



Bedienungsanleitung



Vision Fitness Ergometer U40i Classic

Art.Nr.: 22393

▶▶▶ [zum Produkt...](#)

Ergometer

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)



R40i

R20



U40i

U20

BEDIENUNGSANLEITUNG FAHRRADTRAINER



Lesen Sie vor der Verwendung dieser BEDIENUNGSANLEITUNG die TECHNISCHE ANLEITUNG FAHRRADTRAINER

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG SORGFÄLTIG AUF

Bei der Verwendung eines Trainingsgeräts sollten stets einige grundlegende Sicherheitsvorkehrungen eingehalten werden: Lesen Sie vor der Verwendung des Fahrradtrainers alle Anweisungen. Es obliegt dem Besitzer sicherzustellen, dass alle Benutzer des Fahrradtrainers über die Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen informiert sind. Wenn Sie Fragen haben, nachdem Sie diese **BEDIENUNGSANLEITUNG** gelesen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Vision Fitness Händler.

Dieser Fahrradtrainer ist nur für die private Verwendung zu Hause gedacht. Setzen Sie diesen Fahrradtrainer nicht gewerblich, zur Vermietung, in Schulen oder sonstigen Einrichtungen ein. Bei Nichtbeachtung erlischt der Garantieanspruch.



ACHTUNG

LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN UND BEWAHREN SIE DIESE SORGFÄLTIG AUF, BEVOR SIE DEN FAHRRADTRAINER AUFBAUEN ODER BENUTZEN. FOLGENDE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN WERDEN EMPFOHLEN:

- **ACHTUNG:** Sollten beim Training Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot auftreten, brechen Sie das Training sofort ab und sprechen Sie vor der Wiederaufnahme mit Ihrem Arzt.
- Verwenden Sie den Fahrradtrainer nur bestimmungsgemäß, wie in dieser Anleitung beschrieben. Verwenden Sie kein anderes als das vom Hersteller empfohlene Zubehör.
- Verwenden Sie den Fahrradtrainer keinesfalls, wenn er nicht einwandfrei funktioniert oder beschädigt wurde. Wenn Sie Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an die auf der Rückseite dieser Anleitung angegebenen Adressen.
- Benutzen Sie den Fahrradtrainer nicht ohne geeignetes Schuhwerk. Benutzen Sie den Fahrradtrainer **NIEMALS** barfuß.
- Tragen Sie keine Kleidung, mit der Sie eventuell an beweglichen Teilen des Fahrradtrainers hängen bleiben könnten.
- Zur Vermeidung von Verletzungen halten Sie Hände und Füße stets von den beweglichen Teilen fern. Betätigen Sie die Pedalkurbeln niemals mit der Hand.
- Steigen Sie erst vom Fahrradtrainer ab, wenn die Pedale vollkommen **STILL** stehen.
- Versuchen Sie nicht im Stehen mit hoher Drehzahl zu fahren, ehe Sie dies mit langsamerer Geschwindigkeit geübt haben.
- Führen Sie keine Gegenstände, Hände oder Füße in die Öffnungen des Geräts ein und halten Sie Hände, Arme und Füße vom Antriebsmechanismus und anderen möglicherweise beweglichen Teilen des Fahrradtrainers fern.
- Verwenden Sie **NIEMALS** ein Gerät, das Schäden oder abgenutzte oder kaputte Teile aufweist. Verwenden Sie nur Ersatzteile von zugelassenen Wartungstechnikern.
- Nicht in Räumen verwenden, in denen Aerosole/Aerosolsprays eingesetzt werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Sind bei der Verwendung des Geräts Kinder in der Nähe, so sind diese sorgfältig zu beaufsichtigen.
- Kinder und Haustiere sollten während der Verwendung des Fahrradtrainers mindestens 3 Meter Abstand zum Gerät einhalten.
- Stellen Sie sicher, dass die Einstellhebel (Längsverstellung von Sattel und Armstange) richtig fixiert sind und ändern Sie den Bewegungsradius während des Trainings nicht.

AUFBAU



! ACHTUNG

Es gibt einige Bereiche, denen beim Aufbau besondere Beachtung zu schenken ist. Es ist sehr wichtig, dass Sie die Aufbauanweisungen korrekt befolgen und den Festsitz aller Teile sicherstellen. Wenn die Aufbauanweisungen nicht korrekt befolgt werden, kann es sein, dass Rahmenteile des Fahrradtrainers nicht fest sitzen, locker erscheinen und störende Geräusche verursachen. Zur Vermeidung von Schäden am Fahrradtrainer müssen die Aufbauanweisungen erneut durchgegangen und eventuelle Fehler behoben werden.

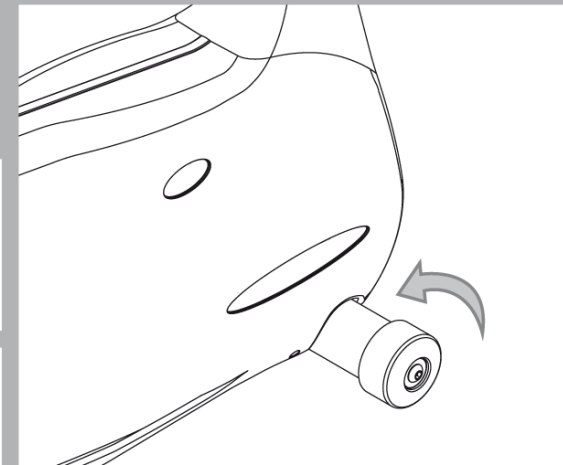
Bevor Sie fortfahren, machen Sie die Seriennummer Ihres Fahrradtrainers auf dem weißen Barcode-Aufkleber unten an der Vorderseite des Fahrradtrainers ausfindig, wie auf dem Bild dargestellt.

TRAGEN SIE IHRE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG IN DIE NACHFOLGENDEN FELDER EIN:

SERIENNUMMER:

MODELLBEZEICHNUNG: **VISION FITNESS** **FAHRRADTRAINER**

ANBRINGUNGSORT DER SERIENNUMMER





U20

ACHTUNG

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Bei unsachgemäßem Gebrauch kann es zu ernsthaften Verletzungen kommen. Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie Ihr Training, wenn Sie Schmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot verspüren. Lesen Sie vor der Erstbenutzung die Bedienungsanleitung. Halten Sie Kinder vom Trainingsgerät fern. Nur für den Heimgebrauch.

ARMSTANGEN MIT HANDPULSGRIFFEN

KONSOLE

KONSOLENMAST

WASSERFLASCHENHALTERUNG (FLASCHE NICHT IM LIEFERUMFANG ENTHALTEN)

KONSOLENMASTABDECKUNG

ANSCHLUSS STROMKABEL

VORDERER STANDFUSS

PEDALKURBEL

SATTEL

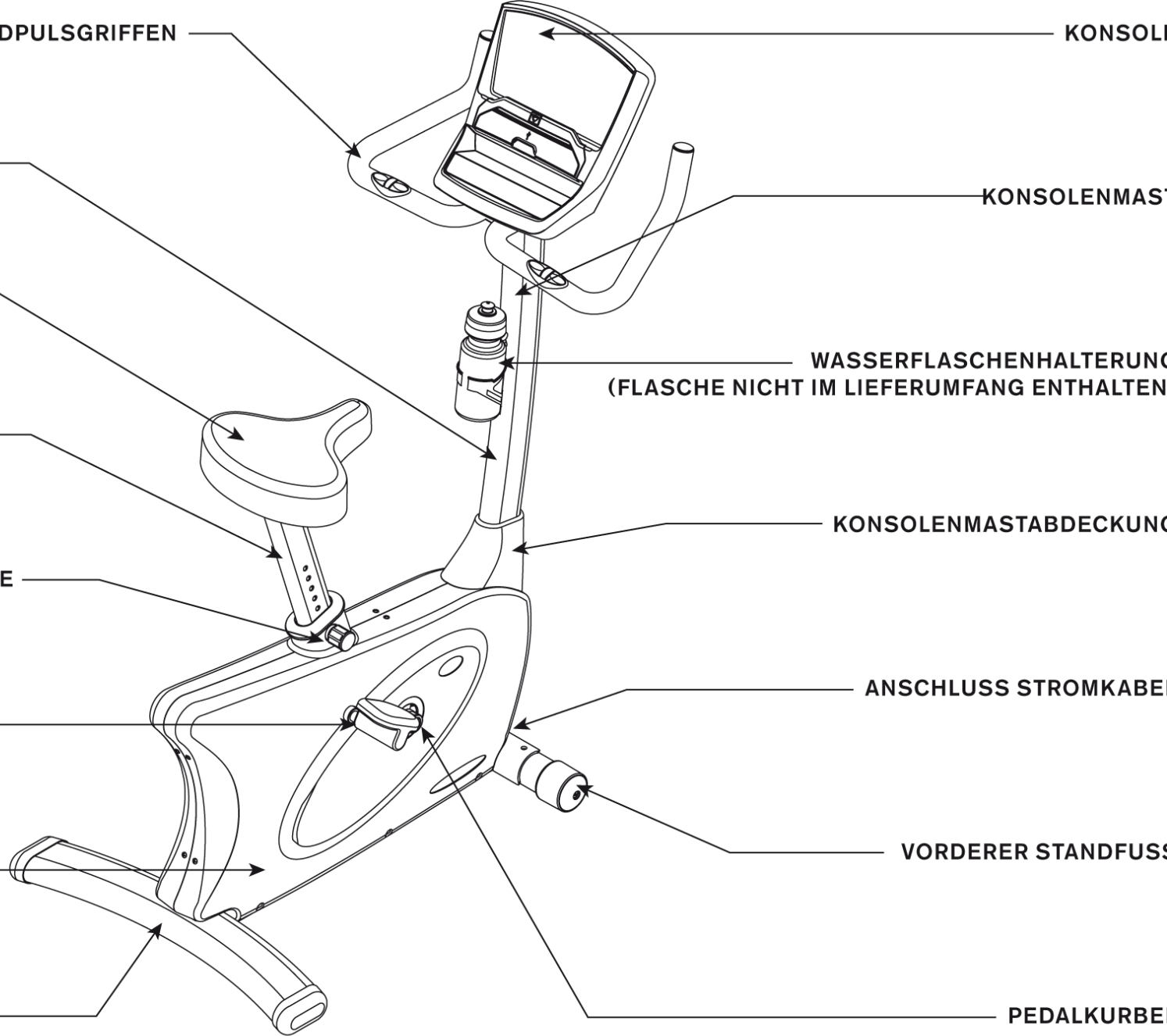
SATTELSTÜTZE

FESTSTELLKNOPF FÜR SATTELHÖHE

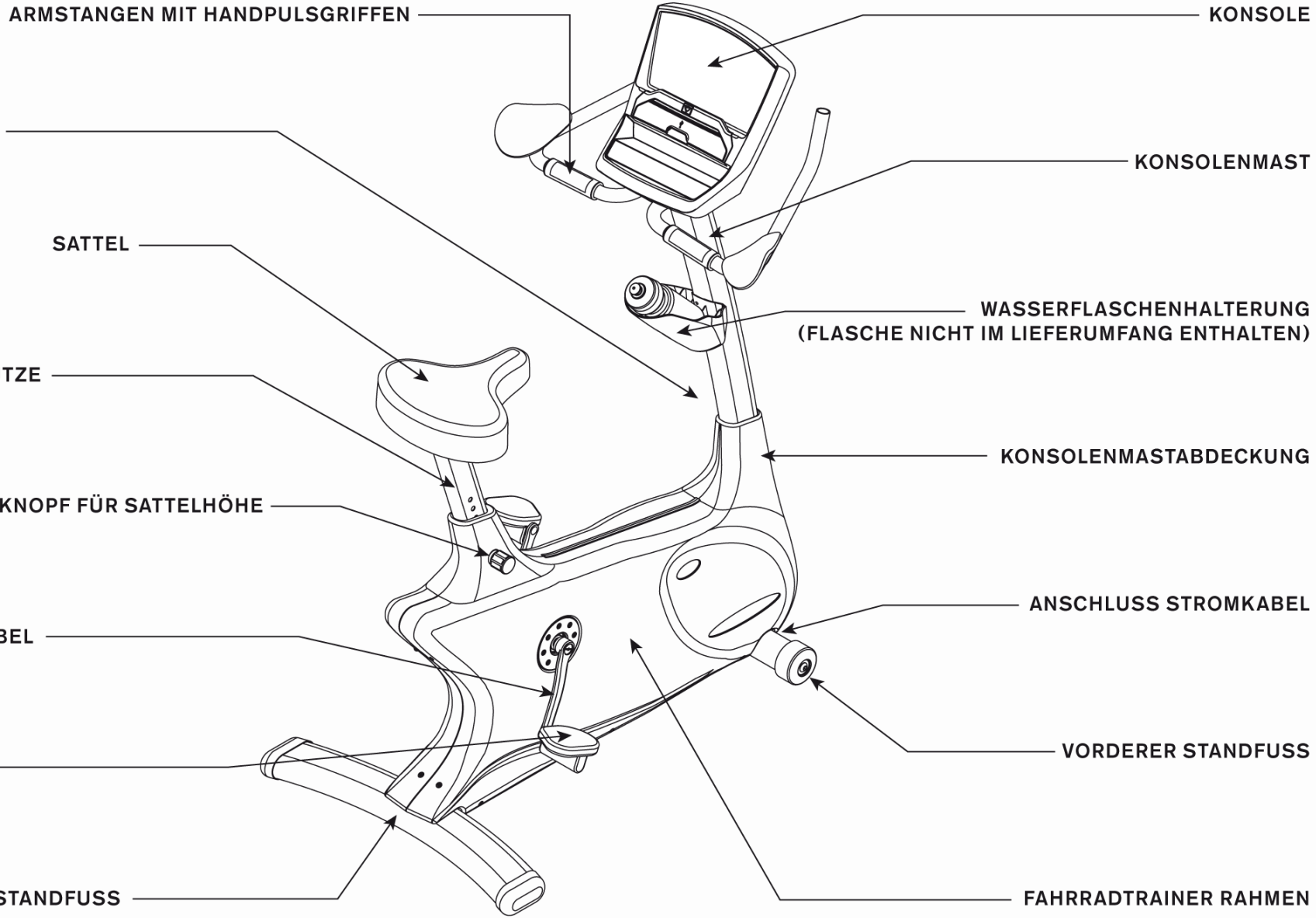
PEDALE

FAHRRADTRAINER-RAHMEN

HINTERER STANDFUSS



Achtung
 Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Bei unsachgemäßem Gebrauch kann es zu ernsthaften Verletzungen kommen. Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie Ihr Training, wenn Sie Schmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot verspüren. Lesen Sie vor der Erstenbenutzung die Bedienungsanleitung. Halten Sie Kinder vom Trainingsgerät fern. Nur für den Heimgebrauch.



U40i



R20

**WASSERFLASCHENHALTERUNG
(FLASCHE NICHT IM LIEFERUMFANG ENTHALTEN)**

⚠️ ACHTUNG

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Bei unsachgemäßem Gebrauch kann es zu ernsthaften Verletzungen kommen. Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie Ihr Training, wenn Sie Schmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot verspüren. Lesen Sie vor der Erstbenutzung die Bedienungsanleitung. Halten Sie Kinder vom Trainingsgerät fern. Nur für den Heimgebrauch.

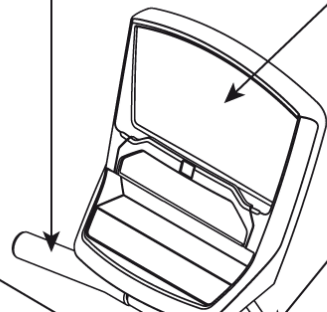
MESH-RÜCKENLEHNE

SITZFLÄCHE

⚠️ ACHTUNG

HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN.

EINSTELLHEBEL FÜR SITZPOSITION



KONSOLE

KONSOLENMASTABDECKUNG

PEDALKURBE

PEDAL

ANSCHLUSS STROMKABEL

VORDERER STANDFUSS

ARMSTANGEN MIT PULSGRIFFE

HINTERER STANDFUSS



R40i

KONSOLENMAST-ARMSTANGEN

KONSOLE

WASSERFLASCHENHALTERUNG
(FLASCHE NICHT IM LIEFERUMFANG ENTHALTEN)

KONSOLENMAST

ACHTUNG
Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Bei unangemessenem Gebrauch kann es zu ernsthaften Verletzungen kommen. Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie Ihr Training, wenn Sie Schmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot verspüren. Lesen Sie vor der Erstbenutzung die Bedienungsanleitung. Halten Sie Kinder vom Trainingsgerät fern. Nur für den Heimgebrauch.

KONSOLENMASTABDECKUNG

PEDALKURBEL

PEDALE

MESH-RÜCKENLEHNE

ANSCHLUSS STROMKABEL

SITZFLÄCHE

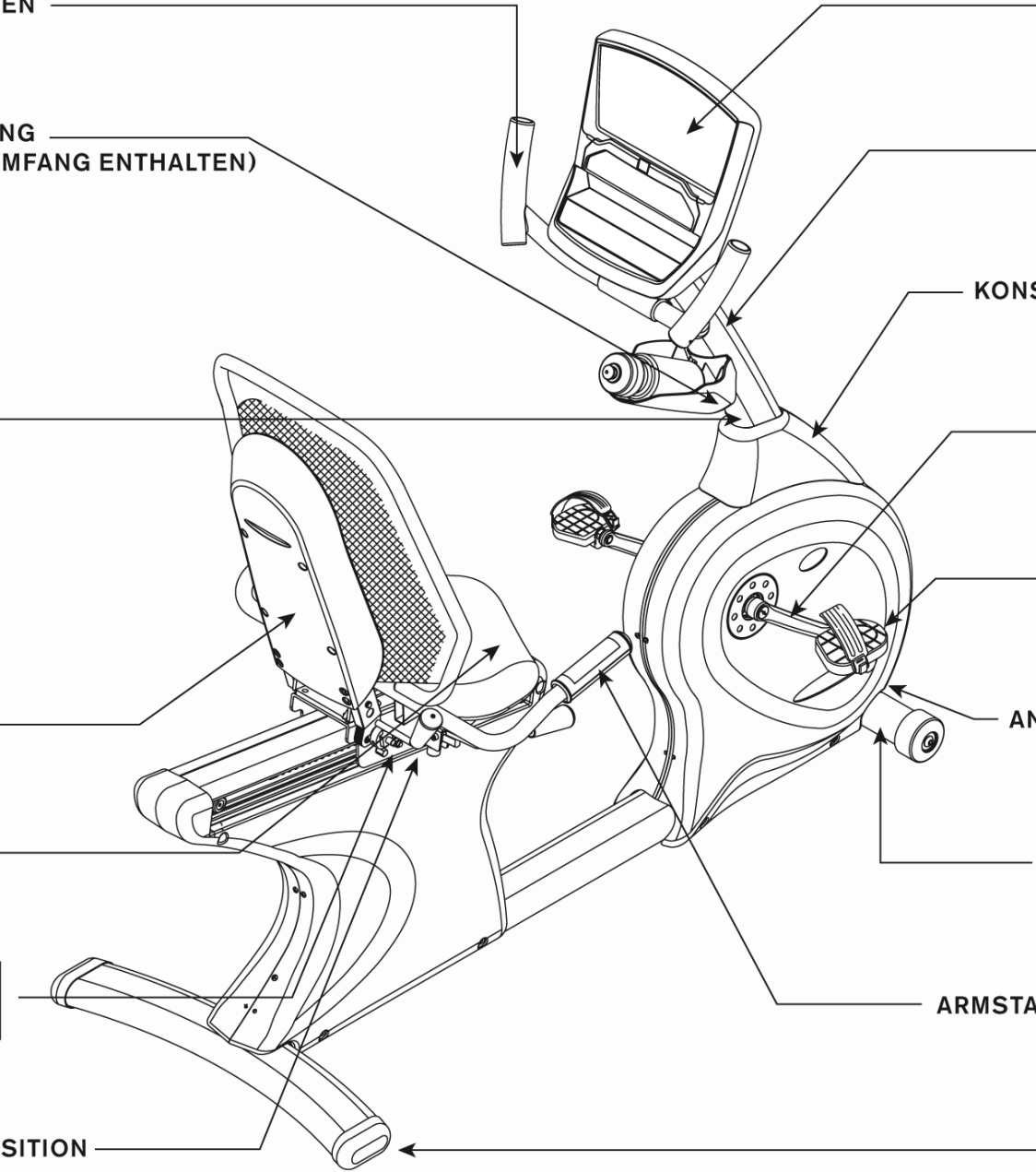
VORDERER STANDFUSS

ACHTUNG
HALTEN SIE HÄNDE UND FÜSSE VON BEWEGLICHEN TEILEN FERN.

