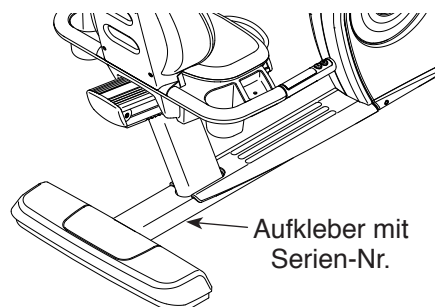


Modell-Nr. VMEX82011-INT.0

Serien-Nr. _____

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



FRAGEN?

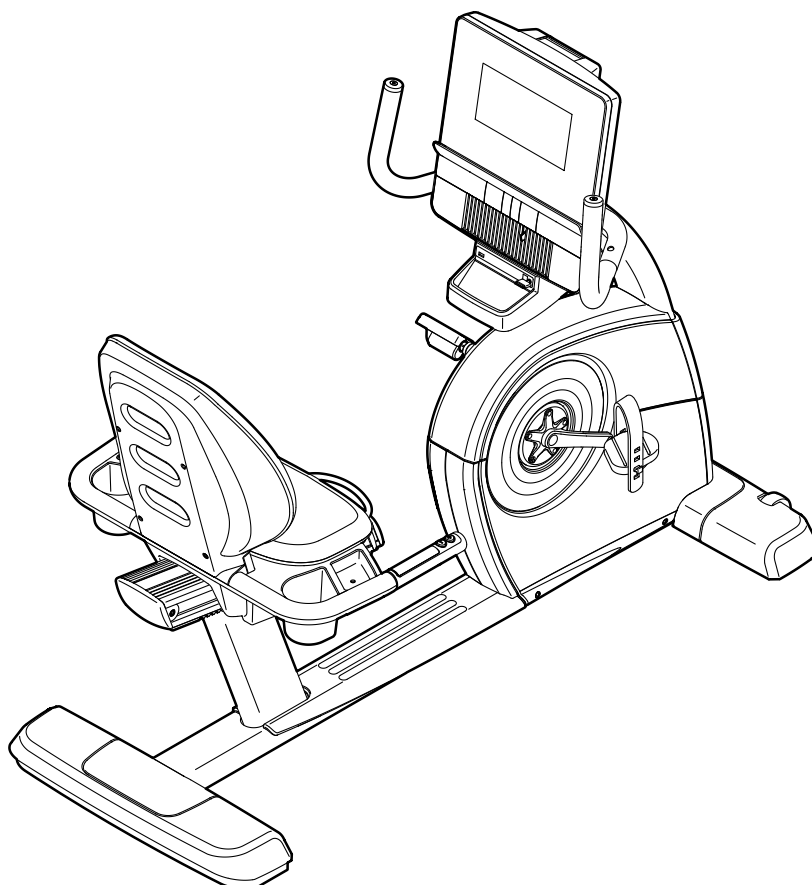
Falls Sie dazu Fragen haben, oder falls Teile beschädigt sind oder fehlen, **KONTAKTIEREN SIE BITTE DAS GESCHÄFT WO SIE DIESES PRODUKT GEKAUFT HABEN.**

Falls Sie nicht in der Lage sind das Geschäft zu kontaktieren, siehe **SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN** auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG

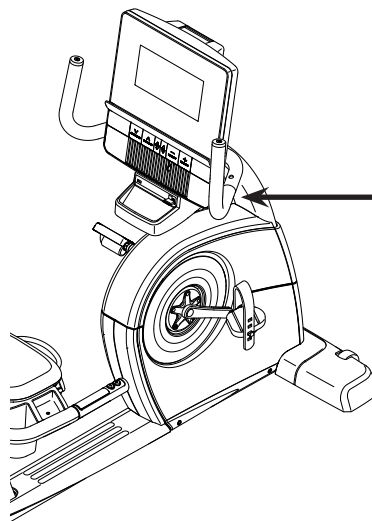


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMassnahmen	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
Diagramm FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
DEN COMPUTER AKTUALISIEREN	11
BENUTZUNG DES TRIMMFAHRRADS	12
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	30
TRAININGSRICHTLINIEN	31
TEILELISTE	33
DETAILZEICHNUNG	34
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite
GARANTIEBESTIMMUNGEN	Rückseite

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN

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



**WARNUNG**

- Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
- Das maximale Benutzergewicht von 181 kg darf nicht überschritten
- Nicht für therapeutisch Gebrauch.
- Stellen Sie dieses Produkt nur auf einer ebenen Fläche auf.
- Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des 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 besonders wichtig.
3. Verwenden Sie Ihr Trimmfahrrad nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wird.
4. 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.
5. 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.
6. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen vom Trimmfahrrad jederzeit ferngehalten werden.
8. 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.
9. Das Trimmfahrrad sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 181 kg wiegen.
10. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel die Bewegungen des Benutzers, könnten die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinträchtigen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenz-Trends im Allgemeinen zu beobachten.
11. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Trimmfahrrad benutzen. Krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
12. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum 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

Vielen Dank, dass Sie sich für das revolutionäre FREEMOTION® C 7.5 Trimmfahrrad entschieden haben. Das C 7.5 Trimmfahrrad bietet eine beeindruckende Anzahl an Funktionen an, die Ihre Workouts wirksamer und angenehmer gestalten werden.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Trimmfahrrad in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf

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

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

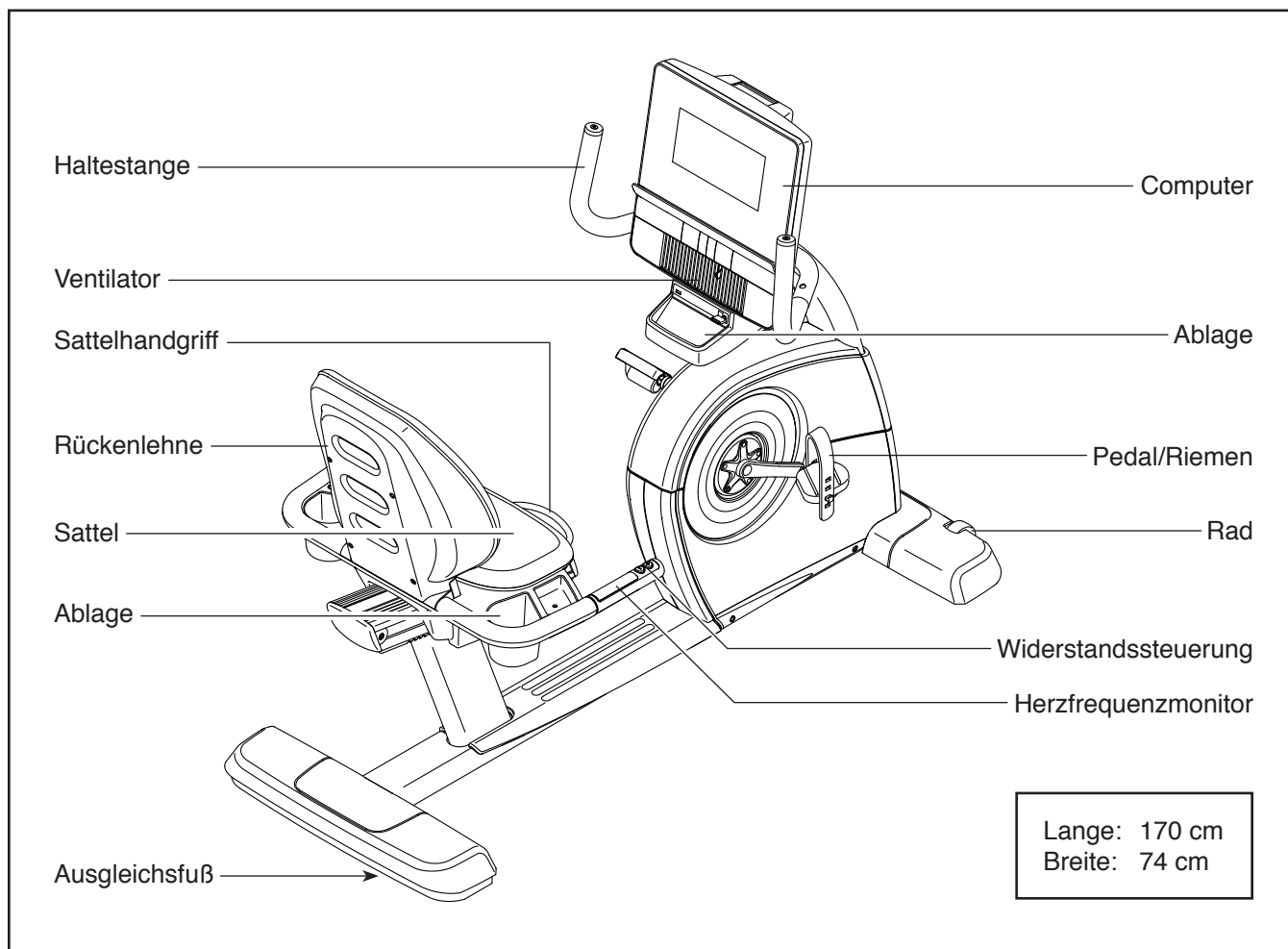
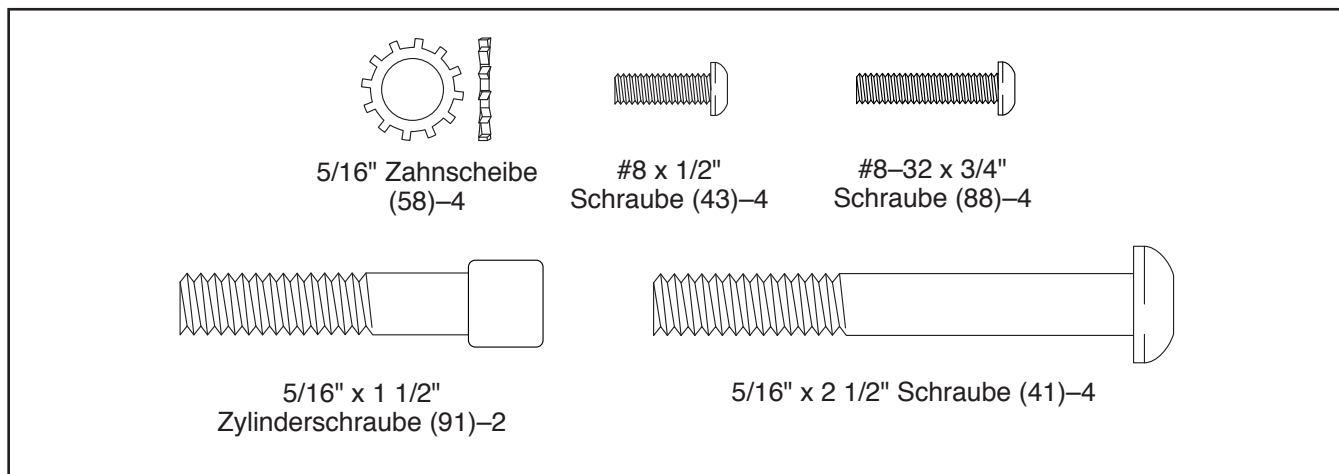


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

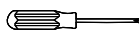
Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele 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 einem freigeräumten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.
- Die linken Teile sind mit einem "L" oder "Left" markiert und die rechten Teile mit einem "R" oder "Right."
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 5.

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

ein Kreuzschlitzschraubendreher 

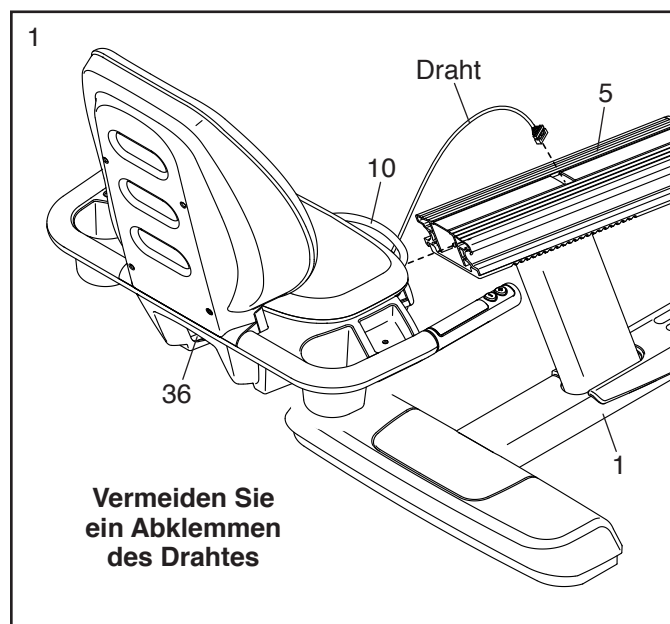
ein Schraubenschlüssel 

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

1. Lassen Sie eine zweite Person die Sattelhalterung (36) nahe an die Sattelschiene (5), wie abgebildet, hinhalten.

Finden Sie den Draht, der aus der Sattelhalterung (36) herausschaut. Schieben Sie den Draht von oben in die Öffnung oberhalb der Sattelschiene (5) hinein, bis das Ende des Drahtes unterhalb des Rahmens (1) erscheint (siehe Abb. 2 unten).

