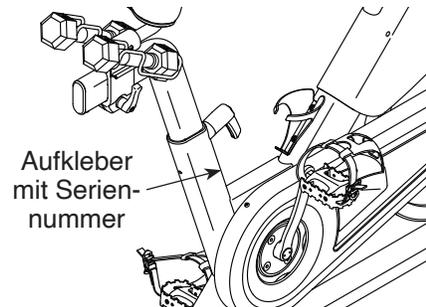


PRO-FORM[®]

Carbon CX

Modell-Nr. PFEX63919-INT.3
Serien-Nr. _____

Notieren Sie die Seriennummer für späteres Nachschlagen an der Stelle oben.



MITGLIEDERPFLEGE

Bitte registrieren Sie Ihr Produkt auf unserer Website iFITsupport.eu, damit wir Sie bei Bedarf unterstützen können.

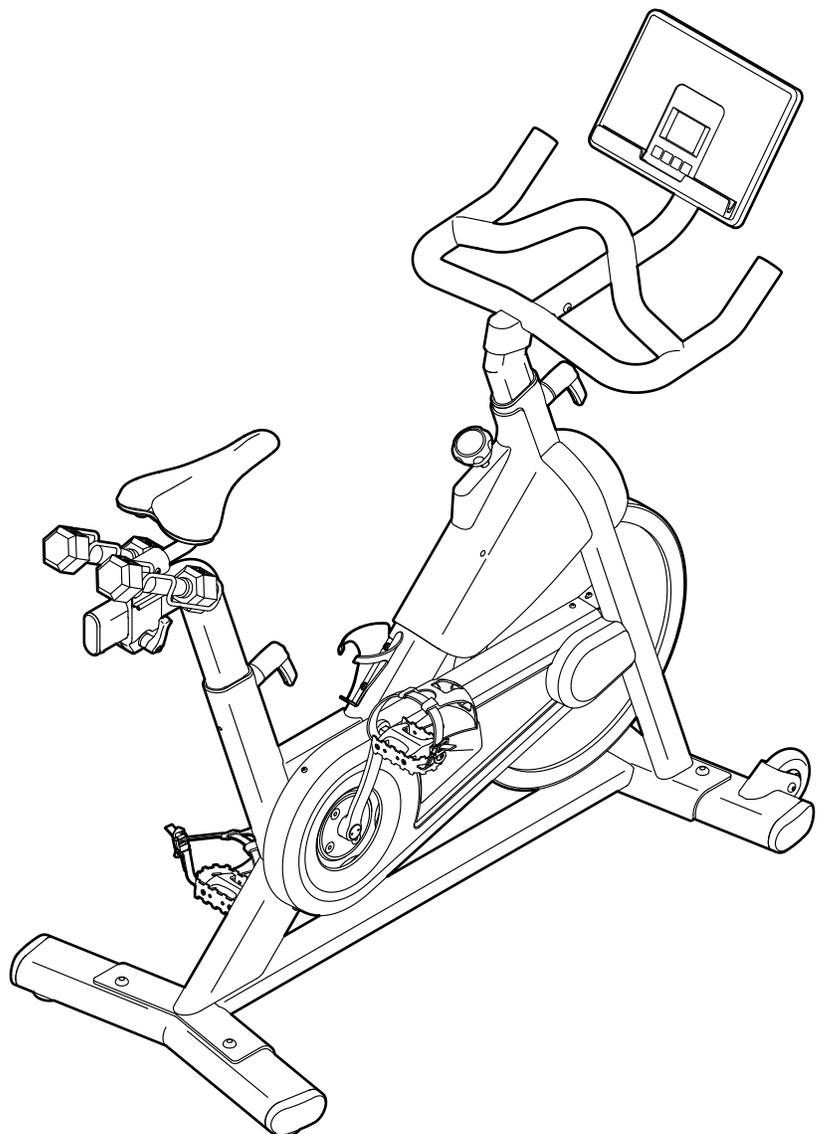
Telefon: 0800-5890988

Geschäftszeiten: Montag–Freitag
08:00–17:00 Uhr MEZ

VORSICHT

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie dieses Gerät verwenden. Bewahren Sie diese Anleitung für späteres Nachschlagen auf.

GEBRAUCHSANLEITUNG



INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|-----------|
| PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS | 2 |
| WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN | 3 |
| BEVOR SIE BEGINNEN | 4 |
| DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE | 5 |
| MONTAGE | 6 |
| DAS TRAININGSRAD VERWENDEN | 14 |
| DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN | 17 |
| WARTUNG UND FEHLERSUCHE | 21 |
| TRAININGSRICHTLINIEN | 23 |
| TEILELISTE | 24 |
| EXPLOSIONSZEICHNUNG | 26 |
| BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN | Rückseite |
| RECYCLING-INFORMATIONEN | Rückseite |

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

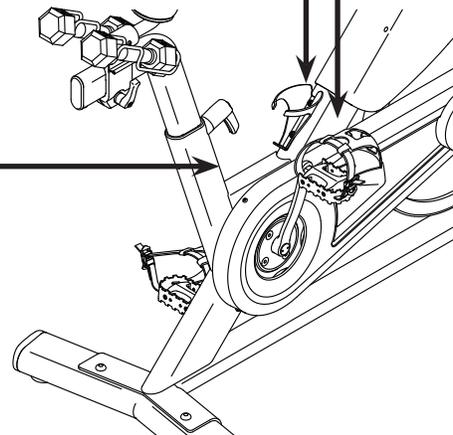
Die hier abgebildeten Warneufkleber sind dem Produkt beigelegt. Bringen Sie die Warneufkleber an den gezeigten Stellen über den englischsprachigen Warnungen an. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Anleitung nach und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.** Hinweis: Die abgebildeten Aufkleber entsprechen nicht unbedingt der tatsächlichen Größe.

⚠️ WARNUNG

- Falscher Gebrauch kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Gebrauchsanleitung und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen.
- Kindern den Zugang nicht gestatten.
- Nicht für Zwecke geeignet, bei denen eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.
- Stets auf einer waagerechten Fläche benutzen.
- Die Pedale drehen sich noch weiter, wenn Sie aufhören zu treten.
- Sich drehende Pedale können Verletzungen verursachen.
- Reduzieren Sie Ihre Trittggeschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
- Bringen Sie die Pedale zum Stillstand und seien Sie vorsichtig beim Auf- oder Absteigen.
- Bei Nichtgebrauch sperren oder den Widerstand auf die maximale Stufe einstellen.
- Das Benutzergewicht darf 115 kg nicht überschreiten.
- Dieses Etikett ersetzen, unlesbar oder entfernt worden ist.

⚠️ WARNUNG

Halten Sie Hände und Finger von diesem Bereich fern.



PROFORM und IFIT sind eingetragene Warenzeichen von iFIT Inc. App Store ist ein Warenzeichen von Apple Inc., das in den USA und in anderen Ländern eingetragen ist. Android und Google Play sind eingetragene Warenzeichen von Google LLC. Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen von Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. IOS ist in den USA und in anderen Ländern ein Warenzeichen oder ein eingetragenes Warenzeichen von Cisco und wird unter Lizenz verwendet.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko schwerer Verletzung zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung und alle Warnungen an Ihrem Trainingsrad, bevor Sie dieses Trainingsrad verwenden. iFIT übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder durch seine Benutzung verursacht werden.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trainingsrads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Kinder unter 16 Jahren und Haustiere müssen vom Trainingsrad jederzeit ferngehalten werden.
3. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.
4. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie während einer Schwangerschaft mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen oder ein bestehendes Trainingsprogramm fortsetzen. Verwenden Sie das Trainingsrad nur so, wie es Ihnen von Ihrem Gesundheitsversorger geraten wird.
5. Das Trainingsrad ist nicht zur Verwendung durch Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder die mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer ihnen wird die Nutzung des Trainingsrads von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
6. Verwenden Sie das Trainingsrad nur so, wie in dieser Anleitung beschrieben.
7. Das Trainingsrad ist nur für den Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie das Trainingsrad nicht in kommerziellem, angemietetem oder institutionellem Rahmen.
8. Bewahren Sie das Trainingsrad nur im Innenbereich auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Trainingsrad nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
9. Stellen Sie das Trainingsrad auf eine ebene Fläche und legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage darunter. Um das Trainingsrad herum soll ein Freiraum von mindestens 0,6 m eingehalten werden.
10. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Trainingsrads alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.
11. Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Tragen Sie keine zu lockere Kleidung, die sich im Trainingsrad verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
12. Das Trainingsrad darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 115 kg wiegen.
13. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Trainingsrad aufsteigen oder vom Trainingsrad absteigen.
14. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Trainingsrad benutzen. Machen Sie kein Hohlkreuz.
15. Das Trainingsrad verfügt über keinen Freilauf. Die Pedale bleiben so lange in Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Trittggeschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
16. Um das Schwungrad schnell zu stoppen, drücken Sie den Bremsknopf nach unten.
17. Wenn das Trainingsrad nicht in Gebrauch ist, ziehen Sie den Bremsknopf vollständig fest, um ein Bewegen des Schwungrads zu verhindern.
18. Um eine Beschädigung der Bremsbeläge zu vermeiden, sollten Sie die Bremsbeläge nicht schmieren.
19. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

BEVOR SIE BEGINNEN

Vielen Dank, dass Sie sich für das neue PROFORM® CARBON CX Trainingsrad entschieden haben. Radfahren ist eine effektive Übung, um das Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Ausdauer zu erhöhen und den Körper zu straffen. Das CARBON CX Trainingsrad bietet eine Auswahl an Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirksamer und angenehmer zu machen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Trainingsrad verwenden. Sollten Sie nach dem Lesen dieser

Anleitung noch Fragen haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Auf der Vorderseite dieser Anleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich mit den beschrifteten Teilen in der Abbildung unten vertraut.

