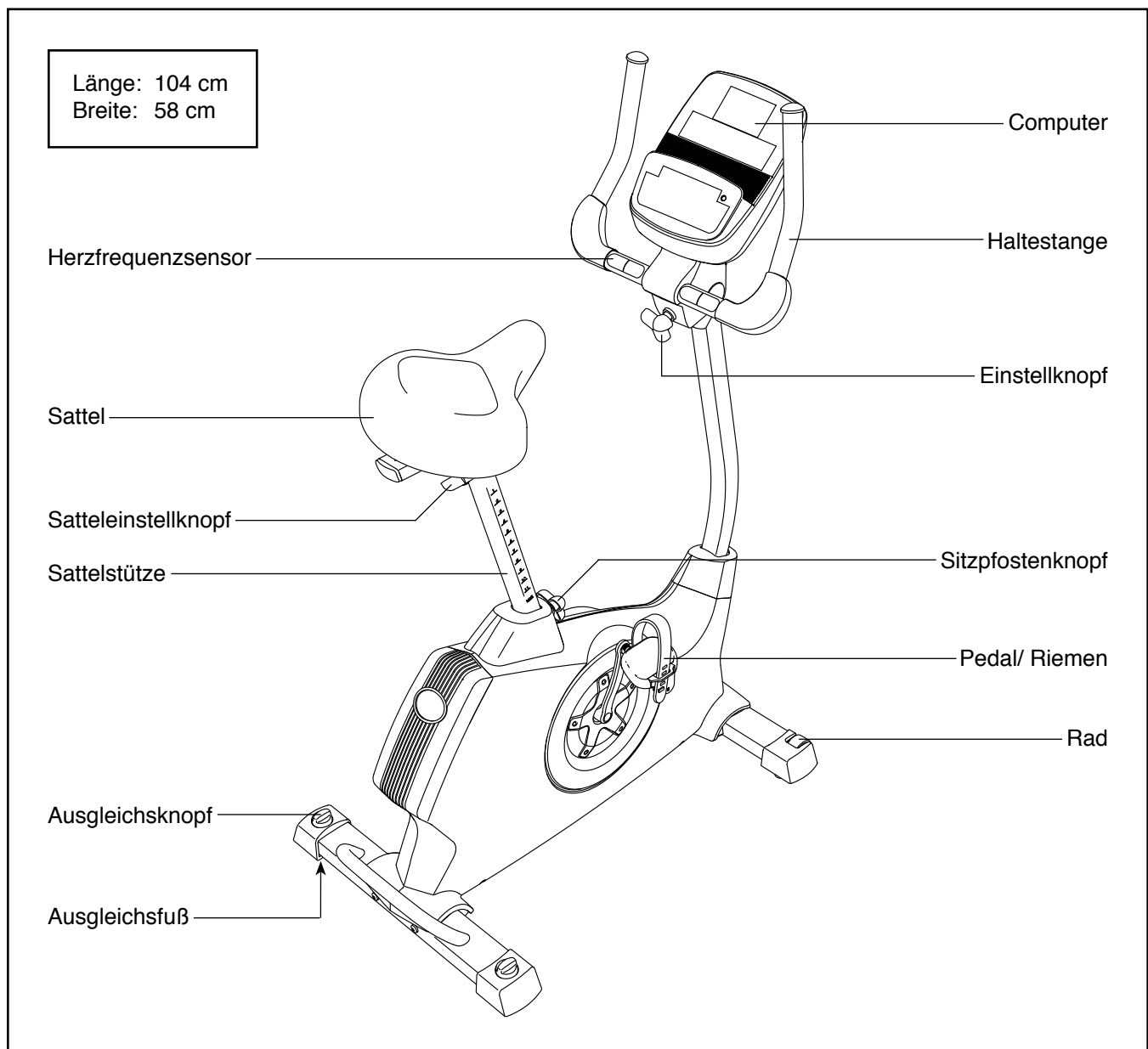
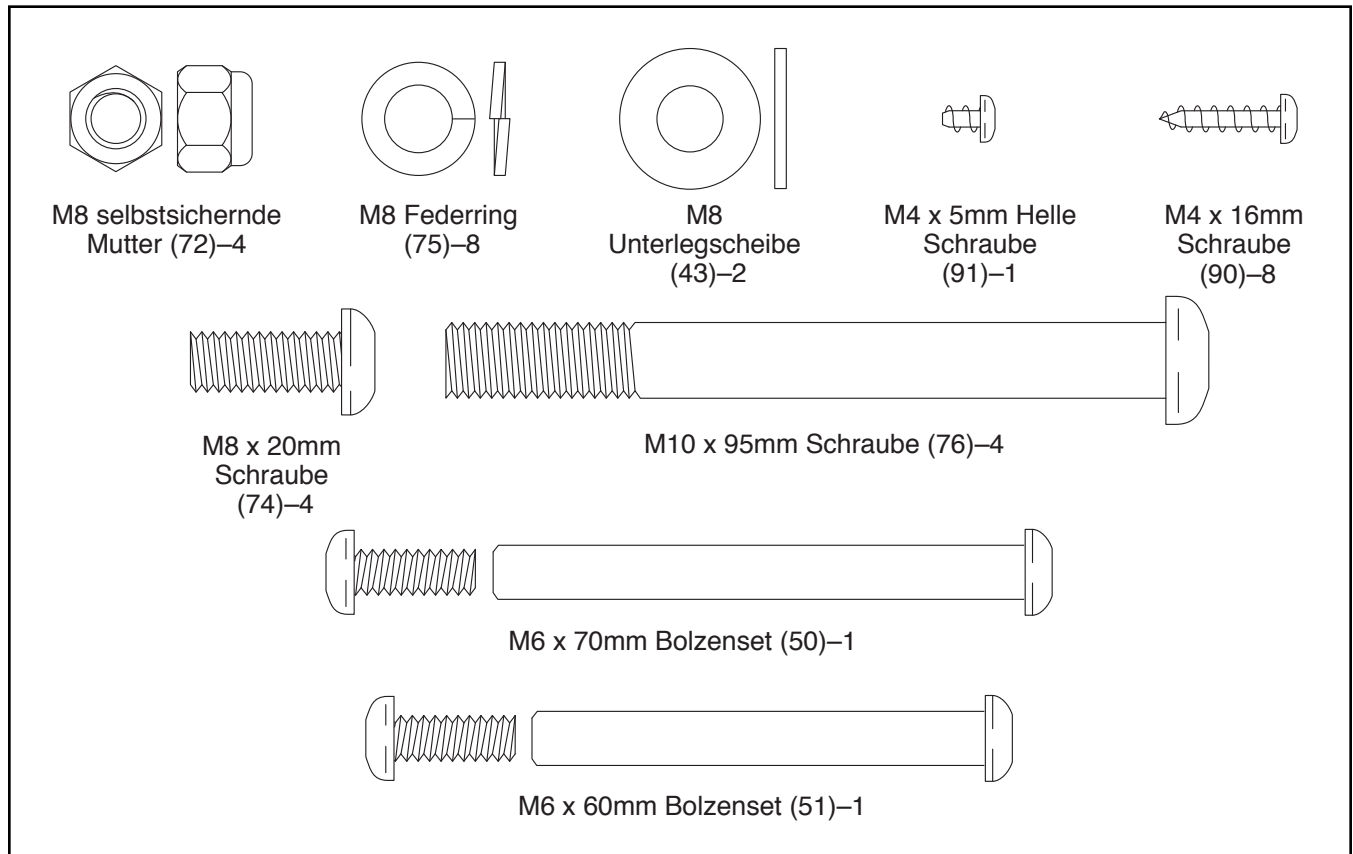


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

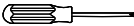
Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele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



MONTAGE

- Zur Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile an einen freigelegten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte vollendet haben.
- Die linken Teile sind mit einem „L“ oder mit „Links“ markiert und die rechten Teile mit einem „R“ oder „Rechts“.
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 5.

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

ein Kreuzschlitzschraubendreher 

ein Schraubenschlüssel 

ein Gummihammer 

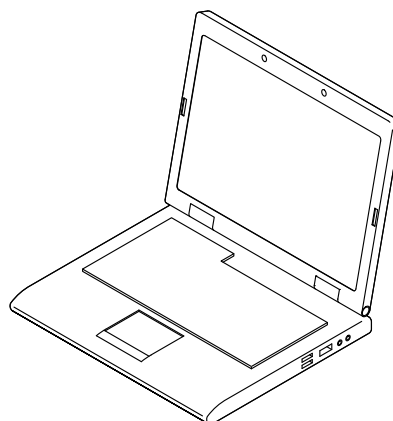
Die Montage wird erleichtert, wenn man einen Schlüsselsatz besitzt. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

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

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

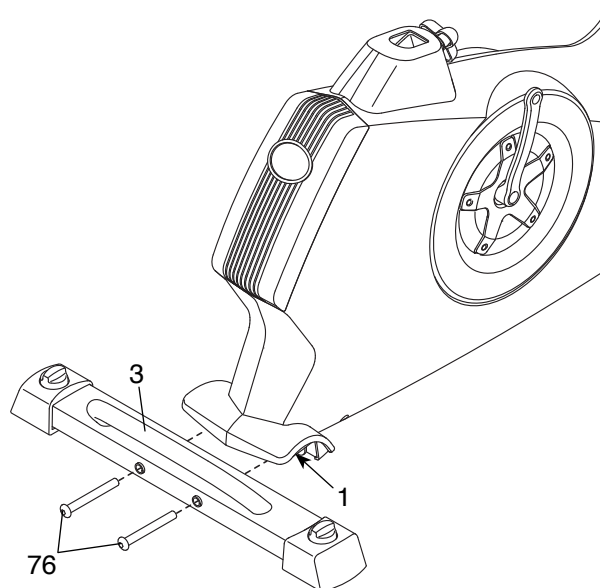
Anmerkung: Falls Sie keinen Internetanschluss haben, rufen Sie den KUNDENDIENST (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) an.