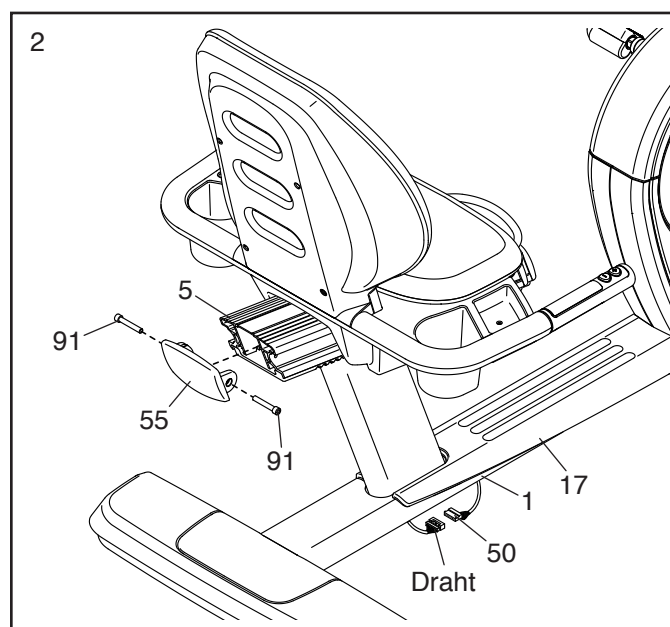
Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen des Drahtes. Heben Sie den Sattelhandgriff (10) so weit wie möglich hoch, schieben Sie die Sattelhalterung (36) nach vorne auf die Sattelschiene (5) auf und lassen Sie dann den Sattelhandgriff los.



2. Drücken Sie die Schienenkappe (55) in das Ende der Sattelschiene (5) hinein. Befestigen Sie die Schienenkappe mit zwei 5/16" x 1 1/2" Zylinderschrauben (91).

Als nächstes soll eine zweite Person das Trimmfahrrad ein wenig auf die Seite kippen und dieses so halten.

Stecken Sie den Draht, den Sie in Schritt 1 eingeschoben haben, mit dem unteren Kabelbaum (50) zusammen. Schieben Sie den überschüssigen Draht in den Teil des Rahmens (1), der sich unterhalb des unteren Schutzschildes (17) befindet.

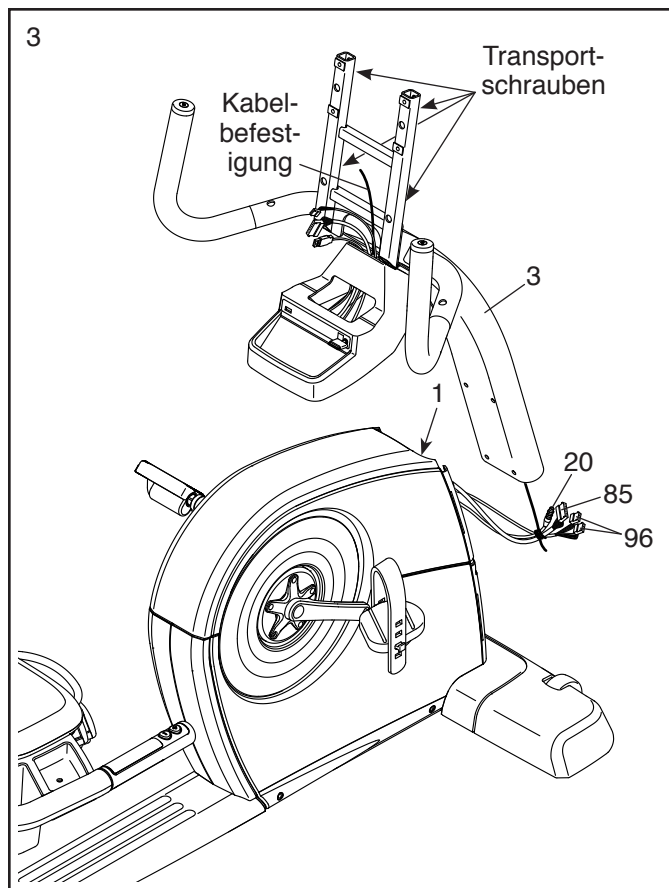


3. Entfernen Sie die vier Transportschrauben vom Pfosten (3) und werfen Sie diese weg.

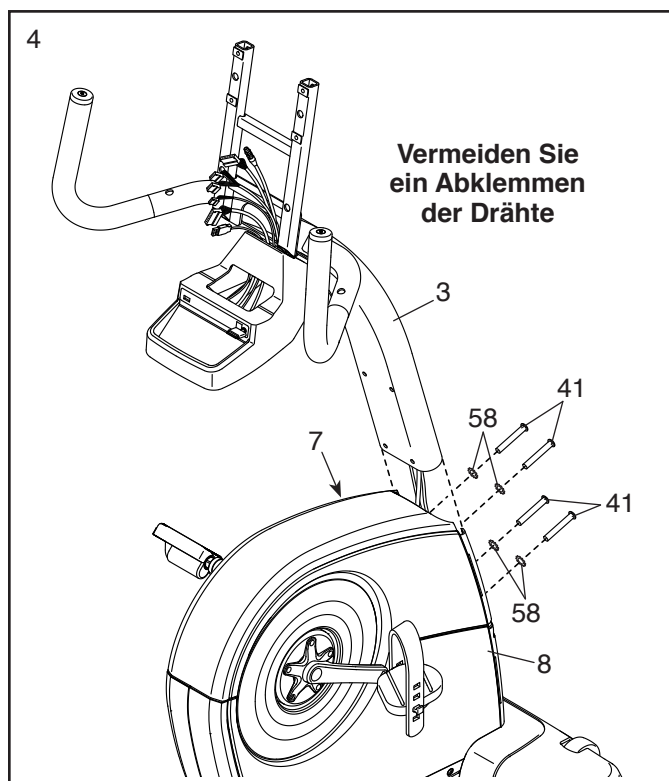
Eine zweite Person soll den Pfosten (3) an den Rahmen (1) hinhalten.

Befestigen Sie das untere Ende der Kabelbefestigung innerhalb des Pfostens (3) am Fernsehkabel (20), am Hauptkabelbaum (85) und am Puls-kabelbaum (96). Ziehen Sie dann am oberen Ende der Fernsehkabel, bis das Fernsehkabel, der Hauptkabelbaum und der Puls-kabelbaum durch den Pfosten gezogen sind.

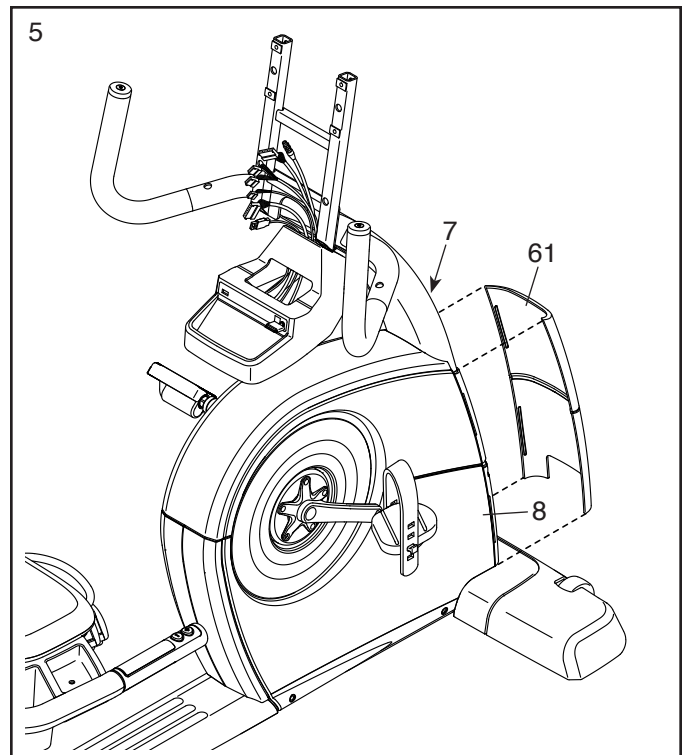
Tipp: Um ein Hineinfallen der Drähte in den Pfosten (3) zu vermeiden, befestigen Sie die Drähte mit der Kabelbefestigung.



4. **Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Drähte.** Schieben Sie den Pfosten (3) von oben in die linke und in die rechte Schutzabdeckung (7, 8) hinein. Befestigen Sie den Pfosten mit vier 5/16" x 2 1/2" Schrauben (41) und vier 5/16" Zahnscheiben (58) am Rahmen (nicht abgebildet).



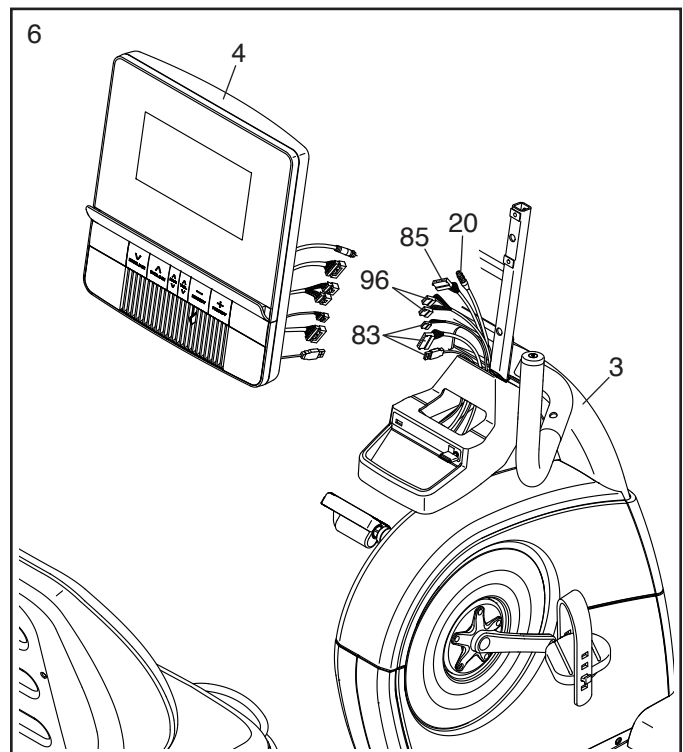
5. Drücken Sie das vordere Schutzschild (61) auf die linke und die rechte Schutzschild (7, 8) auf.



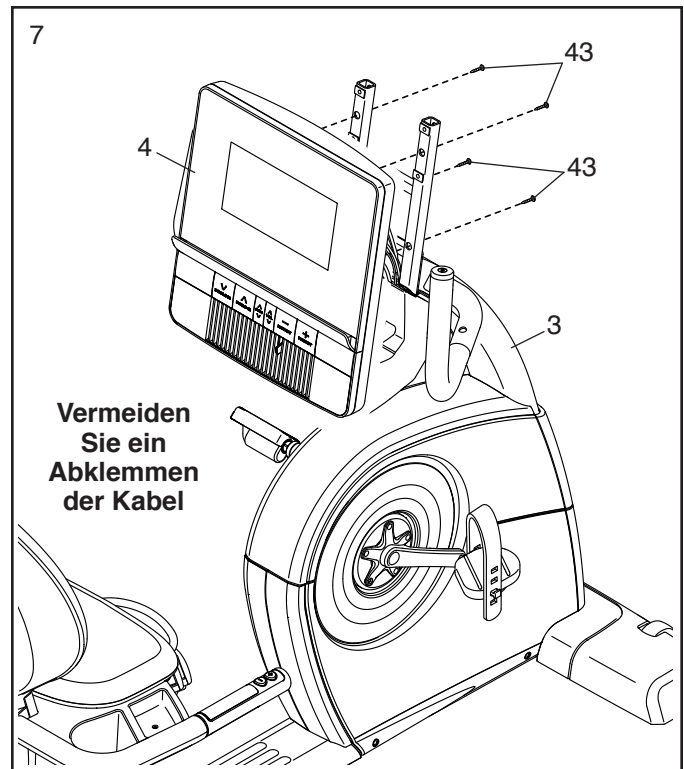
6. Lösen Sie die Kabelbefestigung am Fernsehkabel (20), am Hauptkabelbaum (85) und an der Puls kabelhalterung (96) und werfen Sie diese weg.