ARMSTANGEN MIT PULSGRIFFEN

EINSTELLHEBEL FÜR SITZPOSITION

HINTERER STANDFUSS





ALLE
MODELLE

BEILIEGENDES WERKZEUG:

- 15/17 mm Gabelschlüssel
- 4 mm Inbusschlüssel (L-Form), (U20/R20/R40i)
- 5 mm Inbusschlüssel (T-Form)
- Schraubendreher
- 5 mm Inbusschlüssel (L-Form)
- 14/17 mm Gabelschlüssel (U20/U40i)

U20 & U40i BEILIEGENDE TEILE:

- 1 Fahrradtrainer-Rahmen
- 1 Hinterer Standfuß
- 1 Vorderer Standfuß (nur U20)
- 1 Konsolenmast
- 1 Konsolenmastabdeckung
- 1 Armstange mit Handpulsgriffen
- 1 Wasserflaschenhalterung
- 1 Sattelstütze
- 1 Sattel
- 1 Feststellknopf Sattelhöhe
- 2 Pedale mit Schlaufen
- 1 Netzkabel
- 1 Paket Befestigungsmaterial



SIE BENÖTIGEN HILFE?

Bei Fragen oder fehlenden Teilen, wenden Sie sich bitte an Ihren Vision Fitness-Händler.

R20 & R40i BEILIEGENDE TEILE:

- 1 Fahrradtrainer-Rahmen
- 1 Hinterer Standfuß
- 1 Sitzfläche
- 1 Sitzflächen-Rahmen (nur R40i)
- 1 Mesh-Rückenlehne
- 1 Sitz-Armstange
- 1 Sitzrahmen
- 1 Set Innen-/Außenabdeckung Rückenlehne (nur R20)
- 1 Konsolenmast
- 1 Konsolenmastabdeckung
- 1 Armstange Konsole
- 1 Wasserflaschenhalterung
- 2 Pedale mit Schlaufen
- 1 Netzkabel
- 1 Paket Befestigungsmaterial

VOR DEM AUFBAU

AUSPACKEN

Packen Sie das Gerät dort aus, wo Sie es nutzen möchten. Stellen Sie den Karton auf eine flache und ebene Oberfläche. Eine Schutzabdeckung für den Boden ist empfehlenswert. Den Karton keinesfalls öffnen, wenn er auf der Seite liegt.

HINWEIS: Stellen Sie bei jedem Aufbauschnitt sicher, dass ALLE Muttern und Schrauben angebracht und leicht angezogen wurden, ehe sie EINE Schraube komplett festziehen.

HINWEIS: Etwas Schmierfett kann bei der Anbringung der Befestigungselemente hilfreich sein. Empfehlenswert ist jede Art von Schmierfett, wie Lithium-Schmierfett für Fahrräder.

HINWEIS: Wir empfehlen, den Aufbau des Fahrradtrainers mit zwei Personen durchzuführen, da dies den Vorgang vereinfacht und effizienter gestaltet.

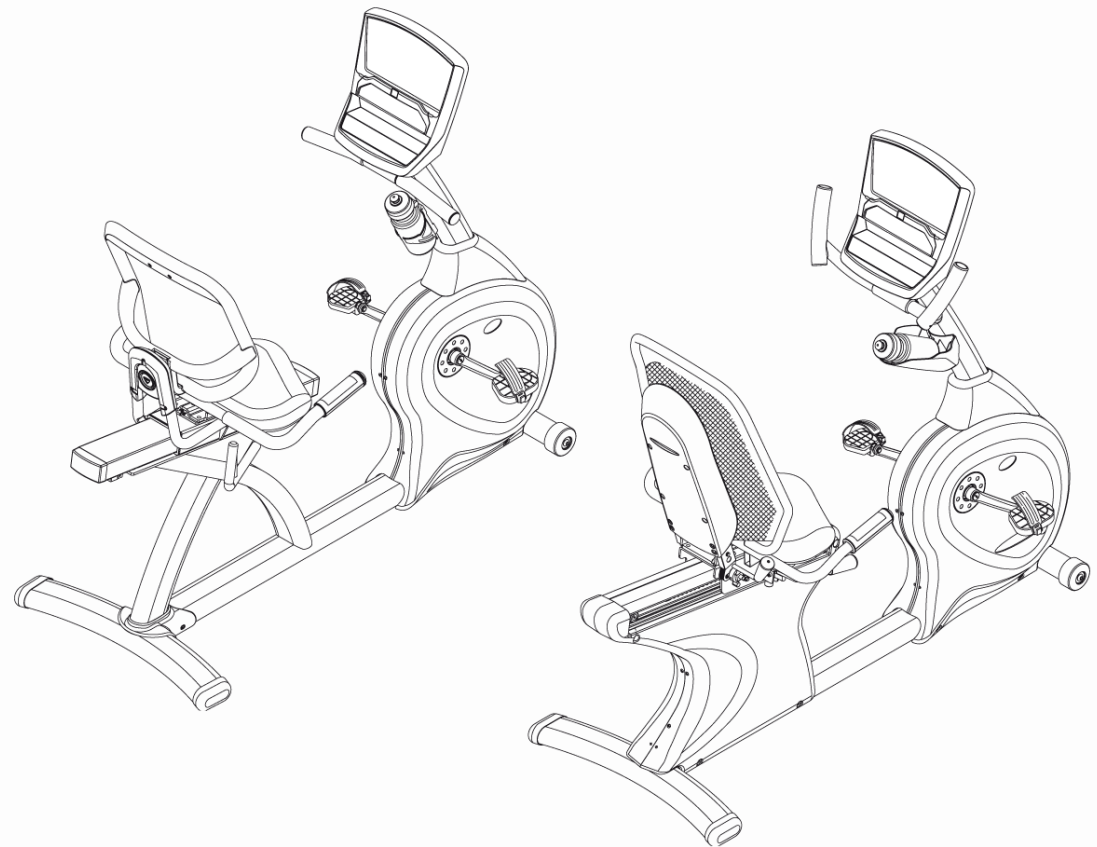
AUFBAU



U20 & U40i SEITE 12



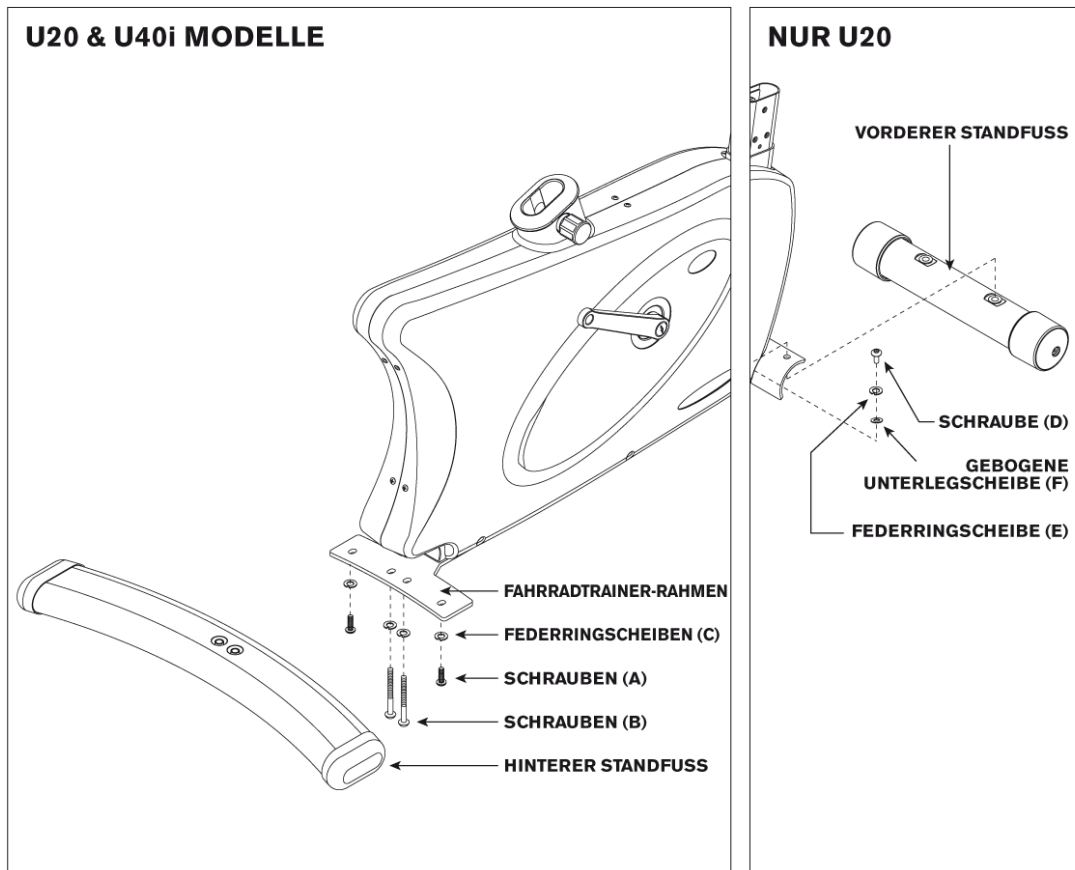
R20 & R40i SEITE 17



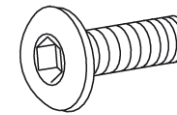
U20 & U40i AUFBAUSCHRITT 1:



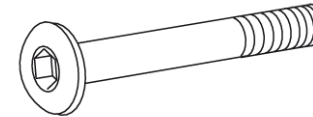
U20
U40i



SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 1:



SCHRAUBE (A)
25 mm
Anzahl: 2

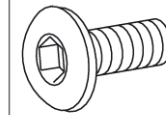


SCHRAUBE (B)
70 mm
Anzahl: 2



FEDERRINGSCHLEIBE (C)
15,4 mm
Anzahl: 4

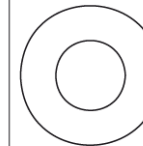
NUR U20:



SCHRAUBE (D)
20 mm
Anzahl: 2



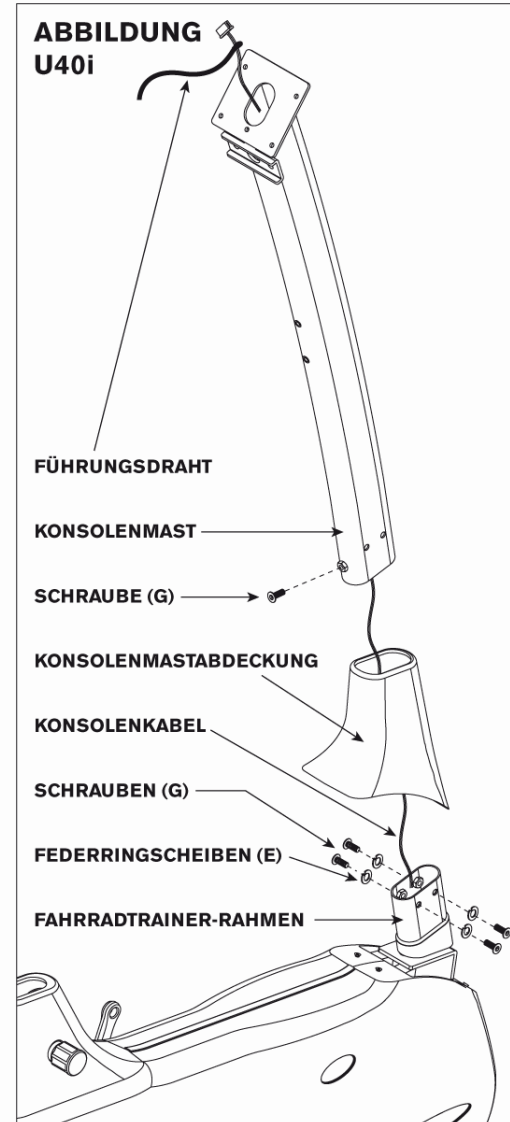
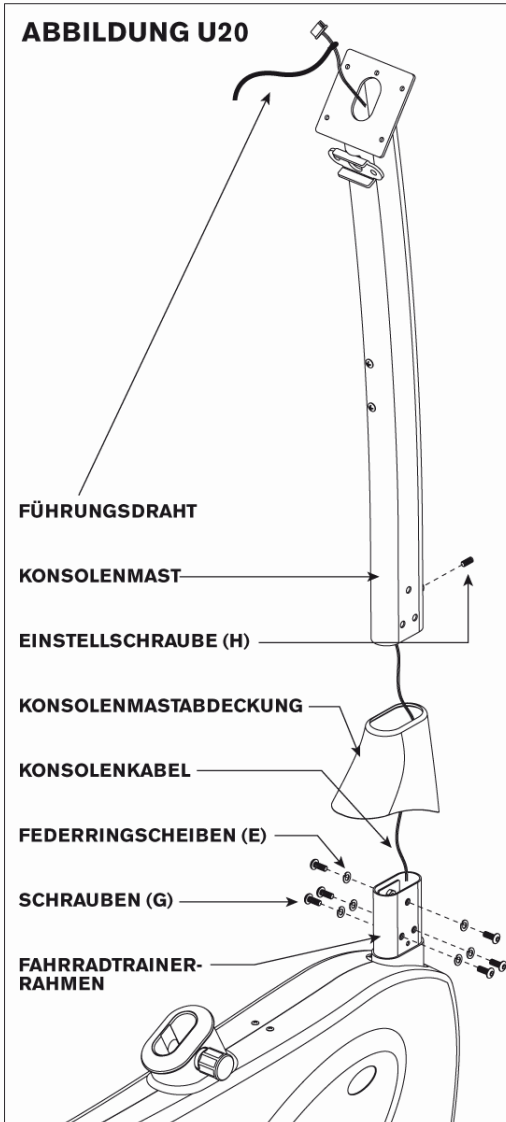
FEDERRINGSCHLEIBE (E)
13,5 mm
Anzahl: 2



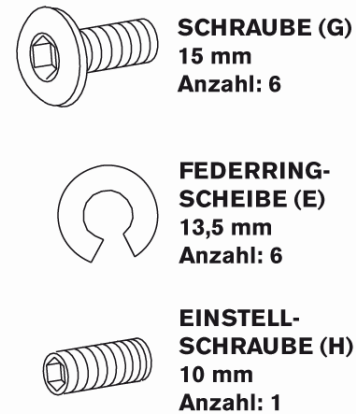
GEBOGENE UNTERLEGSCHLEIBE (F)
18 mm
Anzahl: 2

- A Öffnen Sie die **SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 1**.
- B Befestigen Sie den **HINTEREN STANDFUSS** mit 2 **SCHRAUBEN (A)**, 2 **SCHRAUBEN (B)** und 4 **FEDERRINGSCHLEIBEN (C)** am **FAHRRADTRAINER-RAHMEN**.
- C **NUR U20**: Befestigen Sie den **VORDEREN STANDFUSS** mit 2 **SCHRAUBEN (D)**, 2 **FEDERRINGSCHLEIBEN (E)** und 2 **GEBOGENEN UNTERLEGSCHLEIBEN (F)** am **FAHRRADTRAINER-RAHMEN**.

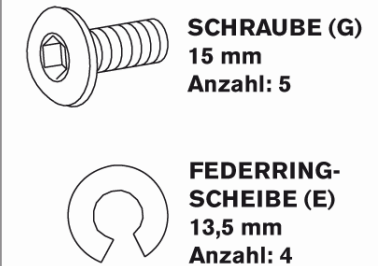
U20 & U40i AUFBAUSCHRITT 2:



SCHRAUBENTÜTE U20:



SCHRAUBENTÜTE U40i:



- A Öffnen Sie die **SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 2**.
- B Schieben Sie die **KONSOLENMASTABDECKUNG** von unten am **KONSOLENMAST** hoch.
- C Verbinden Sie den **FÜHRUNGSDRAHT** mit dem **KONSOLENKABEL** und ziehen Sie es durch den **KONSOLENMAST**. Schieben Sie den **KONSOLENMAST** in den **FAHRRADTRAINER-RAHMEN**.
- D NUR U20: Befestigen Sie den **KONSOLENMAST** mit 6 **SCHRAUBEN (G)**, 6 **FEDERRINGSCHLEIBEN (E)** und 1 **EINSTELLSCHRAUBE (H)** am **FAHRRADTRAINER-RAHMEN**.
- E NUR U40i: Befestigen Sie den **KONSOLENMAST** mit 5 **SCHRAUBEN (G)**: und 4 **FEDERRINGSCHLEIBEN (E)** am **FAHRRADTRAINER-RAHMEN**.
- F Schieben Sie die **KONSOLENMASTABDECKUNG** nach unten über den **FAHRRADTRAINER-RAHMEN**.

HINWEIS: Achten Sie bei der Befestigung des Konsolenmastes darauf, keine Kabel einzuklemmen.