1

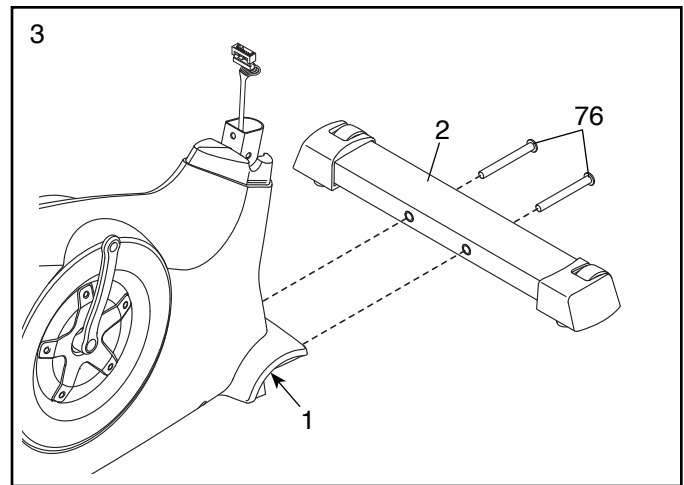


2. Befestigen Sie die hintere Stützstange (3) mit zwei M10 x 95mm Schrauben (76) am Rahmen (1).

2



3. Befestigen Sie die vordere Stützstange (2) mit zwei M10 x 95mm Schrauben (76) am Rahmen (1).

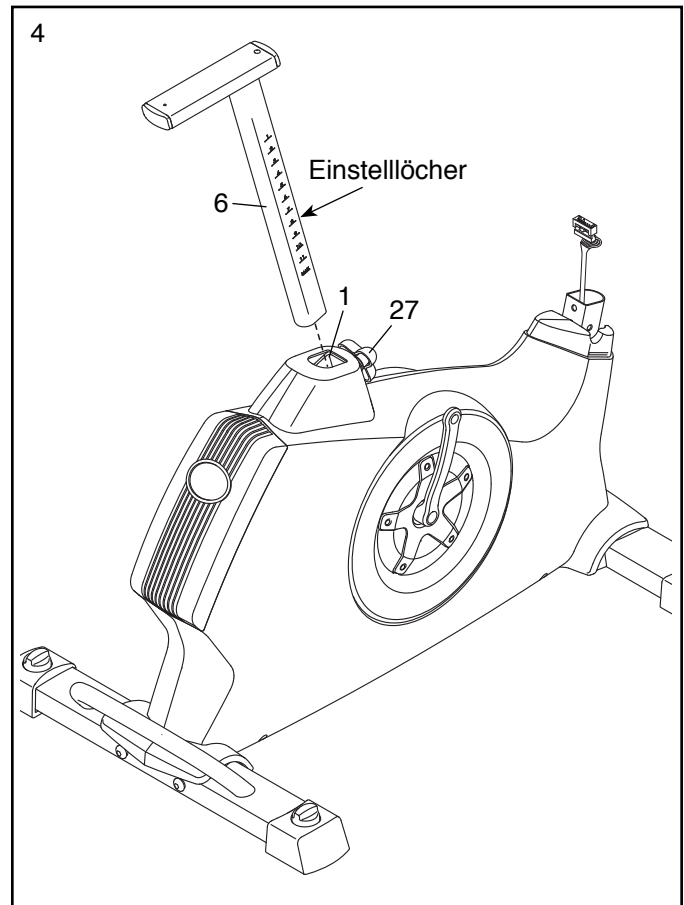


4. Lockern Sie den Einstellknopf (27) am Rahmen (1) um einige Drehungen.

Richten Sie die Sattelstütze (6) wie angezeigt aus. Ziehen Sie dann den Einstellknopf (27) nach außen und schieben Sie die Sattelsäule in den Rahmen (1) hinein.

Schieben Sie die Sattelsäule (6) nach oben oder nach unten, bis sie sich in der gewünschten Position befindet, und lassen Sie dann den Einstellknopf (27) los.

Bewegen Sie die Sattelsäule leicht nach oben oder nach unten um sicherzustellen, dass der Einstellknopf (27) an einem der Verstelllöcher an der Sattelsäule eingerastet ist. Ziehen Sie dann den Einstellknopf an.

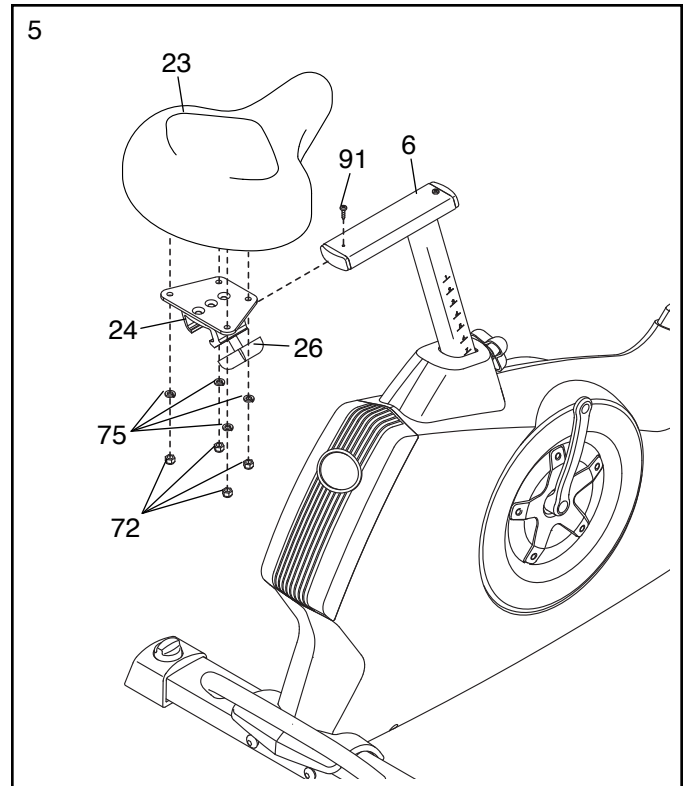


5. Richten Sie den Sattel (23) und die Sattelhalterung (24) wie abgebildet aus.

Befestigen Sie den Sattel (23) mit vier M8 Kontermuttern (72) und vier M8 Federringe (75) an die Sattelhalterung (24).

Schieben Sie die Sattelhalterung (24) auf die Sattelstütze (6) auf. Schieben Sie dann die Sattelhalterung ganz nach vorne und ziehen Sie den Sattelleinstellknopf (26) fest.

Befestigen Sie eine helle M4 x 5mm Schraube (91) auf der Rückseite des Sattelsäule (6).



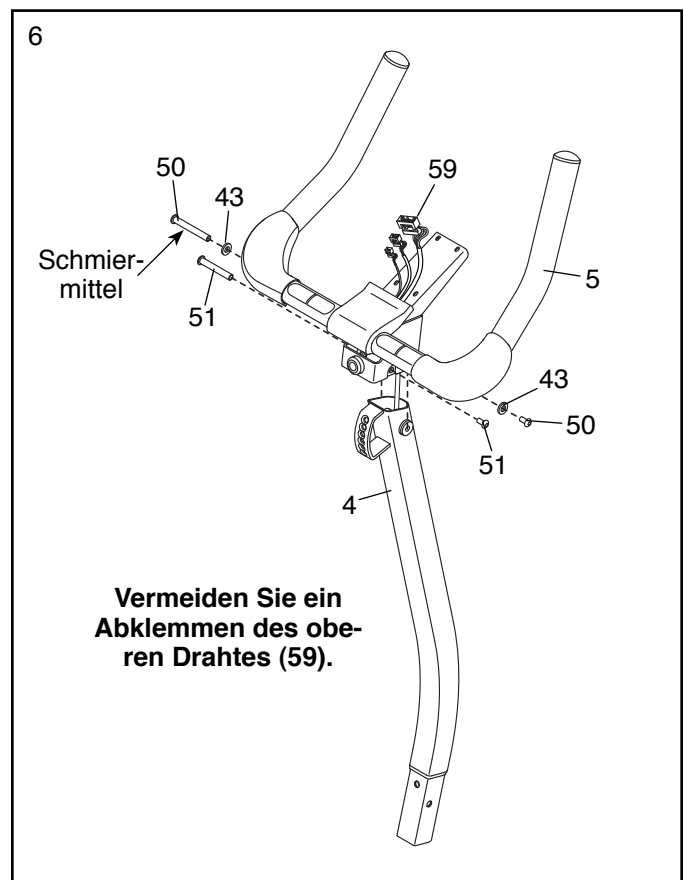
6. Mithilfe einer Plastiktüte, um Ihre Finger sauber zu halten, schmieren Sie ein wenig von dem inkludierten Schmierfett auf den M6 x 70mm Bolzenset (50).

Richten Sie die Griffstange (5) und den Pfosten (4) so aus, wie angedeutet.

Während eine zweite Person die Griffstange (5) an den Pfosten (4) hält, schieben Sie den oberen Draht (59) durch die Griffstange nach oben.

Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen des oberen Drahtes (59). Befestigen Sie die Griffstange (5) mit dem M6 x 70mm Bolzenset (50) und zwei M8 Unterlegscheiben (43) am Pfosten (4).

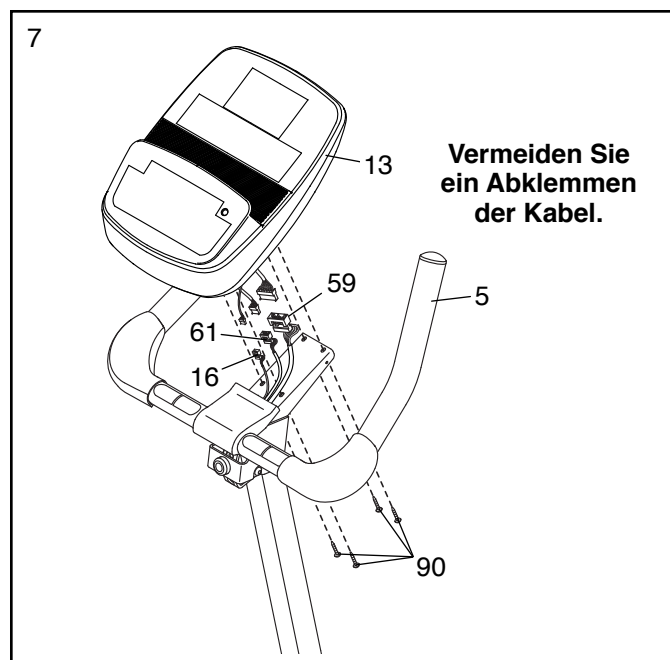
Befestigen Sie dann einen M6 x 60mm Bolzenset (51) durch die untere Klammer hindurch an der Griffstange (5).