Während eine zweite Person den Computer (4) an den Pfosten (3) hält, verbinden Sie das Fernsehkabel (20), den Hauptkabelbaum (85), die Puls kabelbaum (96) und die Kabel des Medienmoduls (83) mit den dazugehörigen Kabeln des Computers. **Achten Sie darauf, das Ende der Puls kabelhalterung mit dem Etikett an das Computerkabel mit dem Etikett zu verbinden.**

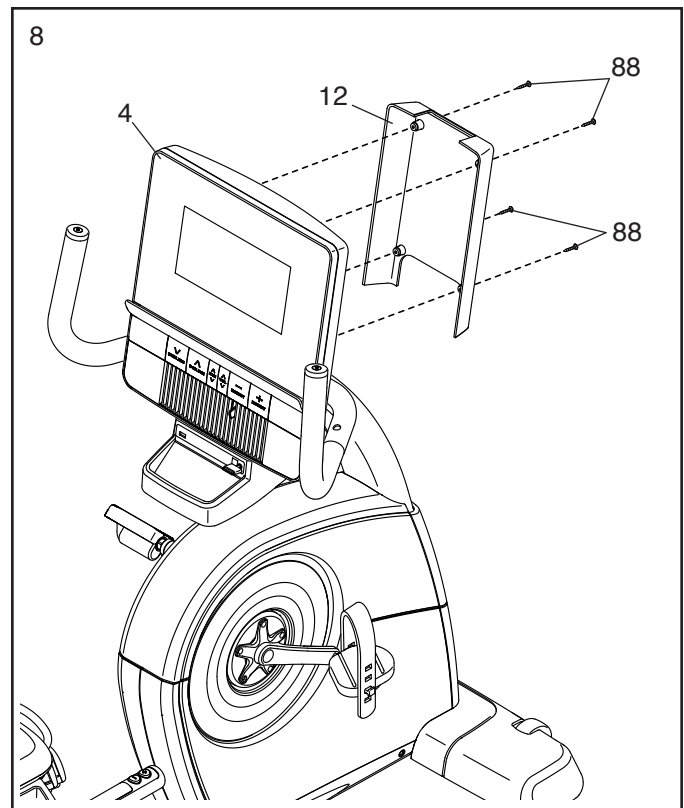
Schieben Sie das überflüssige Kabel in den Pfosten (3) hinein.



7. **Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.** Befestigen Sie den Computer (4) mit vier #8-32 x 1/2" Schrauben (43) am Pfosten (3).

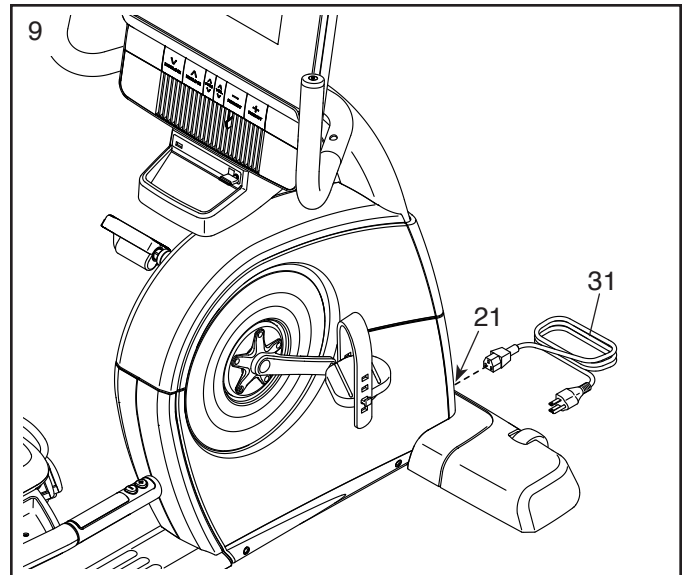


8. Befestigen Sie die Rückseite des Computers (12) mit vier #8-32 x 3/4" Schrauben (88) am Computer (4).



9. Stecken Sie das Netzkabel (31) in die Steckdose (21) am Rahmen des Trimmfahrrads.

Anmerkung: Um das Netzkabel (31) in eine Steckdose einzustecken, siehe DES NETZKABELS EINSTECKEN auf Seite 12.

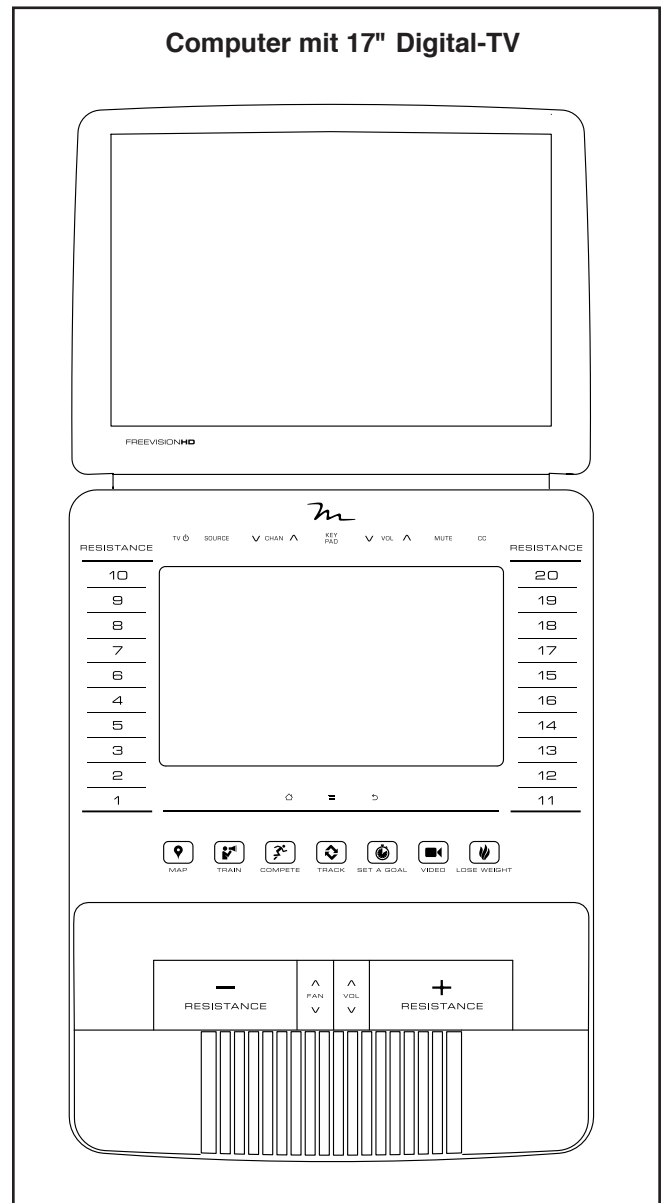
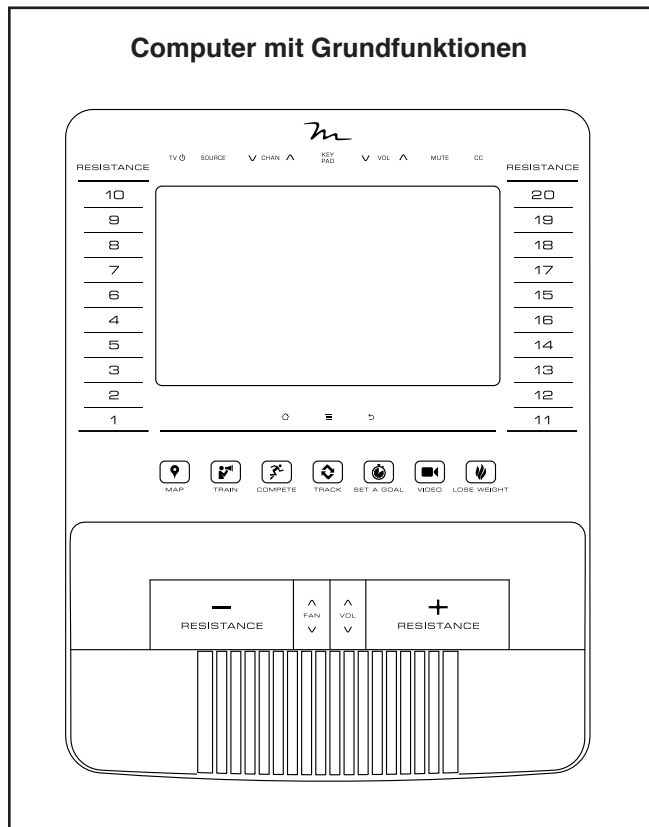


10. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Trimmfahrrad benutzen.**
Anmerkung: Zusätzliche Teile könnten inkludiert sein. Um Ihren Boden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Trimmfahrrad.

DEN COMPUTER AKTUALISIEREN

Ihr Computer wurde vorkonfiguriert, um mit einem 17" digitalen TV zu funktionieren (siehe Abbildungen unten). Um mehr über die Funktionen des Computers zu erfahren, siehe Seite 15. Um mehr über die Funktionen des 17" Digital-TV zu lernen, siehe die Bedienungsanleitung, die mit dem 17" Digital-TV mitgeliefert wurde. **Anmerkung: Die Tasten am oberen Teil des Computers funktionieren nur mit dem 17" Digital-TV.** Der Computer mit Grundfunktionen hat keine Fernseh-Leistungsfähigkeiten.

Um Ihren Computer jederzeit aktualisieren zu können, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.



BENUTZUNG DES TRIMMFAHRRADS

DES NETZKABELS EINSTECKEN

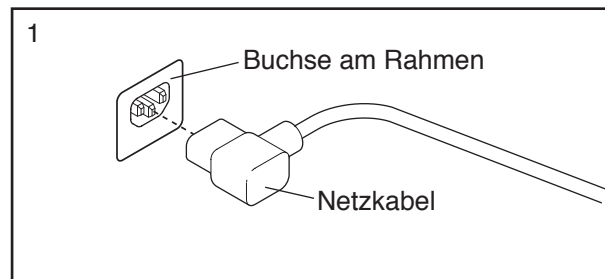
Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt, und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches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

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

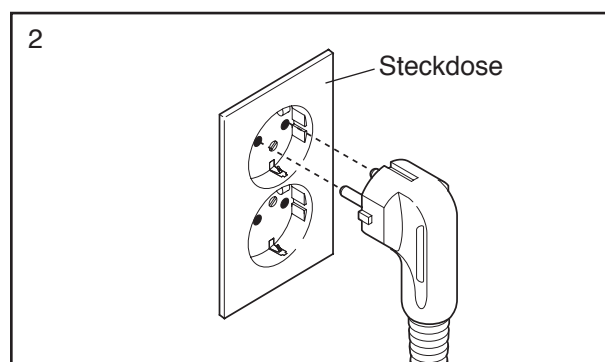
Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. Die Steckdose muss auf einer nominellen 120-Volt-Schaltung sein.

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

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



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

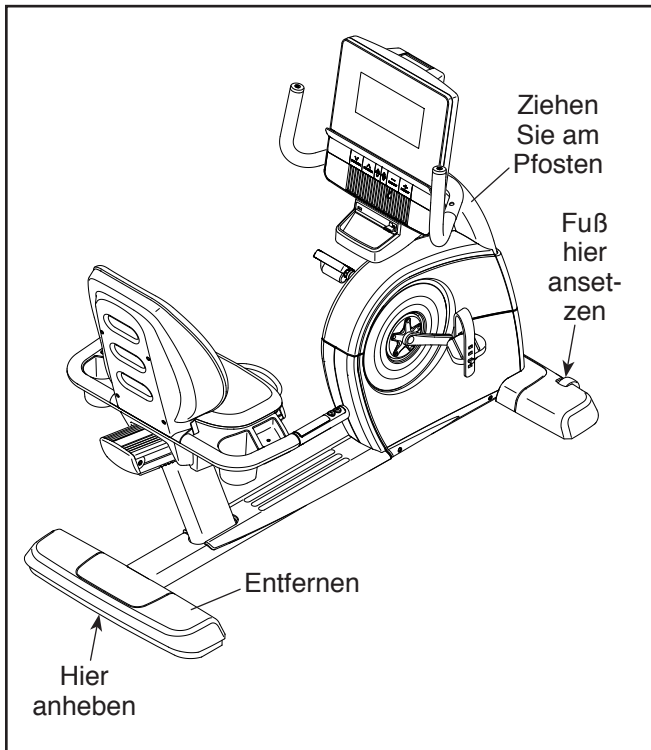


INFORMATION ZUR GARANTIE

Die Garantie für dieses Produkt deckt nicht Beschädigungen oder Fehler beim Gerät ab, die durch Nichtbefolgung der elektrischen Codes bei Elektroverdrahtung, der Anforderungen dieser Bedienungsanleitung, oder durch Nichterfüllung angemessener und nötiger Wartung wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben, verursacht wurden. Jegliche Fehler oder Beschädigungen, die durch nicht-berechtigten Service; Fehlgebrauch; Unfall; Vernachlässigung; falscher Montage oder Installation; jeglicher Zerstörungstätigkeit in der Umgebung des Produkts entstandene Ablagerung; vom Produktstandort entstandener Rost oder Korrosion; Veränderungen oder Abwandlungen ohne schriftliche Genehmigung; oder Fehler durch Ihre Benutzung, Anwendung und Wartung des Produktes wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wurde, werden die Garantie ungültig setzen.