U20
U40i

U20 & U40i AUFBAUSCHRITT 3



U20
U40i

ABBILDUNG U20

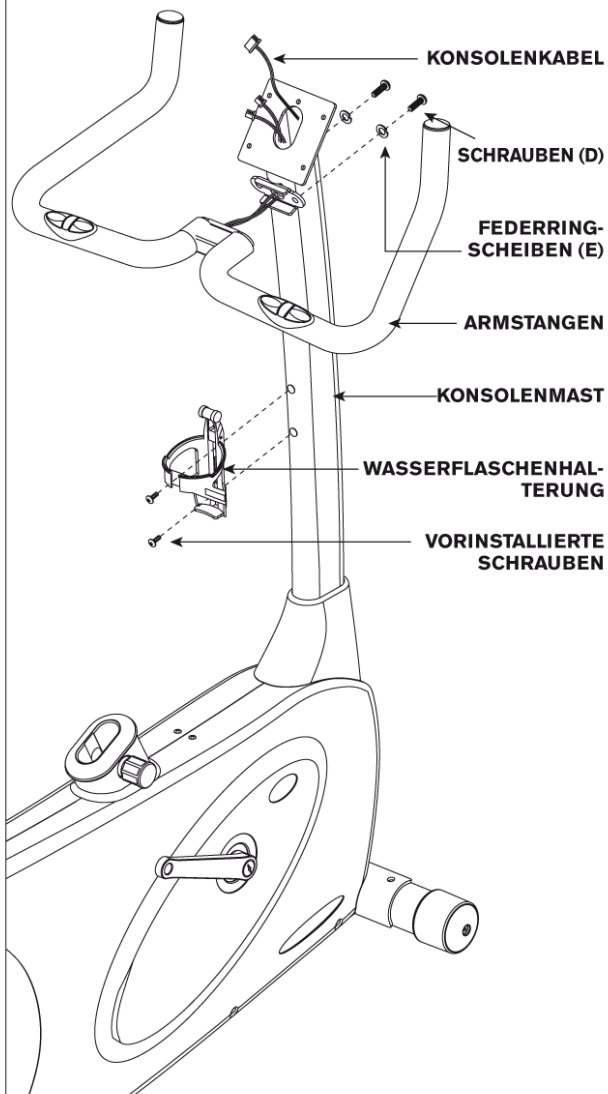
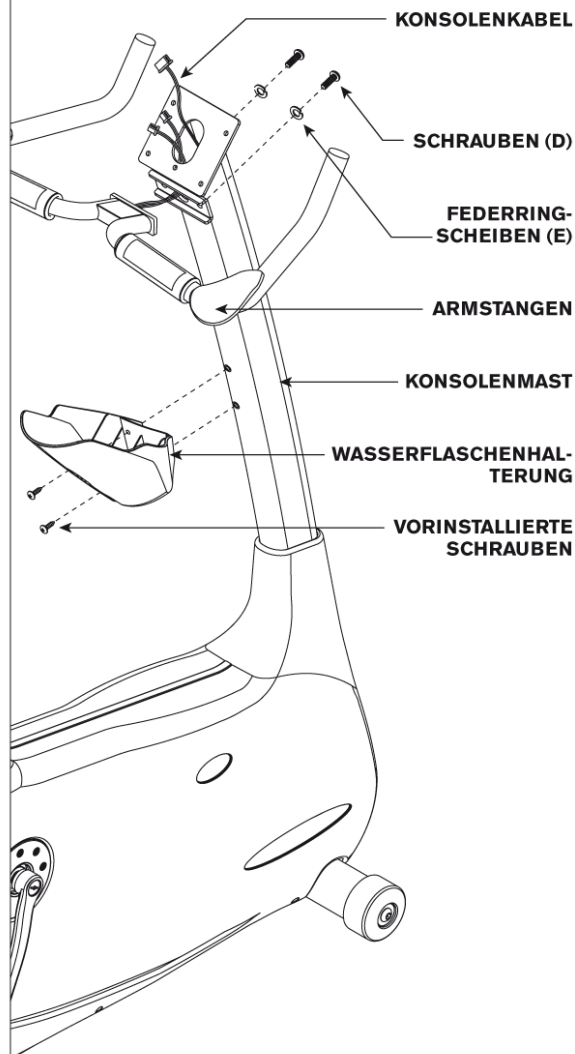
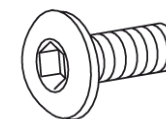


ABBILDUNG U40i



SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 3:



SCHRAUBE (D)
20 mm
Anzahl: 2



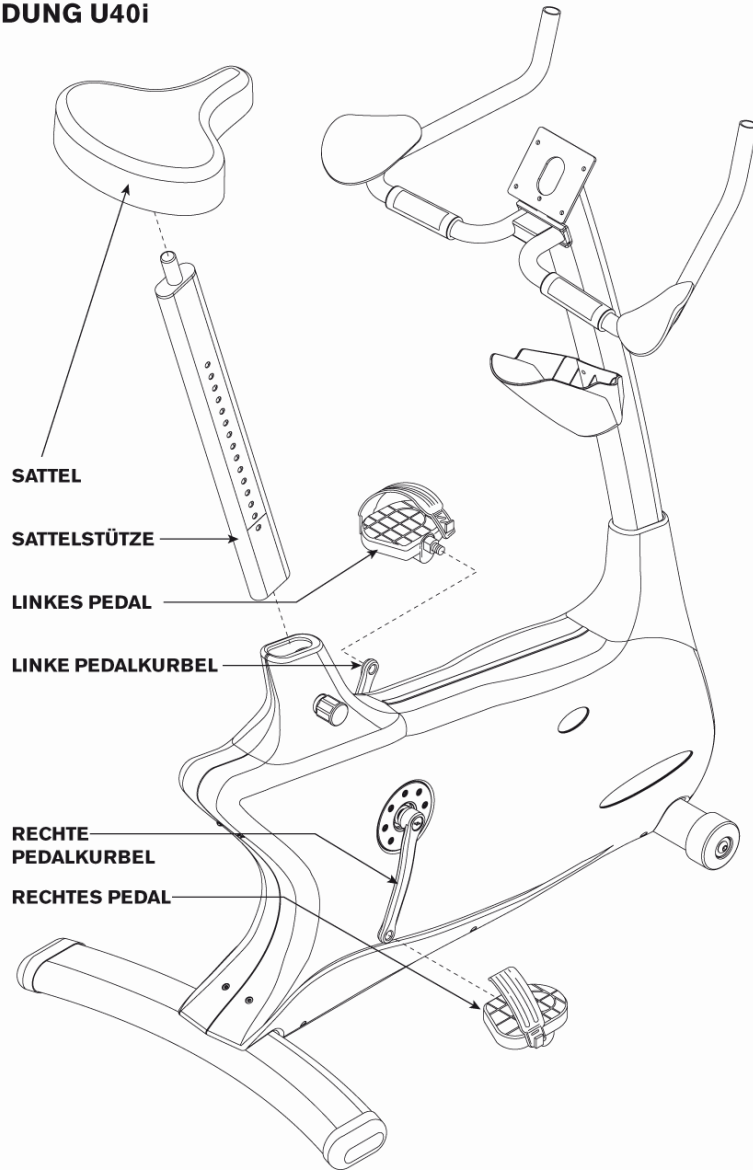
FEDERRINGSCHLEIBE (E)
13,5 mm
Anzahl: 2

- A Öffnen Sie die **SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 3**.
- B Führen Sie die **ARMSTANGENKABEL** durch das Loch im **KONSOLENMAST** und aus dem oberen Ende des **KONSOLENMASTES** heraus.
- C Befestigen Sie die **ARMSTANGEN** mit 2 **SCHRAUBEN (D)** und 2 **FEDERRINGSCHLEIBEN (E)** am **KONSOLENMAST**.
- D Befestigen Sie die **WASSERFLASCHENHALTERUNG** mit den 2 **VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN** am **KONSOLENMAST**.

HINWEIS: Achten Sie beim Befestigen der Armstangen darauf keine Kabel einzuklemmen.

U20 & U40i AUFBAUSCHRITT 4

ABBILDUNG U40i



HINWEIS: Für diesen Schritt wird kein Befestigungsmaterial benötigt.

- A Befestigen Sie den **SATTEL** mit Hilfe der Sattelklemme auf der Unterseite des **SATTELS** an der **SATTELSTÜTZE** und ziehen Sie diese mit dem beiliegenden 14 mm/17 mm Gabelschlüssel fest.
- B Ziehen Sie den **FESTSTELLKNOPF FÜR DIE SATTELHÖHE** nach außen, während Sie die **SATTELSTÜTZE** in den **FAHRRADTRAINER-RAHMEN** schieben. (HINWEIS: Es kann sein, dass Sie den **FESTSTELLKNOPF FÜR DIE SATTELHÖHE** nach links drehen müssen, damit die **SATTELSTÜTZE** in den **FAHRRADTRAINER-RAHMEN** gleiten kann.) Drehen Sie den **FESTSTELLKNOPF FÜR DIE SATTELHÖHE** nach rechts, um ihn zu sichern.
- C Befestigen Sie die **PEDALSCHLAUFE** am **RECHTEN PEDAL**. Befestigen Sie das **RECHTE PEDAL** an der **RECHTEN PEDALKURBEL** und ziehen Sie es mit dem beiliegenden 15 mm/17 mm Gabelschlüssel **IM UHRZEIGERSINN** fest.
- D Befestigen Sie die **PEDALSCHLAUFE** am **LINKEN PEDAL**. Befestigen Sie das **LINKES PEDAL** an der **LINKEN PEDALKURBEL** und ziehen Sie es mit dem beiliegenden 15 mm/17 mm Gabelschlüssel **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** fest. (HINWEIS: Die linke Pedalkurbel besitzt ein umgekehrtes Gewinde. Deshalb ist es wichtig, dass das Pedal gegen den Uhrzeigersinn festgezogen wird. Wenn Sie in die entgegengesetzte Richtung drehen, können das Pedal und/oder die Pedalkurbel beschädigt werden.)

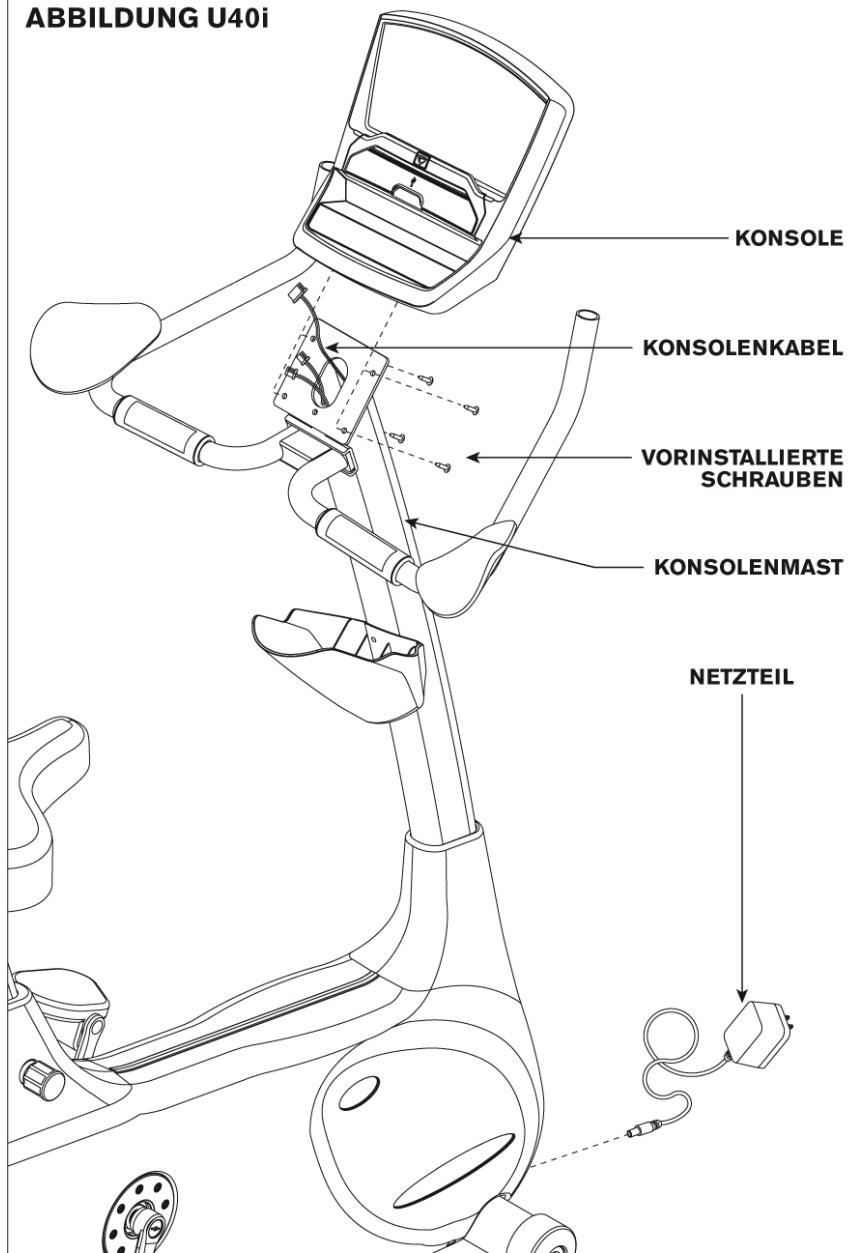


U20
U40i



U20
U40i

ABBILDUNG U40i



HINWEIS: Alle Befestigungsmaterialien sind vorinstalliert.

- A Schließen Sie die **KONSOLENKABEL** an und stecken Sie die **KONSOLENKABEL** vorsichtig in den **KONSOLENMAST**.
- B Befestigen Sie die **KONSOLE** mit den 4 **VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN** am **KONSOLENMAST**.
- C Schließen Sie das **NETZTEIL** wie in der Abbildung gezeigt an.

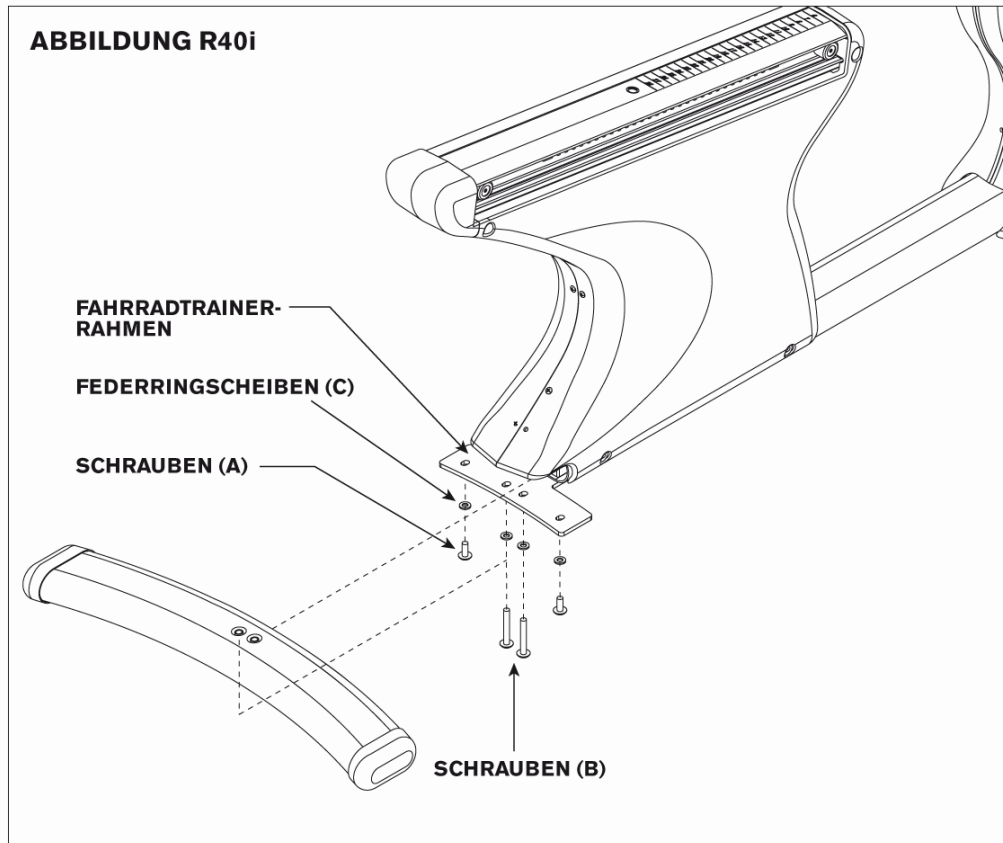
HINWEIS: Achten Sie beim Befestigen der Konsole darauf, keine Kabel einzuklemmen.

U20 & U40i AUFBAU ABGESCHLOSSEN!