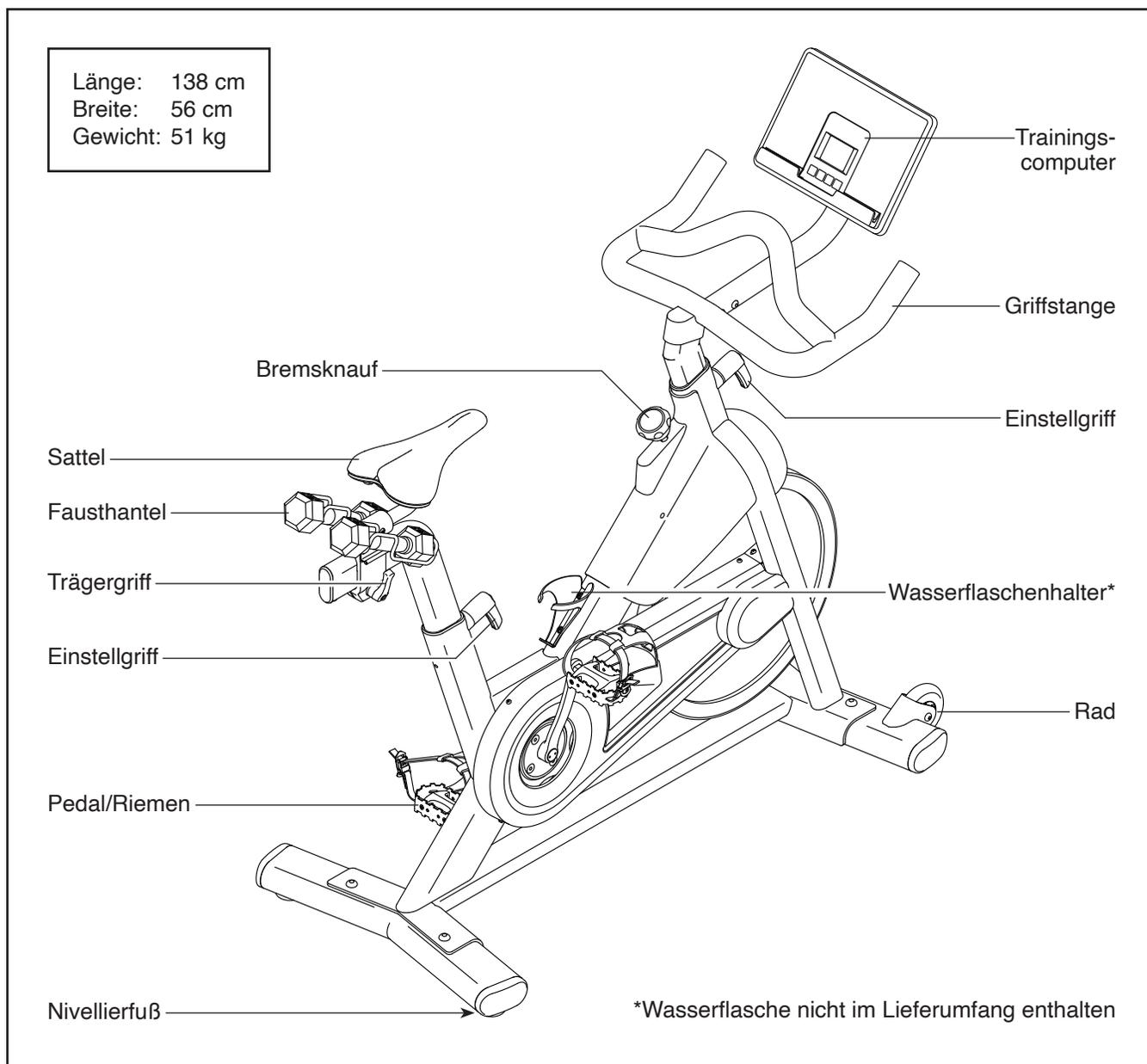
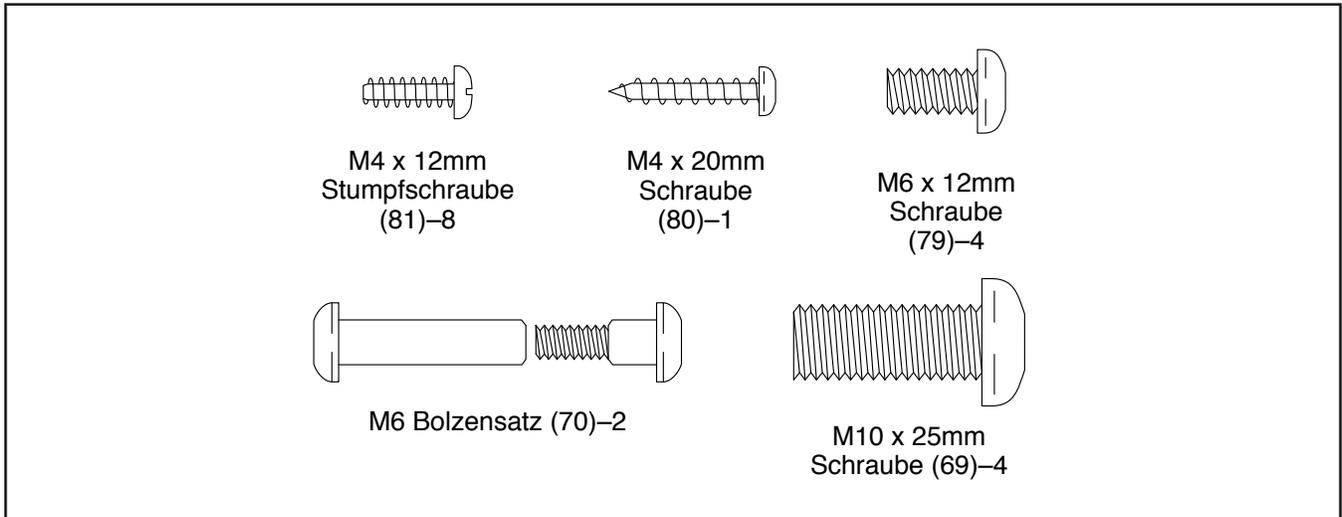


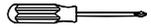
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Verwenden Sie die Abbildungen unten, um die kleinen Teile zu identifizieren, die für die Montage benötigt werden. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennnummer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Anleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennnummer ist die Stückzahl, die für die Montage benötigt wird. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht schon vormontiert wurde. Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert.**



MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freigeräumten Bereich und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte durchgeführt haben.
- Die linken Teile sind mit einem „L“ oder mit „Left“ markiert und die rechten mit einem „R“ oder mit „Right“.
- Zusätzlich zu jeglichen Werkzeugen im Lieferumfang sind die folgenden Werkzeuge für die Montage erforderlich:

Ein Kreuzschlitz-Schraubendreher 

Ein Rollgabelschlüssel 

Ein Gummihammer 

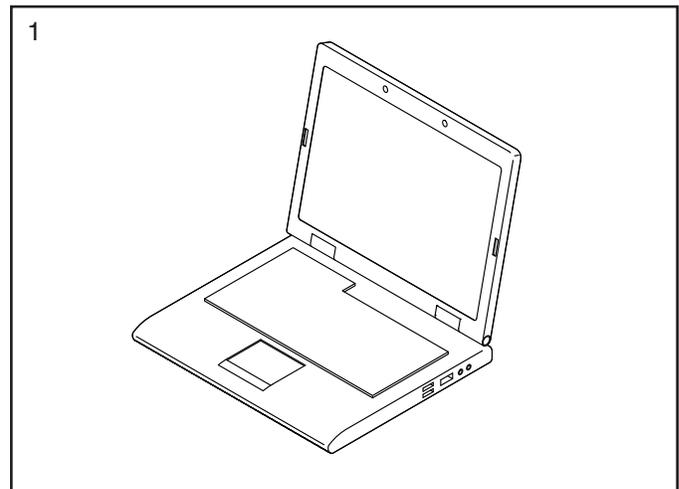
Eine Schere 

Die Montage wird möglicherweise erleichtert, wenn Sie über einen Schlüsselsatz verfügen. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Gehen Sie mittels Ihres Computers auf iFITsupport.eu und registrieren Sie Ihr Produkt.

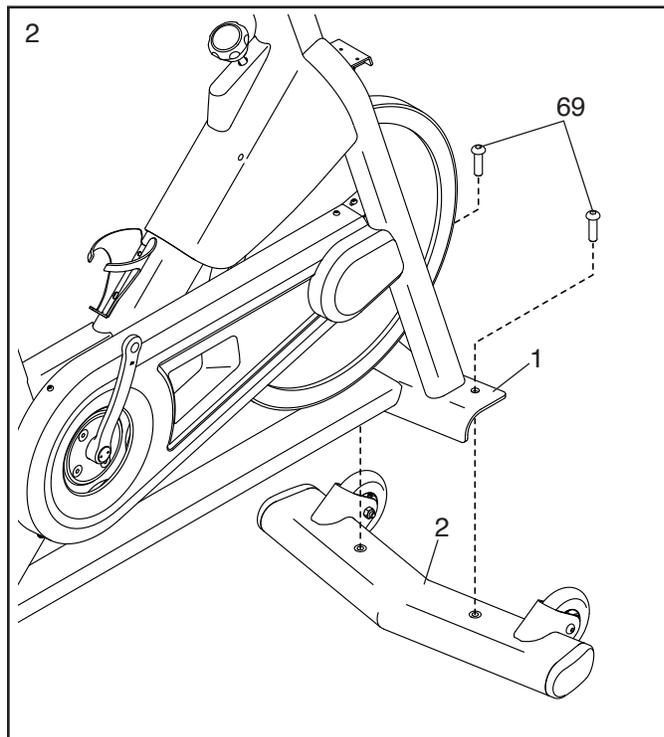
- Ihr Eigentum wird dokumentiert
- Ihre Garantie wird aktiviert
- Im Bedarfsfall wird Vorzugskundenbetreuung gewährleistet

Hinweis: Wenn Sie keinen Internetzugriff haben, rufen Sie die Abteilung Mitgliederpflege an (siehe Vorderseite dieser Anleitung), um Ihr Produkt zu registrieren.

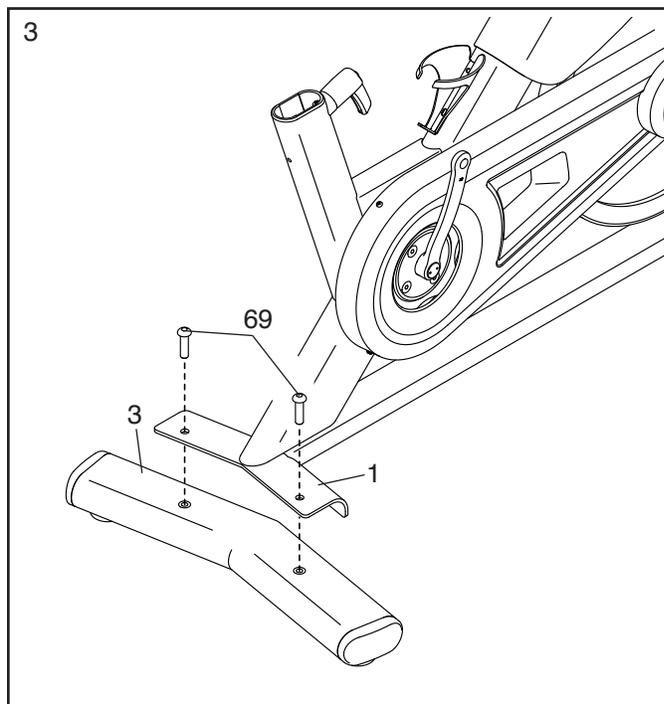


2. Falls Versandrohre (nicht abgebildet) am vorderen und hinteren Ende des Rahmens (1) angebracht sind, entfernen Sie die Versandrohre und die Metallwaren, mit denen sie angebracht sind, und werfen Sie diese weg.

Richten Sie den vorderen Stabilisator (2) wie abgebildet aus und befestigen Sie ihn mit zwei M10 x 25mm Schrauben (69) am Rahmen (1).



3. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) mit zwei M10 x 25mm Schrauben (69) am Rahmen (1).

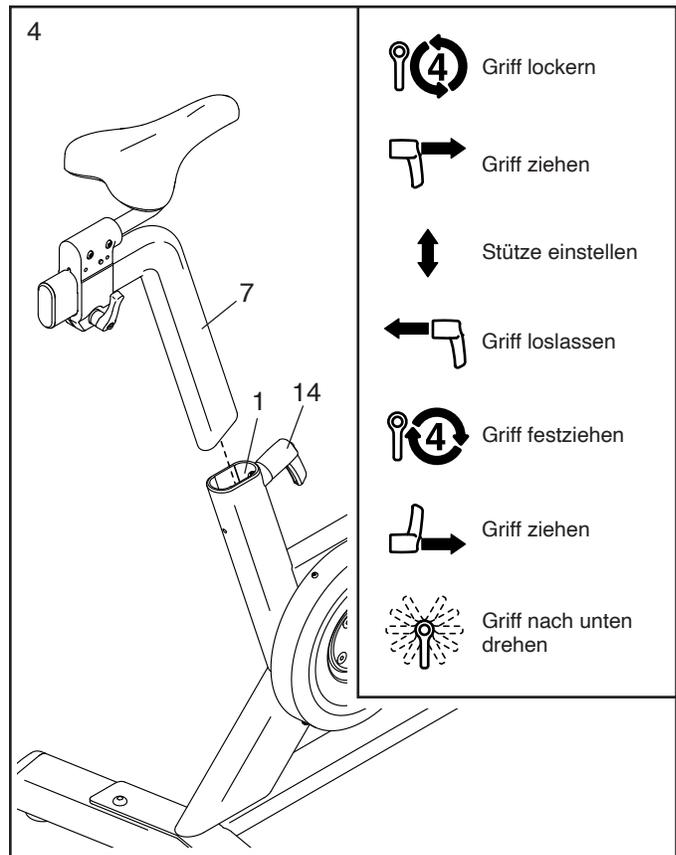


4. **Tipp: Sehen Sie das Nebenbild an, um zu erfahren, wie man den Einstellgriff (14) bedient.**

Finden Sie den Einstellgriff (14) an der Hinterseite des Rahmens (1). Ziehen Sie den Einstellgriff nach außen und schieben Sie die Sattelstütze (7) in den Rahmen ein.