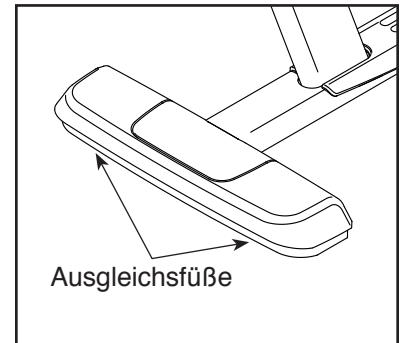
DAS TRIMMFAHRRAD TRANSPORTIEREN

Wegen der Größe und des Gewichts des Trimmfahrrads benötigt man für den Transport zwei Personen. Entfernen Sie die hintere Rahmenabdeckung. Stellen Sie sich vor das Trimmfahrrad, halten Sie den Pfosten und stemmen Sie einen Fuß gegen eines der Räder. Ziehen Sie am Pfosten und lassen Sie eine zweite Person den hinteren Teil des Rahmens heben bis das Trimmfahrrad auf den vorderen Rädern rollen kann. Transportieren Sie das Trimmfahrrad nun vorsichtig zum gewünschten Ort und lassen Sie es dort wieder auf den Boden herunter.



DAS TRIMMFAHRRAD AUSGLEICHEN

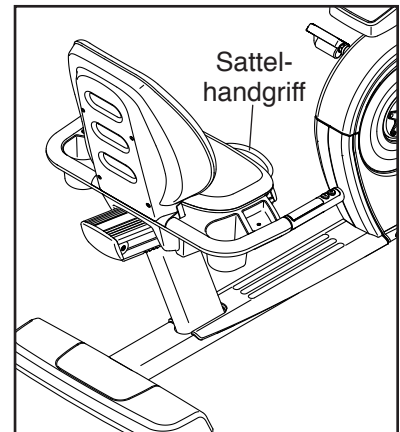
Falls das Trimmfahrrad während des Benützens leicht schaukelt, drehen Sie eine oder beide Ausgleichsfüße der hinteren Stützstange bis das Gerät nicht mehr schaukelt.



DEN SATTEL VERSTELLEN

Für ein effektives Training sollte der Sattel in der richtigen Höhe angebracht sein. Beim Betätigen der Pedale sollte Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn es sich auf dem vorderen Pedal befindet.

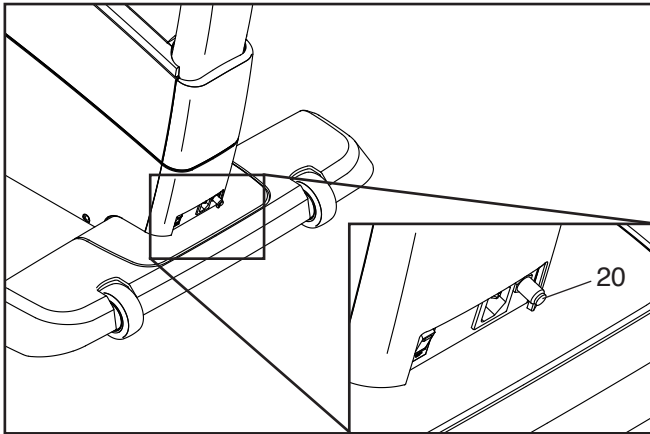
Um die Position des Sattels einzustellen, ziehen Sie den Sattelhandgriff nach oben, schieben Sie den Sattel nach vorne oder nach hinten auf die gewünschte Position und dann lassen Sie den Sattelhandgriff los. **Bewegen Sie den Sattel etwas nach vorne oder nach hinten, um sicher zu gehen, dass der Sattelgriff in einem der Einstellschlitze unterhalb des Sattels eingeklinkt ist.**



EIN CATV-KABEL ANSCHLIESSEN

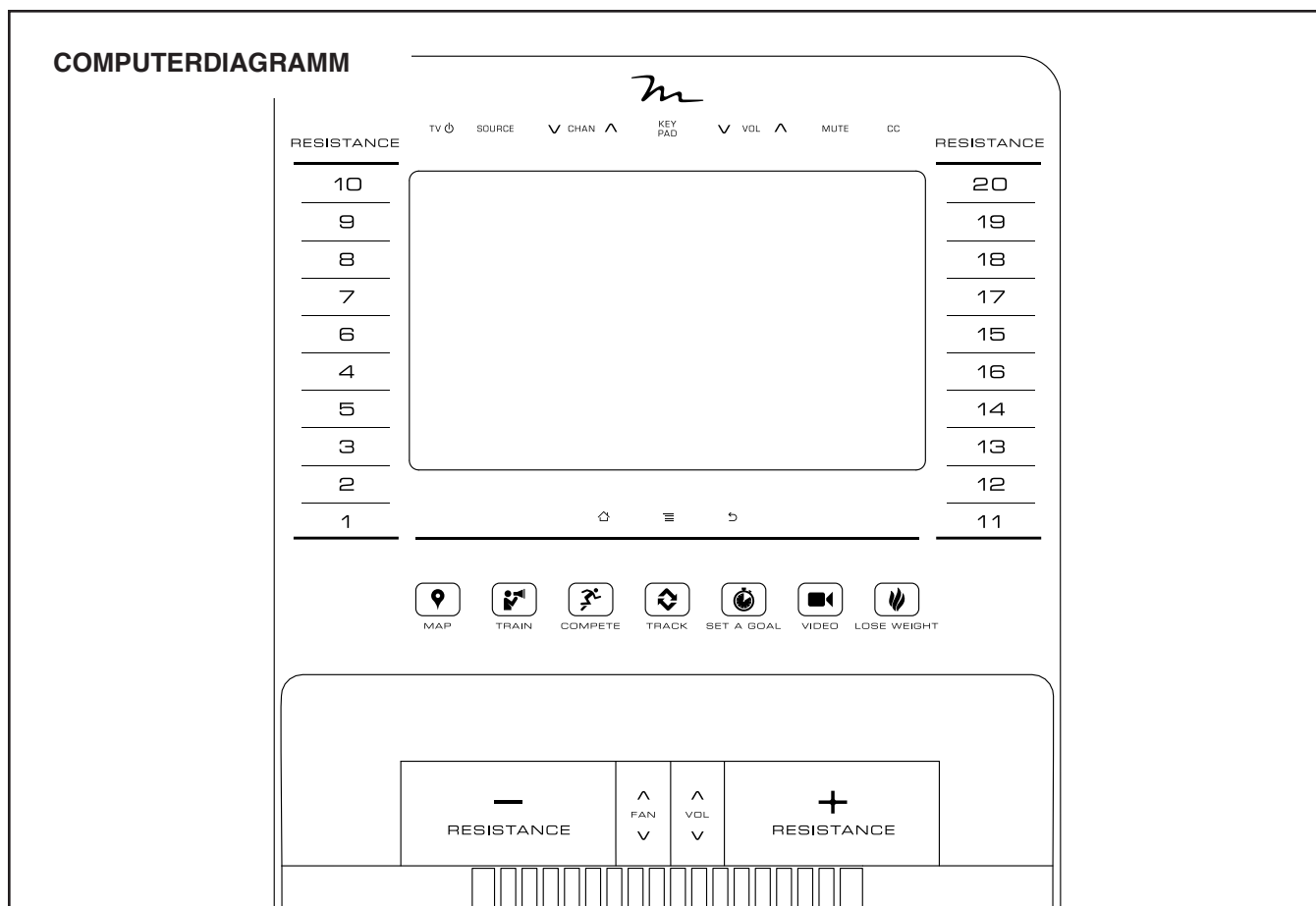
Falls Ihr Trimmfahrrad mit dem 17" Digital-TV ausgestattet ist, muss ein CATV-Kabel am Trimmfahrrad angeschlossen werden, um Kabel-TV Kanäle empfangen zu können.

Finden Sie die Kabelbuchse auf der Vorderseite des Trimmfahrrads. Verbinden Sie das CATV-Kabel mit dem TV-Kabel (20). Leiten Sie das Kabel so durch, dass es nicht vom Trimmfahrrad eingeklemmt oder zerdrückt wird.



Ein Satellitenempfänger, Videospieler oder DVD-Spieler kann auch am Trimmfahrrad angeschlossen werden. Stecken Sie ein CATV-Kabel vom coaxialen Ausgang Ihres Gerätes (normalerweise mit TV OUT oder RF OUT beschriftet) in die Kabelbuchse auf der Vorderseite Ihres Trimmfahrrads.

Anmerkung: Audio-/Video-Geräte ohne coaxialen Ausgang (einige Satellitenempfänger und DVD-Players) benötigen einen RF-Regler, damit sie richtig funktionieren können. RF-Regler können nicht durch FreeMotion Fitness bezogen werden, sind aber in Elektrogeschäften erhältlich. Beziehen Sie sich auf die Bedienungsanleitung des Geräts das Sie anschließen möchten, um zu sehen ob ein RF-Regler benötigt wird, oder kontaktieren Sie Ihren Audio/Video-Dienstleister.



FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die Ihr Training wirksamer und angenehmer gestalten werden.

Der Computer bietet eine neue iFit-Live-Technologie an, wodurch der Computer mit dem drahtlosen Netzwerk kommunizieren kann. Mithilfe der iFit-Live-Technologie kann man individuell gestaltete Workouts herunterladen, seine eigenen Workouts erstellen, seine Workout-Resultate verfolgen und viele andere Funktionen abrufen. **Siehe www.iFit.com, um vollständige Informationen zu erhalten.**

Zusätzlich bietet der Computer eine Auswahl an mindestens vierundzwanzig Onboard-Workouts und sechs iFit-Demo-Workouts an. Jedes Workout kontrolliert automatisch den Widerstand der Pedale während Sie durch ein effektives Training geführt werden. Sie können auch ein persönlich gestaltetes Workout-Ziel mit dem Zielesetzen-Workout einstellen.

Wenn Sie den manuellen Modus benutzen, können Sie den Widerstand der Pedale auf Knopfdruck wechseln.

Während des Trainings liefert der Computer laufende Rückmeldungen. Mithilfe des Handgriff-Herzfrequenzmonitors oder des zusätzlich erhältlichen Polar®-kompatiblen Brustgurt-Herzfrequenzmonitors kann man auch seine Herzfrequenz messen.

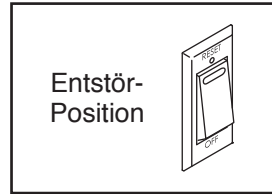
Sie können sogar im Internet surfen oder mithilfe der Stereoanlage des Computers Ihre Lieblings-Workout-Musik hören oder Audiobücher genießen während Sie trainieren.

Zum Einschalten des Geräts, siehe Seite 16. **Zur Benutzung des Touch-Screens**, siehe Seite 16. **Zum Einstellen des Computers**, siehe Seite 17.

STROM EINSCHALTEN

WICHTIG: Falls das Trimmfahrrad kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie es vor dem Einschalten erst auf Zimmertemperatur erwärmen. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe DES NETZKABELS EINSTECKEN auf Seite 12). Machen Sie als nächstes den Netzschalter am Rahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Drücken Sie den Netzschalter in die Reset (Entstör)-Position.



Die Displaybeleuchtung schaltet sich ein und der Computer ist startbereit.

BENUTZEN DES TOUCH-SCREENS

Der Computer hat einen eingebauten Tablet-PC mit farbigem Touch-Screen. Die folgende Information wird Ihnen dabei helfen, die fortgeschrittene Technologie des Tablet-PCs kennenzulernen:

- Der Computer funktioniert ähnlich wie andere Tablet-PCs. Man kann den Bildschirm mit den Fingern manipulieren, um bestimmte Bilder zu verschieben, wie z.B. die Displays eines Workouts (siehe Schritt 4 auf Seite 18). Man kann allerdings die Ansicht nicht vergrößern oder verkleinern, indem man die Finger über den Bildschirm streicht.
- Der Bildschirm ist nicht drucksensitiv. Man braucht daher nicht fest auf den Bildschirm zu drücken.
- Um Information in ein Textfeld zu tippen, berühren Sie das Textfeld und eine Tastatur wird erscheinen. Um Nummern oder Buchstaben an der Tastatur benutzen zu können, drücken Sie die ?123-Taste. Um weitere Zeichen sehen zu können, drücken Sie die Alt-Taste. Berühren Sie die ALT-Taste noch einmal, um zur Zahlentastatur zurückzukehren. Um zur Alphabet-Tastatur zurückzukehren, drücken Sie die ABC-Taste. Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Taste mit dem nach oben zeigenden Pfeil. Um mehrere Großbuchstaben hintereinander zu tippen, berühren Sie den Pfeil noch einmal. Um wieder zu den Kleinbuchstaben zu gelangen, berühren Sie den Pfeil ein drittes Mal. Um das letzte Zeichen zu löschen, drücken Sie die Taste mit dem rückwärts zeigenden Pfeil mit einem X.