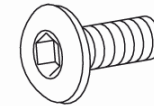
R20 & R40i AUFBAUSCHRITT 1



R20
R40i



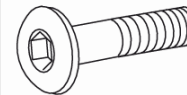
SCHRAUBENTÜTE FÜR R20:



SCHRAUBE (A)
20 mm
Anzahl: 2

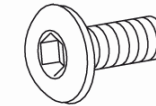


**FEDERRING-
SCHEIBE (C)**
15,4 mm
Anzahl: 4



SCHRAUBE (B)
65 mm
Anzahl: 2

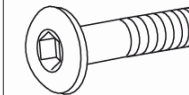
SCHRAUBENTÜTE FÜR R40i:



SCHRAUBE (A)
25 mm
Anzahl: 2

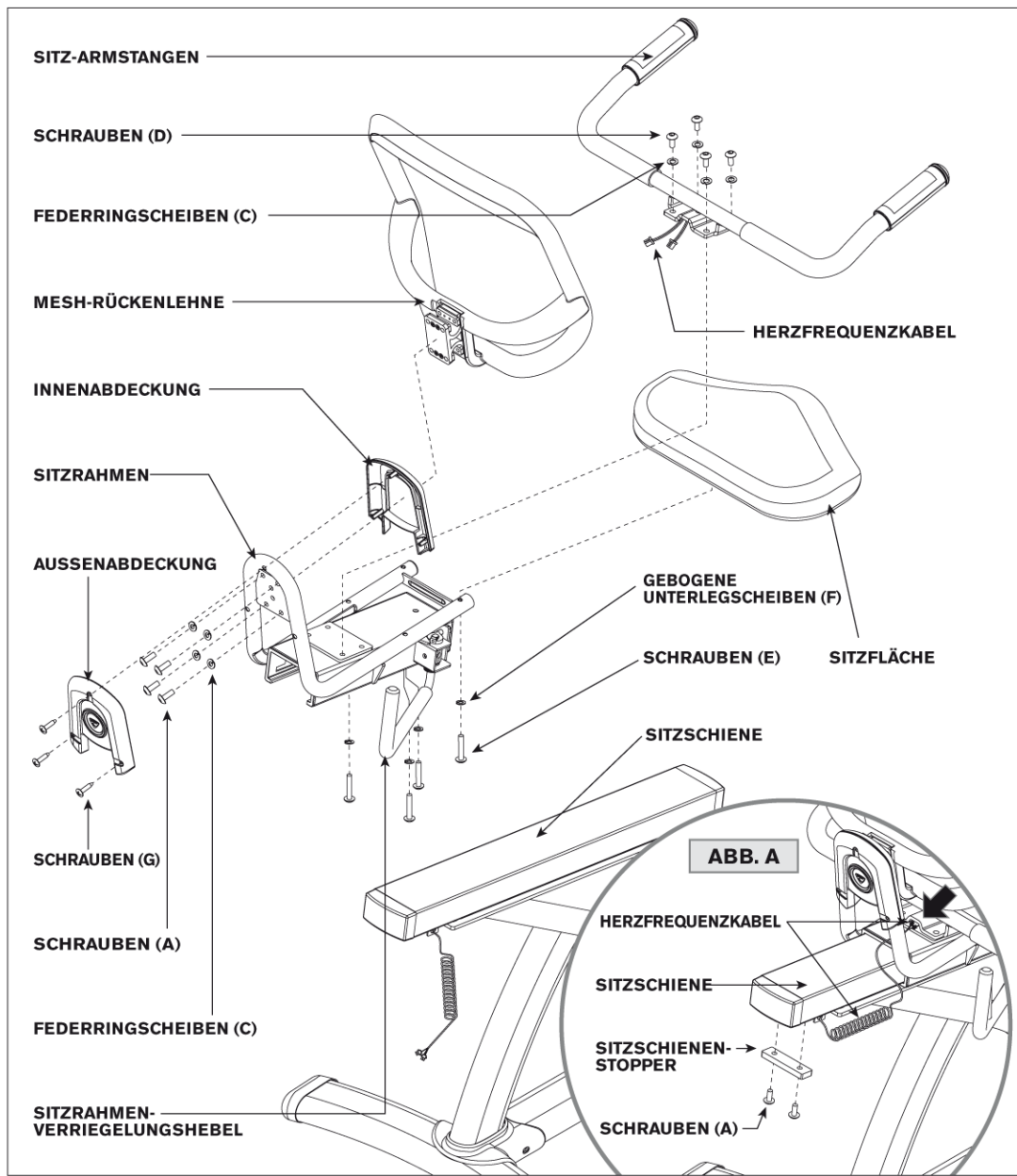


**FEDERRING-
SCHEIBE (C)**
15,4 mm
Anzahl: 4

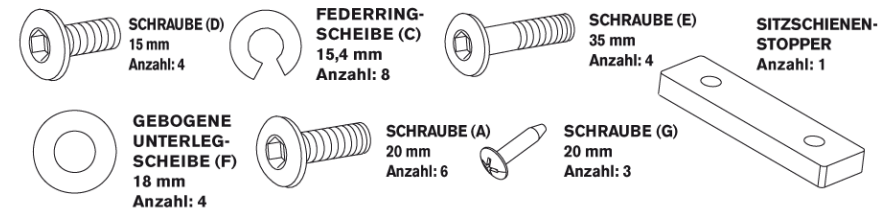


SCHRAUBE (B)
70 mm
Anzahl: 2

- A Öffnen Sie die **SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 1**.
- B Befestigen Sie den **HINTEREN STANDFUSS** mit 2 **SCHRAUBEN (A)** und 2 **FEDERRINGSCHLEIBEN (C)** an den äußeren Löchern und mit 2 **SCHRAUBEN (B)** und 2 **FEDERRINGSCHLEIBEN (C)** an den inneren Löchern am **FAHRRADTRAINER-RAHMEN**.

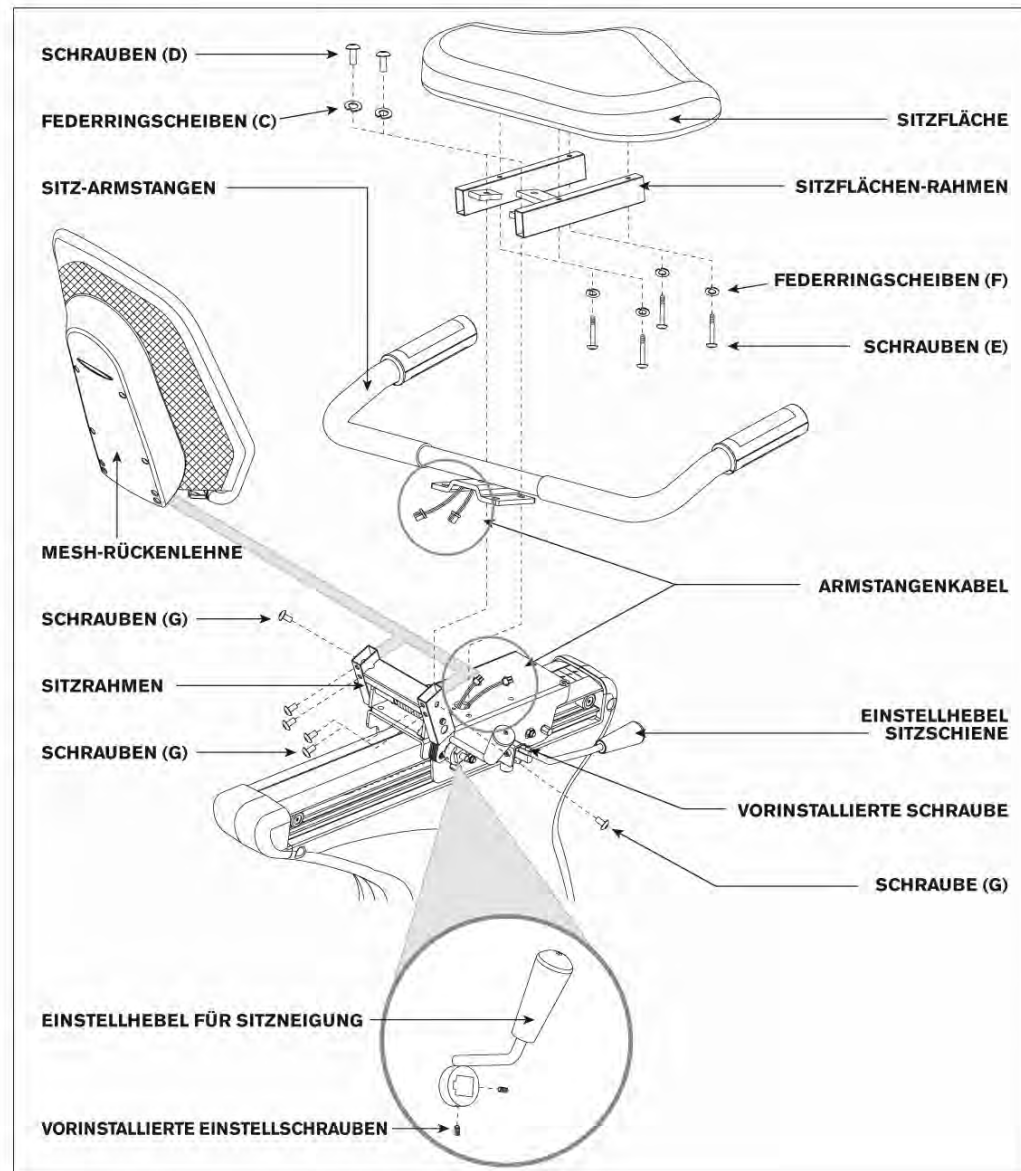


SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 2:

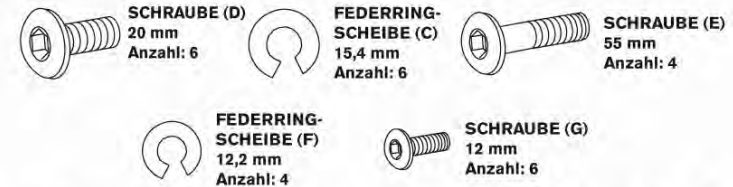


- A Öffnen Sie die **SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 2**.
- B Befestigen Sie die **SITZ-ARMSTANGEN** mit 4 **SCHRAUBEN (D)** und 4 **FEDERRINGSCHLEIBEN (C)** am **SITZRAHMEN**.
- C Befestigen Sie die **SITZFLÄCHE** mit 4 **SCHRAUBEN (E)** und 4 **GEBOGENEN UNTERLEGSCHLEIBEN (F)** am **SITZRAHMEN**.
- D Stecken Sie die **INNENABDECKUNG** auf die **MESH-RÜCKENLEHNE** und befestigen Sie die **MESH-RÜCKENLEHNE** mit 4 **SCHRAUBEN (A)** und 4 **FEDERRINGSCHLEIBEN (C)** am **SITZRAHMEN**.
- E Befestigen Sie die **AUSSENABDECKUNG** mit 3 **SCHRAUBEN (G)** an **SITZRAHMEN** und **INNENABDECKUNG**.
- F Drücken Sie den **SITZRAHMEN-VERRIEGELUNGSHLEBEL** nach vorne und schieben Sie den **SITZRAHMEN** von hinten auf die **SITZSCHLEIBNE**.
- G Verbinden Sie die **HERZFREQUENZKABEL** in den **SITZ-ARMSTANGEN** mit den **HERZFREQUENZKABELN**, die aus der **SITZSCHLEIBNE (ABB. A)** kommen.
- H Befestigen Sie den **SITZSCHLEIBEN-STOPPER (ABB. A)** mit 2 **SCHRAUBEN (A)** an der **SITZSCHLEIBNE**.

R40i AUFBAUSCHRITT 2



SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 2:



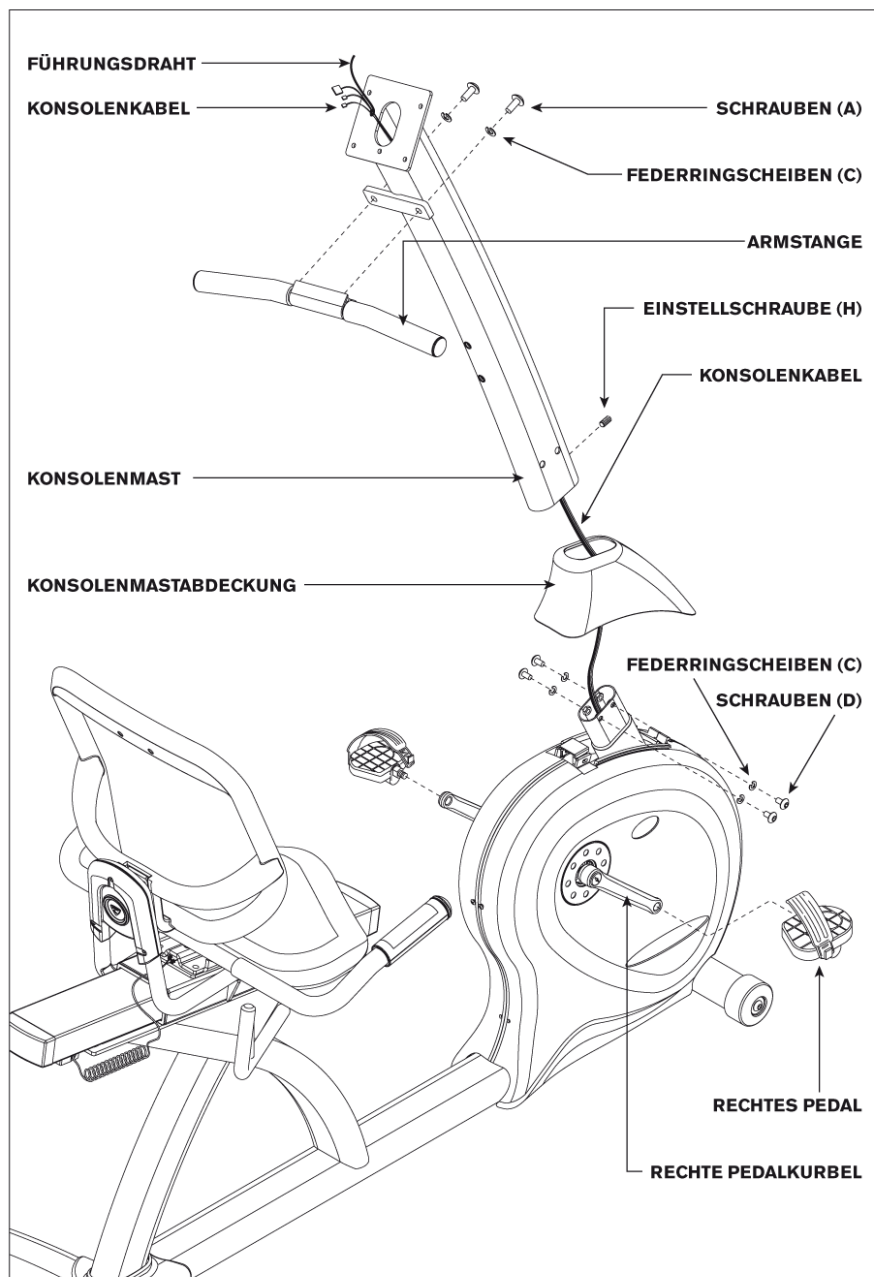
- Öffnen Sie die **SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 2**.
- Lösen Sie die **VORINSTALLIERTE SCHRAUBE** aus dem vorderen Loch des **EINSTELLHEBELS DER SITZSCHIENE**. Drehen Sie den Hebel so, dass er in einer Linie mit der Halterung ist. Setzen Sie die **VORINSTALLIERTE SCHRAUBE** wieder ein und ziehen Sie beide Schrauben fest.
- Verbinden Sie die **HERZFREQUENZKABEL DER SITZ-ARMSTANGE** mit den **HERZFREQUENZKABELN DES SITZRAHMENS**. Befestigen Sie die **SITZ-ARMSTANGEN** mit 2 **SCHRAUBEN (D)** und 2 **FEDERRINGSCHLEIBEN (C)** an den hinteren Löchern am **SITZRAHMEN**.
- Setzen Sie den **SITZFLÄCHEN-RAHMEN** so auf den Haupt-**SITZRAHMEN**, dass die hinteren Löcher mit den vorderen Löchern der **SITZ-ARMSTANGE** übereinstimmen. Befestigen Sie ihn mit 4 **SCHRAUBEN (E)** und 4 **FEDERRINGSCHLEIBEN (F)**.
- Befestigen Sie die **SITZFLÄCHE** mit 4 **SCHRAUBEN (D)** und 4 **FEDERRINGSCHLEIBEN (F)** am **SITZFLÄCHEN-RAHMEN**.
- Schieben Sie den **EINSTELLHEBEL FÜR DIE SITZNEIGUNG** über den **SITZRAHMEN** und achten Sie darauf, dass der **EINSTELLHEBEL FÜR DIE SITZNEIGUNG** nach oben zeigt. Ziehen Sie die beiden **EINSTELLSCHRAUBEN** in der **HALTERUNG DES EINSTELLHEBELS FÜR DIE SITZNEIGUNG** fest.
- Befestigen Sie die **MESH-RÜCKENLEHNE** mit 6 **SCHRAUBEN (G)** am **SITZRAHMEN**.



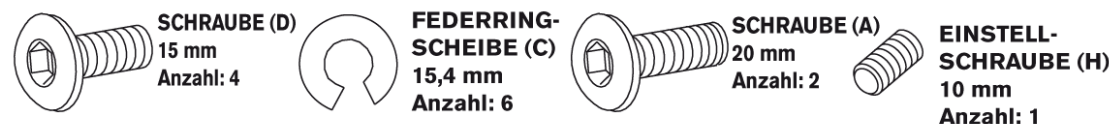
R40i



R20



SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 3:

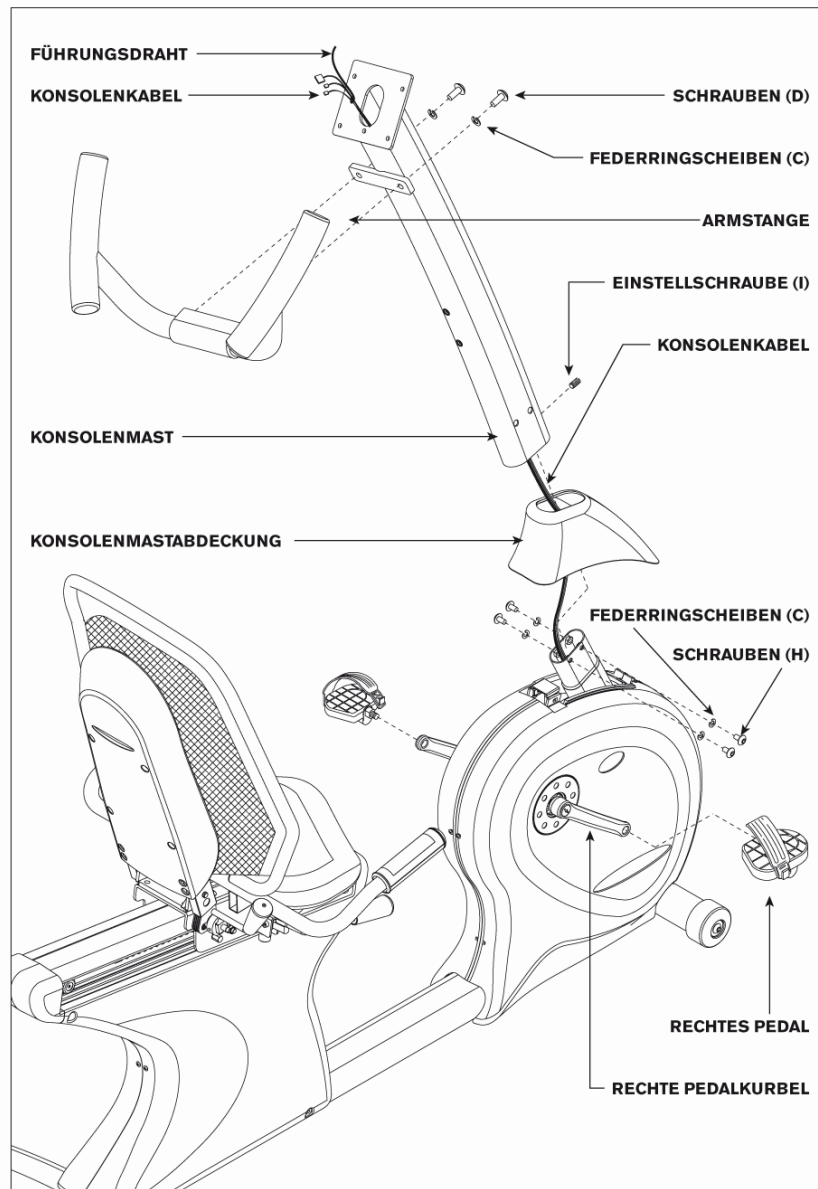


- A Öffnen Sie die **SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 3**.
- B Schieben Sie die **KONSOLENMASTABDECKUNG** von unten am **KONSOLENMAST** hoch.
- C Verbinden Sie die **KONSOLENKABEL** aus dem **FAHRRADTRAINER-RAHMEN** mit dem **FÜHRUNGSDRAHT** im unteren Ende des **KONSOLENMASTES** und ziehen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT** vorsichtig durch den **KONSOLENMAST**, bis die **KONSOLENKABEL** am oberen Ende des Mastes herauskommen.
- D Schieben Sie den **KONSOLENMAST** auf den **FAHRRADTRAINER-RAHMEN**. Entfernen und entsorgen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT**.
- E Befestigen Sie den Konsolenmast mit 4 **SCHRAUBEN (D)**, 4 **FEDERRINGSCHLEIBEN (C)** und 1 **EINSTELLSCHRAUBE (H)** am Fahrradtrainer-Rahmen und schieben Sie die **KONSOLENMASTABDECKUNG** nach unten über den **FAHRRADTRAINER-RAHMEN**.
- F Befestigen Sie die **KONSOLEN-ARMSTANGE** mit 2 **SCHRAUBEN (A)** und 2 **FEDERRINGSCHLEIBEN (C)** am **KONSOLENMAST**.
- G Befestigen Sie die **PEDALSCHLAUFE** am **RECHTEN PEDAL**. Befestigen Sie das **RECHTE PEDAL** an der **RECHTEN PEDALKURBEL** und ziehen Sie es mit dem beiliegenden 15 mm/17 mm Gabelschlüssel **IM UHRZEIGERSINN** fest.
- H Befestigen Sie die **PEDALSCHLAUFE** am **LINKEN PEDAL**. Befestigen Sie das **LINKE PEDAL** an der **LINKEN PEDALKURBEL** und ziehen Sie es mit dem beiliegenden 15 mm/17 mm Gabelschlüssel **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** fest. (HINWEIS: Die linke Pedalkurbel besitzt ein umgekehrtes Gewinde. Deshalb ist es wichtig, dass das Pedal gegen den Uhrzeigersinn festgezogen wird. Wenn Sie in die entgegengesetzte Richtung drehen, können das Pedal und/oder die Pedalkurbel beschädigt werden.)