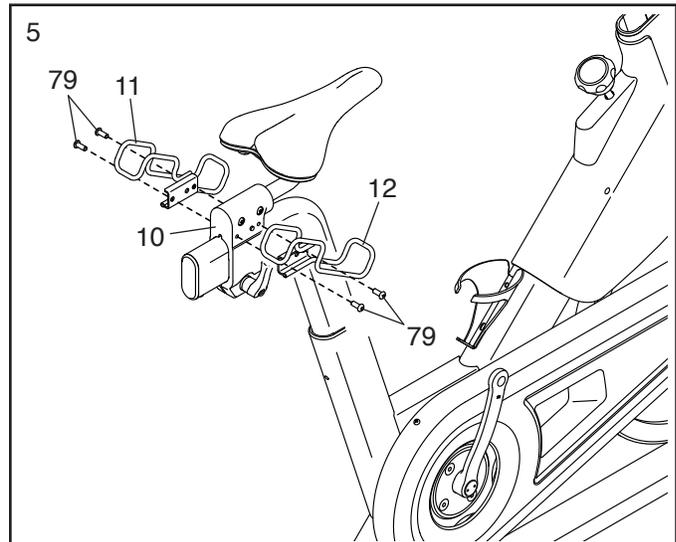
Als Nächstes bewegen Sie die Sattelstütze (7) nach oben oder unten in die gewünschte Position, lassen Sie den Einstellgriff (14) in ein Einstellloch der Sattelstütze einrasten und **ziehen Sie dann den Einstellgriff mit vier Umdrehungen fest. Vergewissern Sie sich, dass der Einstellgriff sicher in einem Einstellloch eingerastet ist.**

Dann ziehen Sie den Einstellgriff (14) nach außen, drehen ihn so, dass er wie abgebildet nach unten zeigt, und lassen ihn dann los.



5. Richten Sie die linke und die rechte Hantelablage (11, 12) wie abgebildet aus.

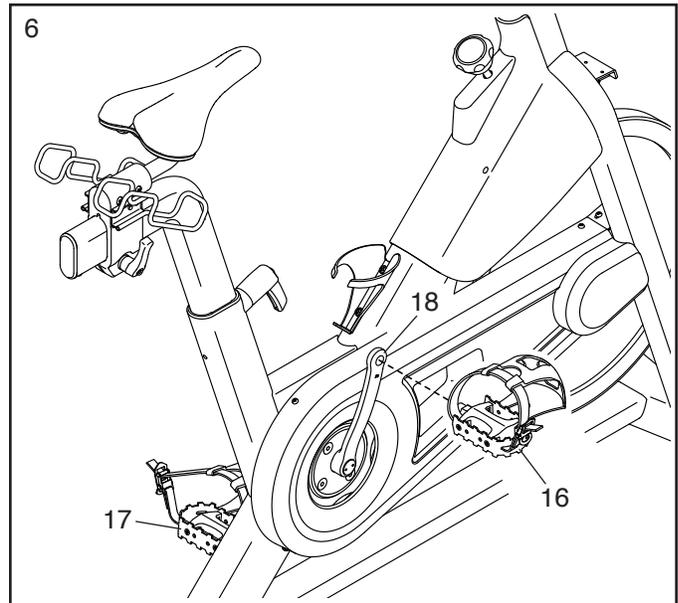
Befestigen Sie die Hantelablagen (11, 12) jeweils mit zwei M6 x 12mm Schrauben (79) am Sattelträger (10).



6. **Hinweis: Falls gewünscht, können Sie Ihre eigenen Pedale befestigen.**

Identifizieren Sie das rechte Pedal (16). Drehen Sie mit den Fingern das rechte Pedal ungefähr bis zur Hälfte in den rechten Kurbelarm (18) ein. Dann verwenden Sie den mitgelieferten Schlüssel, um das rechte Pedal **FEST ANZUZIEHEN**.

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Pedal (17). WICHTIG: Sie müssen das linke Pedal GEGEN DEN UHRZEIGERSINN drehen, um es zu befestigen.



7. Lassen Sie eine zweite Person die Griffstange (4) an den Rahmen (1) halten.

Als Nächstes finden Sie den Kabelbinder (A) im Rahmen (1). Binden Sie den Kabelbinder an das obere Kabel (90) in der Griffstange (4). Dann ziehen Sie am unteren Ende des Kabelbinders, bis das obere Kabel durch den Rahmen geführt worden ist. Binden Sie den Kabelbinder los und entsorgen Sie ihn.

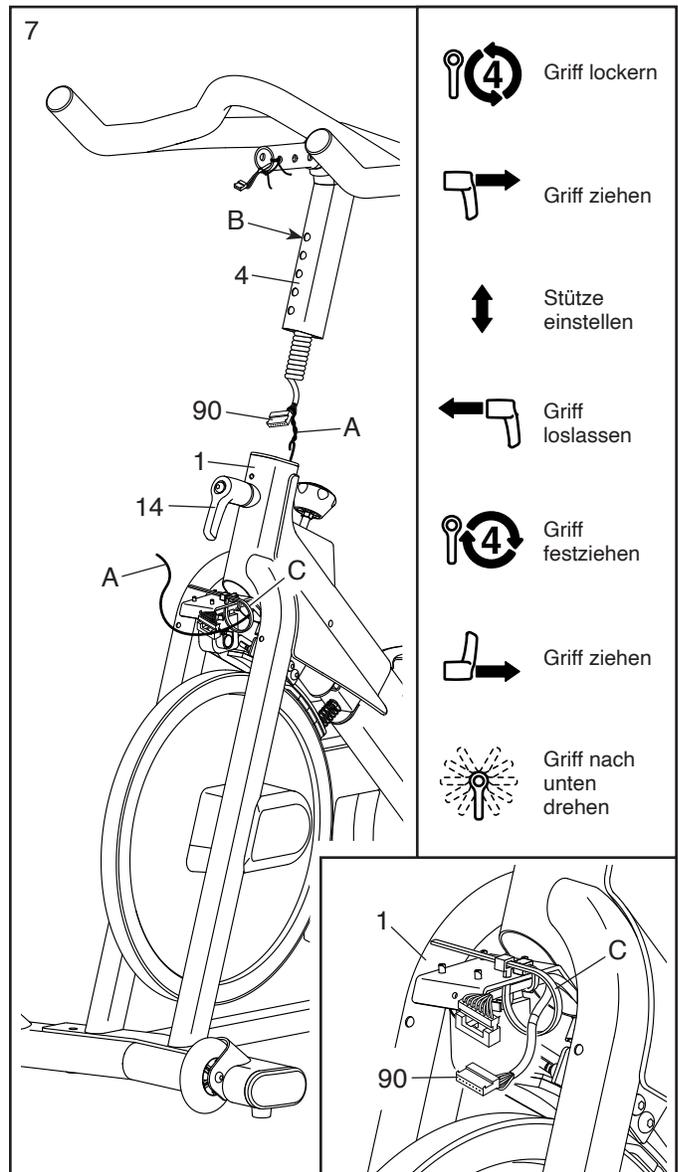
Tipp: Das obere Nebenbild gibt an, wie man den Einstellgriff (14) bedient.

Als Nächstes finden Sie den Einstellgriff (14) an der Vorderseite des Rahmens (1). Ziehen Sie den Einstellgriff nach außen. Anschließend fügen Sie die Griffstange (4) in den Rahmen ein.

Bewegen Sie die Griffstange (4) nach unten und lassen Sie den Einstellgriff (14) in das gezeigte Einstelloch (B) einrasten. Dann ziehen Sie den Einstellgriff mit vier Umdrehungen fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Einstellgriff sicher in dem Einstelloch eingerastet ist.**

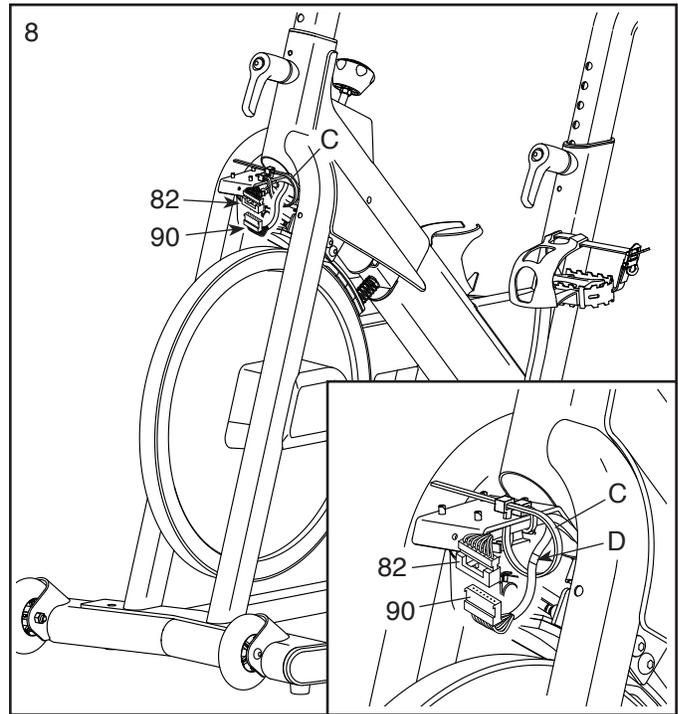
Dann ziehen Sie den Einstellgriff (14) nach außen, drehen ihn so, dass er wie abgebildet nach unten zeigt, und lassen ihn dann los.

Siehe unteres Nebenbild. Führen Sie das obere Kabel (90) durch den Kabelbinder (C) am Rahmen (1). **Verbinden Sie das obere Kabel noch nicht und ziehen Sie den Kabelbinder noch nicht fest.**

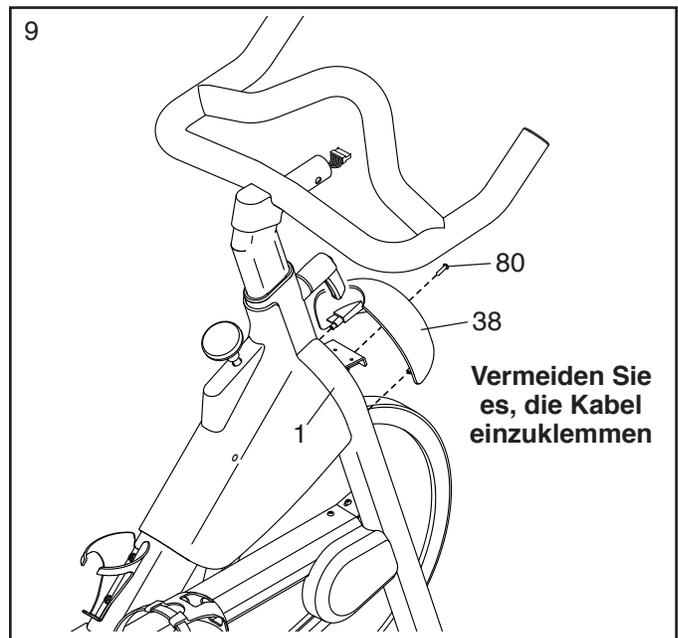


8. **Siehe Nebenbild.** Verbinden Sie das obere Kabel (90) mit dem unteren Kabel (82). **Tipp: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Sollte dies nicht der Fall sein, drehen Sie einen Steckverbinder um und versuchen es noch einmal.**

Als Nächstes ziehen Sie den Kabelbinder (C) um die gezeigte Markierung (D) am oberen Kabel (90) fest. Dann schneiden Sie die Überlänge des Kabelbinders ab.



9. **Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen.** Drücken Sie die Motorabdeckung (38) an den Rahmen (1) und befestigen Sie diese dann mit einer M4 x 20mm Schraube (80).