Benutzen Sie diese Tasten auf dem Computer um auf dem



Tablet-PC navigieren zu können. Drücken Sie die Rücktaste, um zum vorigen Bildschirm zurückzukehren. Drücken Sie die mittlere Taste, um zu der Audio-Quellenliste zu gelangen (siehe DIE AUDIO-QUELLE ÄNDERN auf Seite 28).

DEN COMPUTER EINSTELLEN

Richten Sie Ihren Computer vor dem ersten Gebrauch des Trimmfahrrads ein.

1. Stellen Sie eine Verbindung mit Ihrem drahtlosen Netzwerk her.

Anmerkung: Um in das Internet einzusteigen, um iFit-Live-Workouts herunterzuladen und um andere Funktionen des Computers zu benutzen, muss man mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. Siehe BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 27, um den Computer an ein drahtloses Netzwerk anzuschließen.

2. Prüfen Sie ob es Firmware-Aktualisierungen gibt.

Siehe zuerst Schritt 1 auf Seite 23 und Schritt 2 auf Seite 26 und wählen Sie den Wartungsmodus. Anschließend, siehe Schritt 3 auf Seite 26 und überprüfen Sie, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt.

3. Erstellen Sie ein iFit-Konto.

Berühren Sie die Globus-Taste in der unteren, linken Ecke des Bildschirms und berühren Sie die iFit-Taste.

Anmerkung: Für Information wie man im Browser navigiert, siehe Seite 29. Die iFit.com Homepage wird sich im Browser öffnen. Berühren Sie die Register (Anmelde)-Taste in der oberen, rechten Ecke des Bildschirms.

Der Internet-Browser wird sich auf der iFit.com-Anmeldeseite öffnen. Berühren Sie die Buy Now Taste (Jetzt Kaufen) um sich für ein iFit-Konto anzumelden. Falls Sie einen Aktivierungscode haben, wählen Sie die Code-Aktivierungsoption. Dann folgen Sie den Eingabeaufforderungen am Bildschirm um sich für Ihren iFit-Plan anzumelden.

Der Computer ist jetzt eingestellt und Sie können mit Ihrem Training beginnen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Information über die verschiedenen Workouts und über andere Funktionen des Computers.

Zur Benutzung des manuellen Modus, siehe Seite 18. **Zur Benutzung eines Onboard-Workouts**, siehe Seite 20. **Zur Benutzung eines Ziele-Setzen-Workouts**, siehe Seite 21. **Zur Benutzung eines iFit-Live-Workouts**, siehe Seite 22.

Zur Benutzung des Geäteeinstellungsmodus, siehe Seite 23. **Zur Benutzung des Unterhaltungsmodus**, siehe Seite 25. **Zur Benutzung des Wartungsmodus**, siehe Seite 26. **Zur Benutzung des drahtlosen Netzwerkmodus**, siehe Seite 27. **Zur Benutzung des Stereosystems**, siehe Seite 28. **Um den Audio-Input zu verändern**, siehe Seite 28. **Zur Benutzung des Internetbrowsers**, siehe Seite 29.

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

Anmerkung: Man kann den Computer so einstellen, dass er Geschwindigkeit und Distanz entweder in Kilometern oder in Meilen wiedergibt. Um herauszufinden welche Maßeinheit gewählt ist, siehe Schritt 8 auf Seite 23. Der Einfachheit halber werden alle Anleitungen in diesem Abschnitt in Kilometern angegeben.

BENUTZEN DES MANUELLEN MODUS

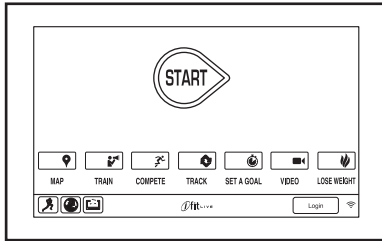
1. Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste zum Einschalten des Computers.

Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 16.

Anmerkung: Es kann eine Minute dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.

2. Das Hauptmenü wählen.

Wenn Sie den Computer einschalten, erscheint das Hauptmenü am Bildschirm nachdem der Computer hochgefahren ist.



Anmerkung: Berühren Sie die Ausgangstaste in der unteren linken Ecke des Bildschirms (hier nicht abgebildet), um jederzeit zum Hauptmenü zurückzukehren.

3. Den Widerstand der Pedale auf Wunsch einstellen.

Während des Fahrens können Sie den Widerstand der Pedale ändern. Um den Widerstand zu ändern, drücken Sie eine der nummerierten Resistance (Widerstandstasten) oder drücken Sie die Resist (Widerstands)- Auf- oder –Ab-Tasten auf dem Computer oder auf den Haltestangen.

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

4. Folgen Sie Ihrem Fortschritt.

Der Computer bietet mehrere Displaymodi an. Abhängig vom gewählten Displaymodus werden verschiedene Workout-Informationen am Display angezeigt.

Um den gewünschten Displaymodus einzustellen, fahren Sie mit dem Finger über den Bildschirm. Sie können auch zusätzliche Workout-Informationen durch Berühren der roten Felder am Bildschirm wählen.

Falls erwünscht, stellen Sie die Lautstärke durch Drücken der Volume (Lautstärke)-Auf- und –Ab-Tasten auf dem Computer ein.

Um das Workout anzuhalten, berühren Sie eine der Menütasten auf dem Bildschirm. Um mit dem Workout fortzusetzen, berühren Sie die Taste zum Resume (Fortsetzen). Um dieses Workout zu beenden, berühren Sie die End Workout (Beendigungstaste).

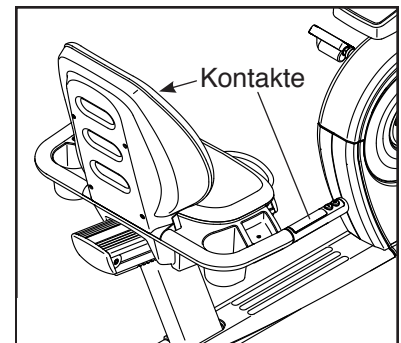
5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Sie können einen zusätzlich erhältlichen Polar-kompatiblen Brustgurt-Herzfrequenzmonitor tragen oder Sie können den Handgriff-Herzfrequenzmonitor benutzen, um Ihre Herzfrequenz zu messen.

WICHTIG: Falls Sie beide Herzfrequenzmonitoren gleichzeitig benutzen, zeigt der Computer Ihre Herzfrequenz nicht genau an.

Um den Handgriff-Herzfrequenzmonitor zu benutzen, folgen Sie den unten angeführten Anweisungen.

Falls sich Plastikfolien auf den Metallkontakten des Handgriff-Pulssensors befinden, entfernen Sie diese.



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

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

Sollte Ihre Herzfrequenz nicht aufscheinen, überprüfen Sie die Position Ihrer Hände. 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. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Der Ventilator hat einige Geschwindigkeitsstufen, einschließlich einem Automatikbetrieb. Wenn der Automatikbetrieb eingestellt ist, wird sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch erhöhen oder vermindern, wenn Sie Ihre Pedalgeschwindigkeit erhöhen oder vermindern.

Drücken Sie mehrmals die Fan (Ventilator)-Auf- und -Ab-Tasten, um eine Ventilatorgeschwindigkeit auszuwählen oder den Ventilator auszuschalten.

Anmerkung: Wenn die Pedale einige Zeit nicht in Bewegung sind, wird sich der Ventilator automatisch ausschalten.

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

Wenn Sie mit dem Training fertig sind, berühren Sie die Ausgangstaste oder die Rücktaste. Eine Workout-Zusammenfassung wird dann auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (Beendigungstaste), um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

Drücken Sie den Netzschalter in die Off (Aus)-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Andernfalls können sich die elektronische Teile am Trimmfahrrad vorzeitig abnutzen.**

BENUTZEN EINES ONBOARD-WORKOUTS

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

Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 16.

2. Das Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 2 auf Seite 18.

3. Ein Onboard-Workout wählen.

Um ein Onboard-Workout auszuwählen, berühren Sie die Läufer-Taste in der linken, unteren Ecke des Bildschirms. Das Workout-Menü wird am Bildschirm erscheinen.

Wählen Sie die gewünschte Workout-Kategorie vom Workoutsmenü und wählen Sie dann das gewünschte Workout. Am Bildschirm erscheint dann der Name und die Dauer des Workouts sowie die zurückzulegende Distanz. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrauchen wird, und einen Querschnitt der Neigungseinstellungen des Workouts angeben.

4. Das Workout beginnen.

Drücken Sie die Start-Workout-Taste um mit dem Workout zu beginnen.

Jedes Workout ist in Abschnitte unterteilt. Ein Widerstandsgrad und ein Zieltempo sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert.

Während des Workouts werden die Querschnitte Ihren Fortschritt anzeigen. Um den Querschnitt zu sehen, fahren Sie mit dem Finger über den Bildschirm.

Halten Sie für den laufenden Abschnitt Ihre Pedalgeschwindigkeit nahe der Zielgeschwindigkeit. Das Ziel-Zonenmessgerät wird Sie auffordern, Ihre Pedalgeschwindigkeit zu erhöhen, vermindern oder gleich zu halten. Um das Ziel-Zonenmessgerät zu sehen, fahren Sie mit dem Finger über den Bildschirm.

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

Wenn der Widerstandsgrad des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig ist, kann man ihn durch Drücken der Resistance (Widerstandstasten) manuell verstellen. **Wenn Sie eine Resistance drücken**, können Sie dann den Widerstand manuell regeln (siehe Schritt 3 auf Seite 18). **Um zu der programmierten Widerstands- und/oder Neigungseinstellung des Workouts zurückzukehren**, sehen Sie sich zuerst den Querschnitt an. Berühren Sie dann die Follow Workout (Workout-Mitmachen)-Taste.

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.

Um das Workout anzuhalten, berühren Sie entweder die Rücktaste oder die Ausgangstaste am unteren Teil des Bildschirms. Um das Workout fortzusetzen, berühren Sie die Resume (Wiederaufnahme)-Taste. Um dieses Workout zu beenden, berühren Sie die End Workout (Beendigungstaste).

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

5. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 4 auf Seite 18.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 5 auf Seite 18.

7. Schalten Sie den Ventilator auf Wunsch ein.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

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

Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

BENUTZEN EINES ZIEL-SETZEN-WORKOUTS

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

Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 16.

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Siehe Schritt 2 auf Seite 18.

3. Ein Ziel-Setzen-Workout wählen.

Um ein Ziel-Setzen-Workout auszuwählen, berühren Sie die Taste mit den Worten Set A Goal (Setzen sie ein Ziel) am Bildschirm oder drücken Sie die Ziel-Setzen-Taste am Computer.

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

4. Das Workout beginnen.

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

Das Workout wird auf dieselbe Weise wie der manuelle Modus funktionieren (siehe Seite 18).

Halten Sie Ihre Pedalgeschwindigkeit während des Trainings nahe der Zielgeschwindigkeit. Das Ziel-Zonenmessgerät wird Sie auffordern, Ihre Pedalgeschwindigkeit zu erhöhen, vermindern oder gleich zu halten. Um das Ziel-Zonenmessgerät zu sehen, fahren Sie mit dem Finger über den Bildschirm.

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

Das Workout geht so lange weiter, bis Sie das von Ihnen eingestellte Ziel erreicht haben. Eine Zusammenfassung des Workouts wird auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (Beendigungstaste), um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts 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. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 4 auf Seite 18.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 5 auf Seite 18.

7. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

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

Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

BENUTZEN EINES iFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, müssen Sie Zugriff auf ein drahtloses Netzwerk haben (siehe DEN DRAHTLOSEN NETZWERK-MODUS BENUTZEN auf Seite 27). Ein iFit-Konto wird auch benötigt.

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

Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 16.

2. Das Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 2 auf Seite 18.

3. In Ihr iFit-Live-Konto einloggen.

Falls Sie es noch nicht getan haben, berühren Sie die Log-in-Taste um sich bei Ihrem iFit-Konto anzumelden. Der Bildschirm wird nach Ihrem iFit.com-Benutzernamen und Ihrem Passwort fragen. Geben Sie diese ein und berühren Sie die Login (Log-in)-Taste. Um aus dem Log-in-Bildschirm auszusteigen, berühren Sie die Cancel (Abbruchtaste).

Um innerhalb Ihres iFit-Kontos Benutzer zu wechseln, berühren Sie die Benutzer-Taste am unteren Teil des Bildschirms. Falls mehr als ein Benutzer mit dem Konto verbunden ist, erscheint eine Liste der Benutzer. Berühren Sie den Namen des gewünschten Benutzers.