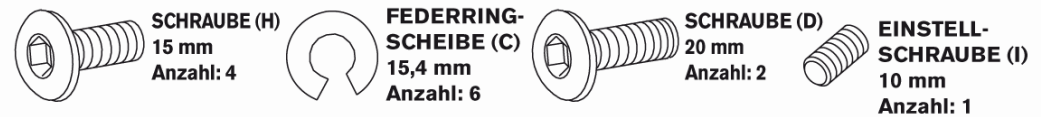
R40i AUFBAUSCHRITT 3



R40i



SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 3:

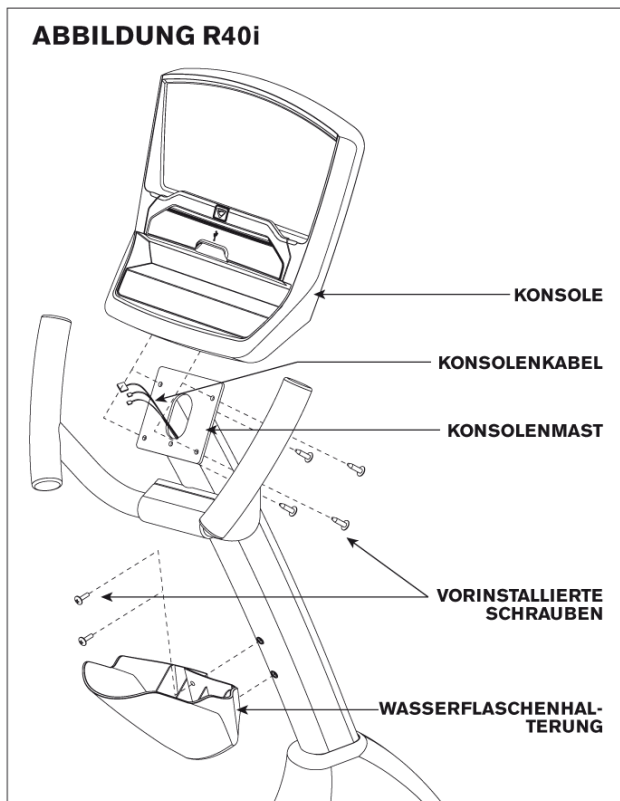
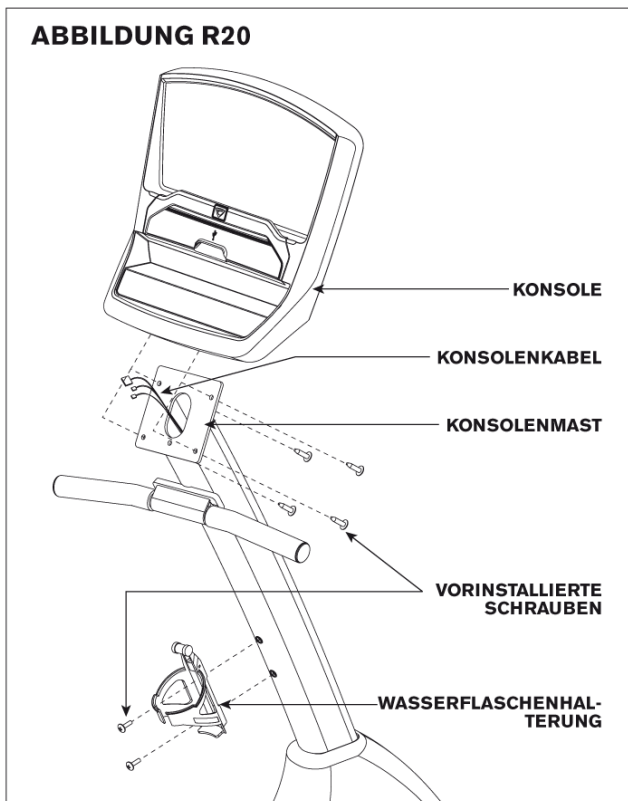


- A Öffnen Sie die **SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 3**.
- B Schieben Sie die **KONSOLENMASTABDECKUNG** von unten am **KONSOLENMAST** hoch.
- C Verbinden Sie die **KONSOLENKABEL** aus dem **FAHRRADTRAINER-RAHMEN** mit dem **FÜHRUNGSDRAHT** im unteren Ende des **KONSOLENMASTES** und ziehen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT** vorsichtig durch den **KONSOLENMAST**, bis die **KONSOLENKABEL** am oberen Ende des Mastes herauskommen.
- D Stecken Sie alle Kabel vorsichtig in den **FAHRRADTRAINER-RAHMEN** und schieben Sie den **KONSOLENMAST** auf den **FAHRRADTRAINER-RAHMEN**. Entfernen und entsorgen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT**.
- E Befestigen Sie den Konsolenmast mit 4 **SCHRAUBEN (D)**, 4 **FEDERRINGSCHLEIBEN (C)** und 1 **EINSTELLSCHRAUBE (H)** am Fahrradtrainer-Rahmen und schieben Sie die **KONSOLENMASTABDECKUNG** nach unten über den Fahrradtrainer-Rahmen.
- F Befestigen Sie die **KONSOLEN-ARMSTANGE** mit 2 **SCHRAUBEN (D)** und 2 **FEDERRINGSCHLEIBEN (C)** am **KONSOLENMAST**.
- G Befestigen Sie die **PEDALSCHLAUFE** am **RECHTEN PEDAL**. Befestigen Sie das **RECHTE PEDAL** an der **RECHTEN PEDALKURBEL** und ziehen Sie es mit dem beiliegenden 15 mm/17 mm Gabelschlüssel **IM UHRZEIGERSINN** fest.
- H Befestigen Sie die **PEDALSCHLAUFE** am **LINKEN PEDAL**. Befestigen Sie das **LINKE PEDAL** an der **LINKEN PEDALKURBEL** und ziehen Sie es mit dem beiliegenden 15 mm/17 mm Gabelschlüssel **GEGEN DEN UHRZEIGERSINN** fest. (HINWEIS: Die linke Pedalkurbel besitzt ein umgekehrtes Gewinde. Deshalb ist es wichtig, dass das Pedal gegen den Uhrzeigersinn festgezogen wird. Wenn Sie in die entgegengesetzte Richtung drehen, können das Pedal und/oder die Pedalkurbel beschädigt werden.)

R20 & R40i AUFBAUSCHRITT 4



R20
R40i



A Lösen Sie die **VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN** aus der **KONSOLE** und dem **KONSOLENMAST**.

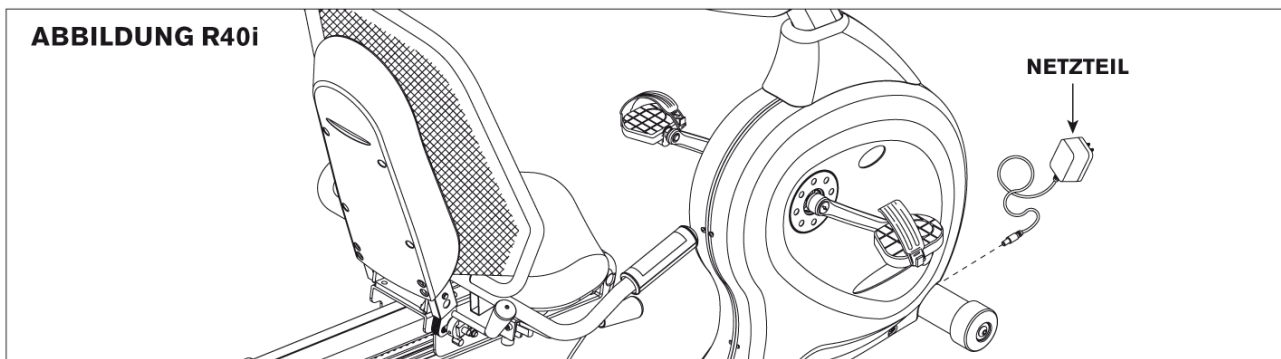
B Schließen Sie die **KONSOLENKABEL** an und stecken Sie die **KONSOLENKABEL** vorsichtig in den **KONSOLENMAST**.

C Befestigen Sie die **KONSOLE** mit den 4 **VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN** am **KONSOLENMAST**.

HINWEIS: Achten Sie beim Befestigen der Konsole darauf, keine Kabel einzuklemmen.

D Befestigen Sie die **WASSERFLASCHENHALTERUNG** mit den 2 **VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN** am **KONSOLENMAST**.

E Schließen Sie das **NETZTEIL** an.



R20 & R40i AUFBAU ABGESCHLOSSEN!

GARANTIEBESTIMMUNGEN



ZULÄSSIGES HÖCHSTGEWICHT:

R20 & U20 = 136 kg (300 lbs)

R40i & U40i = 148 kg (325 lbs)

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- und Service-Karte. Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

GARANTIEBESTIMMUNGEN



ZULÄSSIGES HÖCHSTGEWICHT:

R20 & U20 = 136 kg (300 lbs)

R40i & U40i = 148 kg (325 lbs)

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- und Service-Karte. Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

DE: Entsorgungshinweis

Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Vision Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

FR: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits Vision Fitness sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

ES: Informaciones para la evacuación

Los productos de Vision Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

IT: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Vision Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy Vision Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).





FAHRRADTRAINER/ELLIPTICAL TRAINER BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE



Lesen Sie vor der Verwendung dieser BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE die TECHNISCHE ANLEITUNG FAHRRADTRAINER/ELLIPTICAL TRAINER

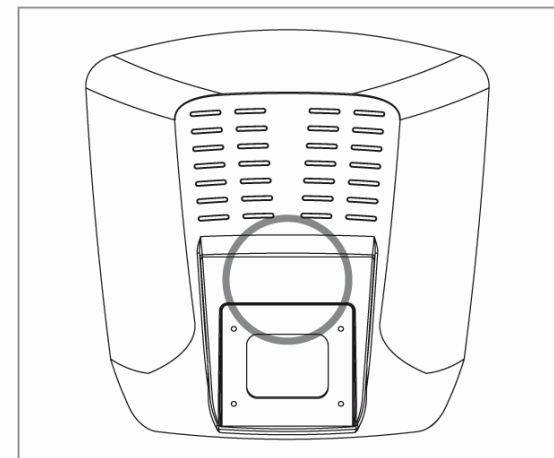
Ehe Sie anfangen, machen Sie die Seriennummer Ihrer Konsole auf dem weißen Barcode-Aufkleber auf der Rückseite der Konsole ausfindig.

TRAGEN SIE DIE SERIENNUMMER EIN UND WÄHLEN SIE IHR KONSOLENMODELL AUS:

SERIENNUMMER KONSOLE:

MODELL: CLASSIC ELEGANT TOUCH

ANBRINGUNGSORT DER
SERIENNUMMER



KONSOLENBEDIENUNG

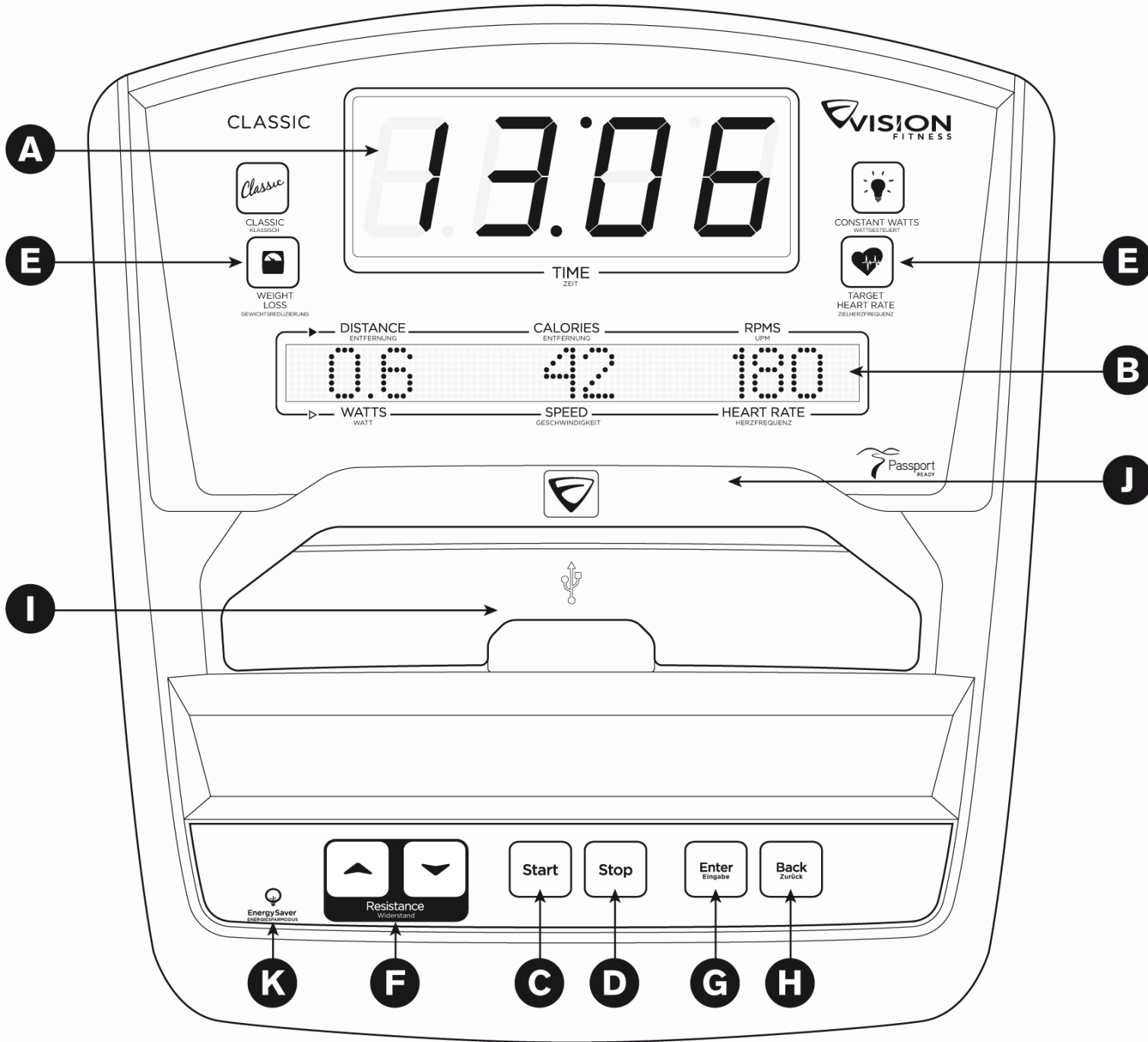


Dieser Abschnitt beschreibt, wie Sie Ihre Konsole bedienen und programmieren können.
Der Abschnitt GRUNDLAGEN in der Technischen Anleitung FAHRRADTRAINER/ELLIPTICAL TRAINER enthält Anweisungen zu folgenden Themen:

- AUFSTELLEN BIKE/ELLIPTAL TRAINER
- STROMVERSORGUNGS-/ ERDUNGS-ANWEISUNGEN
- FUSSTELLUNG
- TRANSPORT DES FAHRRADTRAINERS/ELLIPTICAL TRAINERS
- NIVEAUAUSGLEICH DES FAHRRADTRAINERS/ELLIPTICAL TRAINERS
- VERWENDEN DER HERZFREQUENZ-FUNKTION



CLASSIC
KONSOLE



CLASSIC KONSOLENBEDIENUNG

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststoffolie geschützt. Diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.