7. Während eine andere Person den Computer (13) an die Griffstange (5) hält, verbinden Sie die Computerdrähte mit dem oberen Draht (59), dem Puskabel (61) und dem Pulsmesser (16).

Fügen Sie jeglichen Überschuss der Kabeln in die Griffstange (5) hinein.

Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel. Befestigen Sie den Computer (13) mit vier M4 x 16mm Schrauben (90) an der Griffstange (5).



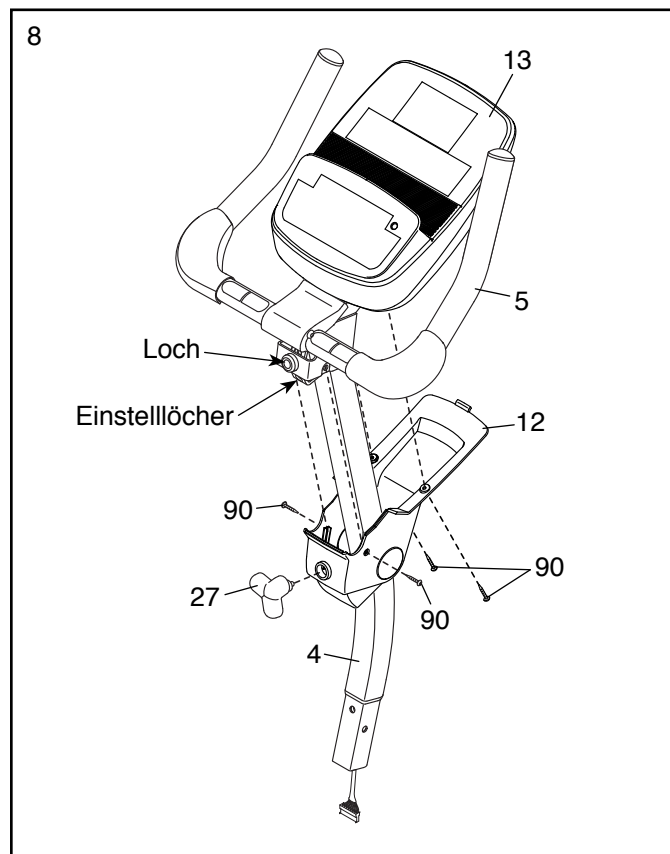
8. Richten Sie die Pfosten (4) und die Drehabdeckung (12) so aus, wie angedeutet.

Schieben Sie die Drehabdeckung (12) nach oben zur Griffstange (5) hin. **Tipp: Biegen sie die Drehabdeckung ein wenig, um sie über die Haltestange schieben zu können.**

Befestigen Sie die Drehabdeckung (12) mit vier M4 x 16mm Schrauben (90) an die Griffstange (5).

Drehen Sie die Griffstange (5) bis das Loch in der Haltestange mit dem Einstelloch am Pfosten (4) übereinstimmt.

Drehen Sie einen Einstellknopf (27) in the Griffstange (5) und in ein Verstellloch im Pfosten (4) ein. **Vergewissern Sie sich, dass der Knopf in einem Verstellloch eingerastet ist.**



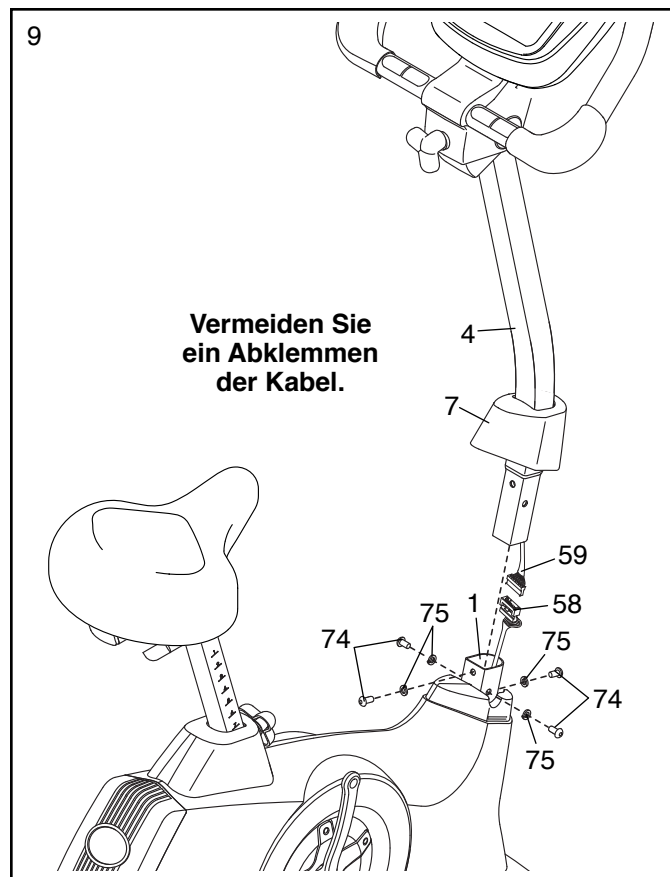
9. Schieben Sie die vordere Schutzabdeckung (7) nach oben auf den Pfosten (4).

Während eine andere Person den Pfosten (4) an den Rahmen (1) hält, verbinden Sie den oberen Draht (59) mit den unteren Draht (58).

Schieben Sie dann den Pfosten (4) in den Rahmen (1) hinein.

Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel. Befestigen Sie den Pfosten (4) mit vier M8 x 20mm Schrauben (74) und vier M8 Federringen (75).

Schieben Sie die vordere Schutzschildabdeckung (7) nach unten zum Rahmen (1) und drücken Sie diesen fest.



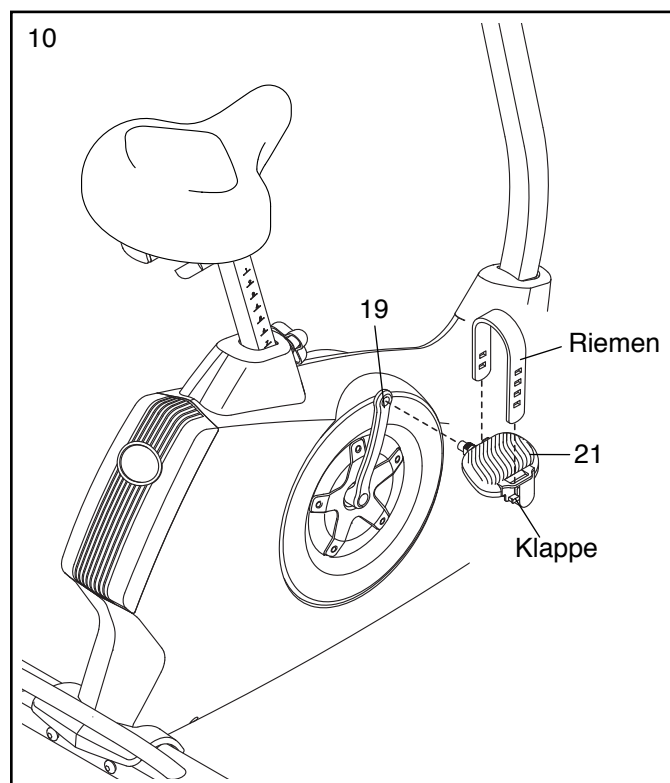
10. Identifizieren Sie das rechte Pedal (21).

Ziehen Sie mithilfe eines Schraubenschlüssels das rechte Pedal (21) **im Uhrzeigersinn** in den rechten Kurbelarm (19) **fest**.

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

Stellen Sie den Riemen am rechten Pedal (21) auf die gewünschte Position ein und drücken Sie das Ende des Riemens in die Klappe am rechten Pedal.

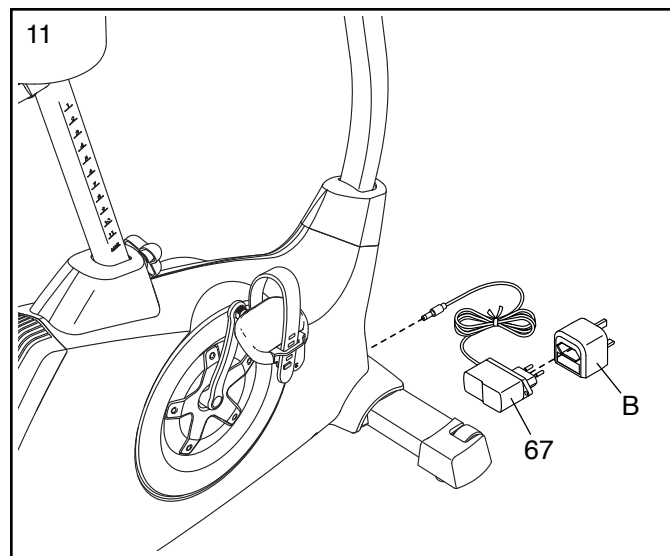
Verstellen Sie den Riemen am linken Pedal (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise.



11. Stecken Sie den Stromadapter (67) in die Steckdose am Rahmen des Trimmfahrrads.

Wenn notwendig, stecken Sie den Stromadapter (67) in den Zwischenstecker (B) ein.

Anmerkung: Um den Stromadapter (67) in eine Steckdose einzustecken, siehe DEN STROMADAPTER EINSTECKEN auf page 13.

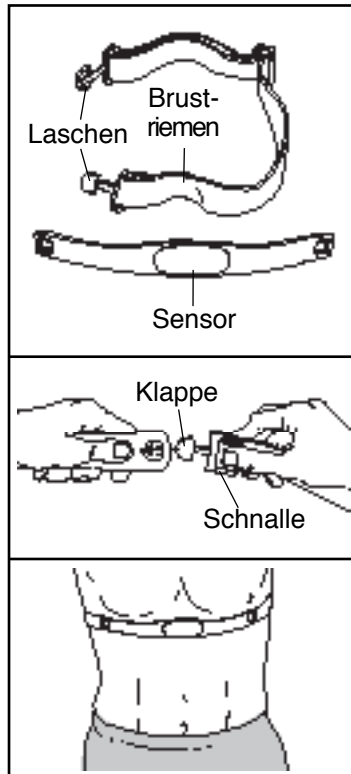


12. Nachdem man das Trimmfahrrad zusammengestellt hat, muss man überprüfen, ob es richtig zusammengestellt worden ist und ob es richtig funktioniert. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Trimmfahrrad benutzen. Anmerkung: Einige Teile könnten übrig bleiben, nachdem der Aufbau fertig ist. Um Böden oder Teppiche zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Trimmfahrrad.