4. Ein iFit-Live-Workout wählen.

Um ein iFit-Workout in Ihren Kalender herunterzuladen, berühren Sie die Map (Karte-), Train (Trainings-) oder Lose Weight (Gewichtsverlusttaste) um das nächste Workout dieser Art auf Ihren Kalender herunterzuladen. Anmerkung: Sie könnten auch zu Demo-Workouts durch diese Optionen Zugriff erlangen, auch wenn Sie sich nicht bei Ihrem iFit-Konto anmelden.

Drücken Sie die Competition (Wettbewerb)-Taste, um an einem vorher geplanten Wettbewerb teilzunehmen. Um Ihren Workout History (Workout-Ablauf) abzurufen, berühren Sie die Track (Ablauf)-Taste. Um ein Set A Goal (Ziel-Setzen)-Workout zu benutzen, berühren Sie die Ziel-Setzen-Taste (siehe Seite 21). Anmerkung: Sie können auch eine der iFit-Tasten auf dem Computer drücken.

Bevor Sie einige Workouts herunterladen können, müssen Sie diese in Ihrem Kalender auf iFit.com hinzufügen.

Weitere Informationen über iFit-Live-Workouts finden Sie auf www.iFit.com.

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

5. Das Workout beginnen.

Siehe Schritt 4 auf Seite 20.

Während einiger Workouts wird Sie die Stimme eines Trainers durch Ihr Workout begleiten (siehe BENUTZEN DER STEREOANLAGE auf Seite 28).

6. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 4 auf Seite 18. Der Bildschirm kann auch eine Karte der Laufbahn, auf der Sie gehen oder laufen, anzeigen.

Während eines Wettbewerb-Workouts wird der Bildschirm die Geschwindigkeiten der Läufer und die Distanz, die sie zurückgelegt haben, anzeigen. Der Bildschirm wird auch angeben, wie viele Sekunden die anderen Läufer vor oder hinter Ihnen liegen.

7. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 18.

8. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

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

Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

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

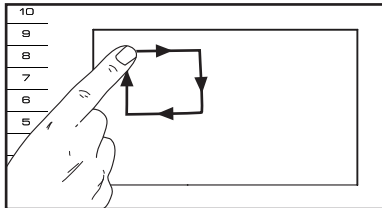
BENUTZEN DES GERÄTE-EINSTELLMODUS

Der Computer bietet einen Geräte-Einstellmodus, der es Ihnen erlaubt, verschiedene Einstellungen am Trimmfahrrad zu ändern.

1. Den Einstellungsmodus wählen.

Zuerst schalten Sie den Computer ein, dann wählen Sie das Hauptmenü (siehe Schritte 1 und 2 auf Seite 18).

Dann zeichnen Sie mit dem Finger im Uhrzeigersinn ein Viereck auf den Bildschirm, um zum Einstellungshauptmenü zu gelangen.



2. Den Geräte-Einstellmodus wählen.

Im Equipment Settings (Einstellungshauptmenü) berühren Sie die Geräte-Einstellungstaste.

3. Eine Sprache wählen.

Um eine Sprache auszuwählen, berühren Sie die Language (Sprachentaste) und wählen Sie die gewünschte Sprache. Dann berühren Sie die Rücktaste, um zum Geräte-Einstellmodus zurückzukehren. Anmerkung: Diese Funktion ist möglicherweise nicht aktiviert worden.

4. Eine Zeitzone wählen.

Um eine Zeitzone zu wählen, berühren Sie die Timezone (Zeitzonentaste). Wählen Sie die lokale Zeitzone, um den Computer auf Ihre lokale Zeit einzustellen. Dann berühren Sie die Rücktaste.

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

Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der für den Gebrauch des Trimmfahrrads in einem Geschäft gedacht ist. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, zeigt der Bildschirm eine Demo-Präsentation.

Um den Display-Demo-Modus ein- oder auszuschalten, berühren Sie erst die Demo Mode (Demo-Modus)-Taste. Als nächstes berühren Sie das Markierungsfeld für On (Ein) oder Off (Aus). Dann berühren Sie die Rücktaste.

6. Aktivieren Sie oder deaktivieren Sie den Internet-Browser.

Sie können den Internet-Browser deaktivieren, um die Bandweite, die in Ihrem drahtlosem Netzwerk zur Verfügung steht, einzuschränken.

Um den Internet-Browser zu aktivieren oder zu deaktivieren, berühren Sie zuerst die Browser-Taste. Als nächstes berühren Sie die Checkbox Enable (Aktivieren) oder Disable (Deaktivieren). Dann berühren Sie die Rücktaste.

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

Der Computer bietet eine automatische Rückstellungsfunktion. Wenn keine Tasten berührt oder gedrückt werden und die Pedale für eine bestimmte Zeit nicht in Bewegung sind, wird sich der Computer automatisch neu einstellen.

Um die Zeit einzustellen, die der Computer wartet um sich automatisch neu einzustellen, berühren Sie zuerst die Reset Timeout (Reset-Unterbrechungstaste), um eine Liste der Zeiten zu sehen. Als nächstes wählen Sie die gewünschte Zeitdauer. Dann berühren Sie die Rücktaste.

8. Die Maßeinheit wählen.

Um die ausgewählte Maßeinheit zu sehen, berühren Sie die US/Metric-Taste. Als nächstes, berühren Sie die Checkbox für die gewünschte Maßeinheit. Dann drücken Sie die Rücktaste.

9. Eine Aktualisierungszeit wählen.

Um eine Zeit für automatische Computeraktualisierungen zu wählen, berühren Sie die Update Time (Zeitaktualisierungstaste) und wählen Sie die gewünschte Zeit. Dann drücken Sie die Rücktaste.

WICHTIG: Sie müssen nach dem Gebrauch des Trimmfahrrads trotzdem das Netzkabel herausziehen. Stellen Sie die Aktualisierungszeit für eine Zeit ein, wenn Sie das Trimmfahrrad normalerweise gebrauchen und Sie daher zur Verfügung sind, das Netzkabel nach einer Aktualisierung herauszuziehen.

10. Die Straßenansicht aktivieren oder deaktivieren.

Man kann die Straßenansicht bei Karten-Workouts deaktivieren. Dies schränkt die Bandbreite Ihres drahtlosen Netzwerks ein.

Um die Straßenansicht zu aktivieren oder zu deaktivieren, berühren Sie zuerst die Street View (Straßenansichtstaste). Als nächstes berühren Sie die Checkbox Enable (Aktivieren) oder Disable (Deaktivieren). Dann drücken Sie die Rücktaste.

11. Eine Workout-Zeitbegrenzung festlegen.

Sie können eine Zeitbeschränkung für Workouts setzen, um dabei zu helfen, den Gebrauch des Trimmfahrrads für jeden Benutzer zu regeln.

Um eine Workout-Zeit einzustellen, berühren Sie die Workout Time Limit (Workout-Zeitbeschränkungstaste). Um die Workout-Zeitbeschränkung zu aktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Enable. Dann berühren Sie die Auf- und Ab-Tasten, um die Zeit für jeden Benutzer festzulegen. Dann berühren Sie die Rücktaste.

Während jedes Workouts wird der Computer Sie benachrichtigen, wenn nur noch zehn Sekunden übrig sind bis die Zeit abgelaufen ist. Wird die Zeitbeschränkung erreicht, dann wird das Workout automatisch beendet.

12. Aus dem Geräte-Einstellmodus aussteigen.

Um den Geräte-Einstellmodus zu verlassen, berühren Sie die Rücktaste.

BENUTZEN DES UNTERHALTUNGSMODUS

Der Computer besitzt einen Unterhaltungsmodus, der es Ihnen erlaubt, den Computer an einem Fernseher anzuschließen.

Falls Sie den 17" Digital-TV (siehe Seite 11) kaufen, sehen Sie bitte in der Anleitung, die mit dem 17" Digital-TV mitgeliefert wird nach, wie man den Unterhaltungsmodus benutzt um den persönlichen 17" Digital-TV einzustellen.

1. Das Einstellungs-Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 23.

2. Den Unterhaltungsmodus einstellen.

Im Einstellungs-Hauptmenü berühren Sie die Entertainment (Unterhaltungstaste), um den Unterhaltungsmodus einzustellen.

3. Auf Wunsch ein persönliches TV-Gerät anschließen.

Berühren Sie die Personal Settings (Persönliche Einstellungstaste), um die Einstell-Optionen für den Computer zu sehen, die mit dem 17" Digital TV oder anderen kompatiblen persönlichen Fernsehern funktionieren.

Berühren Sie die Default Settings (Standard-Einstellungstaste) und wählen Sie einen Standard-Kanal und eine Standard-Lautstärke.

Berühren Sie die Custome Settings (Benutzerdefinierte-Einstellungstaste) und wählen Sie Ihren TV-Typ von der Ausgliederungsliste, falls notwendig. Benutzen Sie die TV-Konfigurationsbedienung als eine Fernbedienung des persönlichen Fernsehers, falls erwünscht.

Anmerkung: Wenn der Computer mit einem Personal TV (persönlichen TV) benutzt wird, sorgen Sie dafür, dass der persönliche Fernseher als Audioquelle eingestellt ist (siehe DIE AUDIOQUELLE ÄNDERN auf Seite 28).

4. Aus dem Unterhaltungsmodus aussteigen.

Um aus dem Unterhaltungsmodus auszusteigen, berühren Sie die Rücktaste.

BENUTZEN DES WARTUNGSMODUS

Der Computer bietet einen Wartungsmodus an, der Ihnen erlaubt, die Computer-Firmware zu aktualisieren, Geräteinformationen zu sehen, den Schlüsselcode einer Taste zu sehen, das Trimmfahrrad zu registrieren und eine Klub-Wertmarke einzugeben.

1. Das Einstellungs-Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 23.

2. Den Wartungsmodus wählen.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Maintenance (Wartungstaste), um den Wartungsmodus einzustellen.

Der Wartungsmodus-Hauptbildschirm wird Informationen über das Modell und die Version des Computers zeigen.

3. Die Computerfirmware aktualisieren.

Prüfen Sie regelmäßig auf Firmware-Aktualisierungen, um eine bestmögliche Leistung zu gewährleisten.

Berühren Sie die Firmware Update (Firmware-Aktualisierungstaste), um mithilfe Ihres drahtlosen Netzwerks Firmware-Aktualisierungen zu prüfen. Die Aktualisierung beginnt dann automatisch.

Um Schäden am Trimmfahrrad zu vermeiden, schalten Sie den Strom während der Firmware-Aktualisierung nicht aus.

Anmerkung: Zeitweise wirkt sich eine Firmware-Aktualisierung so aus, dass der Computer etwas anders arbeitet. Das Ziel solcher Aktualisierungen ist es immer, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.

Der Bildschirm wird den Fortschritt der Aktualisierung angeben. Wenn die Aktualisierung abgeschlossen ist, wird sich das Trimmfahrrad ausschalten und dann wieder einschalten. Falls nicht, drücken Sie den Netzschalter am Trimmfahrrad in die Aus-Position. Warten Sie einige Sekunden und dann drücken Sie den Netzschalter in die Entstörposition. Anmerkung: Es kann einige Minuten dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.

4. Geräteinformation abrufen.

Berühren Sie die Machine Info (Geräte-Info)-Taste, um Informationen über Ihr Trimmfahrrad zu sehen. Nachdem Sie die Information gesehen haben, berühren Sie die Rücktaste.

5. Schlüsselcodes finden.

Diese Option ist für den Kundendiensttechniker gedacht, um zu überprüfen, ob eine bestimmte Taste richtig funktioniert.

6. Registrieren Sie das Trimmfahrrad auf iFit.com.

Diese Option ist für Fitness-Klub Besitzer gedacht, um auf iFit.com verfolgen zu können, wie oft und wie lange das Trimmfahrrad benutzt worden ist.

Berühren Sie die Register Equipment (Geräte-Registrier)-Taste, geben Sie Ihre Klub-Wertmarke ein und berühren Sie dann die Submit (Einreich)-Taste.

7. Klub-Wertmarke eingeben.

Diese Option ist für Fitness-Klub-Besitzer gedacht. Berühren Sie die Enter Token (Wertmarken-Eingabetaste), geben Sie Ihre Klub-Wertmarke ein und berühren Sie dann die Submit-Taste.

8. Den Wartungsmodus verlassen.

Um den Unterhaltungsmodus zu verlassen, berühren Sie die Rücktaste.

BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS

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

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

1. Den Einstellungsmodus wählen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 23.

2. Den drahtlosen Netzwerkmodus wählen.

Im Einstellungs-Hauptmenü, berühren Sie zuerst die Network Setup (Netzwerk-Installations)-Taste und dann die Wireless Network (Drahtloses-Netzwerk)-Taste, um den drahtlosen Netzwerk-Modus einzugeben.