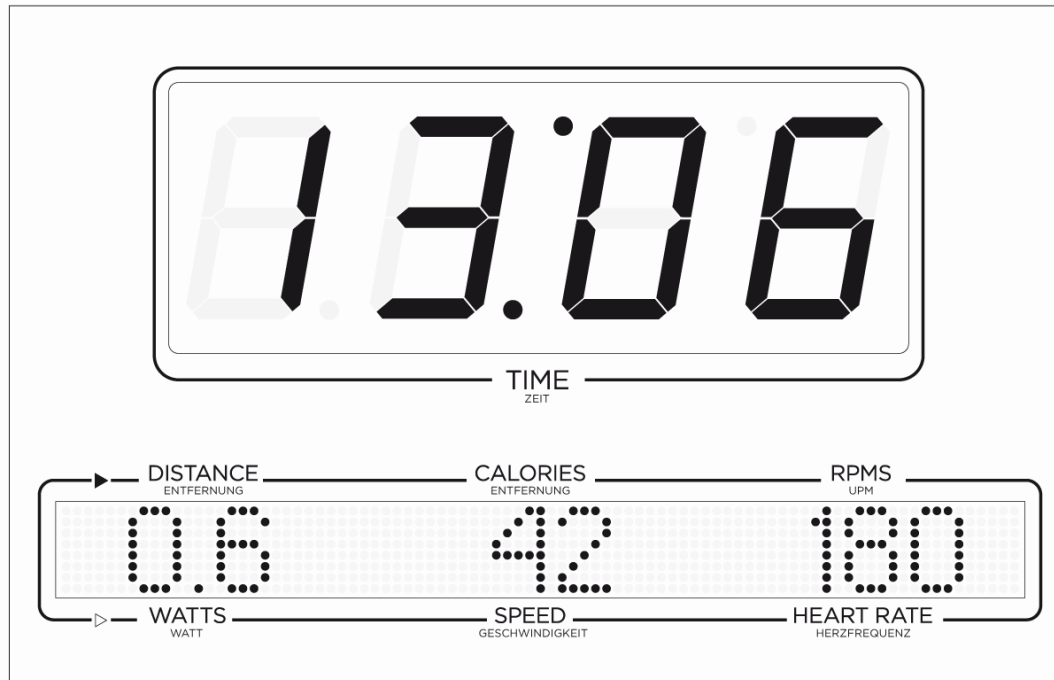
- A) GROSSES LED-ANZEIGEFENSTER: Anzeige der Trainingszeit.
- B) ALPHANUMERISCHES ANZEIGEFENSTER: Anzeige von Widerstand, Entfernung, Kalorien, Umdrehungen pro Minute (UPM), Watt, Geschwindigkeit, Herzfrequenz und Trainingsprofil.
- C) START: Zum Beginn des Trainings oder zur Fortsetzung des Trainings nach einer Pause drücken.
- D) STOP: Zum Unterbrechen des Trainings drücken. Zum Beenden des Trainings erneut Stop drücken.
- E) PROGRAMMTASTEN: Zur Auswahl des Trainingsprogramms drücken.
- F) WIDERSTAND ▼▲: Zur Einstellung des Widerstands und der Programmeinstellungen drücken.
- G) EINGABE / ANZEIGENWECHSEL: Zur Bestätigung der Programmauswahl während der Einstellung des Trainingsprogramms drücken. Zum Wechsel der Anzeigen während des Trainings drücken.
- H) ZURÜCK: Während der Programmeinstellungen drücken, um zum vorherigen Schritt zu gelangen.
- I) FACH MIT USB-ANSCHLUSS: USB-Anschluss für Software-Updates und zum Laden von Geräten. *
- J) LESEHALTER: Hält Zeitschriften und Bücher.
- K) LEUCHE ENERGIESPARMODUS: Leuchtet, wenn sich das Gerät im Energiesparmodus befindet. Beliebige Taste drücken, um das Gerät zu aktivieren.

* USB-Geräte, die eine Stromstärke von über 1 Ampere benötigen, werden nicht geladen.

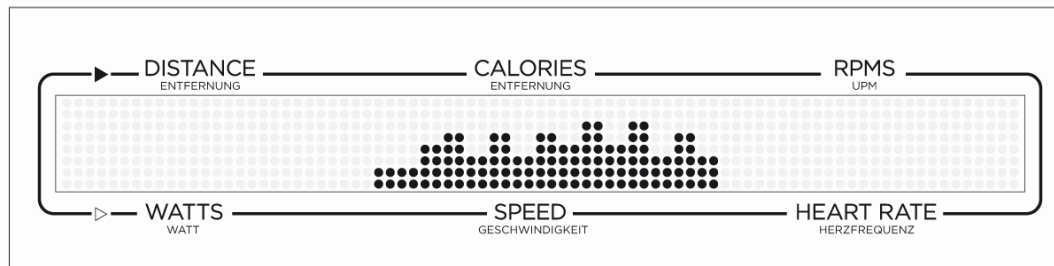




CLASSIC
KONSOLE



PROGRAMMPROFIL: Zeigt das Widerstandsniveau des gewählten Trainingsprogramms an.



Die Punktmatrix zeigt das Widerstandsprofil im Trainingsverlauf an.

ANZEIGEFENSTER CLASSIC

- ZEIT: Anzeige in Minuten : Sekunden. Lassen Sie sich die verbleibende oder die abgelaufene Trainingszeit anzeigen.
- ENTFERNUNG: Anzeige in Kilometern oder Meilen. Gibt die bereits zurückgelegte oder verbleibende Entfernung Ihres Trainings an.
- KALORIEN: Insgesamt während Ihres Trainings verbrannte oder noch zu verbrennende Kalorien.
- UPM: Umdrehungen pro Minute.
- WATT: Zeigt die aktuell erbrachte Leistung an.
- GESCHWINDIGKEIT: Zeigt Ihre Geschwindigkeit in km/h oder mph.
- HERZFREQUENZ: Anzeige in SPM (Schläge pro Minute). Überwachung Ihrer Herzfrequenz (Anzeige erfolgt, wenn Sie einen kabellosen Herzfrequenz-Brustgurt tragen oder bei Berührung beider Pulsgriffe).

CLASSIC KONSOLE ERSTE SCHRITTE

- 1) Stellen Sie sicher, dass keine Gegenstände in der Nähe des Elliptical Trainers oder des Fahrradtrainers Ihre Bewegungen behindern.
- 2) Für den Trainingsbeginn stehen Ihnen folgende Optionen zur Verfügung:

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach die Taste START, um mit dem Training zu beginnen. Zeit, Entfernung und Kalorien beginnen bei Null zu laufen. ODER...

B) PROGRAMMAUSWAHL

- 1) Wählen Sie mit den Tasten ▼▲ BENUTZER 1, BENUTZER 2 oder GAST aus und drücken Sie EINGABE, um die Auswahl zu bestätigen.
- 2) Stellen Sie Ihr Alter und Ihr Gewicht mit den Tasten ▼▲ ein und drücken Sie EINGABE, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- 3) Wählen Sie mit Hilfe der PROGRAMMTASTEN das gewünschte Programm aus und drücken Sie EINGABE, um die Auswahl zu bestätigen.
- 4) Schließen Sie die Programmeinstellungen mit den Tasten ▼▲ ab und drücken Sie EINGABE, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- 5) Drücken Sie nach Abschluss der Einstellungen START, um mit dem Training zu beginnen.

TRAINING BEENDEN

Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, blinkt auf dem Display „TRAINING BEENDET“ und es wird ein akustisches Signal ausgegeben. Die Konsole zeigt 30 Sekunden lang Ihre Trainingsdaten an und wird dann zurückgesetzt.

AUSWAHL AUFHEBEN/KONSOLE ZURÜCKSETZEN

STOP-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten.



CLASSIC KONSOLE PROGRAMMINFORMATIONEN

HINWEIS: Wenn der Widerstand während des Trainings verändert wird, werden die verbleibenden Abschnitte entsprechend angepasst.

Classic

KLASSISCHE PROGRAMME: Trainingsprogramme einschließlich manuellem Training und Intervalltraining.

MANUELL: Ein Trainingsprogramm, bei dem Sie das Gerät jederzeit manuell einstellen können.

INTERVALL: Ein widerstandsbasiertes Training, bei dem der Widerstand des Geräts in regelmäßigen Abständen automatisch eingestellt wird.

Intervalle - sich wiederholende Programmabschnitte																				
	Aufwärmphase				Programmabschnitte - sich wiederholend												Abkühlphase			
Sekunden	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Abschnitte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Level 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Level 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Level 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Level 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Level 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Level 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Level 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Level 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Level 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
Level 13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
Level 14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
Level 15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
Level 16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

HERZFREQUENZ-TRAINING

Um die richtige Intensität für Ihr Training bestimmen zu können, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz (HF) kennen (max. HF = 220 - Ihr Alter). Die altersbasierte Methode erlaubt eine durchschnittliche statistische Vorhersage der maximalen Herzfrequenz für die meisten Menschen, vor allem wenn Sie zum ersten Mal ein Herzfrequenz-Training machen. Um Ihre individuelle maximale Herzfrequenz möglichst präzise zu bestimmen, lassen Sie bitte von einem Kardiologen oder einem Sportmediziner einen medizinischen Belastungstest durchführen. Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, an Übergewicht leiden, mehrere Jahre keinen Sport getrieben haben oder Mitglieder Ihrer Familie an einer Herzkrankheit leiden, empfehlen wir eine medizinische Untersuchung. Die Tabelle zeigt Beispiele für die Herzfrequenz eines 30-Jährigen bei einem Training in 5 Herzfrequenz-Bereichen. Die maximale Herzfrequenz eines 30-Jährigen ist beispielsweise $220 - 30 = 190$ BPM und 90 % der max. HF sind $190 \times 0,9 = 171$ SPM

Zielherzfrequenz-Zone:	Trainingsdauer	Beispiel ZHF (30 Jahre)	Ihre ZHF	Empfohlen für
SEHR INTENSIV 90 - 100 %	< 5 MIN	171 - 190 SPM		Fitte Personen und athletisches Training
INTENSIV 80 - 90 %	2 - 10 MIN	152 - 171 SPM		Kürzere Trainingseinheiten
MITTEL 70 - 80%	10 - 40 MIN	133 - 152 SPM		Mittlere Trainingseinheiten
LEICHT 60 - 70 %	40 - 80 MIN	114 - 133 SPM		Lange und häufig wiederholte kürzere Trainingseinheiten
SEHR LEICHT 50 - 60 %	20 - 40 MIN	104 - 114 SPM		Gewichtsmanagement und aktive Erholung



CLASSIC
KONSOLE



ZIELHERZFREQUENZ: Passt den Widerstand automatisch so an, dass Sie Ihre Zielherzfrequenz beibehalten. Perfekt geeignet, um die Intensität Ihres Lieblingssports oder Ihrer Tagesroutine zu simulieren. Zeitbasiertes Ziel.

- 1) Wählen Sie das Programm Zielherzfrequenz aus und drücken Sie EINGABE.
- 2) Wählen Sie mit ▼▲ die gewünschte ZEIT aus und drücken Sie EINGABE.
- 3) Das Fenster HERZFREQUENZ blinkt und zeigt die voreingestellte Zielherzfrequenz von 80 Schlägen pro Minute an. Wählen Sie mit ▼▲ die gewünschte Zielherzfrequenz (aus der oben stehenden Tabelle) aus und drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

HINWEISE:

- Die Zielherzfrequenz kann in Schritten von 5 Schlägen ausgewählt werden.
- Die große LED-Punktmatrix-Anzeige zeigt Ihre Herzfrequenz während des Trainings an. Die mittlere Spalte zeigt Ihre Zielherzfrequenz (ZHF) an und die anderen beiden Spalten entsprechen +/-2 Schlägen. Wenn Sie unterhalb ihrer festgelegten Zielherzfrequenz trainieren, leuchten die LEDs unter der mittleren Spalte. Wenn Sie oberhalb trainieren, leuchten die LEDs über der mittleren Spalte. Ihre momentane Herzfrequenz wird in der blinkenden Spalte angezeigt und die Anzeige wird alle 5 Sekunden aktualisiert.
- Das Programm beinhaltet eine Aufwärmphase.
- Nach der 4-minütigen Aufwärmphase wird der Widerstand automatisch so eingestellt, dass Ihre Herzfrequenz den Bereich von 5 Herzschlägen um die Zielherzfrequenz erreicht, die Sie beim Programmstart eingegeben haben.
- Wenn keine Herzfrequenz gemessen werden kann, wird das Gerät das Widerstandsniveau nicht verändern.
- Wenn Ihre Herzfrequenz 25 Schläge über Ihrem Zielbereich liegt, wird das Programm beendet.

CLASSIC KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN

HINWEIS: Wenn der Widerstand während des Trainings verändert wird, werden die verbleibenden Abschnitte entsprechend angepasst.



GEWICHTSREDUZIERUNG: Fördert die Gewichtsreduzierung durch Wechsel des Widerstandsniveaus, wobei Sie immer im Fettverbrennungsbereich bleiben. Die Abschnitte wiederholen sich alle 30 Sekunden.

CLASSIC
KONSOLE

Gewichtsreduzierung - sich wiederholende Programmabschnitte																				
	Aufwärmphase				Programmabschnitte - sich wiederholend												Abkühlphase			
Sekunden	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5



WATTGESTEUERT: Bei diesem Training wird der Widerstand stets so angepasst, dass Sie innerhalb eines festgelegten Wattbereichs bleiben und Ihre gewünschte Trainingsintensität beibehalten wird.



CLASSIC
KONSOLE



ELEGANT
KONSOLE



ELEGANT KONSOLENBEDIENUNG

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststoffolie geschützt. Diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.

- A) LCD-DISPLAY: weitere Informationen auf der nächsten Seite
- B) DISPLAY-TASTEN: Diese Konsole funktioniert wie ein Geldautomat. Sie treffen die Auswahl mit der Funktionstaste neben dem jeweiligen Symbol. Um eine Funktion auszuwählen oder die Anzeige des Displays zu verändern, drücken Sie einfach die Taste neben dem Symbol, das Sie auswählen möchten.
- C) START: Zum Beginn des Trainings oder zur Fortsetzung des Trainings nach einer Pause drücken.
- D) STOP: Zum Unterbrechen des Trainings drücken. Zum Beenden des Trainings erneut Stop drücken.
- E) WIDERSTAND ▼▲: Zur Einstellung des Widerstands und der Programmeinstellungen drücken.
- F) EINGABE: Zur Bestätigung der Programmauswahl während der Einstellung des Trainingsprogramms drücken. Zur Änderung der Anzeige des Hauptdisplays drücken. Wählen Sie 1 von 5 Virtual Active Bildern oder das Programmprofil.
- G) ZURÜCK: Während der Programmeinstellungen drücken, um zum vorherigen Schritt zu gelangen.
- H) FACH MIT USB-ANSCHLUSS: USB-Anschluss für Software-Updates und zum Laden von Geräten. *
- I) LESEHALTER: Hält Zeitschriften und Bücher.
- J) LEUCHE ENERGIESPARMODUS: Leuchtet, wenn sich das Gerät im Energiesparmodus befindet. Beliebige Taste drücken, um das Gerät zu aktivieren.
- K) TRAININGSDATEN: Drücken Sie die Taste ◀(oder ▶), um durch die angezeigten Trainingsdaten zu blättern.

* USB-Geräte, die eine Stromstärke von über 1 Ampere benötigen, werden nicht geladen.



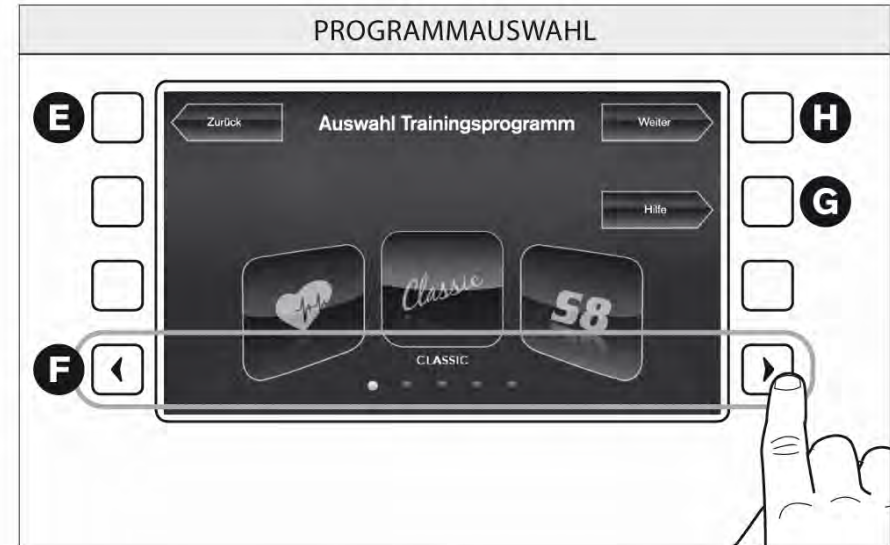
ELEGANT
KONSOLE

BEDIENUNG DES ELEGANT DISPLAYS

Die Konsole funktioniert wie ein Geldautomat, mit 8 Funktionstasten neben den Anzeigen auf dem Display. Um eine Funktion auszuwählen oder die Anzeige des Displays zu verändern, drücken Sie einfach die Taste neben dem Symbol, das Sie auswählen möchten.



- A) SPRACHAUSWAHL: Blättern Sie durch die Sprachoptionen.
- B) PFEILTASTEN: Benutzen Sie diese Tasten, um durch Daten zu blättern, wie zum Beispiel die Liste der Benutzer. Wählen Sie GAST, wenn Sie Ihre Trainingsdaten nicht speichern möchten.
- C) BEARBEITEN: Erstellen, löschen oder bearbeiten von Benutzerprofilen.
- D) WEITER: Drücken Sie diese Taste, um mit dem gewählten Benutzer fortzufahren.



- E) ZURÜCK: Drücken Sie diese Taste, um zum Bildschirm für die Benutzereinstellung zurückzukehren.
- F) PFEILTASTEN: Drücken Sie diese Tasten, um durch die Programme zu blättern.
- G) HILFE: Drücken Sie diese Taste, um eine Beschreibung des Programms anzuzeigen.
- H) WEITER: Drücken Sie diese Taste, um mit dem gewählten Programm fortzufahren. Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben, befolgen Sie bitte die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Programmeinstellung abzuschließen.

ELEGANT KONSOLE ERSTE SCHRITTE

- 1) Stellen Sie sicher, dass keine Gegenstände in der Nähe des Elliptical Trainers oder des Fahrradtrainertrainers Ihre Bewegungen behindern.
- 2) Wählen Sie einen BENUTZER und drücken Sie WEITER, um die Auswahl zu bestätigen.
- 3) Für den Trainingsbeginn stehen Ihnen folgende Optionen zur Verfügung:

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach die Taste START, um mit dem Training zu beginnen.
Zeit, Entfernung und Kalorien beginnen bei Null zu laufen. ODER...

B) PROGRAMMAUSWAHL

- 1) Wählen Sie ein PROGRAMM und drücken Sie WEITER, um die Auswahl zu bestätigen.
- 2) Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Programmeinstellung abzuschließen.
- 3) Drücken Sie nach Abschluss der Einstellungen START, um mit dem Training zu beginnen.

TRAINING BEENDEN

Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, zeigt die Konsole 2 Minuten lang Ihre Trainingsdaten an und kehrt dann zum Startbildschirm zurück. Alle Trainingsinformationen werden automatisch im Benutzerprofil gespeichert.



ELEGANT
KONSOLE

ELEGANT KONSOLE PROGRAMMINFORMATIONEN

HINWEIS: Wenn der Widerstand während des Trainings verändert wird, werden die verbleibenden Abschnitte entsprechend angepasst.

Classic

KLASSISCHE PROGRAMME: Trainingsprogramme einschließlich manuellem Training, Intervalltraining und Training zur Gewichtsreduzierung.

MANUELL: Ein Trainingsprogramm, bei dem Sie das Gerät jederzeit manuell einstellen können.

INTERVALL: Ein widerstandsbasiertes Training, bei dem der Widerstand des Geräts in regelmäßigen Abständen automatisch eingestellt wird.