DER BRUST-HERZFREQUENZMONITOR

DEN HERZFREQUENZMONITORTRAGEN

Der Herzfrequenzmonitor besteht aus einem Brustgurt und einem Sensor. Fügen Sie die Lasche an einem Ende des Brustgurts in das Loch in einem Ende des Sensors, wie abgebildet, ein. Dann, drücken Sie das Ende des Sensors unter die Schnalle des Brustgurtes. Die Lasche sollte mit dem Vorderteil des Sensors in gleicher Höhe sein.



Der Herzfrequenzmonitor sollte unter Ihrer Kleidung, eng an Ihrer Haut getragen werden. Legen Sie den Herzfrequenzmonitor um Ihre Brust wie abgebildet. Achten Sie darauf, dass das Logo nach oben zeigt. Dann, befestigen Sie das andere Ende des Brustgurtes an den Sensor. Stellen Sie die Länge des Brustgurtes, falls notwendig, ein.

Ziehen Sie den Sensor von Ihrem Körper ein paar Zentimeter weg und finden Sie die zwei Elektrodenfelder die mit flachen Schwellen bedeckt sind. Befeuchten Sie die Elektrodenfelder mithilfe von einer Salzlösung wie zum Beispiel Saliva oder mit einer Kontaktlinsen-Lösung. Dann, legen Sie den Sensor wieder gegen Ihre Brust auf.

PFLEGE UND WARTUNG

- Trocknen Sie nach jedem Gebrauch den Sensor sorgfältig mit einem weichen Tuch. Feuchtigkeit könnte den Sensor aktiviert lassen und zu einer kürzeren Laufzeit der Batterien beitragen.
- Bewahren Sie den Herzfrequenzmonitor an einem warmen, trockenen Ort auf. Bewahren Sie den Herzfrequenzmonitor nicht in einer Plastiktasche oder einem anderen Container auf der Feuchtigkeit hält.

- Setzen Sie den Herzfrequenzmonitor für eine längere Zeit keinem direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie den Herzfrequenzmonitor keinen Temperaturen über 50 C oder unter -10 C aus.
- Biegen oder dehnen Sie den Sensor nicht zu sehr während des Gebrauchs oder während der Lagerung.
- Um den Sensor zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und ein wenig von einem milden Reinigungsmittel. Dann, reinigen Sie den Sensor mit einem feuchten Tuch und trocknen Sie diesen mit einem weichen Tuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol, Schmiermittel oder Chemikalien um den Sensor zu reinigen. Waschen Sie den Brustgurt bei Hand und lassen Sie ihn trocknen.

FEHLERSUCHE

Falls der Herzfrequenzmonitor nicht richtig funktioniert, versuchen Sie es mit den unten angeführten Schritten.

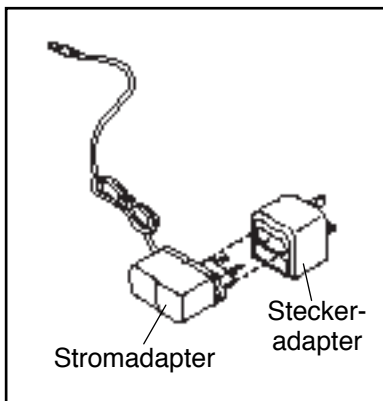
- Sorgen Sie dafür, dass Sie den Herzfrequenzmonitor wie links beschrieben tragen. Falls der Herzfrequenzmonitor nicht funktioniert wenn er wie beschrieben angelegt wurde, schieben Sie ihn auf Ihrer Brust ein wenig nach unten oder nach oben.
- Falls Herzfrequenzmessungen nicht angezeigt werden bis Sie zu schwitzen beginnen, befeuchten Sie die Elektrodenfelder wieder.
- Sie müssen sich innerhalb einer Armlänge des Computers befinden, sodass der Computer Ihre Herzfrequenzmessung anzeigen kann.
- Falls sich ein Batteriedeckel auf der Rückseite des Sensors befindet, ersetzen Sie die Batterie mit einer neuen Batterie der gleichen Art.
- Der Herzfrequenzmonitor ist so konstruiert, um mit Personen mit einem normalen Herzrhythmus zu funktionieren. Probleme bei der Herzfrequenzablesung können durch Gesundheitszustände wie zum Beispiel ventrikuläre Wehen, Herzrasen und Arrhythmie entstehen.
- Die Funktion des Herzfrequenzmonitors kann durch magnetische Störungen von Hochspannungsleitungen oder anderen Quellen beeinflusst werden. Falls Sie glauben, dass magnetische Störungen ein Problem sind, versuchen Sie es mit einem anderen Ort für Ihr Fitness-Gerät.

BENUTZUNG DES TRIMMFAHRRADS

DEN STROMADAPTER EINSTECKEN

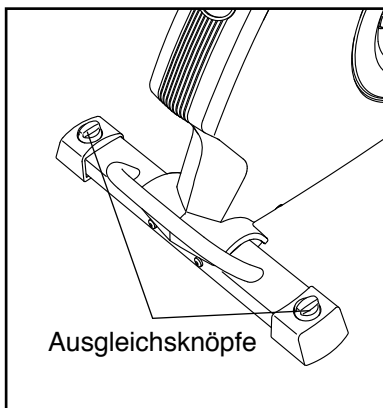
WICHTIG: Wurde das Trimmfahrrad kalten Temperaturen ausgesetzt, lassen Sie es erst auf Raumtemperatur aufwärmen, bevor Sie den Stromadapter einstecken. Sonst kann der Computer oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie den Stromadapter (66) in die Steckdose am Rahmen des Trimmfahrrads. Stecken Sie dann den Stromadapter in den Steckeradapter. Stecken Sie dann den Steckeradapter in eine nach lokalen Richtlinien vorschriftsmäßig installierte Steckdose.



DAS TRIMMFAHRRAD AUSGLEICHEN

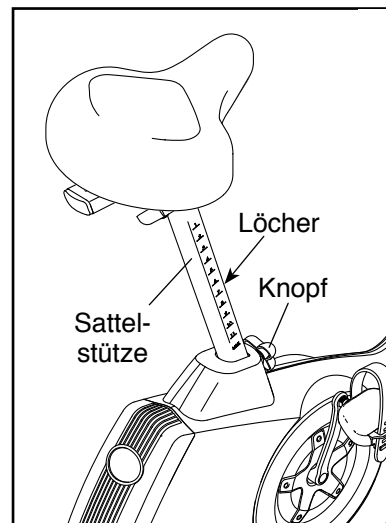
Falls das Trimmfahrrad während des Benutzens leicht schaukelt, drehen Sie eine oder beide Ausgleichsfüße der hinteren Stützstange bis das Gerät nicht mehr schaukelt.



DIE HÖHE DES SATTELS EINSTELLEN

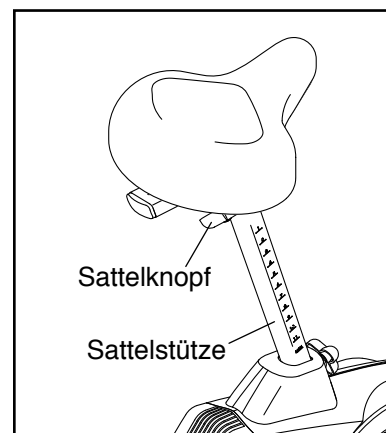
Für ein effektives Training sollte der Sattel in der richtigen Höhe angebracht sein. Beim Betätigen der Pedale sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der niedrigsten Position befinden.

Um die Höhe des Sattels zu verstellen löst man erst den Satteleinstellknopf um ein paar Drehungen. Ziehen Sie den Knopf nach außen, schieben Sie die Sattelsäule nach oben oder nach unten, bis sie sich auf der gewünschten Höhe befindet, und lassen Sie dann den Einstellknopf los. **Bewegen Sie die Sattelsäule leicht nach oben oder nach unten um sicherzustellen, dass der Einstellknopf an einem der Verstelllöcher an der Sattelsäule eingerastet ist.** Ziehen Sie dann den Knopf fest.



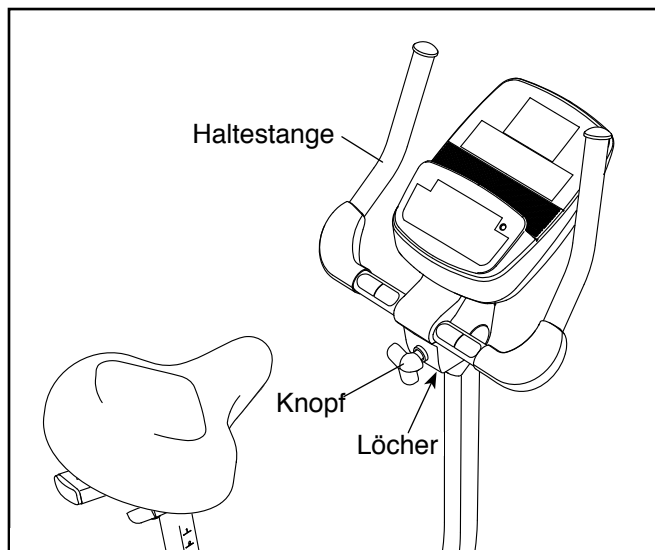
DIE HORIZONTALE POSITION DES SATTELS EINSTELLEN

Um die horizontale Position des Sattels zu verstellen löst man erst den Satteleinstellknopf um ein paar Drehungen. Dann bewegt man den Sattel nach vorne oder nach hinten auf die gewünschte Stelle. Jetzt zieht man den Knopf wieder fest.