3. WLAN aktivieren.

Achten Sie darauf, dass das Markierungsfeld "Wi-Fi" mit einem grünen Haken markiert ist. Wenn nicht, berühren Sie die Wi-Fi-Menüoption einmal und warten Sie ein paar Sekunden lang. Der Computer wird nach verfügbaren drahtlosen Netzwerken suchen.

4. Eine drahtlose Netzwerkverbindung einstellen und verwalten.

Wenn ein WLAN aktiviert ist, gibt der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken an. Anmerkung: Dies kann einige Sekunden dauern.

Achten Sie darauf, dass das Markierungsfeld der Netzwerkhinweis-Menüoptionen mit einem grünen Haken markiert ist, wenn Sie möchten, dass der Computer Sie auf verfügbare Netzwerke aufmerksam machen soll.

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

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

Ein Informationskasten wird aufscheinen, in dem Sie gefragt werden, ob Sie mit dem drahtlosen Netzwerk verbunden werden möchten. Berühren Sie die Connect (Verbindungstaste), um mit dem Netzwerk zu verbinden. Berühren Sie die Cancel (Abbruchtaste), um zur Liste von Netzwerken zurückzukehren. Ist das Netzwerk durch ein Kennwort gesperrt, berühren Sie das Kennworteingabefeld. Dadurch wird am Bildschirm eine Tastatur erscheinen. Um das Kennwort beim Eintippen zu sehen, berühren Sie das Markierungsfeld Show Password (Passwort anzeigen).

Um die Tastatur zu benutzen, siehe BENUTZEN DES TOUCH-SCREENS auf Seite 16.

Wenn der Computer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk verbunden ist, wird die WiFi-Menü-Option oben am Bildschirm das Wort CONNECTED (verbunden) angeben. Dann drücken Sie die Rücktaste, um zum drahtlosen Netzwerkmodus zurück zu gelangen.

Um von einem drahtlosen Netzwerk auszusteigen, wählen Sie das drahtlose Netzwerk und berühren Sie dann die Forget (Vergessen)-Taste.

Sollten Sie Probleme haben, an ein verschlüsseltes Netzwerk Anschluss zu finden, vergewissern Sie sich, dass Sie das richtige Passwort eingeben. Anmerkung: Bei Passwörtern muss man die Groß- und Kleinschreibung beachten.

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

Anmerkung: Falls Sie Fragen haben, nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, finden Sie auf support.iFit.com Antworten.

5. Aus dem drahtlosen Netzwerkmodus aussteigen.

Um den drahtlosen Netzwerk-Modus zu verlassen, drücken Sie die Rücktaste.

BENUTZEN DER STEREOANLAGE

Um den Computer, einen fernbedienten Fernseher oder einen persönlichen 17" Digital-TV mit seinen eigenen Kopfhörern zu verwenden, stecken Sie die Kopfhörer in die Audiobuchse am Computer und wählen Sie eine Audioquelle (siehe DIE AUDIOQUELLE ÄNDERN rechts). Anmerkung: Diese Audiobuchse funktioniert nur für Output.

EINEN IPOD MIT DER STEREOANLAGE BENUTZEN

Dieses Gerät wurde speziell zur Benutzung von iPod®(s) gebaut. Es wurde vom Hersteller geprüft, um den Leistungsanforderungen der Firma Apple zu entsprechen.

Um Musik oder Audiobücher mit Ihrem iPod zu hören, stecken Sie das Kabel, das vom Computer herausragt, in Ihren iPod. Der Computer lädt Ihren iPod während des Benutzens auf. **Achten Sie darauf, dass der iPod vollständig eingesteckt wurde.**

Als nächstes drücken Sie die Play-Taste auf Ihrem iPod. Falls erwünscht, stellen Sie die Lautstärke durch Drücken der Vol (Lautstärke)-Auf- und –Ab-Tasten auf dem Computer ein.

Anmerkung: Um das Audio durch die Computerkonsole, einen fernbedienten TV oder einen persönlichen 17" Digital-TV zu hören, stecken Sie Ihre Kopfhörer in die Audiobuchse am Computer. Um das Audio durch Ihren iPod zu hören, wählen Sie iPod als Audioquelle (siehe DIE AUDIOQUELLE ÄNDERN rechts).

EIN GERÄT AUFLADEN

Stecken Sie einen MP3-Player, ein Smartphone oder ein anderes USB-Gerät am USB-Anschluss vorne am Computer an, um das Gerät zu laden.

Stecken Sie das Kabel, das vom Computer herausragt, in Ihren iPod.

DIE AUDIOQUELLE ÄNDERN

Um eine andere Audioquelle zu wählen, berühren Sie die Musiknoten-Taste am unteren Ende des Bildschirms. Wählen Sie dann eine der Audioquellen von der Liste.

1. Persönlicher Fernseher.

Wählen Sie diese Audioquelle um das Audio Ihres persönlichen 17" Digital-TV zu benutzen. Anmerkung: Für diese Option muss der Computer an einen 17" Digital-TV angeschlossen sein (siehe Seite 11).

2. iPod.

Wählen Sie diese Audioquelle, um das Audio durch Ihren iPod zu hören (siehe EINEN IPOD MIT DER STEREOANLAGE BENUTZEN links).

BENUTZEN DES INTERNET-BROWSERS

Anmerkung: Um den Internet-Browser zu verwenden, muss man einen Anschluss zu ein drahtlosen Netzwerk haben, inklusive eines 802.11b/n Routers mit aktiviertem SSID-Broadcast (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

Um den Browser zu öffnen, berühren Sie die Taste mit dem Globus in der linken, unteren Ecke des Bildschirms. Wählen Sie dann eine Website.

Um zur vorigen Webseite zurückzukehren, berühren Sie die Browser Back (Browser-Zurück)-Taste. Um den Browser zu verlassen, berühren Sie die Rücktaste.

Um die Tastatur zu benutzen, siehe BENUTZEN DES TOUCH-SCREENS auf Seite 16.

Um eine andere Webadresse in die URL-Leiste einzugeben, fahren Sie zuerst mit dem Finger am Bildschirm entlang nach unten, um die URL-Leiste sichtbar zu machen, falls notwendig. Dann berühren Sie das URL-Feld, benutzen Sie die Tastatur um die Adresse einzugeben, und berühren Sie dann die Go (Los)-Taste auf Ihrer Tastatur.

Anmerkung: Während Sie den Browser benutzen, werden die Widerstands-, Ventilator- und Lautstärke-Tasten trotzdem funktionieren, aber die Workout-Tasten werden nicht funktionieren.

Anmerkung: Falls Sie Fragen haben, nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, finden Sie auf support.iFit.com Antworten.

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 Schaden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.**

FEHLERSUCHE AM COMPUTER

Falls der Computer Ihre Herzfrequenz nicht anzeigt, wenn Sie den Handgriff-Herzfrequenzmonitor halten, oder falls die angezeigte Herzfrequenz zu hoch oder zu niedrig erscheint, siehe Schritt 5 auf Seite 18.

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

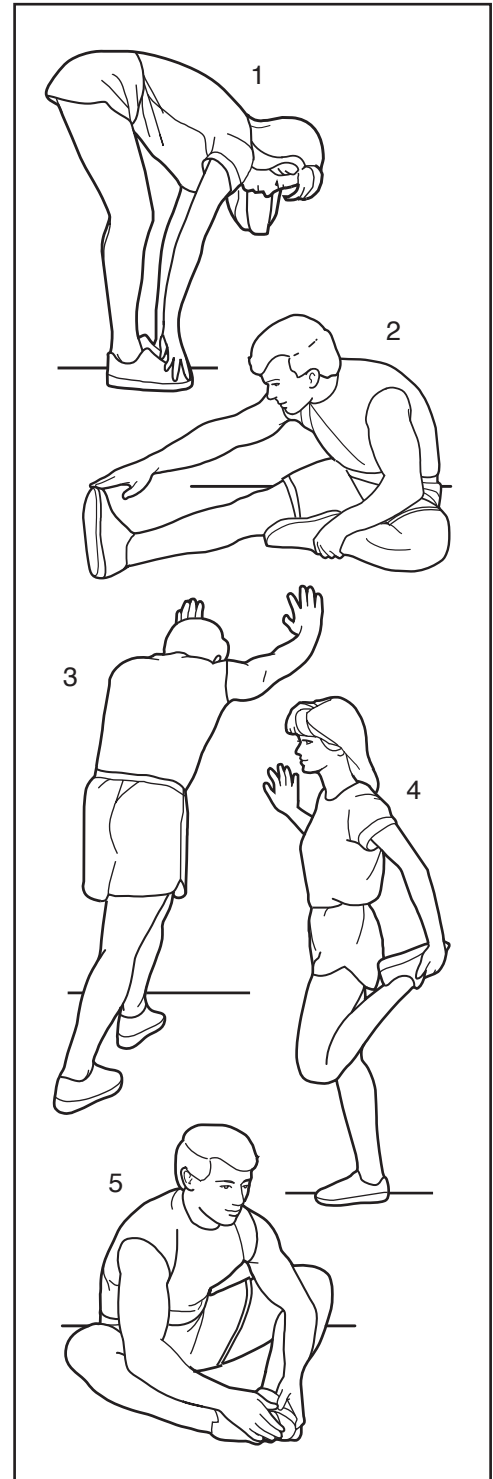
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in 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.