Intervalle - sich wiederholende Programmabschnitte																
Widerstand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Level 1	1	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1
Level 2	1	2	4	2	5	1	4	2	5	1	4	2	5	1	5	1
Level 3	2	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Level 4	2	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2
Level 5	2	3	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2
Level 6	2	3	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2
Level 7	3	4	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3
Level 8	3	5	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3
Level 9	4	6	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4
Level 10	4	6	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
Level 11	5	6	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5
Level 12	5	7	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5
Level 13	6	8	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6
Level 14	6	9	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6
Level 15	7	9	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7
Level 16	7	9	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7
Level 17	8	9	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8
Level 18	8	10	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8
Level 19	9	10	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9
Level 20	9	11	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9



GEWICHTSREDUZIERUNG: Fördert die Gewichtsreduzierung durch Wechsel des Widerstandsniveaus, wobei Sie immer im Fettverbrennungsbereich bleiben. Die Abschnitte wiederholen sich alle 30 Sekunden.

Gewichtsreduzierung - sich wiederholende Programmabschnitte																
Widerstand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Level 1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
Level 2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2
Level 3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
Level 4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2
Level 5	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	2
Level 6	2	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	2
Level 7	3	6	1	5	8	6	7	5	8	6	7	5	8	6	7	3
Level 8	4	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6
Level 9	5	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	5
Level 10	6	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6
Level 11	6	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	6
Level 12	6	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	6
Level 13	8	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	7
Level 14	8	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	8
Level 15	9	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	9
Level 16	10	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	10
Level 17	10	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	10
Level 18	11	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	11
Level 19	11	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	11
Level 20	12	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	12

ELEGANT KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN



ELEGANT
KONSOLE

58

SPRINT 8: Das Programm Sprint 8 ist ein anaerobes Intervallprogramm, das entwickelt wurde, um Muskeln aufzubauen, die Schnelligkeit zu verbessern und die Ausschüttung des Wachstumshormons Somatotropin (Human Growth Hormone - HGH) auf natürliche Weise zu erhöhen. Laut Phil Campbell, dem Autor von Ready, Set, Go! Synergy Fitness ist die Produktion von HGH durch Training und die richtige Ernährung eine wirkungsvolle Möglichkeit zur Fettverbrennung und zum Muskelaufbau. Für weitere Informationen über diesen effizienten neuen Fitnessansatz besuchen Sie bitte die Website von Herrn Campbell, www.readysetgofitness.com.

- 1) Die **AUFWÄRMPHASE** sollte Ihre Herzfrequenz, Ihre Atmung und die Blutzirkulation in den belasteten Muskelgruppen schrittweise erhöhen. Die Aufwärmphase wird vom Benutzer gesteuert und an seine individuellen Bedürfnisse angepasst.
- 2) Das **INTERVALLTRAINING** beginnt sofort nach der Aufwärmphase mit einem 30-Sekunden Sprint-Intervall. Sieben Erholungs-Intervalle mit einer Dauer von einer Minute und 30 Sekunden wechseln sich mit den acht 30-Sekunden Sprint-Intervallen ab. Die Anzeige fordert Sie auf, die Anzahl der Umdrehungen (UPM) während der Sprint-Intervalle zu erhöhen und sie während der Erholungs-Intervalle zu reduzieren. Bei Fahrradtrainern wird ein Unterschied von 30 bis 50 UPM zwischen den Sprint-Intervallen und den Erholungs-Intervallen empfohlen. Bei Elliptical Trainern wird ein Unterschied von 20 bis 30 UPM zwischen den Sprint-Intervallen und den Erholungs-Intervallen empfohlen.
- 3) Die **ABKÜHLPHASE** hilft Ihrem Körper dabei, wieder in den Ruhezustand zurückzukehren. Die Erholung ist für Ihr Herz weniger belastend, wenn Sie nach dem Training eine geeignete Abkühlphase einlegen.

Die verbleibende Zeit pro Intervall wird im Timer rückwärts gezählt, um jedes Segment/Intervall besser verfolgen zu können. Das Sprint 8 Trainingsprogramm dauert nur 20 Minuten.

TABELLE SPRINT 8 TRAININGSPROGRAMM:

ANFÄNGER																		
Level	Minuten	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Widerstand	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Widerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Widerstand	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	Widerstand	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Widerstand	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
FORTGESCHRITTENER																		
Level	Minuten	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Widerstand	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Widerstand	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Widerstand	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Widerstand	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Widerstand	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
KÖNNER																		
Level	Minuten	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Widerstand	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Widerstand	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Widerstand	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Widerstand	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Widerstand	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
ELITE																		
Level	Minuten	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	Widerstand	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	Widerstand	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	Widerstand	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	Widerstand	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	Widerstand	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11



ELEGANT
KONSOLE

ELEGANT KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN



ELEGANT
KONSOLE



WATTGESTEUERT: Bei diesem Training wird der Widerstand stets so angepasst, dass Sie innerhalb eines festgelegten Wattbereichs bleiben und Ihre gewünschte Trainingsintensität beibehalten wird.



ZIELPROGRAMME: Eine Reihe von Trainingsprogrammen, bei denen Sie ein bestimmtes Ziel auswählen können, das Sie gerne erreichen würden.

ELLIPTICAL TRAINER:

5KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 5 Kilometern (3,1 Meilen). Der Widerstand wird während des Trainings automatisch angepasst.

10KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 10 Kilometern (6,2 Meilen). Der Widerstand wird während des Trainings automatisch angepasst.

FAHRRADTRAINER:

20KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 20 Kilometern (12,4 Meilen). Der Widerstand wird während des Trainings automatisch angepasst.

30KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 30 Kilometern (18,6 Meilen). Der Widerstand wird während des Trainings automatisch angepasst.

KALORIENZIEL: Ein Training, bei dem Sie die Anzahl der Kalorien festlegen können, die Sie gerne im Lauf des Trainings verbrennen würden. Ein höheres Kalorienziel verlängert die Dauer des Trainings, basierend auf Ihrer Geschwindigkeit und dem gewählten Widerstand. Die geschätzte Zeit bis zum Ziel wird in der unteren rechten Ecke des Bildschirms angezeigt.

DISTANZZIEL: Ein Training, bei dem Sie Entfernung festlegen können, die Sie gerne im Lauf des Trainings zurücklegen möchten. Ein höheres Entfernungsziel verlängert die Dauer des Trainings, basierend auf Ihrer Geschwindigkeit. Die geschätzte Zeit bis zum Ziel wird in der unteren rechten Ecke des Bildschirms angezeigt.



ZIELHERZFREQUENZ-PROGRAMME: Dieses Training wurde so entworfen, dass Sie in einem festgelegten Zielherzfrequenz-Bereich bleiben. Für dieses Training müssen Sie einen kabellosen Brustgurt zur Herzfrequenz-Messung tragen. Die Tabelle unten beschreibt die Berechnung der Zielherzfrequenz (ZHF).

ZIELHERZFREQUENZ: Das Programm passt den Widerstand so an, dass Sie Ihre Zielherzfrequenz erreichen.

HR %: Das Programm passt den Widerstand so an, dass Sie den gewünschten Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen.

Um die richtige Intensität für Ihr Training bestimmen zu können, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz (HF) kennen (max. HF = 220 - Ihr Alter). Die altersbasierte Methode erlaubt eine durchschnittliche statistische Vorhersage der maximalen Herzfrequenz für die meisten Menschen, vor allem wenn Sie zum ersten Mal ein Herzfrequenz-Training machen. Um Ihre individuelle maximale Herzfrequenz möglichst präzise zu bestimmen, lassen Sie bitte von einem Kardiologen oder einem Sportmediziner einen medizinischen Belastungstest durchführen. Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, an Übergewicht leiden, mehrere Jahre keinen Sport getrieben haben oder Mitglieder Ihrer Familie an einer Herzkrankheit leiden, empfehlen wir eine medizinische Untersuchung.

Die Tabelle zeigt Beispiele für die Herzfrequenz eines 30-Jährigen bei einem Training in 5 Herzfrequenz-Bereichen. Die maximale Herzfrequenz eines 30-Jährigen ist beispielsweise $220 - 30 = 190$ SPM und 90 % der max. HF sind $190 \times 0,9 = 171$ SPM

Zielherzfrequenz-Zone:	Trainingsdauer	Beispiel ZHF-Bereich (30 Jahre)	Ihr ZHF-Bereich	Empfohlen für
SEHR INTENSIV 90 - 100 %	< 5 MIN	171 - 190 SPM		Fitte Personen und athletisches Training
INTENSIV 80 - 90%	2 - 10 MIN	152 - 171 SPM		Kürzere Trainingseinheiten
MITTEL 70 - 80%	10 - 40 MIN	133 - 152 SPM		Mittlere Trainingseinheiten
LEICHT 60 - 70 %	40 - 80 MIN	114 - 133 SPM		Lange und häufig wiederholte kürzere Trainingseinheiten
SEHR LEICHT 50 - 60 %	20 - 40 MIN	104 - 114 SPM		Gewichtsmanagement und aktive Erholung



ELEGANT KONSOLE PROGRAMMINFORMATIONEN



ELEGANT
KONSOLE

ZIELHERZFREQUENZ HINWEISE:

- Die Aufwärmphase und die Abkühlphase dauern je 5 Minuten.
 - Nach 5 Minuten wird der Widerstand automatisch so eingestellt, dass Ihre Herzfrequenz den Bereich in der Nähe Ihrer angegebenen Zielherzfrequenz erreicht.
 - Das Profilfenster zeigt Ihre Herzfrequenz während des Trainings an. Die grüne Linie stellt Ihre Zielherzfrequenz (ZHF) dar, die rote Linie Ihre momentane Herzfrequenz. Wenn Sie unterhalb der ZHF trainieren, stellt das Gerät den Widerstand automatisch so ein, dass Sie in die Nähe des gewünschten Werts gelangen.
 - Wenn keine Herzfrequenz gemessen werden kann, wird das Gerät das Widerstandsniveau nicht verändern.
 - Wenn Ihre Herzfrequenz 25 Schläge über Ihrem Zielbereich liegt, wird das Programm beendet.
-



VIRTUAL ACTIVE ist ein HD-Erlebnis mit Filmmaterial von atemberaubenden Orten weltweit. Virtual Active ist die ultimative Trainingsunterhaltung und hilft Ihnen, die Grenzen des regelmäßigen Trainings zu durchbrechen und ein dynamisches Erlebnis zu genießen.

- 1) Wählen Sie VIRTUAL ACTIVE und drücken Sie WEITER, um die Auswahl zu bestätigen.
- 2) Wählen Sie eines der Ziele aus und drücken Sie WEITER, um die Auswahl zu bestätigen.
- 3) Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Programmeinstellung abzuschließen.
- 4) Drücken Sie nach Abschluss der Einstellungen START, um mit dem Training zu beginnen.
 - Während des Trainings wird der Widerstand so angepasst, dass Sie dem Gelände des Ortes entspricht.
 - Die Widerstands-Intensität richtet sich nach dem ausgewählten Level.

Die Konsole beinhaltet zwei Ziele.

Wenn Sie sich für zusätzliche Ziele interessieren, können Sie diese bei Ihrem Händler vor Ort kaufen. Wenn Sie die Daten für die neuen Ziele auf einem USB-Stick gespeichert haben, können Sie diese neuen Ziele mit dem Gerät nutzen. Stecken Sie dazu einfach den USB-Stick in den USB-Anschluss der Konsole. Die neuen Ziele sind dann im Virtual Active Programm verfügbar.

HINWEISE: Die Daten der zusätzlichen Ziele werden nicht auf die Konsole kopiert. Damit Sie das VIRTUAL ACTIVE-Programm verwenden können, muss der USB-Stick mit den Daten während des Trainings an der Konsole angeschlossen bleiben.



ELEGANT
KONSOLE



TOUCH
KONSOLE



TOUCH KONSOLENBEDIENUNG

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststofffolie geschützt. Diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.

- A) TOUCH-DISPLAY: weitere Informationen auf der nächsten Seite
- B) START: Zum Beginn des Trainings oder zur Fortsetzung des Trainings nach einer Pause drücken.
- C) STOP: Zum Unterbrechen des Trainings drücken. Zum Beenden des Trainings erneut Stop drücken.
- D) WIDERSTAND ▼▲: Zur Einstellung des Widerstands und der Programmeinstellungen drücken.
- E) EINGABE: Zur Bestätigung der Programmauswahl während der Einstellung des Trainingsprogramms drücken.
- F) ZURÜCK: Während der Programmeinstellungen drücken, um zum vorherigen Schritt zu gelangen.
- G) FACH: Enthält das iPod-Kabel, den USB-Anschluss für Software-Updates oder das Laden von Geräten und die Kopfhörerbuchse. Verwenden Sie das iPod-Kabel, um Ihren iPod oder Ihr iPhone zu verbinden, zu laden und zu steuern. *
- H) LESEHALTER: Hält Zeitschriften und Bücher.
- I) LEUCHE ENERGIESPARMODUS: Leuchtet, wenn sich das Gerät im Energiesparmodus befindet. Beliebige Taste drücken, um das Gerät zu aktivieren.

* USB-Geräte, die eine Stromstärke von über 1 Ampere benötigen, werden nicht geladen.

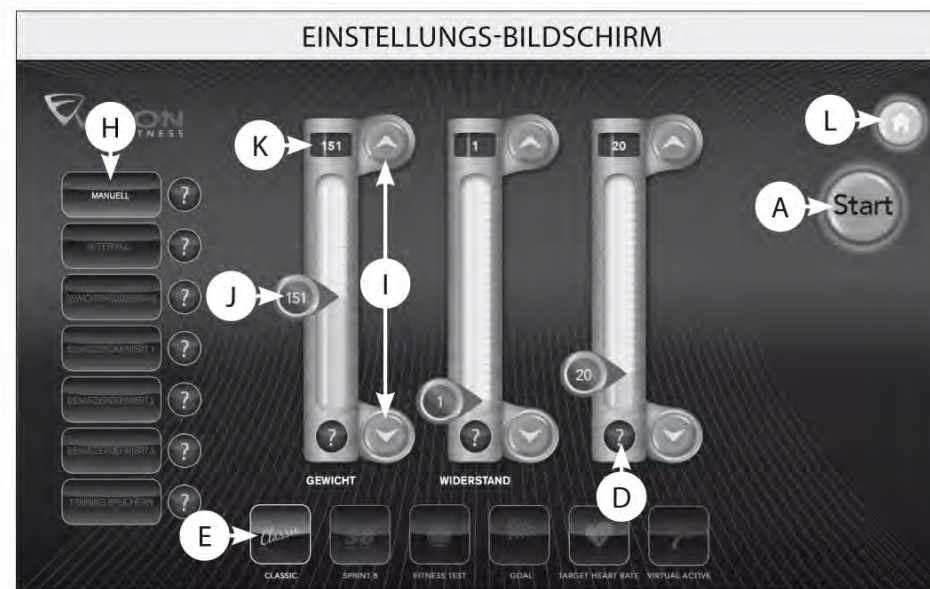


TOUCH
KONSOLE



BEDIENUNG DES TOUCH DISPLAYS

Die Touch-Konsole verfügt über einen voll integrierten Touchscreen-Bildschirm. Alle zum Training erforderlichen Informationen werden auf dem Bildschirm erklärt. Sie sollten auf jeden Fall die Funktionen der Benutzeroberfläche ausprobieren. Die Informationen zur Programmierung der verschiedenen Trainingsprogramme erklären auch den Inhalt der verschiedenen Anzeigen auf jedem Bildschirm. Der Bildschirm verwendet Schieberegler und Pfeiltasten zur Auswahl der Einstellungen. Um einen Schieberegler zu bedienen, drücken und ziehen Sie die blaue Schieberegler-Taste auf den gewünschten Wert oder drücken Sie die Pfeiltasten, um den Wert schrittweise zu erhöhen oder zu senken. Drücken Sie OK auf der Schieberegler-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen, wenn dies angezeigt wird.



- A) **START:** Für Schnellstart oder zum Start eines Programms drücken.
- B) **BENUTZER-ANMELDUNG:** Zur Anmeldung als einer der bereits eingestellten Benutzer oder als Gast drücken.
- C) **BENUTZER-INFO:** Zum Erstellen, Löschen oder Bearbeiten eines Benutzers drücken.
- D) **? -TASTE:** Für eine Beschreibung des Programms oder der Funktion drücken.
- E) **PROGRAMME:** Zur Auswahl eines Programms einen der Knöpfe drücken. Sie können vor dem Training und auch währenddessen ein Programm wählen.
- F) **SPRACHAUSWAHL:** Zum Wechsel der Sprache drücken.

- G) **NIKE + IPOD:** Weitere Informationen siehe Seite 37.
- H) **SEKUNDÄRPROGRAMME:** Zur Auswahl von speziellen Trainings, Zielen oder Einstellungen innerhalb einer Programmkategorie.
- I) **PFEILTASTEN:** Zur schrittweisen Einstellung des Schiebereglers nach oben oder unten drücken.
- J) **SCHIEBEREGLER-TASTE:** Drücken und zur Einstellung des Schiebereglers nach oben oder unten ziehen.
- K) **ANZEIGEFENSTER-SCHIEBEREGLER:** Zeigt den aktuell eingestellten Wert des Schiebereglers an.
- L) **STARTBILDSCHIRM:** Drücken, um zur Startseite oder einen Schritt zurückzugehen.



ERSTE SCHRITTE

- 1) Stellen Sie sicher, dass keine Gegenstände in der Nähe des Elliptical Trainers oder des Fahrradtrainertrainers Ihre Bewegungen behindern.
- 2) Drücken Sie die Taste BENUTZER-ANMELDUNG, um einen BENUTZER auszuwählen oder wählen Sie GAST, wenn Sie Ihre Trainingsdaten nicht speichern möchten.
- 3) Für den Trainingsbeginn stehen Ihnen zwei Optionen zur Verfügung:

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach die Taste START, um mit dem Training zu beginnen.
Zeit, Entfernung und Kalorien beginnen bei Null zu laufen. ODER...

B) PROGRAMMAUSWAHL

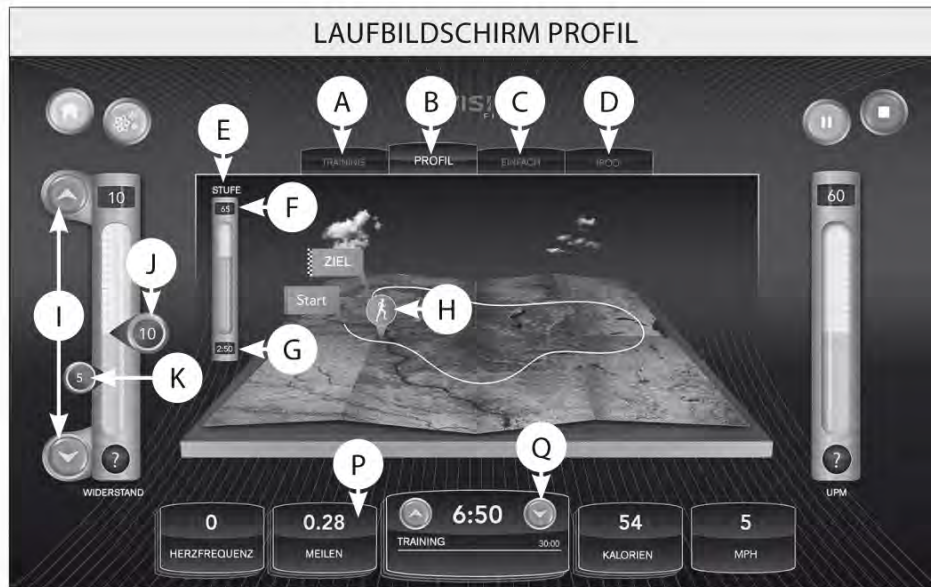
- 4) Drücken Sie die gewünschte PROGRAMMTASTE, um das Trainingsprogramm auszuwählen.
- 5) Benutzen Sie die PFEILTASTEN, um die Einstellungen für das Training vorzunehmen.
- 6) Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.
HINWEIS: Sie können den Widerstand auch während des Trainings einstellen.