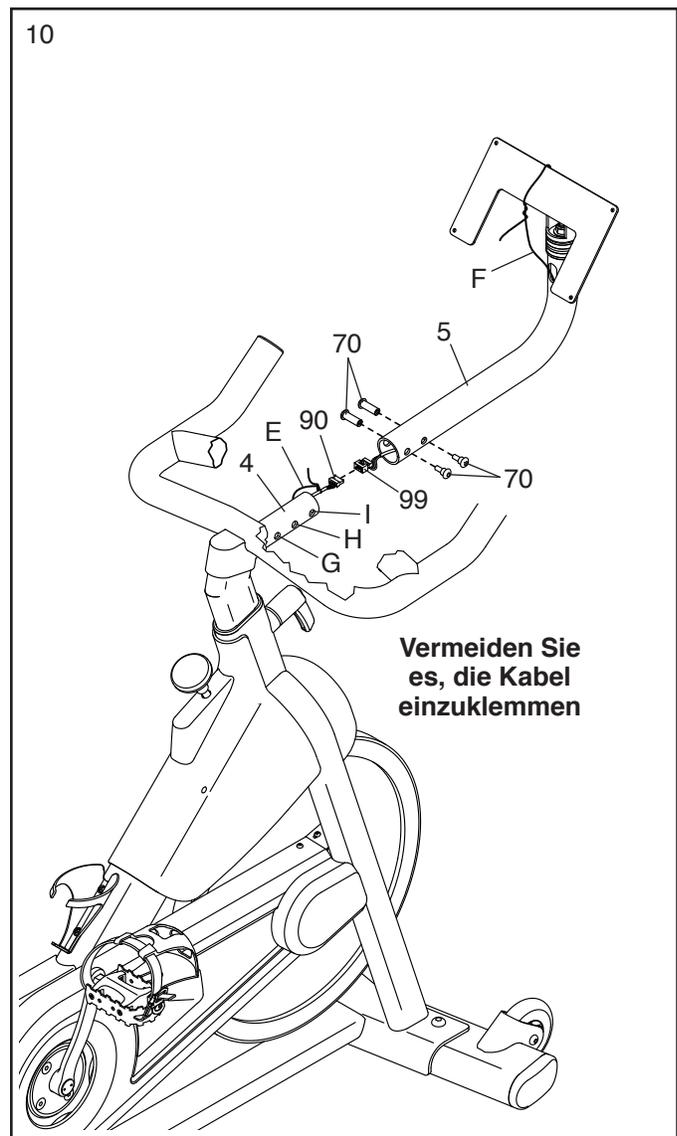
10. Lösen Sie den Kabelbinder (E), der das obere Kabel (90) an der Griffstange (4) befestigt.

Während eine zweite Person die Computermontierung (5) an die Griffstange (4) hält, verbinden Sie das Verlängerungskabel (99) in der Computermontierung mit dem oberen Kabel (90) in der Griffstange (4). **Tipp: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Sollte dies nicht der Fall sein, drehen Sie einen Steckverbinder um und versuchen es noch einmal.**

Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen. Ziehen Sie sanft an dem gezeigten Kabelbinder (F), während Sie die Computermontierung (5) auf die Griffstange (4) schieben. Ziehen Sie weiter am Kabelbinder, bis das Verlängerungskabel (99) ganz durch die Computermontierung geführt wurde. **Achten Sie darauf, dass sich die Kabel innerhalb der Griffstange aus dem Weg der Bolzenlöcher befinden.**

Sie können die Computermontierung (5) entweder in der Standardposition oder in der verlängerten Position anbringen. Für die Standardposition richten Sie die Computermontierung auf die inneren Löcher (G, H) aus. Für die verlängerte Position richten Sie die Computermontierung auf die äußeren Löcher (H, I) aus.

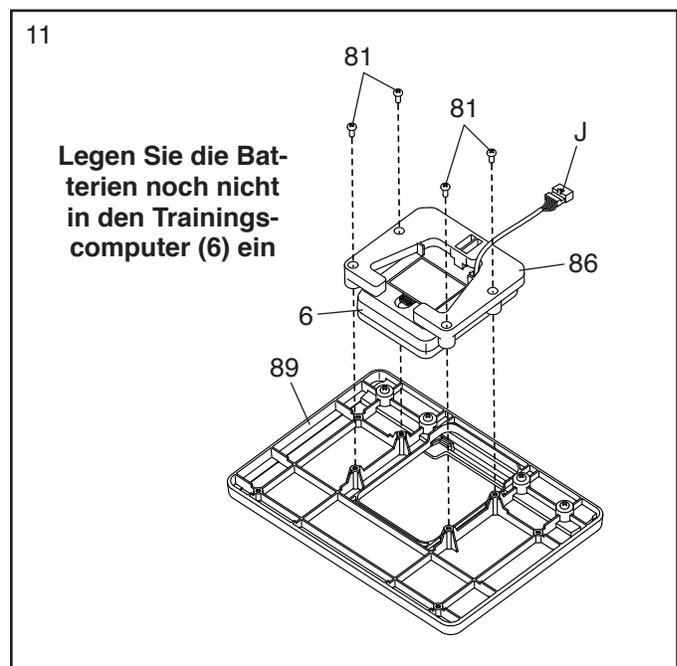
Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen. Befestigen Sie die Computermontierung (5) mit zwei M6 Bolzensätzen (70).



11. **WICHTIG: Legen Sie die Batterien erst in den Trainingscomputer (6) ein, wenn Sie im Montageschritt 14 dazu angewiesen werden. Wenn Batterien eingelegt werden, bevor das Computerkabel (J) angeschlossen ist, wird der Trainingscomputer nicht richtig funktionieren.**

Richten Sie das Computergehäuse (86) und die Computerdeckfläche (89) wie abgebildet aus.

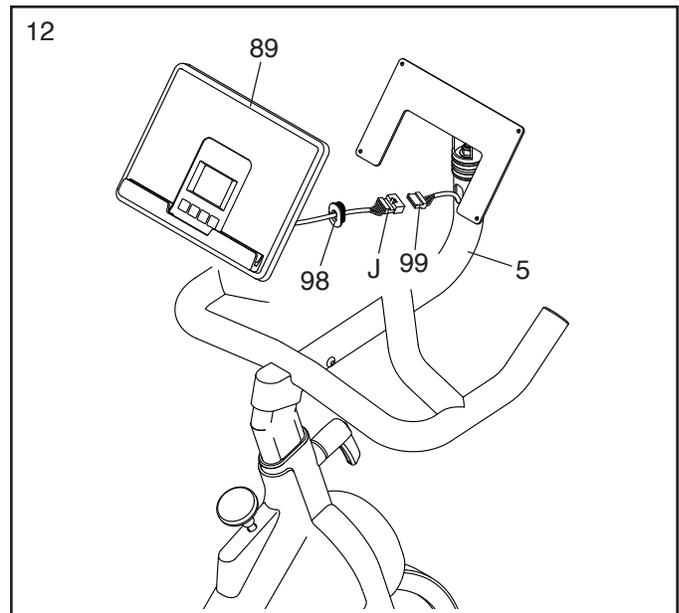
Befestigen Sie das Computergehäuse (86) mit vier M4 x 12mm Stumpfschrauben (81) an der Computerdeckfläche (89). **Drehen Sie anfangs alle Stumpfschrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



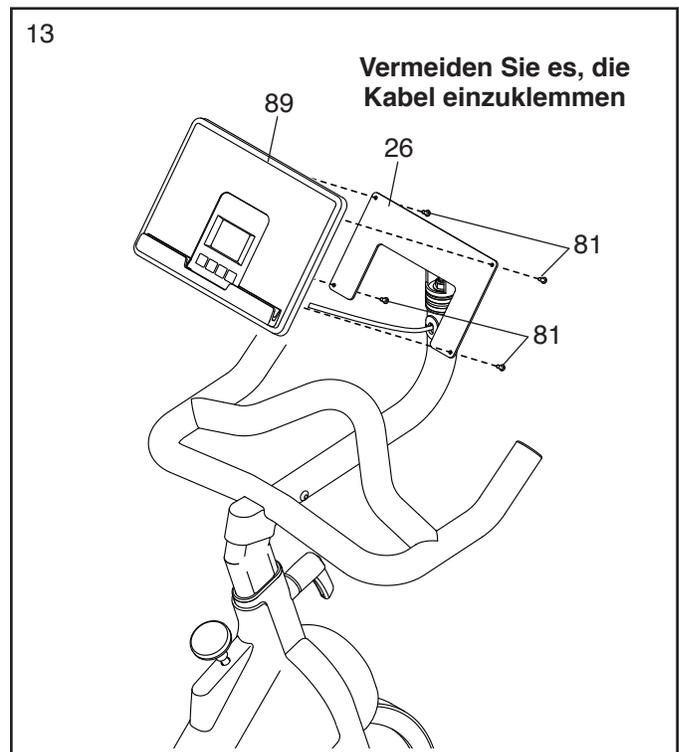
12. Während eine zweite Person die Computerdeckfläche (89) an die Computermontierung (5) hält, verbinden Sie das Computerkabel (J) mit dem Verlängerungskabel (99). **Tipp: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Sollte dies nicht der Fall sein, drehen Sie einen Steckverbinder um und versuchen es noch einmal.**

Als Nächstes drücken Sie den Kabelschutz (98) an der gezeigten Stelle um das Computerkabel (J).

Dann führen Sie die Kabel (J, 99) in die Computermontierung (5) ein und drücken Sie den Kabelschutz (98) in die Computermontierung.

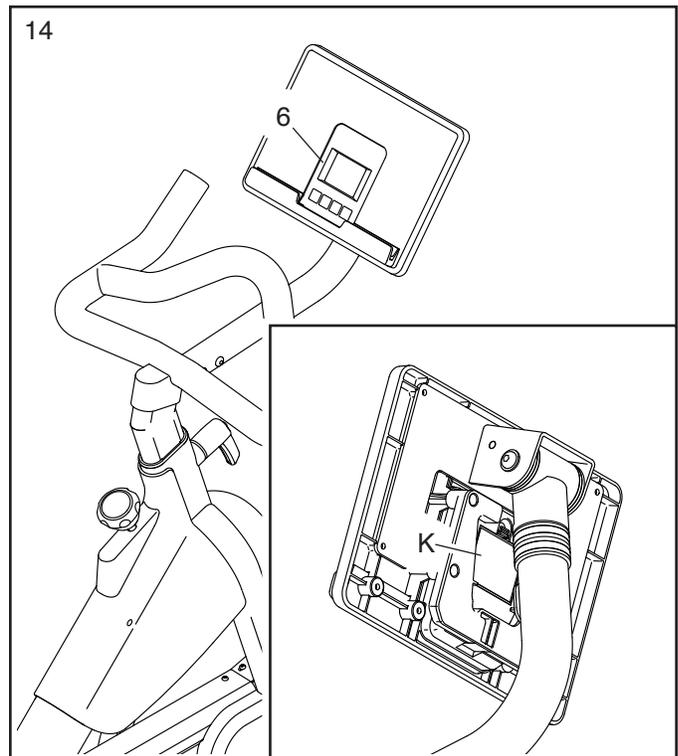


13. **Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen. Falls notwendig, neigen Sie die Computerhalterung (26) etwas nach oben, damit dieser Schritt einfacher durchzuführen ist.** Befestigen Sie die Computerdeckfläche (89) mit vier M4 x 12mm Stumpfschrauben (81) an der Computerhalterung. **Drehen Sie anfangs alle Stumpfschrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

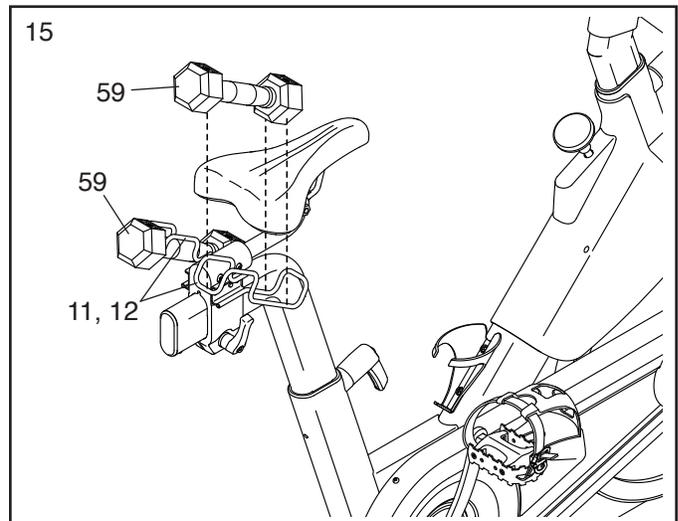


14. Der Trainingscomputer (6) benötigt drei Mignonbatterien (nicht im Lieferumfang enthalten). Alkalibatterien werden empfohlen. Verwenden Sie niemals alte und neue Batterien gleichzeitig oder alkalische, normale und aufladbare Batterien zusammen. **WICHTIG: Wurde der Trainingscomputer kalten Temperaturen ausgesetzt, lassen Sie ihn aufwärmen, bevor Sie die Batterien einsetzen. Sonst können die Anzeigen am Trainingscomputer oder andere elektronische Teile beschädigt werden.**

Siehe Nebenbild. Drücken Sie die Lasche der Batterieabdeckung (K) und nehmen Sie die Batterieabdeckung ab. Als Nächstes legen Sie drei Batterien in das Batteriefach ein. **Achten Sie darauf, die Batterien so auszurichten, wie auf dem Diagramm innerhalb des Batteriefachs angegeben.** Dann befestigen Sie wieder die Batterieabdeckung.