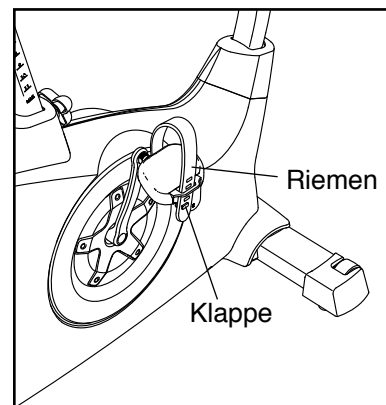
EINSTELLUNG DER NEIGUNG DER GRIFFSTANGE

Um die Neigung der Haltestange zu verstellen löst man erst den Einstellknopf um ein paar Drehungen. Ziehen Sie dann den Knopf nach außen, drehen Sie die Haltestange auf die gewünschte Neigung und lassen Sie den Knopf los, sodass er wieder an einem Einstelloch einklinkt. **Vergewissern Sie sich, dass der Knopf in einem Einstelloch eingerastet ist.** Ziehen Sie dann den Knopf fest.

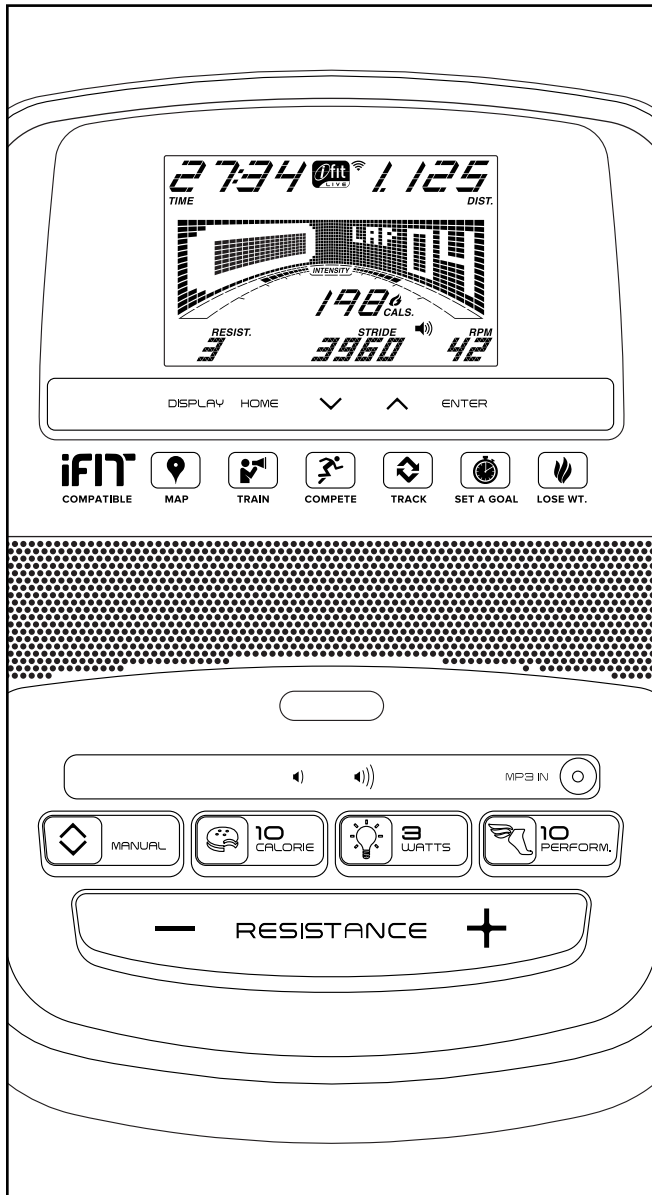


DIE PEDALRIEMEN VERSTELLEN

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



COMPUTERDIAGRAMM



SETZEN SIE IHRE FITNESSZIELE MIT IFIT.COM IN DIE REALITÄT UM

Mit Ihrem neuen iFit-kompatiblen Fitnessgerät können Sie eine Auswahl an Funktionen auf iFit.com benützen um Ihre Fitnessziele in die Realität umzusetzen:



Trainieren Sie überall auf der Welt mit den anpassbaren Google Maps.



Laden Sie Training-Workouts herunter, die so erstellt wurden um Ihnen beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele zu helfen.



Messen Sie Ihren Fortschritt während Sie mit anderen Benutzern der iFit-Community im Wettbewerb stehen.



Laden Sie Ihre Workout-Ergebnisse in die iFit-Wolke hoch und verfolgen Sie Ihre Leistungen.



Setzen Sie für Ihre Workouts Kalorien-, Zeit-, oder Distanzziele.



Wählen Sie, und laden Sie eine Reihe von Gewichtsverlust-Workouts herunter.

Um mehr darüber zu lernen, sehen Sie unter iFit.com nach.

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

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

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

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

Der Computer bietet auch drei Watt-Workouts an, die den Widerstand der Pedale verändert, damit Ihr Leistungs-Output nahe des Watt-Zieles bleibt.

Der Computer bietet auch ein iFit-Modus, wodurch der Computer durch ein optionales iFit-Modul mit Ihrem drahtlosen Netzwerk kommunizieren kann. Mit dem iFit-Modul können Sie individuell gestaltete Workouts herunterladen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Workout-Ergebnisse verfolgen, mit anderen iFit-Benutzern zum Wettkampf antreten und viele andere Funktionen in Anspruch nehmen.

Ein iFit-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.

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

Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe page 17. Um das Onboard-Workout zu benutzen, siehe page 19. Um ein Ziele-Setzen-Workout zu benutzen, siehe page 20. Um ein Watt-Workout zu benutzen, siehe page 21. Um das iFit-Workout zu benutzen, siehe page 22. Um die Stereoanlage zu benutzen, siehe page 23. Um die Computereinstellungen zu ändern, siehe page 24.

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

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. **Fangen Sie an, in die Pedale zu treten oder drücken Sie irgendeine Taste am Computer um den Computer einzuschalten.**

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

2. **Wählen Sie den manuellen Modus.**

Drücken Sie die Manuell-Taste am Computer um den manuellen Modus zu wählen.

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

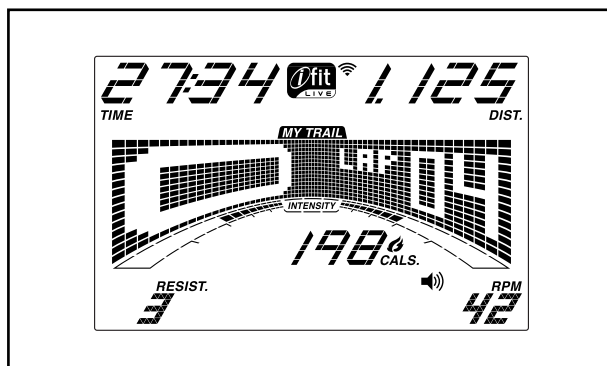
3. **Verstellen Sie den Widerstand der Pedale, wenn gewünscht.**

Während Sie in die Pedale treten, ändern Sie den Widerstand der Pedale durch Drücken der Resistance increase und decrease Tasten (Widerstandserhöhungs- und Verminderungstasten).

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

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

Das Display kann die folgenden Workout-Informationen anzeigen:



Kalorien: Dieser Displaymodus gibt die ungefähre Anzahl verbrauchter Kalorien an.

Kalorien pro Stunde: Dieser Displaymodus gibt die ungefähre Anzahl von Kalorien an die pro Stunde verbraucht werden.

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

Puls: Wenn man den Handgriff-Herzfrequenzmonitor oder den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor verwendet, gibt dieser Display-Modus Ihre Herzfrequenz an (siehe Schritt 5).

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

Geschwindigkeit: Dieser Display-Modus wird Ihre Pedalgeschwindigkeit in Meilen pro Stunde oder Kilometer pro Stunde anzeigen.

Zeit: Wenn der manuelle Modus ausgewählt ist, erscheint die vergangene Zeit am Display. Wenn ein Workout eingestellt ist, gibt dieser Display-Modus die im Workout verbleibende Zeit an.

Watt: Dieser Display-Modus zeigt Ihre Leistungskraft in Watt an.

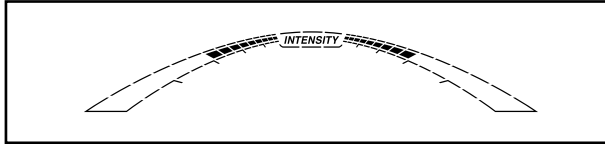
Die Matrix bietet mehrere Display-Tabulatoren an. Drücken Sie so oft die Display-Taste, bis der gewünschte Tabulator vorne ist. Man kann auch die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabetaste drücken.

Geschwindigkeit: Dieser Tabulator zeigt einen Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts an. Am Ende jeder Minute taucht ein neuer Abschnitt auf.

Mein Weg: Dieser Tabulator zeigt eine Laufbahn an die 400 m darstellt. Während Sie trainieren, zeigt das blinkende Rechteck Ihren Fortschritt an. Der Mein-Weg-Tabulator wird auch die Anzahl an Runden anzeigen, die Sie vollendet haben.

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

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



Drücken Sie die Home-Taste (Ausgangstaste) um zum Standardmenü zurückzukehren (siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf page 24 um das Standardmenü einzustellen). Falls nötig, drücken Sie noch einmal die Ausgangstaste.

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



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

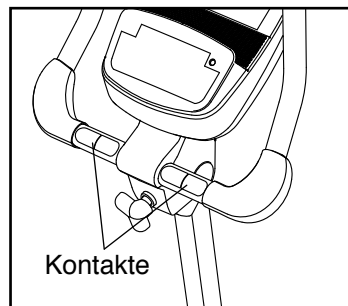
Ändern Sie die Lautstärke am Computer durch Drücken der Lautstärkenregler.



5. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

To use the included chest heart rate monitor, see page 12. Um den Handgriff-Herzfrequenzmonitor zu benutzen, folgen Sie den unten angeführten Anweisungen. **WICHTIG: Falls Sie beide Herzfrequenzsensoren gleichzeitig benutzen, zeigt der Computer Ihren Herzfrequenz nicht genau an.**

Falls sich Plastikfolien auf den Metallkontakten des Handgriff-Herzfrequenzmonitors befinden, entfernen Sie diese. Um Ihre



Herzfrequenz zu messen, halten Sie den Handgriff-Herzfrequenzsensor mit Ihren Handflächen auf den Kontakten. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder zu stark auf die Kontakte zu drücken.**

Wenn Ihr Puls entdeckt wird, wird Ihre Herzfrequenz am Display angezeigt. Für genaueste Herzfrequenzablesung lassen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang auf den Kontakten ruhen.

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

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

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

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

BENUTZUNG EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Fangen Sie an, in die Pedale zu treten oder drücken Sie irgendeine Taste am Computer um den Computer einzuschalten.