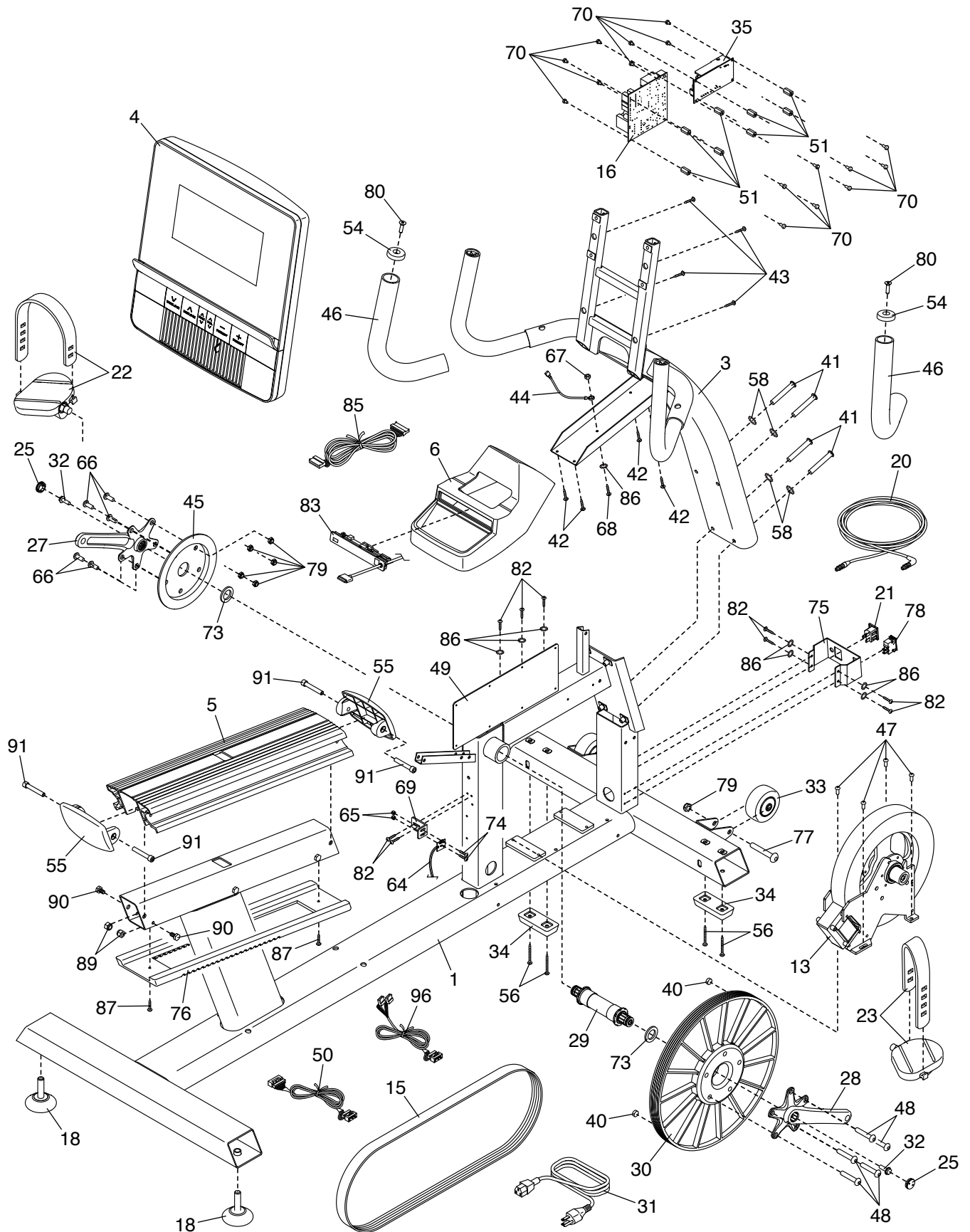


TEILELISTE

Modell-Nr. VMEX82011-INT.0 R1012A

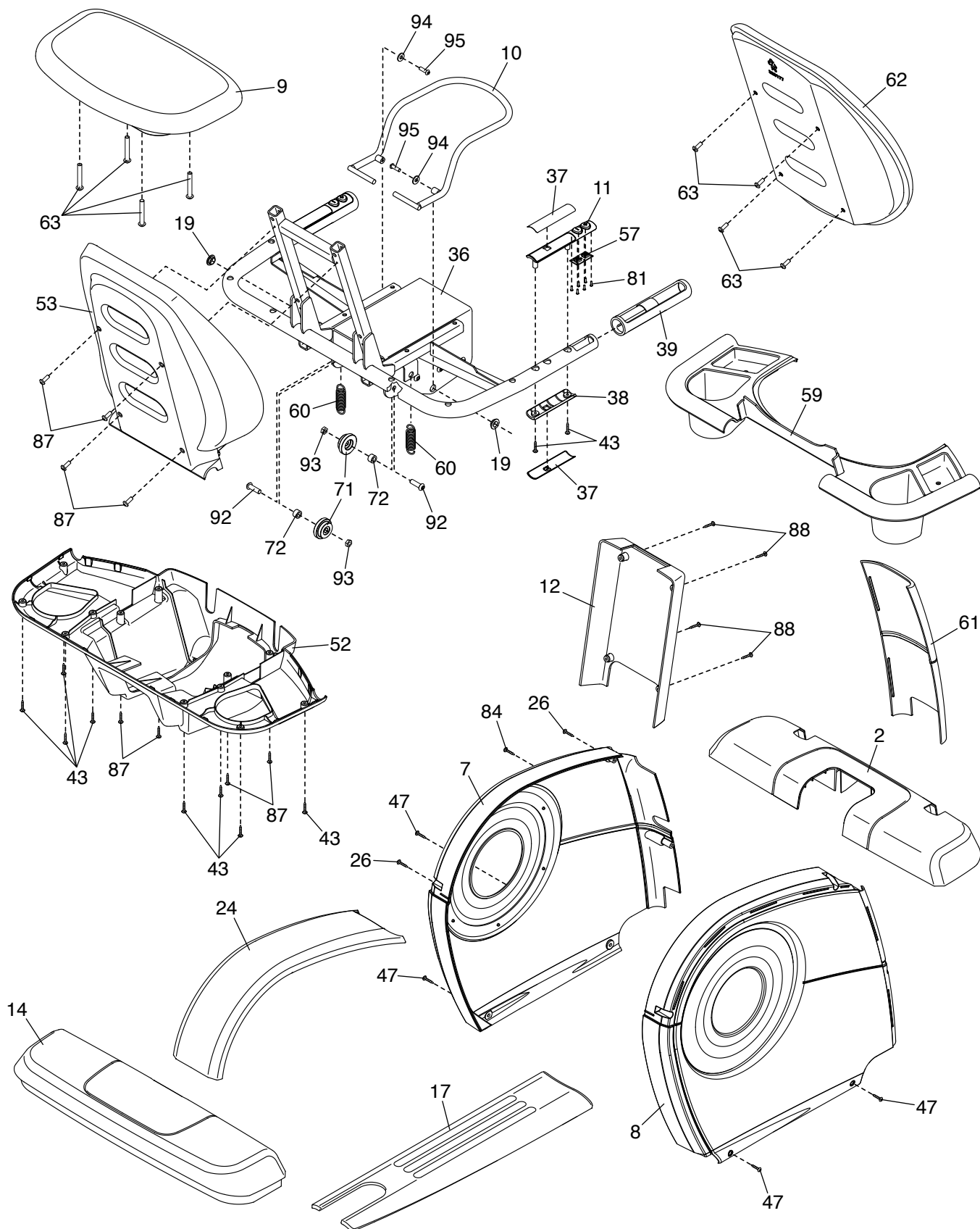
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	50	1	Unterer Kabelbaum
2	1	Vordere Rahmenabdeckung	51	8	Abstandhalter
3	1	Pfosten	52	1	Halterungsabdeckung
4	1	Computer	53	1	Rückenlehnenabdeckung
5	1	Sattelschiene	54	2	Handgriffkappe
6	1	Vordere Ablage	55	2	Schienenkappe
7	1	Linke Schutzschild	56	4	1/4" x 2 1/4" Schraube
8	1	Rechte Schutzschild	57	2	Knopfpolster
9	1	Sattel	58	4	5/16" Zahnscheibe
10	1	Sattelhandgriff	59	1	Hintere Ablage
11	2	Große Griffereinlage	60	2	Handgriff-Feder
12	1	Rückseite des Computers	61	1	Vordere Schutzschild
13	1	Schwungrad/Einrichtung	62	1	Rückenlehne
14	1	Hintere Rahmenabdeckung	63	8	5/16" x 1 1/2" Schraube
15	1	Antriebsriemen	64	1	Sensor/Draht
16	1	Schalttafel	65	2	#6 Mutter
17	1	Unteres Schutzschild	66	5	3/8" x 3/4" Schraube
18	2	Ausgleichsfuß	67	1	#8 Mutter
19	2	Halterungsbuchse	68	1	#8 x 3/4" Bolzen
20	1	Fernsehkabel	69	1	Sondenklammer
21	1	Steckdose	70	16	#4 Schraube
22	1	Linkes Pedal/Riemen	71	8	Rolle
23	1	Rechtes Pedal/Riemen	72	8	Rollenbuchse
24	1	Oberste Schutzschild	73	2	Untere Klammer Abstandhalter
25	2	Kurbelkappe	74	2	#6 x 1/2" Schraube
26	2	#8 x 1 3/8" Schraube	75	1	Eingangsklammer
27	1	Linker Kurbelarm	76	1	Verstellklammer
28	1	Rechter Kurbelarm	77	2	3/8" x 2 1/4" Bolzen
29	1	Untere Klammer	78	1	Netzschalter
30	1	Rolle	79	7	3/8" Kontermutter
31	1	Netzkabel	80	2	1/4" x 1" Schraube
32	2	Kurbelarmschraube	81	12	#6 x 1/8" Schraube
33	2	Rad	82	9	#8 x 1/2" Feinspitzschraube
34	2	Rahmenfuß	83	1	Medienmodul
35	1	Schalttafel	84	1	#8 x 1 3/4" Schraube
36	1	Sattelhalterung	85	1	Hauptkabelbaum
37	4	Kontakt	86	8	#8 Zahnscheibe
38	2	Kleine Griffereinlage	87	10	#8 x 5/8" Schraube
39	2	Handgriff	88	4	#8–32 x 3/4" Schraube
40	2	Magnet	89	6	Selbstsichernde 1/4" Mutter
41	4	5/16" x 2 1/2" Schraube	90	6	1/4" x 1/2" Bolzen
42	4	#8 x 1/2" Schraube	91	4	5/16" x 1 1/2" Zylinderschraube
43	16	#8 x 1/2" Schraube	92	8	3/8" x 1 1/4" Bolzen
44	1	Erdungsdraht	93	8	3/8" Mutter
45	1	Linke Kurbelplatte	94	2	1/4" Unterlegscheibe
46	2	Handgriff-Abdeckung	95	2	1/4" x 1/2" Schraube
47	8	1/4" x 3/8" Schraube	96	1	Pulskabelbaum
48	5	3/8" x 2" Schraube	*	–	Bedienungsanleitung
49	1	Schalttafelklammer			

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



DETAILZEICHNUNG B

Modell-Nr. VMEX82011-INT.0 R1012A



SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben oder sollten Teile beschädigt sein oder gar fehlen, **treten Sie bitte mit dem Geschäft in Kontakt, wo Sie das Gerät gekauft haben.** Ist es Ihnen nicht möglich das Geschäft zu erreichen, setzen Sie sich mit unserem Kundendienst unter einer der unten angeführten Telefonnummern oder Adressen in Verbindung. **Halten Sie bitte die Modellnummer, die Seriennummer und den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) bereit. Sollten Sie Ersatzteile bestellen, halten Sie bitte auch die Bestellnummer und die Beschreibung (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung) bereit.**

Innerhalb den Vereinigten Staaten und Kanada

Rufen Sie: 1-800-999-3756, M–F 8:00–17:00 MT

E-Mail: customercare@freemotionfitness.com

Postanschrift:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Vereinigten Staaten

Außerhalb der Vereinigten Staaten und Kanada

Rufen Sie: 001-435-786-3521

M–F 6:00–18:00 MT

E-Mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIEBESTIMMUNGEN

FreeMotion Fitness garantiert, dass dieses Produkt bei normaler Benutzung und normalen Betriebsbedingungen frei von Material- und Fertigungsfehlern ist. Die Garantieperiode beginnt mit dem Kaufdatum auf dem Kassenschein. Teile, welche innerhalb dieser Garantieperiode repariert oder ersetzt werden, sind dann bis zum Ende der ursprünglichen Garantieperiode unter Garantie.

GARANTIEPERIODEN UND GÜLTIGKEIT

Rahmen: Lebensdauer

Teile: 5 Jahre

Arbeitsaufwand: 2 Jahre

Computer: 1 Jahr

Geringe kommerzielle Nutzung bedeutet gebührenfreie Nutzung in Einrichtungen wie Hotels, Fitness-Center in Wohnanlagen, korporative Fitness-Center, Feuer- und Polizeiwachen, Krankenhäuser und physio-therapeutische Einrichtungen. Dieses Produkt ist nicht für die Nutzung in großen, stark kommerzialisierten Einrichtungen wie Gesundheitsclubs, Schulen/ Universitäten, Gemeindezentren oder militärischen Einrichtungen bestimmt. Die Nutzung des Produkts in solchen Einrichtungen führt zum Verlust der Garantie.

Konditionen und Einschränkungen

Die folgenden Punkte machen diese Garantie ungültig:

1. Diese Garantie ist nur für den ursprünglichen Besitzer gültig und kann nicht auf einen weiteren Besitzer übertragen werden.
2. Die Gewährleistung auf Ersatz von Arbeitskosten bei Reparaturen unter Garantie gilt nur in den Vereinigten Staaten und in Kanada. Kontaktieren Sie Ihren FreeMotion Fitness-Vertreiber, um die Details an Arbeitskostenersatz in Ihrem Land zu erfahren.
3. Jegliche falsche Verwendung, Missbrauch oder unsachgemäßer Service.
4. Benutzer mit über 181 kg Körpergewicht.
5. Schäden, die durch Transport des Produkts entstanden sind oder durch falsche Lagerung, inklusive Transport oder Lagerung des Produktes auf der Seite.

6. Benutzung oder Lagerung des Produktes im Freien oder in sehr feuchten Räumlichkeiten wie Spas oder Schwimmbädern.
7. Schäden, die durch falsche Kabelanschlüsse oder zu geringe Stromspannung entstanden sind.

Diese Garantie ist nicht gültig für:

1. Kosmetische Teile inklusive Griffe, Sitze, Aufkleber und Etiketten.
2. Abholen und Zustellen oder Frachtkosten, welche mit einer Reparatur zusammenhängen.
3. Jegliche Probleme, welche durch falsche Montage oder Zustellung entstanden sind.

WAS TUN, WENN MAN SERVICE BRAUCHT

FreeMotion Fitness Garantieleistungen kann man erhalten, indem man den Vertreter, von dem man das Gerät gekauft hat, kontaktiert. Der Original-Kaufbeleg und die Seriennummer werden dazu gebraucht. Sollte dieses Gerät unter den Garantiebestimmungen versagen, dann wird FreeMotion Fitness nach Ermessen das Gerät reparieren, ersetzen oder den Kaufpreis erstatten. FreeMotion Fitness ersetzt Kunden-diensten die Fahrt innerhalb ihres Servicebereichs. Wenn Sie nicht in einem Servicebereich liegen, sind Sie für die Kosten außerhalb des Servicebereichs selbst verantwortlich.

FreeMotion Fitness ist nicht verantwortlich oder haftbar für indirekte, spezielle oder sich aus anderen Gründen ergebende Schäden, welche durch die Benutzung oder die Leistung des Produkts entstanden sind oder Schäden, die mit wirtschaftlichem Verlust, Verlust von Eigentum, Verlust von Einkommen oder Profit, Verlust von Freude an der Benutzung, Kosten von Abtransport, Installation oder anderer Folgeschäden zusammenhängen.

MIT FREEMOTION FITNESS IN KONTAKT TRETEN

Siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN oben.