15. Legen Sie die Fausthanteln (59) in die Hantelablagen (11, 12).

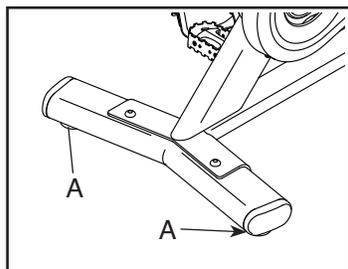


16. **Nachdem das Trainingsrad montiert wurde, prüfen Sie es, um sicherzustellen, dass es richtig montiert wurde und richtig funktioniert und dass alle Teile richtig festgezogen sind.** Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Trainingsrad.

DAS TRAININGSRAD VERWENDEN

DAS TRAININGSRAD NIVELLIEREN

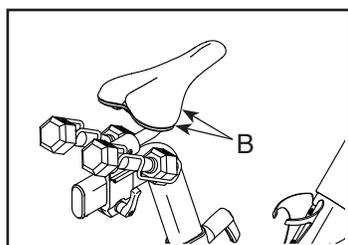
Wenn das Trainingsrad während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen oder beide Nivellierfüße (A) unter dem hinteren Stabilisator, bis das Wackeln behoben ist.



DEN WINKEL DES SATTELS EINSTELLEN

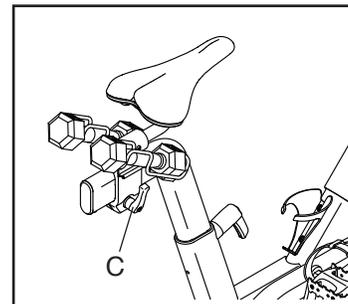
Sie können die Neigung des Sattels auf die Position einstellen, die für Sie am angenehmsten ist. Sie können den Sattel auch nach vorn oder hinten schieben, um die Bequemlichkeit zu verbessern oder die Distanz zur Griffstange einzustellen.

Um den Sattel einzustellen, lockern Sie die Muttern (B) an der Sattelklemme um ein paar Drehungen und neigen Sie dann den Sattel nach oben oder unten oder schieben Sie den Sattel nach vorn oder hinten in die gewünschte Position. Dann ziehen Sie die Muttern wieder fest.



DIE HORIZONTALE POSITION DES SATTELS EINSTELLEN

Um die Position des Sattels einzustellen, lockern Sie zunächst den Trägergriff (C) und ziehen ihn nach außen. Dann bewegen Sie den Sattel nach vorn oder hinten, lassen den Trägergriff los und ziehen dann den Trägergriff fest an.



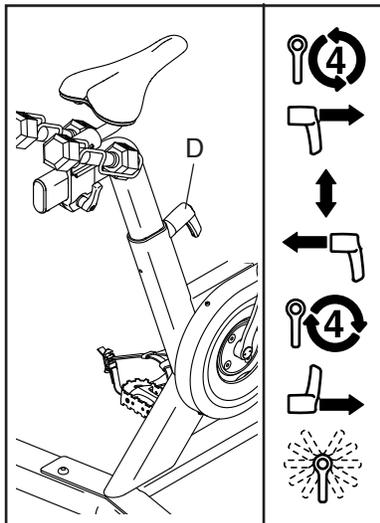
Hinweis: Der Trägergriff (C) funktioniert wie eine Ratsche. Drehen Sie den Trägergriff in die gewünschte Richtung, ziehen ihn nach außen, drehen ihn in die entgegengesetzte Richtung, drücken ihn nach innen und drehen ihn dann wieder in die gewünschte Richtung. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig.

DIE SATTELSTÜTZE EINSTELLEN

Für ein wirkungsvolles Training muss sich der Sattel in der richtigen Höhe befinden. Wenn Sie treten, sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der niedrigsten Position befinden.

WICHTIG: Um zu verhindern, dass die Fausthanteln aus den Hantelablagen herausfallen, halten Sie die Sattelstütze die ganze Zeit mit einer Hand fest, während Sie diese Einstellung vornehmen.

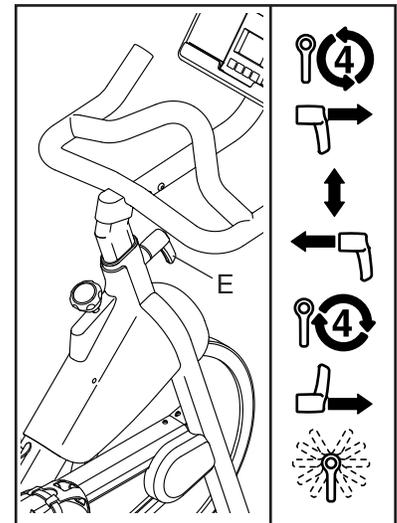
Um die Höhe der Sattelstütze einzustellen, lockern Sie zuerst den Einstellgriff (D) um vier Umdrehungen und ziehen ihn nach außen. Als Nächstes bewegen Sie die Sattelstütze nach oben oder unten, lassen den Einstellgriff in ein Einstelloch der Sattelstütze einrasten und **ziehen den Einstellgriff**



mit vier Umdrehungen fest an. Vergewissern Sie sich, dass der Einstellgriff in einem Einstelloch eingerastet ist. Dann ziehen Sie den Einstellgriff nach außen, drehen ihn so, dass er wie abgebildet nach unten zeigt, und lassen ihn dann los.

DIE GRIFFSTANGE EINSTELLEN

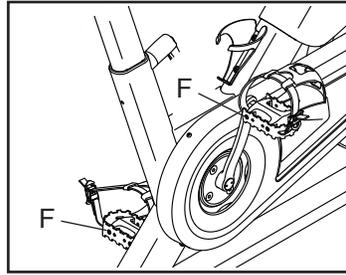
Um die Höhe der Griffstange einzustellen, lockern Sie zunächst den Einstellgriff (E) um vier Umdrehungen und ziehen ihn nach außen. Dann bewegen Sie die Griffstange nach oben oder unten, lassen den Einstellgriff in ein Einstelloch der Griffstange einrasten und **ziehen den Einstellgriff mit vier Umdrehungen fest an. Vergewissern Sie sich, dass der Einstellgriff in einem Einstelloch eingerastet ist.** Dann ziehen Sie den Einstellgriff nach außen, drehen ihn so, dass er wie abgebildet nach unten zeigt, und lassen ihn dann los.



Um die horizontale Position der Griffstange einzustellen, siehe Montageschritt 10 auf Seite 11.

DIE PEDALE BENUTZEN

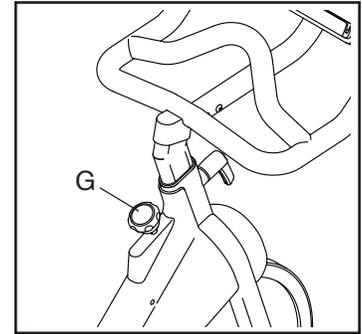
Um die Pedale (F) zu benutzen, schieben Sie Ihre Schuhe in die Fußkörbe und ziehen an den Enden der Fußriemen. Um die Fußriemen einzustellen, halten Sie die Laschen an den Schnallen gedrückt, stellen die Fußriemen auf die gewünschte Position ein und lassen dann die Laschen los.



Hinweis: Sie können Ihre eigenen Pedale am Trainingsrad befestigen, falls gewünscht.

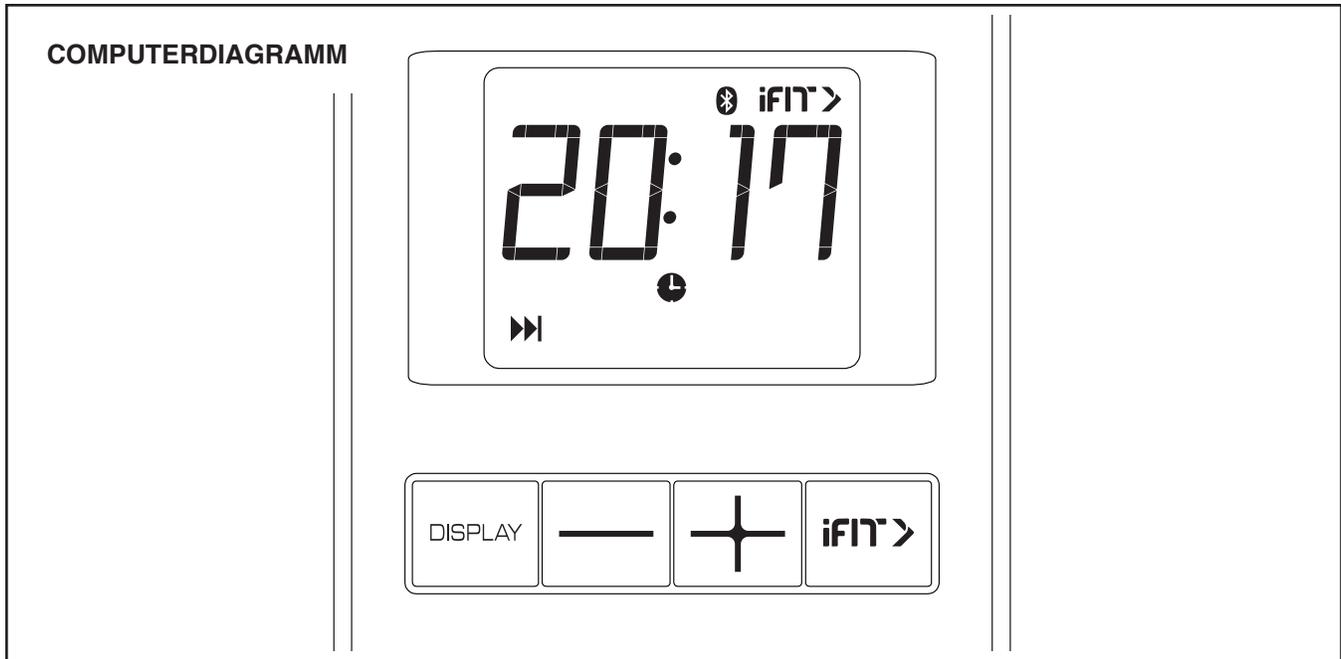
DEN BREMSKNAUF VERWENDEN

Um den Widerstand der Pedale zu ändern, drücken Sie die Tasten am Trainingscomputer (siehe Schritt 2 auf Seite 17). **Um das Schwungrad zu stoppen, drücken Sie den Bremsknopf (G) nach unten. Das Schwungrad sollte kurzerhand zum vollständigen Stillstand kommen.**



WICHTIG: Wenn das Trainingsrad nicht in Gebrauch ist, ziehen Sie den Bremsknopf (G) vollständig fest.

DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN



FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der benutzerfreundliche Trainingscomputer ermöglicht es Ihnen, den Widerstand der Pedale per Tastendruck zu ändern, und liefert während Ihrer Workouts sofortige Trainingsrückmeldungen.

Sie können auch Ihre Herzfrequenz mithilfe eines zusätzlich erhältlichen Pulsmessers messen. **Auf Seite 20 finden Sie Informationen zum Kauf eines optionalen Pulsmessers.**

Sie können auch eine Verbindung zwischen Ihrem Tablet und dem Trainingscomputer herstellen und Ihre Workout-Informationen mithilfe der iFIT® App aufzeichnen und verfolgen.