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

2. Ein Onboard-Workout wählen.

Um ein Onboard-Workout zu wählen, drücken Sie die 10-Kalorien-Taste oder die 10-Leistungs-Taste mehrmals, bis der gewünschte Workout am Display erscheint.

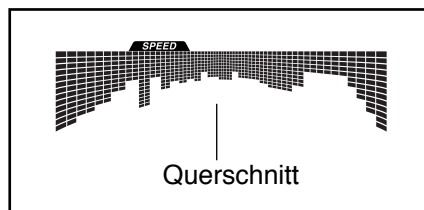
Wenn Sie ein Onboard-Workout auswählen, dann zeigt das Display die Dauer und den Namen des Workouts an. In der Matrix erscheint ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts.

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

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

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

Während des Workouts zeigt das Profil am Geschwindigkeits- tabulator Ihren Fortschritt an. Die blinkende Spalte des Querschnitts stellt die laufende Einheit des Workouts dar. Die Höhe des blinkenden Abschnitts deutet die Zielgeschwindigkeit des laufenden Abschnitts an.



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

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

Während des Trainings werden Sie in jedem Abschnitt dazu aufgefordert, Ihre Pedalgeschwindigkeit nahe der Zielgeschwindigkeit zu halten. **Wenn ein Pfeil der nach oben deutet am Display erscheint**, sollte man sein Tempo erhöhen. **Wenn ein Pfeil der nach unten deutet am Display erscheint**, sollte man sein Tempo vermindern. **Wenn kein Pfeil erscheint**, behalten Sie Ihr Tempo bei.

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

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

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

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

Siehe Schritt 4 auf page 17.

5. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 5 auf page 18.

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

Siehe Schritt 6 auf page 18.

BENUTZUNG EINES ZIELE-SETZEN-WORKOUTS

1. Fangen Sie an, in die Pedale zu treten oder drücken Sie irgendeine Taste am Computer um den Computer einzuschalten.

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

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

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

Als nächstes, drücken Sie die Increase- und Decrease-Tasten (Auf- und Ab-Tasten) neben der Enter-Taste (Eingabetaste) bis der Name des gewünschten Zieles am Display erscheint. Anschließend, drücken Sie die Enter-Taste (Eingabetaste)

Drücken Sie dann die Increase- und Decrease-Tasten (Auf- und Ab-Tasten) neben der Enter-Taste (Eingabe-Taste) um das gewünschte Ziel zu setzen.

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

Während Sie trainieren, könnte eine Zielgeschwindigkeit am Display erscheinen um Ihnen zu helfen, Ihr Ziel zu erreichen. Halten Sie Ihre Pedalgeschwindigkeit nahe der Zielgeschwindigkeit. **WICHTIG: Die Zielgeschwindigkeit soll nur zur Motivation**

dienen. Ihre eigentliche Pedalgeschwindigkeit könnte langsamer sein als die Zielgeschwindigkeit. Achten Sie darauf, beim Training eine Geschwindigkeit einzuhalten, die für Sie angenehm ist.

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

Das Workout wird so lange fortgesetzt bis das Kalorien-, Distanz-, oder Zeitziel erreicht ist. Man kann das Programm jederzeit anhalten, indem man einfach aufhört, die Pedale zu bewegen. Die Zeit am Display wird dann blinken. Um Ihr Training wieder aufzunehmen, bewegen Sie einfach wieder die Pedale.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

Siehe Schritt 4 auf page 17.

5. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 5 auf page 18.

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

Siehe Schritt 6 auf page 18.

BENUTZUNG EINES WATT-WORKOUTS

1. **Fangen Sie an, in die Pedale zu treten oder drücken Sie irgendeine Taste am Computer um den Computer einzuschalten.**

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

2. **Wählen Sie ein Watt-Workout.**

Um ein Watt-Workout zu wählen, drücken Sie zuerst die 3-Watt-Taste mehrmals, bis das gewünschte Workout am Display erscheint.

Wenn Sie Watt-Workout 1 auswählen, erscheinen die Wörter WATT ZIEL SETZEN am Display.

Falls Sie Watt-Workout 2 oder 3 auswählen, erscheinen die Dauer des Workouts und ein Querschnitt des Workouts am Display.

3. **Falls Sie Watt-Workout 1 ausgewählt haben, geben Sie eine Watt-Ziel Einstellung ein.**

Während Watt-Workout 1, wird das gleiche Watt-Ziel für alle Abschnitte des Workouts programmiert. Drücken Sie dann die Increase- und Decrease-Tasten (Auf- und Ab-Tasten) neben der Enter-Taste (Eingabe-Taste) um das gewünschte Watt-Ziel einzugeben.

4. **Bewegen Sie die Pedale um das Workout zu starten.**

Watt-Workout 1 ist in ein-minütige Abschnitte unterteilt. Während des Workouts wird der Computer regelmäßig Ihre Wattleistung mit dem Watt-Ziel die Sie für das Workout eingegeben haben vergleichen.

Falls Ihre Watt-Leistung zu weit unter oder über dem Watt-Ziel liegt, wird sich der Widerstand der Pedale automatisch erhöhen oder vermindern um Ihre Watt-Leistung dem Watt-Ziel näher zu bringen. Jedes Mal, wenn sich der Widerstand verändert, erscheint der neue Widerstandsgrad für ein paar Sekunden am Display, um Sie auf den Wechsel aufmerksam zu machen.

Falls das Watt-Ziel zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Einstellung manuell durch Drücken der Increase- und Decrease-Tasten (Auf- und Ab-Tasten) neben der Eingabetaste, aufheben.

Watt-Workout 2 oder 3 ist in ein-minütige Abschnitte unterteilt. Ein Widerstandsgrad und eine Zielgeschwindigkeit sind für jede Einheit vorprogrammiert. Anmerkung: Aufeinanderfolgende Einheiten können auch denselben Widerstandsgrad und/oder dasselbe Watt-Ziel vorprogrammiert haben.

Das Workout-Profil wird Ihren Fortschritt zeigen. Die blinkende Spalte des Querschnitts stellt die laufende Einheit des Workouts dar. Die Höhe der blinkenden Spalte deutet den Widerstandsgrad der laufenden Einheit an.

Während Sie trainieren, fahren Sie mit einer angemessenen Geschwindigkeit um Ihre Watt-Leistung nahe des Watt-Zieles für den Abschnitt zu halten.

Wenn der erste Abschnitt des Workouts endet, erscheint für ein paar Sekunden der Widerstandsgrad und das Watt-Ziel für den zweiten Abschnitt für ein paar Sekunden im Display um Sie darauf aufmerksam zu machen. Der nächste Abschnitt des Querschnitts beginnt zu blinken und die Pedale werden sich automatisch an den Widerstandsgrad für die nächste Einheit anpassen.

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

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

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

Siehe Schritt 4 auf page 17.

6. **Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.**

Siehe Schritt 5 auf page 18.

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

Siehe Schritt 6 auf page 18.

BENUTZUNG EINES iFIT-WORKOUTS

Man braucht ein iFit-Modul, um ein iFit-Workout zu verwenden.

Ein iFit-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.

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

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

1. Fangen Sie an, in die Pedale zu treten oder drücken Sie irgendeine Taste am Computer um den Computer einzuschalten.

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

2. Achten Sie darauf, dass das iFit-Modul in den Computer eingefügt wurde.

Um ein iFit-Workout zu benutzen, achten Sie darauf, dass das iFit-Modul in den Computer eingefügt wurde.

3. Wählen Sie einen Benutzer.

Falls mehrere Benutzer mit Ihrer iFit.com-Mitgliedschaft angemeldet sind, können Sie den Benutzer im iFit-Hauptbildschirm wechseln. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabe-Taste um einen Benutzer zu wählen.

4. Ein iFit-Workout wählen.

Um ein iFit-Workout in Ihren Kalender herunterzuladen, drücken Sie die Map- (Karte), Train- (Trainieren), oder Lose Weight-Taste (Gewichtsverlusttaste) um das nächste Workout dieser Art in Ihren Kalender herunterzuladen. Um das nächste Workout in Ihren Kalender herunterzuladen, drücken Sie die iFit-Taste. Anmerkung: Sie könnten auch zu Demo-Workouts durch diese Optionen Zugriff erlangen, auch wenn Sie kein iFit-Modul einfügen.

Um in einem Wettbewerb gegeneinander anzutreten den Sie schon vorher eingeplant haben, berühren Sie die Compete-Taste (Wettbewerb-Taste).

Um ein kürzlich durchgeführtes iFit-Workout von Ihrem Kalender noch einmal durchzuspielen, drücken Sie zuerst die Track-Taste (Laufbahn-Taste). Als nächstes drücken Sie die Increase- und Decrease-Tasten (Auf- und Ab-Tasten) um den gewünschten Workout zu wählen. Dann, drücken Sie die Enter-Taste (Eingabetaste) um das Workout zu starten.

Um ein Ziele-Setzen-Workout zu benutzen, drücken Sie die Set-Goal-Taste (Ziele-Setzen-Taste) (siehe page 20).

Anmerkung: Bevor Sie einige Workouts herunterladen können, müssen Sie sie in Ihrem Planner auf iFit.com hinzufügen.

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

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

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

5. Das Workout beginnen.

Siehe Schritt 3 auf page 19.

Während einiger Workouts wird die Stimme eines persönlichen Trainers Sie durch Ihr Workout begleiten. Sie können eine Audioeinstellung für Ihren persönlichen Trainer wählen (siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN VERÄNDERN auf page 24).

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

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

Siehe Schritt 4 auf page 17.

7. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 5 auf page 18.

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

Siehe Schritt 6 auf page 18.

Weitere Informationen über iFit finden Sie auf www.iFit.com.

DIE STEREOANLAGE BENUTZEN

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

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



DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN VERÄNDERN

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

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

1. Wählen Sie den Benutzermodus.

Um den Benutzermodus zu wählen, drücken und halten Sie die Displaytaste ein paar Sekunden bis der Benutzermodus am Display erscheint.

2. Benutzerinformation abrufen.

Das Display gibt die gesamte Anzahl an Stunden an, die das Trimmfahrrad in Gebrauch war. Das Display gibt auch die Distanz an (in Meilen oder Kilometer), die man auf dem Trimmfahrrad zurückgelegt hat.