Informationen zur Verwendung des manuellen Modus finden Sie auf dieser Seite. **Um ein iFIT-Workout zu verwenden**, siehe Seite 19. **Um Ihren Pulsmesser mit dem Trainingscomputer zu verbinden**, siehe Seite 20.

Hinweis: Sollte sich eine Folie aus Plastik auf dem Display befinden, entfernen Sie die Folie.

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. **Fangen Sie an zu treten oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer einzuschalten.**

Wenn der Trainingscomputer eingeschaltet wird, schaltet sich das Display ein. Der Trainingscomputer ist dann einsatzbereit.

2. **Den Pedalwiderstand nach Wunsch ändern.**

Während Sie treten, können Sie den Widerstand der Pedale ändern, indem Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste drücken. Hinweis: Nachdem Sie eine Taste drücken, dauert es einen Moment, bis die Pedale den gewählten Widerstandsgrad erreichen.

Falls die Meldung CH0 oder CH1 auf dem Display erscheint, wenn Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste drücken, müssen Sie das Widerstandssystem neu kalibrieren. Siehe zunächst Montageschritt 14 auf Seite 13 und nehmen Sie die Batterien aus dem Trainingscomputer heraus. Als Nächstes halten Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer 20 Sekunden lang gedrückt. Dann lassen Sie die Taste los und legen die Batterien wieder in den Trainingscomputer ein. Das Trainingsrad wird sich auf den niedrigsten Widerstandsgrad einstellen.

3. Ihren Fortschritt auf dem Display verfolgen.

Das Display kann die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

Wechselpfeil-Symbol (Wechsel) – Dieser Modus zeigt für jeweils einige Sekunden den Geschwindigkeits-, Puls-, Kalorien-, Widerstands-, Drehzahl-, Zeit- und Distanzmodus in einem sich wiederholenden Zyklus an.

Hasensymbol (Geschwindigkeit) – Dieser Modus zeigt Ihre Trittggeschwindigkeit in Meilen pro Stunde an.

Herzsymbol (Puls) – Dieser Modus zeigt Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an, wenn Sie einen optionalen Pulsmesser verwenden (siehe Schritt 4).

Flammensymbol (Kalorien) – Dieser Modus zeigt die ungefähre Anzahl der Kalorien an, die Sie während Ihres Workouts verbrannt haben.

Fausthantelsymbol (Widerstand) – Dieser Modus zeigt den aktuellen Widerstandsgrad der Pedale an.

Kreispeil-Symbol (Drehzahl) – Dieser Modus zeigt Ihre Trittggeschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute (RPM) an.

Uhrensymbol (Zeit) – Dieser Modus zeigt die verstrichene Zeit an, in der Sie getreten haben.

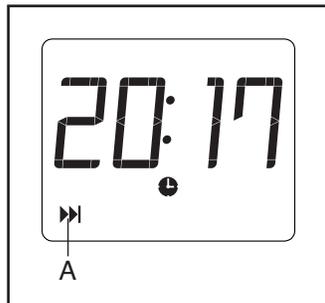
Straßensymbol (Distanz) – Dieser Modus zeigt die Distanz in Meilen an, die Sie während Ihres Workouts getreten haben.

Wechselmodus –

Wenn der Trainingscomputer eingeschaltet wird, wird der Wechselmodus automatisch gewählt. **Das Wechselpfeil-Symbol (A)**

erscheint auf dem Display, wenn der Wechselmodus gewählt ist.

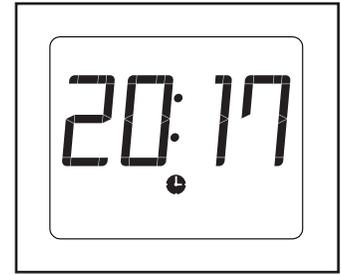
Hinweis: Ist gerade ein anderer Modus gewählt, können Sie den Wechselmodus wieder wählen, indem Sie die Display-Taste mehrmals drücken.



Geschwindigkeits-, Puls-, Kalorien-, Widerstands-, Drehzahl-, Zeit- und Distanzmodus – Um

einen dieser Modi zu wählen, damit er dauerhaft auf dem

Display erscheint, drücken Sie mehrmals die Display-Taste. Die Modus-Symbole geben an, welcher Modus gerade gewählt ist. **Stellen Sie sicher, dass das Wechselpfeil-Symbol nicht erscheint.**



Um den Trainingscomputer vorübergehend anzuhalten, hören Sie einfach auf zu treten. Der Trainingscomputer pausiert bis zu einige Minuten lang. Um das Workout wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder an zu treten.

Um Ihr Workout zu beenden und das Display auf null zurückzusetzen, hören Sie einfach auf zu treten und warten Sie ein paar Minuten, bis das Computerdisplay zurückgesetzt wurde.

4. Auf Wunsch einen Pulsmesser tragen und Ihre Herzfrequenz messen.

Sie können einen zusätzlich erhältlichen Pulsmesser tragen, um Ihre Herzfrequenz zu messen. Mehr Informationen über den zusätzlich erhältlichen Pulsmesser finden Sie auf Seite 20. Hinweis: Der Trainingscomputer ist mit Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel.

Zum Herstellen einer Verbindung zwischen Ihrem Pulsmesser und dem Trainingscomputer siehe **EINE VERBINDUNG ZWISCHEN IHREM PULSMESSER UND DEM TRAININGSCOMPUTER HERSTELLEN** auf Seite 20.

Falls Ihre Herzfrequenz nicht angezeigt wird, vergewissern Sie sich, dass der Pulsmodus angezeigt wird.

5. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

Der Trainingscomputer besitzt eine automatische Abschaltfunktion. Wenn einige Minuten lang die Pedale nicht bewegt und die Computertasten nicht gedrückt werden, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch ab.

WICHTIG: Wenn Sie fertig mit dem Training sind, achten Sie darauf, die Verbindung zwischen dem Trainingscomputer und Ihrem Tablet beziehungsweise Ihrem Pulsmesser zu trennen (siehe Seite 20). Tun Sie dies nicht, könnte es passieren, dass der Trainingscomputer angeschaltet bleibt und die Batterien sich schneller entleeren.

EIN IFIT-WORKOUT VERWENDEN

Der Trainingscomputer ermöglicht Ihnen den Zugriff auf eine große und vielseitige Bibliothek von iFIT-Workouts, wenn Sie die iFIT-App auf Ihr Smartgerät herunterladen und dieses mit dem Trainingscomputer verbinden.

Hinweis: Der Trainingscomputer unterstützt Bluetooth-Verbindungen mit Smartgeräten über die iFIT-App und mit kompatiblen Pulsmessern. Andere Bluetooth-Verbindungen werden nicht unterstützt.

1. Die iFIT-App auf Ihr Smartgerät herunterladen und installieren.

Öffnen Sie auf Ihrem iOS® oder Android™ Smartgerät den App StoreSM oder den Google Play™ Laden, suchen Sie nach der kostenlosen iFIT-App und installieren Sie dann die App auf Ihrem Smartgerät. **Vergewissern Sie sich, dass die Bluetooth-Option auf Ihrem Smartgerät aktiviert ist.**

Dann öffnen Sie die iFIT-App und befolgen Sie die Anweisungen, um ein iFIT-Konto zu erstellen und Einstellungen anzupassen.

Nehmen Sie sich Zeit, um die iFIT-App mit ihren Funktionen und Einstellungen kennenzulernen.

2. Auf Wunsch eine Verbindung zwischen Ihrem Pulsmesser und dem Trainingscomputer herstellen.

Wenn Sie vorhaben, sowohl Ihren Pulsmesser als auch Ihr Smartgerät mit dem Trainingscomputer zu verbinden, **müssen Sie zuerst die Verbindung mit dem Pulsmesser herstellen, bevor Sie die Verbindung mit dem Smartgerät herstellen.** Siehe EINE VERBINDUNG ZWISCHEN IHREM PULSMESSER UND DEM TRAININGSCOMPUTER HERSTELLEN auf Seite 20.

3. Ihr Smartgerät mit dem Trainingscomputer verbinden.

Drücken Sie die iFIT-Taste auf dem Trainingscomputer. Die Kopplungszahl des Trainingscomputers erscheint auf dem Display. Dann befolgen Sie die Anweisungen in der iFIT-App, um zwischen Ihrem Smartgerät und dem Trainingscomputer eine Verbindung herzustellen. Sobald Ihr Smartgerät verbunden ist, erscheint das Bluetooth-Symbol auf dem Display.

4. Ein iFIT-Workout wählen.

Berühren Sie in der iFIT-App die Tasten im unteren Bildschirmbereich, um entweder den

Startbildschirm (Taste Home) oder die Workout-Bibliothek (Taste Browse) zu wählen.

Um ein Workout von dem Startbildschirm oder der Workout-Bibliothek zu wählen, berühren Sie einfach die gewünschte Workout-Taste auf dem Bildschirm. Lassen Sie den Finger über den Bildschirm gleiten oder wischen Sie mit dem Finger, um nach oben oder unten zu scrollen, falls nötig.

Wenn Sie ein Workout wählen, zeigt der Bildschirm eine Workout-Übersicht an, die Einzelheiten enthält wie die Dauer und Distanz des Workouts sowie die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden.

5. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten), um das Workout zu starten.

Bei manchen Workouts werden Sie von einem iFIT-Trainer durch ein immersives Video-Workout geführt. Berühren Sie den Bildschirm auf einem beliebigen freien Bereich, um Optionen für Musik, Trainer-Stimme und Lautstärke für das Workout anzusehen und zu wählen.

Während mancher Workouts zeigt der Bildschirm eine Karte der Route und eine Markierung, die Ihren Fortschritt anzeigt. Berühren Sie die Tasten auf dem Bildschirm, um die gewünschten Kartenoptionen zu wählen.

Wenn die Widerstandseinstellung des laufenden Abschnitts im Workout zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie sich über die Einstellung hinwegsetzen, indem Sie die Erhöhungs- und Verringerungstaste am Trainingscomputer drücken.

Um zu den vorprogrammierten Widerstandseinstellungen des Workouts zurückzukehren, berühren Sie *Follow Trainer* (Trainer folgen).

Hinweis: Das in der Workout-Beschreibung angegebene Kalorienziel ist eine geschätzte Anzahl von Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden. Die tatsächliche Anzahl von verbrannten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie z. B. Ihrem Gewicht. Zusätzlich wird die Anzahl der Kalorien, die Sie verbrennen, beeinträchtigt, wenn Sie den Widerstandsgrad während des Workouts manuell ändern.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie einfach den Bildschirm oder hören Sie auf zu treten. Um das Workout wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder an zu treten.

Um das Workout zu beenden, berühren Sie zum Pausieren des Workouts den Bildschirm und befolgen Sie dann die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

Wenn das Workout endet, erscheint auf dem Bildschirm eine Workout-Zusammenfassung. Falls gewünscht können Sie Optionen wie das Hinzufügen eines Workouts zu Ihrem Verzeichnis oder das Hinzufügen eines Workouts zu Ihrer Favoritenliste wählen. Dann berühren Sie *Finish* (fertig), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

6. Die Verbindung zwischen Ihrem Smartgerät und dem Trainingscomputer trennen.

Um die Verbindung zwischen Ihrem Smartgerät und dem Trainingscomputer zu trennen, wählen Sie zuerst die Trennoption in der iFIT-App. Dann halten Sie die iFIT-Taste auf dem Trainingscomputer gedrückt.

Hinweis: Alle Bluetooth-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (inklusive Smartgeräte, Pulsmesser usw.) werden dadurch unterbrochen.

7. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

Der Trainingscomputer besitzt eine automatische Abschaltfunktion. Wenn einige Minuten lang die Pedale nicht bewegt und die Computertasten nicht gedrückt werden, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch ab.

WICHTIG: Wenn Sie mit dem Training fertig sind, achten Sie darauf, die Verbindung Ihres Smartgeräts und/oder Ihres Pulsmessers mit dem Trainingscomputer zu trennen (siehe Schritt 6 oben und EINE VERBINDUNG ZWISCHEN IHREM PULSMESSER UND DEM TRAININGSCOMPUTER HERSTELLEN rechts). Tun Sie dies nicht, könnte es passieren, dass der Trainingscomputer angeschaltet bleibt und die Batterien sich schneller entleeren.