3. Eine Maßeinheit nach Wunsch wählen.

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

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

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

Drücken Sie die Decrease-Taste (Ab-Taste) um die Kontraststufe zu sehen. Der gewählte Kontrast wird am Display erscheinen. Drücken Sie die Resistance-Increase und –Decrease-Tasten (Widerstands-Auf- und –Ab-Tasten) um die Kontraststufe einzustellen.

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

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

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

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

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

Um die Audioeinstellung zu verändern, drücken Sie die Enter-Taste (Eingabetaste) mehrmals, um die Stimme des persönlichen Trainers EIN oder AUS zu schalten.

7. Das Standardmenü auf Wunsch einstellen.

Drücken Sie die Decrease-Taste (Ab-Taste) um das Standardmenü abzurufen. Das Standardmenü ist das Menü, das aufscheint, wenn man den Computer einschaltet. Drücken Sie die Enter-Taste (Eingabetaste) mehrmals um das Manuelle-Modus-Menü oder das iFit-Menü als Standardmenü einzustellen.

8. Überprüfen Sie auf Wunsch den Status des iFit-Moduls.

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

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

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

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

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

10. Den Benutzermodus verlassen.

Drücken Sie die Display-Taste um aus dem Benutzermodus auszusteigen.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

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

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

FEHLERSUCHE AM COMPUTER

Falls Linien am Computerdisplay aufscheinen, siehe Schritt 4 auf page 24 und stellen Sie die Kontraststufe des Displays ein.

Falls der Computer Ihre Herzfrequenz bei der Benutzung des Handgriff-Herzfrequenzmonitors nicht anzeigt, siehe Schritt 5 auf page 18.

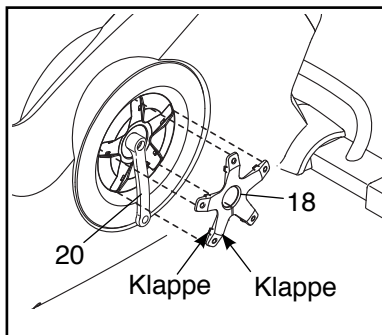
Falls der Computer Ihre Herzfrequenz bei der Benutzung des Brustgurt-Herzfrequenzmonitors nicht anzeigt, siehe FEHLERSUCHE auf page 12.

DEN MEMBRANENSCHALTER EINSTELLEN

Sollte der Computer keine richtigen Rückmeldungen liefern, muss man den Membranenschalter einstellen. Um den Membranenschalter einzustellen, muss man zuerst das linke Pedal, die linke Scheibenabdeckung und die linke Pedalscheibe entfernen (siehe Anleitung unten).

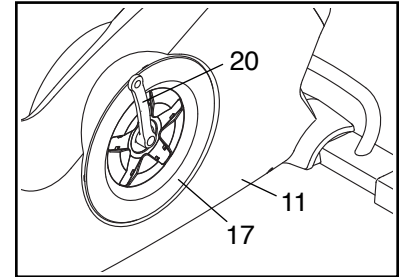
Drehen Sie mithilfe eines Schraubenschlüssels das linke Pedal im Uhrzeigersinn und entfernen Sie es.

Drehen Sie den linken Kurbelarm (20) auf eine vertikale Position, sodass das Ende des linken Kurbelarms nach unten zeigt.



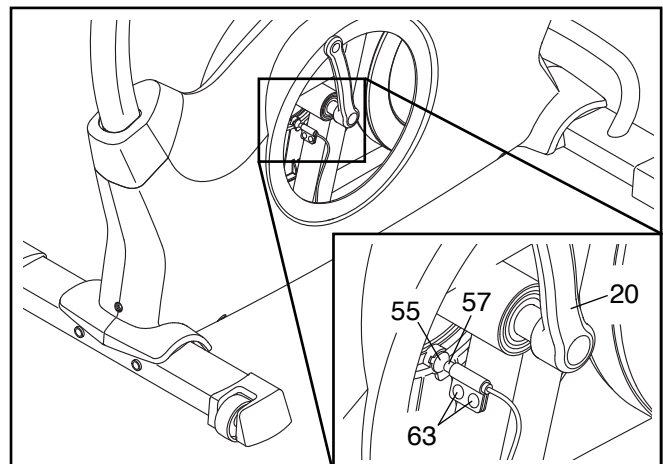
Mithilfe eines Flachkopfschraubendrehers, lösen Sie die Laschen an jeder Stelle der linken Scheibenabdeckung (18). Ziehen Sie vorsichtig die linke Scheibenabdeckung über den linken Kurbelarm (20) und entfernen Sie die linke Scheibenabdeckung.

Richten Sie den linken Kurbelarm (20) nun so aus, dass das Ende des linken Kurbelarms nach oben schaut.



Drehen Sie die rechte Pedalscheibe (17) im Uhrzeigersinn, um sie vom rechten Schutzschild (11) zu entfernen. Dann, ziehen Sie die linke Pedalscheibe nach oben und entfernen Sie diese vom linken Kurbelarm (20).

Finden Sie den Membranenschalter (57). Lockern Sie die zwei M4 x 13mm Flanschschrauben (63), aber entfernen Sie sie nicht.



Rotieren Sie als nächstes den linken Kurbelarm (20) so, dass ein Magnet (55) mit dem Membranenschalter (57) abgestimmt ist. Schieben Sie den Membranenschalter leicht zum Magneten hin oder davon weg. Ziehen Sie dann die M4 x 13mm Flanschschraube (63) wieder fest.

Drehen Sie den linken Kurbelarm (20) ein wenig. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Computer korrekte Trainingsdaten anzeigt.

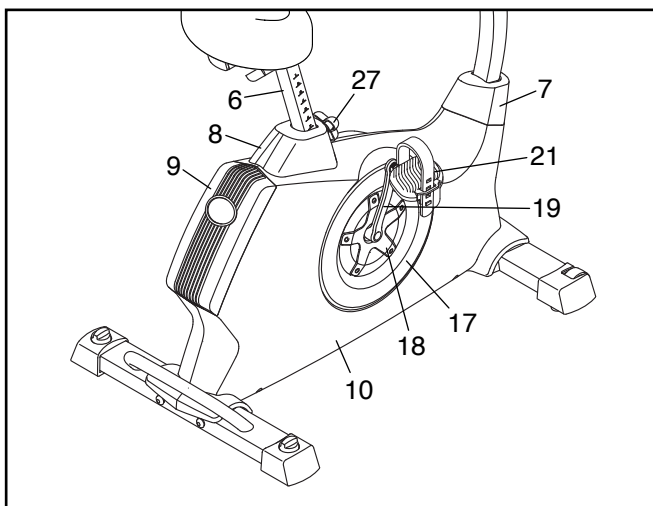
Hat man den Membranenschalter richtig eingestellt, befestigt man die linke Pedalscheibe, die linke Scheibenabdeckung und das linke Pedal wieder.

EINSTELLEN DES ANTRIEBSRIEMENS

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 muss man zuerst das rechte Pedal, die Sattelstütze, die obere Schutzabdeckung, die hintere Schutzabdeckung, die vordere Schutzabdeckung, die rechte Scheibenabdeckung, die rechte Pedalscheibe und das rechte Schutzschild entfernen (siehe Anweisung unten).

Drehen Sie mithilfe eines Schraubenschlüssels das rechte Pedal (21) gegen den Uhrzeigersinn und entfernen Sie es.



Als nächstes, entfernen Sie den Verstellknopf (27) und entfernen Sie die Sattelstütze (6).

Mithilfe eines Flachkopfschraubendrehers, entfernen Sie die obere Schutzabdeckung (8) und die hintere Schutzabdeckung (9). Dann, mithilfe des Flachkopfschraubendrehers lösen Sie die vordere Schutzabdeckung (7).

Richten Sie den rechten Kurbelarm (19) so auf, dass das Ende des rechten Kurbelarms nach unten schaut.

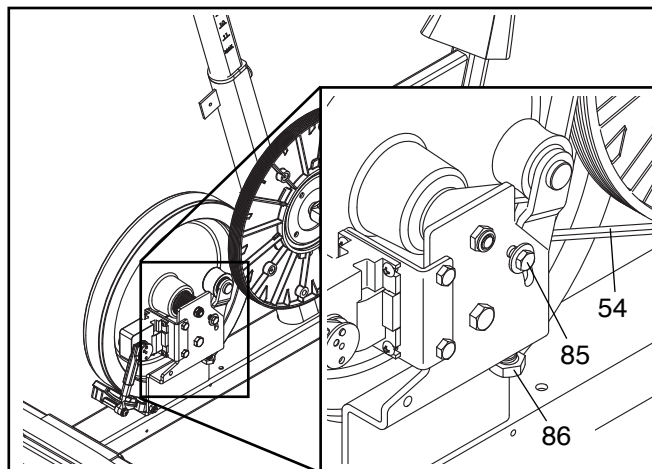
Mithilfe eines Flachkopfschraubendrehers, lösen Sie die Laschen an jeder Stelle der rechten Scheibenabdeckung (18). Ziehen Sie vorsichtig die rechte Scheibenabdeckung über den rechten Kurbelarm (19) und entfernen Sie die rechte Scheibenabdeckung. Anmerkung: Siehe Abbildungen auf page 25 für nähere Informationen.

Richten Sie den rechten Kurbelarm (19) so auf, dass das Ende des rechten Kurbelarms nach oben schaut.

Drehen Sie die rechte Pedalscheibe (17) im Uhrzeigersinn um sie vom rechten Schutzschild (10) zu lösen. Schieben Sie dann die rechte Pedalscheibe nach oben und entfernen Sie diese vom rechten Kurbelarm (19).

Siehe DETAILZEICHNUNG auf page 31 und entfernen Sie die M4 x 19mm Schrauben (89) und die M4 x 25mm Schrauben (62) von den rechten und linken Schutzschildern (10, 11). Entfernen Sie dann das rechte Schutzschild.

Lockern Sie jetzt die M6 x 20mm Sechskantschrauben (85). Ziehen Sie dann die M10 x 65mm Sechskantschraube (86) an, bis der Antriebsriemen (54) straff ist.



Wenn der Antriebsriemen (54) straff ist, ziehen Sie die M6 x 20mm Sechskantschraube (85) an.