EINE VERBINDUNG ZWISCHEN IHREM PULSMESSER UND DEM TRAININGSCOMPUTER HERSTELLEN

Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth Smart Pulsmessern kompatibel.

Zum Verbinden Ihres Bluetooth Smart Pulsmessers mit dem Trainingscomputer drücken Sie die iFIT-Taste auf dem Trainingscomputer. Die Kopplungszahl des Trainingscomputers wird auf dem Display erscheinen. Sobald Ihr Pulsmesser verbunden ist, erscheint das Bluetooth-Symbol auf dem Display.

Hinweis: Befinden sich mehr als ein kompatibler Pulsmesser in der Nähe des Trainingscomputers, wird eine Verbindung mit dem Pulsmesser mit dem stärksten Signal hergestellt.

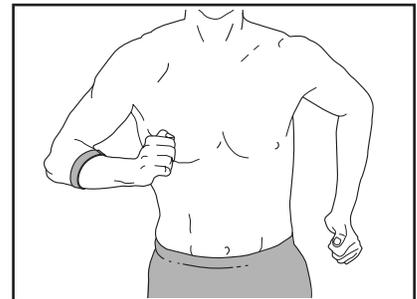
Um die Verbindung zwischen Ihrem Pulsmesser und dem Trainingscomputer zu trennen, halten Sie die iFIT-Taste am Trainingscomputer gedrückt.

Hinweis: Alle Bluetooth-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (inklusive jeglicher Tablets, Pulsmesser usw.) werden dadurch getrennt.

DER OPTIONALE PULSMESSER

Unabhängig davon, ob Sie Fett verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen, müssen Sie die richtige Herzfrequenz während des Workouts aufrechterhalten, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

Der optionale Pulsmesser kann Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele unterstützen, indem er es Ihnen ermöglicht, während des Trainings Ihre Herzfrequenz kontinuierlich zu überprüfen. **Zum Kauf eines optionalen Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**



Hinweis: Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth Smart Pulsmessern kompatibel.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

DAS TRAININGSRAD WARTEN

Eine regelmäßige Wartung ist für die optimale Leistung und zur Verminderung der Abnutzung von äußerster Wichtigkeit. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Trainingsrads alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.

Zur Reinigung des Trainingsrads verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge eines milden Reinigungsmittels. **WICHTIG: Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie den Trainingscomputer keinem direkten Sonnenlicht aus.**

WARTUNG DER PEDALE

Ziehen Sie wöchentlich die Pedale nach. Ziehen Sie das **rechte Pedal im Uhrzeigersinn** und das **linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn** fest.

FEHLER IN BEZUG AUF DEN TRAININGS-COMPUTER BEHEBEN

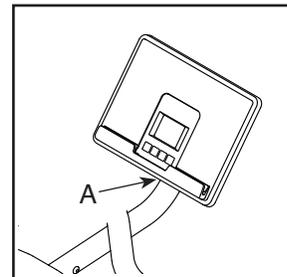
Wenn das Computerdisplay trübe wird, ersetzen Sie die Batterien (siehe Montageschritt 14 auf Seite 13). Die meisten Probleme mit einem Trainingscomputer sind das Ergebnis schwacher Batterien.

Falls man das Trainingsrad für eine längere Zeitspanne nicht benutzen wird, entfernen Sie die Batterien aus dem Trainingscomputer.

Falls die Meldung CH0 oder CH1 auf dem Display erscheint, wenn Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste drücken, müssen Sie das Widerstandssystem neu kalibrieren. Siehe zunächst Montageschritt 14 auf Seite 13 und nehmen Sie die Batterien aus dem Trainingscomputer heraus. Als Nächstes halten Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer 20 Sekunden lang gedrückt. Dann lassen Sie die Taste los und legen die Batterien wieder in den Trainingscomputer ein. Das Trainingsrad wird sich auf den niedrigsten Widerstandsgrad einstellen.

FEHLERSUCHE AM TABLETHALTER

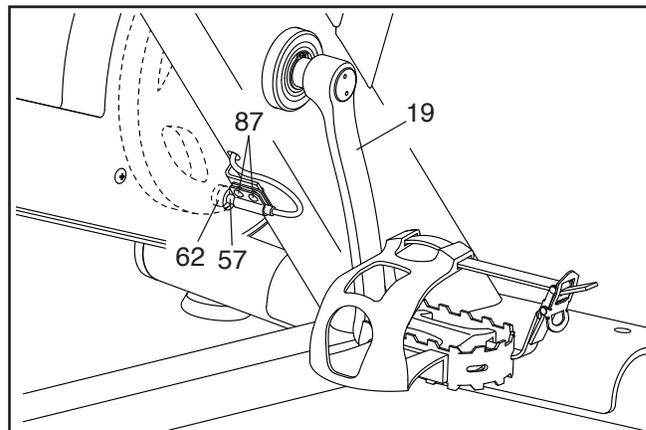
Falls der Tablethalter nicht an seinem Platz bleibt, drehen Sie den Tablethalter nach hinten und ziehen Sie die Sicherungsmutter (A) in der Halterungsbefestigung an, bis der Tablethalter an seinem Platz bleibt, wenn er in die gewünschte Position gedreht wird.



DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

Gibt der Trainingscomputer falsche Rückmeldungen, dann muss der Reedschalter eingestellt werden. Befolgen Sie die nachfolgenden Schritte, um den Reedschalter einzustellen.

Finden Sie den Reedschalter (57) an der linken Seite des Trainingsrads. Lockern Sie die zwei M4 x 16mm Schrauben (87) ein wenig.



Als Nächstes drehen Sie den linken Kurbelarm (19), bis ein Magnet (62) auf den Reedschalter (57) ausgerichtet ist. Schieben Sie den Reedschalter leicht zum Magneten hin oder davon weg. Dann ziehen Sie die M4 x 16mm Schrauben (87) wieder fest.

Drehen Sie den linken Kurbelarm (19) einen Moment lang. Wiederholen Sie den obigen Vorgang, wenn notwendig, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen anzeigt.

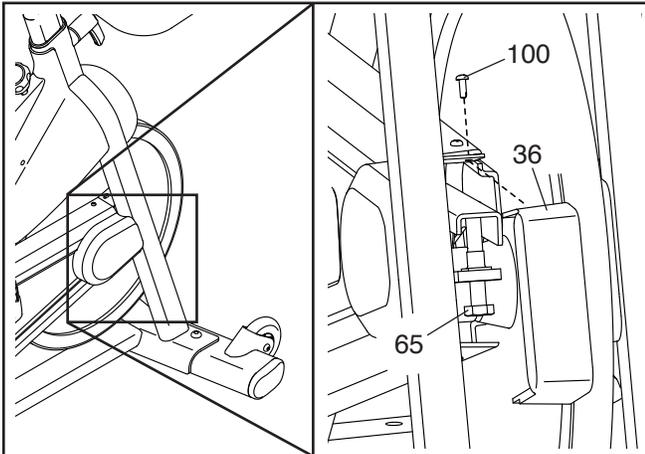
DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

Falls Sie bemerken, dass die Pedale beim Treten rutschen, obwohl der Widerstand auf den höchsten Grad eingestellt ist, muss der Antriebsriemen möglicherweise eingestellt werden.

Um den Antriebsriemen einzustellen, finden Sie die Spannrollenabdeckung (36). Entfernen Sie die M4 x 16mm Flanschschraube (100) und die Spannrollenabdeckung.

Dann ziehen Sie die M10 x 50mm Schraube (65) an, bis der Antriebsriemen (nicht abgebildet) straff ist.

Wenn der Antriebsriemen (nicht abgebildet) straff ist, befestigen Sie wieder die Spannrollenabdeckung (36).



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.

Die folgenden Richtlinien helfen Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms. Um detaillierte Trainingsinformationen zu bekommen, beschaffen Sie sich ein angesehenes Buch oder konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergessen Sie nicht, dass gute Ernährung und ausreichende Erholung entscheidend für erfolgreiche Resultate sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken: der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Trainingsintensität. Sie können Ihre Herzfrequenz als Orientierungshilfe nutzen, um den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Das unten stehende Diagramm zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training.

| | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 | ♥ |
| 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 | ♥ |
| 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 | 90 | ♥ |
| <hr/> | | | | | | | |
| 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | |

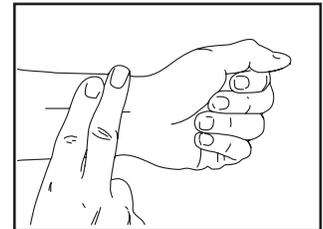
Um den richtigen Intensitätsgrad festzustellen, suchen Sie Ihr Alter unten in der Tabelle (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die sich direkt über Ihrem Alter befinden, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung, die mittlere Zahl die Herzfrequenz für maximale Fettverbrennung und die höchste Zahl die Herzfrequenz für aerobes Training.

Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach den ersten Minuten des Trainings fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energieerzeugung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie Ihre Trainingsintensität so an, dass sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet. Zur maximalen Fettverbrennung trainieren Sie so, dass sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

Aerobes Training – Ist es Ihr Ziel, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann müssen Sie aerobes Training betreiben. Diese Aktivität verbraucht über lange Zeiträume große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings so an, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

IHRE HERZFREQUENZ MESSEN

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, trainieren Sie mindestens vier Minuten lang. Dann hören Sie auf zu trainieren und legen zwei Finger auf Ihr Handgelenk, wie abgebildet. Zählen Sie sechs Sekunden lang Ihren



Herzschlag und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz herauszufinden. Wenn Sie z. B. in sechs Sekunden 14 Herzschläge zählen, dann ist Ihre Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute.

WORKOUT-RICHTLINIEN

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Als Vorbereitung auf das anstehende Training steigen beim Aufwärmen die Körpertemperatur und die Herzfrequenz an und der Kreislauf wird angeregt.

Training in der Trainingszone – Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang mit Ihrer Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrer Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief. Halten Sie niemals den Atem an.

Abkühlen – Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und verhindert Probleme, die sich nach dem Training ergeben könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Zwischen den einzelnen Workouts sollten Sie jeweils mindestens einen Ruhetag einlegen. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu fünfmal pro Woche trainieren, falls gewünscht. Vergessen Sie nicht, der Schlüssel zum Erfolg ist, Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE

Modell-Nr. PFEX63919-INT.3 R1121A

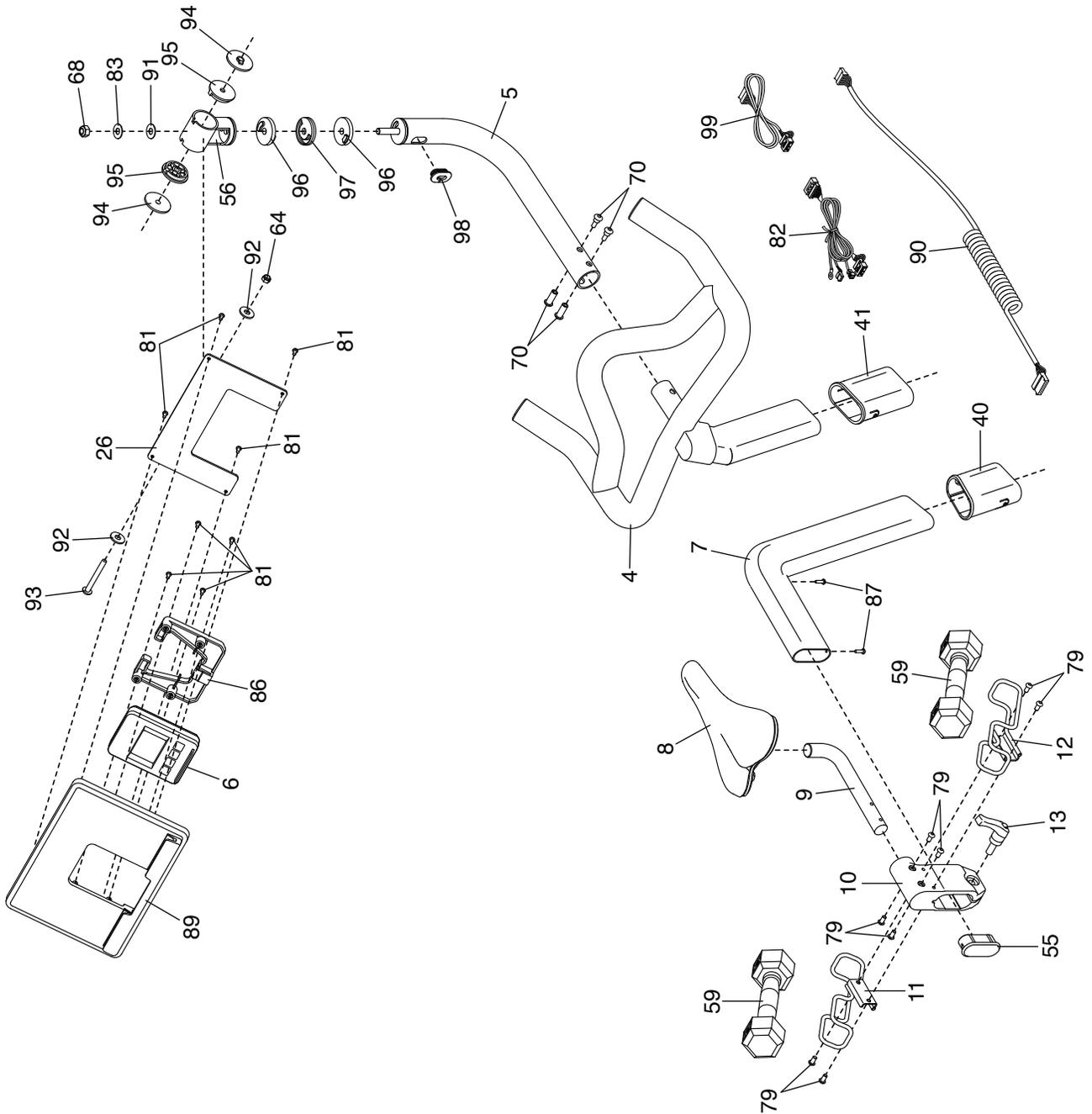
| Nr. | Anz. | Beschreibung | Nr. | Anz. | Beschreibung |
|-----|------|--------------------------|-----|------|------------------------------|
| 1 | 1 | Rahmen | 46 | 1 | Antriebsriemen |
| 2 | 1 | Vorderer Stabilisator | 47 | 1 | Schwungrad |
| 3 | 1 | Hinterer Stabilisator | 48 | 1 | Schwungradachse |
| 4 | 1 | Griffstange | 49 | 2 | Schwungradlager |
| 5 | 1 | Computermontierung | 50 | 1 | Schwungrad-Abstandhalter |
| 6 | 1 | Trainingscomputer | 51 | 2 | Rad |
| 7 | 1 | Sattelstütze | 52 | 2 | Fuß |
| 8 | 1 | Sattel | 53 | 2 | Nivellierfuß |
| 9 | 1 | Sattelarm | 54 | 4 | Kappe |
| 10 | 1 | Sattelträger | 55 | 1 | Sattelstützenkappe |
| 11 | 1 | Linke Hantelablage | 56 | 1 | Halterungsbefestigung |
| 12 | 1 | Rechte Hantelablage | 57 | 1 | Reedschalter/Kabel |
| 13 | 1 | Trägergriff | 58 | 1 | Klemme |
| 14 | 2 | Einstellgriff | 59 | 2 | Fausthantel |
| 15 | 1 | Wasserflaschenhalter | 60 | 1 | Schwungrad-Unterlegscheibe |
| 16 | 1 | Rechtes Pedal | 61 | 4 | Schnappmutter |
| 17 | 1 | Linkes Pedal | 62 | 2 | Magnet |
| 18 | 1 | Kurbel/rechter Kurbelarm | 63 | 4 | M8 x 20mm Senkkopfschraube |
| 19 | 1 | Linker Kurbelarm | 64 | 7 | M8 Sicherungsmutter |
| 20 | 1 | Widerstandskabel | 65 | 1 | M10 x 50mm Schraube |
| 21 | 1 | Widerstandshalterung | 66 | 1 | Kurbelschraube |
| 22 | 1 | Widerstandsfeder | 67 | 1 | M8 Mutter |
| 23 | 1 | Widerstandsmagnet | 68 | 2 | M10 Sicherungsmutter |
| 24 | 1 | Widerstandsmotor | 69 | 4 | M10 x 25mm Schraube |
| 25 | 1 | Bremsknauf | 70 | 2 | M6 Bolzensatz |
| 26 | 1 | Computerhalterung | 71 | 1 | Kleiner Schwenkabstandhalter |
| 27 | 1 | Bremswelle | 72 | 2 | M8 x 50mm Bolzen |
| 28 | 1 | Bremsfeder | 73 | 2 | M6 x 45mm Ansatzschraube |
| 29 | 1 | Bremshalterung | 74 | 7 | M4 x 12mm Flanschschraube |
| 30 | 2 | Bremsabstandhalter | 75 | 2 | M12 Sicherungsmutter |
| 31 | 1 | Spannrolle | 76 | 1 | M5 x 35mm Bolzen |
| 32 | 1 | Abdeckungshalterung | 77 | 1 | M5 Sicherungsmutter |
| 33 | 1 | Rechte Nabenabdeckung | 78 | 1 | Bremsbuchse |
| 34 | 1 | Äußere Riemenabdeckung | 79 | 10 | M6 x 12mm Schraube |
| 35 | 1 | Innere Riemenabdeckung | 80 | 1 | M4 x 20mm Schraube |
| 36 | 1 | Spannrollenabdeckung | 81 | 8 | M4 x 12mm Stumpfschraube |
| 37 | 1 | Linke Nabenabdeckung | 82 | 1 | Unteres Kabel |
| 38 | 1 | Motorabdeckung | 83 | 1 | Anlaufscheibe |
| 39 | 1 | Bremsabdeckung | 84 | 1 | Erdungsschraube |
| 40 | 1 | Sattelstützenhülse | 85 | 2 | M12 Mutter |
| 41 | 1 | Griffstangenhülse | 86 | 1 | Computergehäuse |
| 42 | 2 | Kurbelarm-Kappe | 87 | 11 | M4 x 16mm Schraube |
| 43 | 2 | Sicherungsring | 88 | 3 | M4 x 25mm Schraube |
| 44 | 2 | Kurbellager | 89 | 1 | Computerdeckfläche |
| 45 | 1 | Rolle | 90 | 1 | Oberes Kabel |

| Nr. | Anz. | Beschreibung | Nr. | Anz. | Beschreibung |
|------------|-------------|-----------------------------|------------|-------------|---------------------------|
| 91 | 1 | Großer Schwenkabstandhalter | 99 | 1 | Verlängerungskabel |
| 92 | 2 | M8 Unterlegscheibe | 100 | 10 | M4 x 16mm Flanschschraube |
| 93 | 1 | M8 x 80mm Bolzen | 101 | 1 | Bremswellenende |
| 94 | 2 | Äußere Schwenkscheibe | 102 | 1 | Haarnadelsplint |
| 95 | 2 | Innere Schwenkscheibe | 103 | 1 | Bremsunterlegscheibe |
| 96 | 2 | Obere/untere Schwenkscheibe | * | – | Montagewerkzeug |
| 97 | 1 | Mittlere Schwenkscheibe | * | – | Gebrauchsanleitung |
| 98 | 1 | Kabelschutz | | | |

Hinweis: Technische Änderungen ohne Ankündigung vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Anleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

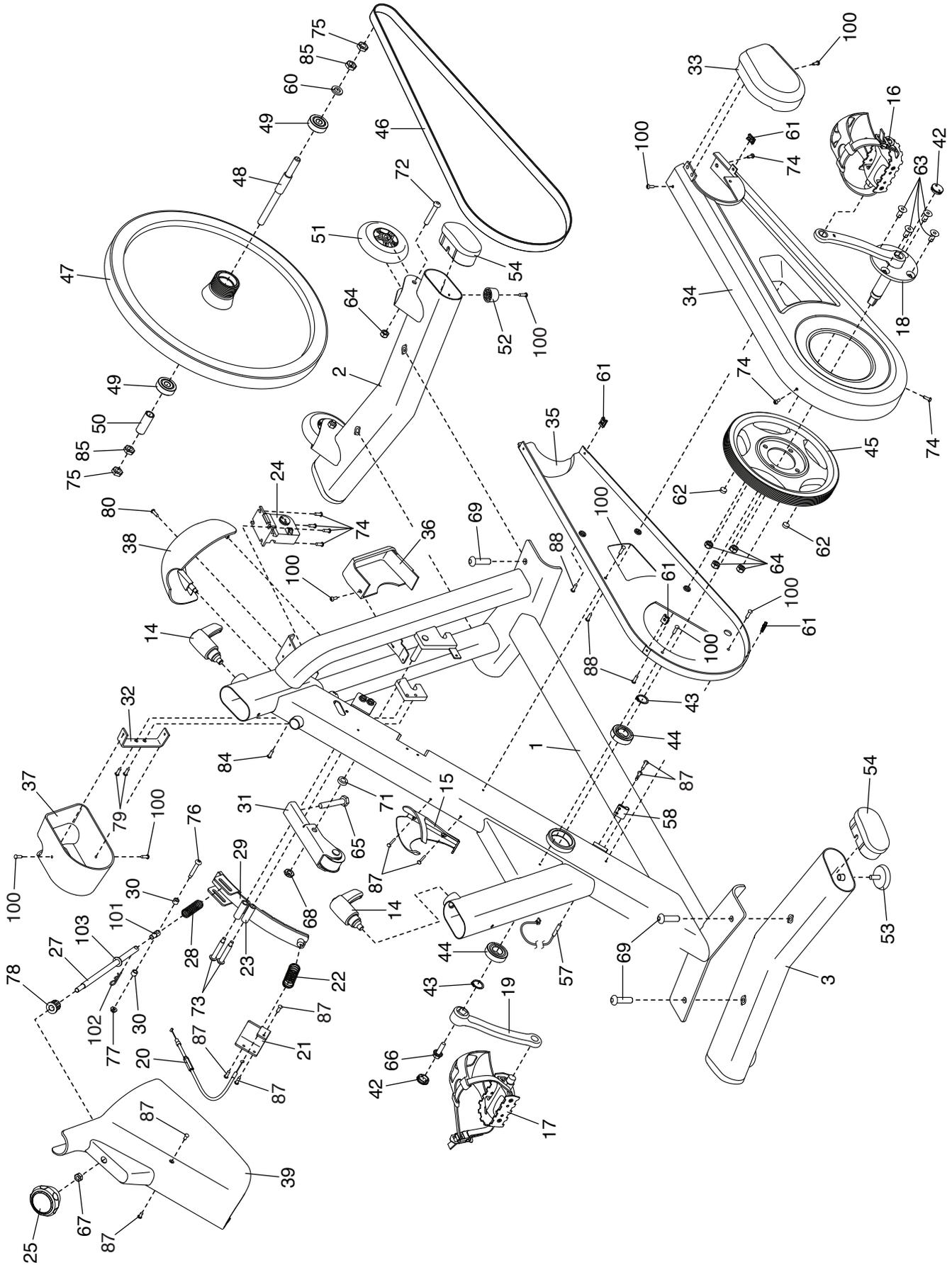
EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. PFEX63919-INT.3 R1121A



EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. PFEX63919-INT.3 R1121A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

- Die Modell- und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Die Kennnummer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Anleitung)

RECYCLING-INFORMATIONEN

Dieses elektronische Produkt darf nicht in Siedlungsabfällen entsorgt werden. Zum Schutz der Umwelt muss dieses Produkt nach seiner Nutzungsdauer dem Gesetz entsprechend wiederverwertet werden.

Bitte wenden Sie sich an Recyclinganlagen, die berechtigt sind, diese Art von Abfällen in Ihrer Gegend anzunehmen. So tragen Sie dazu bei, die natürlichen Ressourcen zu schonen und die europäischen Umweltschutznormen zu verbessern. Wenn Sie weitere Informationen über sichere und korrekte Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihre örtliche Stadtverwaltung oder das Geschäft, in dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