Befestigen Sie dann das rechte Schutzschild, die rechte Pedalscheibe, die rechte Scheibenabdeckung, die vordere Schutzabdeckung, die hintere Schutzabdeckung, die obere Schutzabdeckung, die Sattelsäule und das rechte Pedal wieder.

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

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

1. Zehen berühren

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

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

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

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

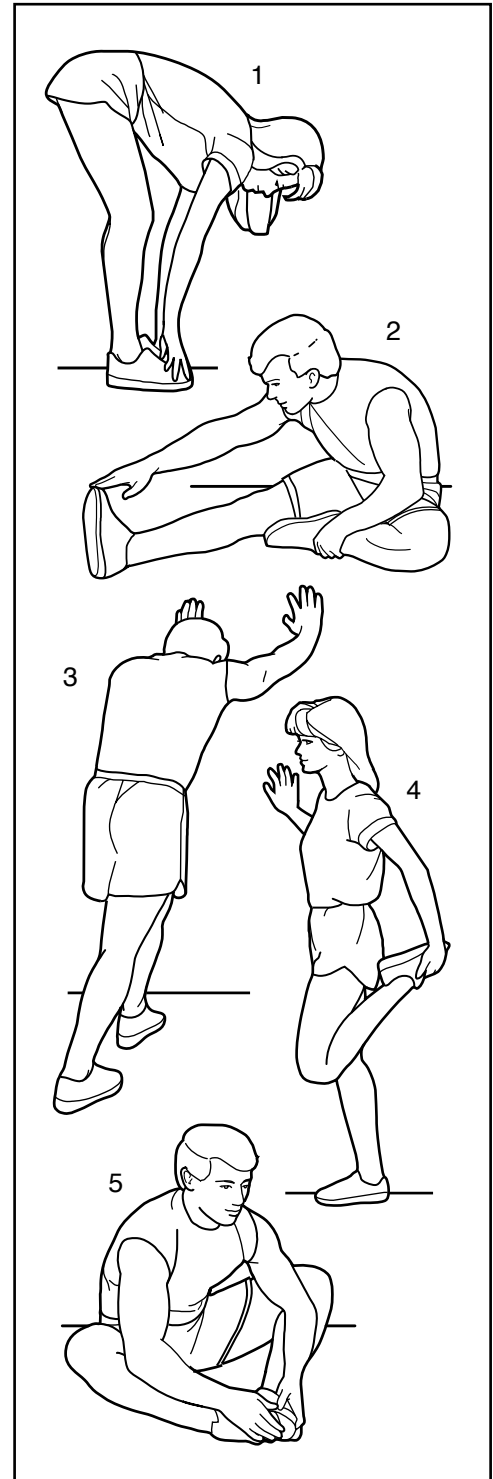
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in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

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

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

5. Dehnen des Innenschenkels

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



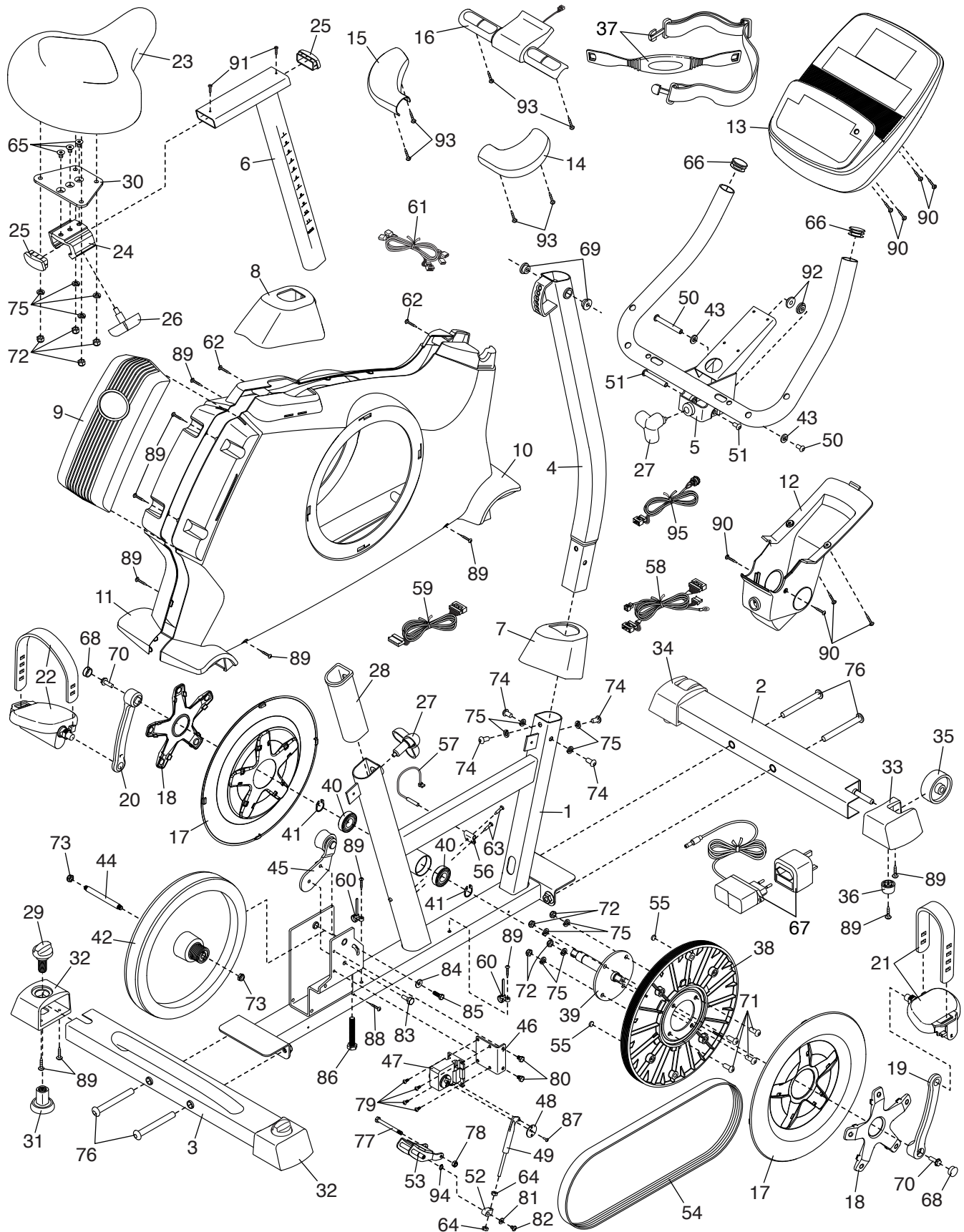
TEILELISTE

Modell-Nr. NTEVEX78612.0 R0213A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	45	1	Leerlauf
2	1	Vordere Stützstange	46	1	Motorenklammer
3	1	Hintere Stützstange	47	1	Widerstandsmotor
4	1	Pfosten	48	1	Widerstandsscheibe
5	1	Griffstange	49	1	Widerstandsarm
6	1	Sattelstütze	50	1	M6 x 70mm Bolzenset
7	1	Vordere Schutzabdeckung	51	1	M6 x 60mm Bolzenset
8	1	Obere Schutzabdeckung	52	1	Widerstandsklammer
9	1	Hintere Schutzabdeckung	53	1	C-Magnet
10	1	Rechtes Schutzschild	54	1	Antriebsriemen
11	1	Linkes Schutzschild	55	2	Magnet
12	1	Drehabdeckung	56	1	Klemme
13	1	Computer	57	1	Membranenschalter/Draht
14	1	Rechte Polsterung	58	1	Unterer Draht
15	1	Linke Polsterung	59	1	Oberer Draht
16	1	Pulsmesser/Empfänger	60	2	Kabelklemme
17	2	Pedalscheibe	61	1	Pulskabel
18	2	Scheibenabdeckung	62	2	M4 x 25mm Schraube
19	1	Rechter Kurbelarm	63	2	M4 x 13mm Flanschschraube
20	1	Linker Kurbelarm	64	2	Verstellmutter
21	1	Rechtes Pedal/Riemen	65	3	M8 x 17mm Senkkopfschraube
22	1	Linkes Pedal/Riemen	66	2	Griffstangenkappe
23	1	Sattel	67	1	Stromadapter
24	1	Sattelhalterung	68	2	Kurbelkappe
25	2	Sattelstützenkappe	69	2	Pfosten-Drehbuchse
26	1	Sattelleinstellknopf	70	2	5/16" Flanschschraube
27	2	Einstellknopf	71	4	M8 x 20mm Bolzen
28	1	Sattelpfostenhülle	72	8	M8 selbstsichernde Mutter
29	2	Ausgleichsknopf	73	2	M8 Kontermutter
30	1	Sattelklammer	74	4	M8 x 20mm Schraube
31	2	Ausgleichsfuß	75	12	M8 Federring
32	2	Hintere Stützstangenkappe	76	4	M10 x 95mm Schraube
33	1	Rechte Stützstangenkappe	77	1	M6 x 65mm Sechskantschraube
34	1	Linke Stützstangenkappe	78	1	M6 selbstsichernde Mutter
35	2	Rad	79	4	M4 x 12mm Flanschschraube
36	2	Fuß	80	2	M6 x 8mm Sechskantschraube
37	1	Herzfrequenzmonitor/Riemen	81	1	M5 Unterlegscheibe
38	1	Rolle	82	1	M5 x 7mm Schraube
39	1	Kurbel	83	1	Leerlaufschraube
40	2	Kurbellager	84	1	M6 Unterlegscheibe
41	2	Sicherungsring	85	1	M6 x 20mm Sechskantschraube
42	1	Schwungrad	86	1	M10 x 65mm Sechskantschraube
43	2	M8 Unterlegscheibe	87	1	M3.5 x 12mm Schraube
44	1	Schwungradachse	88	1	M4 x 13mm Helle Schraube

Nr.	Anzahl	Beschreibung
89	16	M4 x 19mm Schraube
90	8	M4 x 16mm Schraube
91	2	M4 x 5mm Schraube
92	2	Griffstange-Drehbuchse
93	6	M4 x 19mm Senkkopfschraube

Nr.	Anzahl	Beschreibung
94	1	Sicherungsring
95	1	Steckdose/Kabel
*	-	Montagewerkzeug
*	-	Bedienungsanleitung



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.