TRAINING BEENDEN

Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, zeigt die Konsole 2 Minuten lang Ihre Trainingsdaten an und kehrt dann zum Startbildschirm zurück. Alle Trainingsinformationen werden automatisch im Benutzerprofil gespeichert.



TOUCH
KONSOLE



- A) REGISTERKARTE TRAINING: Drücken, um bei laufendem Training Veränderungen am Programm vorzunehmen.
- B) REGISTERKARTE PROFIL: Oben links. Der Bildschirm Profil zeigt Ihren Fortschritt vom Start bis zum Ziel auf einer 3D-Karte an.
- C) REGISTERKARTE EINFACH: Oben rechts. Der Bildschirm Einfach zeigt 3 Feedback-Fenster an. Drücken Sie auf ein Fenster, um die Feedback-Anzeige zu verändern.
- D) REGISTERKARTE IPOD: Drücken, um die Wiedergabe von Musik/Video von Ihrem iPod zu verändern (wenn angeschlossen). Weitere Informationen siehe Seite 36.
- E) BALKENANZEIGE STUFE: Zeigt den Fortschritt der aktuellen Stufe des Trainings an. Bei gefülltem Balken ist die Stufe abgeschlossen.
- F) PROZENTANZEIGE STUFE: Zeigt die abgeschlossenen Prozent an.
- G) ZEITANZEIGE STUFE: Zeigt die bisher vergangene Zeit für die aktuelle Stufe an.
- H) FORTSCHRITTS-ANZEIGE: Bewegt sich entlang des Wegs, um Ihren Trainingsfortschritt vom Start bis zum Ziel anzuzeigen.
- I) PFEILTASTEN: Zur schrittweisen Einstellung des Widerstands nach oben oder unten drücken.
- J) SCHIEBEREGLER-TASTE: Drücken und zur Einstellung des Widerstands nach oben oder unten ziehen.
- K) TASTE VORHERIGER WIDERSTAND: Drücken, um zum zuletzt gewählten Widerstand zurückzukehren.
- L) STARTSEITE: Drücken, um zur Startseite zurückzukehren. Das Programm wird beendet und die Trainingsdaten werden nicht gespeichert.
- M) ABKÜHLPHASE: Drücken, um zu jedem beliebigen Zeitpunkt während des Trainings die Abkühlphase zu starten.
- N) PAUSE: Drücken, um das Training für bis zu 5 Minuten zu unterbrechen.
- O) STOP: Drücken, um das Training zu beenden. Die Trainingsdaten werden 2 Minuten lang angezeigt und in Ihrem Benutzerprofil gespeichert.
- P) FEEDBACK-FENSTER: Drücken Sie auf ein Fenster, um die Feedback-Anzeige zu verändern.
- Q) PFEILTASTEN ZEIT: Drücken, um die Trainingszeit zu verlängern oder zu verkürzen.

TOUCH KONSOLE PROGRAMMINFORMATIONEN

HINWEIS: Wenn der Widerstand während des Trainings verändert wird, werden die verbleibenden Abschnitte entsprechend angepasst.



KLASSISCHE PROGRAMME: Eine Reihe von Trainingsprogrammen einschließlich Intervalltraining und Training zur Gewichtsreduzierung. Sie können auch ein manuelles Programm wählen, jedes Ihrer früheren Trainings wiederholen oder ein benutzerdefiniertes Training gestalten.

MANUELL: Ein Trainingsprogramm, bei dem Sie das Gerät jederzeit manuell einstellen können.

INTERVALL: Ein widerstandsbasiertes Training, bei dem der Widerstand des Geräts in regelmäßigen Abständen automatisch eingestellt wird.

GEWICHTSREDUZIERUNG: Dieses Training wurde speziell zur Reduzierung von Körperfett entworfen.

BENUTZERDEFINIERT 1, 2, 3: Erstellen Sie Ihr eigenes Training mit bis zu 10 Stufen, stellen Sie die Zeit und den Widerstand für jede Stufe ein.

- 1) Wählen Sie **KLASSISCH** und drücken Sie dann **BENUTZERDEFINIERT 1**, **BENUTZERDEFINIERT 2** oder **BENUTZERDEFINIERT 3**.
- 2) **STUFE 1:** Stellen Sie den Widerstand und die Zeit mit Hilfe der **PFEILTASTEN** ein. Drücken Sie **+**, um die Einstellungen zu speichern und mit **STUFE 2** fortzufahren.
- 3) **STUFE 2:** Stellen Sie den Widerstand und die Zeit mit Hilfe der **PFEILTASTEN** ein. Drücken Sie **+**, um die Einstellungen zu speichern und mit **STUFE 3** fortzufahren.
- 4) Wiederholen Sie die Schritte 2-3, um weitere Stufen hinzuzufügen und diese in Ihrem benutzerdefinierten Training zu speichern.
- 5) Um zu einer Stufe zurückzukehren und diese zu bearbeiten, wählen Sie die entsprechende Stufe in der Karte am unteren Ende des Bildschirms aus.
- 6) Sie können eine Stufe jederzeit löschen, indem Sie **-** drücken.
- 7) Drücken Sie **START**, um Ihr benutzerdefiniertes Training zu beginnen. Das **BENUTZERDEFINIERT TRAINING 1, 2** oder **3** wird automatisch gespeichert.



TOUCH
KONSOLE

TOUCH KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN



TOUCH
KONSOLE

GESPEICHERTES TRAINING: Die Konsole speichert für jeden Benutzer alle Trainingseinheiten automatisch in einen Kalender. Sie können jedes frühere Training wiederholen.

- 1) Wählen Sie **KLASSISCH** und drücken Sie dann **GESPEICHERTES TRAINING**.
 - 2) Verwenden Sie die **PFEILTASTEN** am **KALENDER**, um zwischen den Monaten zu wechseln.
 - 3) **GESPEICHERTE TRAININGS** werden durch einen * an dem Tag angezeigt, an dem sie gespeichert wurden.
 - 4) Drücken Sie *, um diesen Tag auszuwählen. Ein Fenster mit der **TRAININGSZUSAMMENFASSUNG** erscheint rechts vom **KALENDER**. Drücken Sie **START**, um erneut mit dem ausgewählten **GESPEICHERTEN TRAINING** zu beginnen.
-



SPRINT 8: Das Programm Sprint 8 ist ein anaerobes Intervallprogramm, das entwickelt wurde, um Muskeln aufzubauen, die Schnelligkeit zu verbessern und die Ausschüttung des Wachstumshormons Somatotropin (Human Growth Hormone - HGH) auf natürliche Weise zu erhöhen. Laut Phil Campbell, dem Autor von Ready, Set, Go! Synergy Fitness ist die Produktion von HGH durch Training und die richtige Ernährung eine wirkungsvolle Möglichkeit zur Fettverbrennung und zum Muskelaufbau. Für weitere Informationen über diesen effizienten neuen Fitnessansatz besuchen Sie bitte die Website von Herrn Campbell, www.readysetgofitness.com.

- 5) Die **AUFWÄRMPHASE** sollte Ihre Herzfrequenz, Ihre Atmung und die Blutzirkulation in den belasteten Muskelgruppen schrittweise erhöhen. Die Aufwärmphase wird vom Benutzer gesteuert und an seine individuellen Bedürfnisse angepasst.
- 6) Das **INTERVALLTRAINING** beginnt sofort nach der Aufwärmphase mit einem 30-Sekunden Sprint-Intervall. Sieben Erholungs-Intervalle mit einer Dauer von einer Minute und 30 Sekunden wechseln sich mit den acht 30-Sekunden Sprint-Intervallen ab. Die Anzeige fordert Sie auf, die Anzahl der Umdrehungen (UPM) während der Sprint-Intervalle zu erhöhen und sie während der Erholungs-Intervalle zu reduzieren. Bei Rädern wird ein Unterschied von 30 bis 50 UPM zwischen den Sprint-Intervallen und den Erholungs-Intervallen empfohlen. Bei Elliptical Trainern wird ein Unterschied von 20 bis 30 UPM zwischen den Sprint-Intervallen und den Erholungs-Intervallen empfohlen.
- 7) Die **ABKÜHLPHASE** unterstützt Ihren Körper bei der Rückkehr in den Ruhezustand. Die Erholung ist für Ihr Herz weniger belastend, wenn Sie nach dem Training eine geeignete Abkühlphase einlegen.

Die verbleibende Zeit pro Segment wird im Timer rückwärts gezählt, um jedes Segment/Intervall besser verfolgen zu können. Das Sprint 8 Trainingsprogramm dauert nur 20 Minuten.

TABELLE SPRINT 8 TRAININGSPROGRAMM:

ANFÄNGER																		
Level	Minuten	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Widerstand	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Widerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Widerstand	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	Widerstand	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Widerstand	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
FORTGESCHRITTENER																		
Level	Minuten	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Widerstand	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Widerstand	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Widerstand	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Widerstand	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Widerstand	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
KÖNNER																		
Level	Minuten	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Widerstand	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Widerstand	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Widerstand	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Widerstand	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Widerstand	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
ELITE																		
Level	Minuten	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	Widerstand	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	Widerstand	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	Widerstand	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	Widerstand	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	Widerstand	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11



TOUCH
KONSOLE

TOUCH KONSOLE PROGRAMMINFORMATIONEN



WATTGESTEUERT: Bei diesem Training wird der Widerstand stets so angepasst, dass Sie innerhalb eines festgelegten Wattbereichs bleiben und Ihre gewünschte Trainingsintensität beibehalten wird.



ZIELPROGRAMME: Eine Reihe von Trainingsprogrammen, bei denen Sie ein bestimmtes Ziel auswählen können, das Sie gerne erreichen würden.

ELLIPTICAL TRAINER:

5KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 5 Kilometern (3,1 Meilen). Der Widerstand wird während des Trainings automatisch angepasst.

10KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 10 Kilometern (6,2 Meilen). Der Widerstand wird während des Trainings automatisch angepasst.

FAHRRADTRAINER:

20KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 20 Kilometern (12,4 Meilen). Der Widerstand wird während des Trainings automatisch angepasst.

30KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 30 Kilometern (18,6 Meilen). Der Widerstand wird während des Trainings automatisch angepasst.

KALORIENZIEL: Ein Training, bei dem Sie die Anzahl der Kalorien festlegen können, die Sie gerne im Lauf des Trainings verbrennen würden. Ein höheres Kalorienziel verlängert die Dauer des Trainings, basierend auf Ihrer Geschwindigkeit und dem gewählten Widerstand. Die geschätzte Zeit bis zum Ziel wird in der unteren rechten Ecke des Bildschirms angezeigt.

ENTFERNUNGSZIEL: Ein Training, bei dem Sie Entfernung festlegen können, die Sie gerne im Lauf des Trainings zurücklegen möchten. Ein höheres Entfernungziel verlängert die Dauer des Trainings, basierend auf Ihrer Geschwindigkeit. Die geschätzte Zeit bis zum Ziel wird in der unteren rechten Ecke des Bildschirms angezeigt.



TOUCH
KONSOLE



ZIELHERZFREQUENZ-PROGRAMME: Dieses Training wurde so entworfen, dass Sie in einem festgelegten Zielherzfrequenz-Bereich bleiben. Für dieses Training müssen Sie einen kabellosen Brustgurt zur Herzfrequenz-Messung tragen. Die Tabelle unten beschreibt die Berechnung der Zielherzfrequenz (ZHF).

ZIELHERZFREQUENZ: Das Programm passt den Widerstand so an, dass Sie Ihre Zielherzfrequenz erreichen.

MAX. HR %: Das Programm passt den Widerstand so an, dass Sie den gewünschten Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen.

Um die richtige Intensität für Ihr Training bestimmen zu können, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz (HF) kennen ($\text{max. HF} = 220 - \text{Ihr Alter}$). Die altersbasierte Methode erlaubt eine durchschnittliche statistische Vorhersage der maximalen Herzfrequenz für die meisten Menschen, vor allem wenn Sie zum ersten Mal ein Herzfrequenz-Training machen. Um Ihre individuelle maximale Herzfrequenz möglichst präzise zu bestimmen, lassen Sie bitte von einem Kardiologen oder einem Sportmediziner einen medizinischen Belastungstest durchführen. Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, an Übergewicht leiden, mehrere Jahre keinen Sport getrieben haben oder Mitglieder Ihrer Familie an einer Herzkrankheit leiden, empfehlen wir eine medizinische Untersuchung.

Die Tabelle zeigt Beispiele für die Herzfrequenz eines 30-Jährigen bei einem Training in 5 Herzfrequenz-Bereichen. Die maximale Herzfrequenz eines 30-Jährigen ist beispielsweise $220 - 30 = 190$ BPM und 90 % der max. HF sind $190 \times 0,9 = 171$ BPM

ZIELHERZFREQUENZ HINWEISE:

- Die Aufwärmphase und die Abkühlphase dauern je 5 Minuten.
- Nach 5 Minuten wird der Widerstand automatisch so eingestellt, dass Ihre Herzfrequenz den Bereich in der Nähe Ihrer angegebenen Zielherzfrequenz erreicht.
- Das Profilfenster zeigt Ihre Herzfrequenz während des Trainings an. Die grüne Linie stellt Ihre Zielherzfrequenz (ZHF) dar, die rote Linie Ihre momentane Herzfrequenz. Wenn Sie unterhalb der ZHF trainieren, stellt das Gerät den Widerstand automatisch so ein, dass Sie in die Nähe des gewünschten Werts gelangen.
- Wenn keine Herzfrequenz gemessen werden kann, wird das Gerät das Widerstandsniveau nicht verändern.
- Wenn Ihre Herzfrequenz 25 Schläge über Ihrem Zielbereich liegt, wird das Programm beendet.

Zielherzfrequenz-Zone:	Trainingsdauer	Beispiel ZHF-Bereich (30 Jahre)	Ihr ZHF-Bereich	Empfohlen für
SEHR INTENSIV 90 - 100 %	< 5 MIN	171 - 190 SPM		Fitte Personen und athletisches Training
INTENSIV 80 - 90 %	2 - 10 MIN	152 - 171 SPM		Kürzere Trainingseinheiten
MITTEL 70 - 80 %	10 - 40 MIN	133 - 152 SPM		Mittlere Trainingseinheiten
LEICHT 60 - 70 %	40 - 80 MIN	114 - 133 SPM		Lange und häufig wiederholte kürzere Trainingseinheiten
SEHR LEICHT 50 - 60 %	20 - 40 MIN	104 - 114 SPM		Gewichtsmanagement und aktive Erholung



TOUCH
KONSOLE

TOUCH KONSOLE PROGRAMMINFORMATIONEN



TOUCH
KONSOLE



VIRTUAL ACTIVE: Eine Auswahl interaktiver HD-Videos, die an malerischen Orten weltweit gedreht wurden.

- 1) Wählen Sie VIRTUAL ACTIVE und suchen Sie dann einen der Zielorte aus.
- 2) Benutzen Sie die PFEILTASTEN, um die Einstellungen für das Training vorzunehmen.
- 3) Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.
 - Während des Trainings wird der Widerstand so angepasst, dass Sie dem Gelände des Ortes entspricht.
 - Die Widerstands-Intensität richtet sich nach dem ausgewählten Level.

Die Konsole beinhaltet zwei Ziele.

Wenn Sie sich für zusätzliche Ziele interessieren, können Sie diese bei Ihrem Händler vor Ort kaufen. Wenn Sie die Daten für die neuen Ziele auf einem USB-Stick gespeichert haben, können Sie diese neuen Ziele mit dem Gerät nutzen. Stecken Sie dazu einfach den USB-Stick in den USB-Anschluss der Konsole. Die neuen Ziele sind dann im Virtual Active Programm verfügbar.

HINWEISE: Die Daten der Zielorte werden nicht auf die Konsole kopiert. Damit Sie die zusätzlichen VIRTUAL ACTIVE-Programme verwenden können, muss der USB-Stick mit den Daten während des Trainings an der Konsole angeschlossen bleiben. Aufgrund der HD-Qualität können diese Dateien über 2 GB groß sein. Wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort, um mehr darüber zu erfahren.

Drücken Sie in die Mitte des Bildschirms, um die Videos im Vollbildmodus anzuzeigen und drücken Sie erneut, um sie wieder zu verkleinern.

TRAININGSKALENDER

Die Konsole speichert für jeden Benutzer alle Trainingseinheiten automatisch in einen Kalender. Sie können alle Ihre bereits abgeschlossenen Trainingseinheiten im Trainingskalender sehen.

- 1) Drücken Sie BENUTZER-INFO auf dem Startbildschirm und wählen Sie einen Benutzer aus der Liste auf der linken Seite aus.
- 2) Drücken Sie dann die KALENDERTASTE rechts.
- 3) GESPEICHERTE TRAININGS werden durch einen ✱ an dem Tag angezeigt, an dem sie gespeichert wurden.
- 4) Drücken Sie ✱, um diesen Tag auszuwählen. Ein Fenster mit der TRAININGSZUSAMMENFASSUNG erscheint rechts vom KALENDER. Drücken Sie START, um erneut mit dem ausgewählten GESPEICHERTEN TRAINING zu beginnen.



Januar							
WOCHE	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9 ✱	10	11 ✱	12	13 ✱	14
3	15	16 ✱	17	18 ✱	19	20	21
4	22	23 ✱	24	25 ✱	26	27 ✱	28
5	29	30	31				



TOUCH
KONSOLE

- Benutzen Sie die Pfeiltasten < JANUAR > oben am Trainingskalender, um zwischen den Monaten umzuschalten.
- Sie können die Trainingszusammenfassung für jeden Tag und jede Woche ansehen, indem Sie auf die Zahl der Woche drücken, die auf der linken Seite des Kalenders angezeigt wird (1, 2, 3, 4, 5).
- Gibt es mehr als ein Training, wird dies durch die Pfeiltasten und die Anzahl der Trainingseinheiten (< 1 von 3 >) oben in der Trainingszusammenfassung angezeigt. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um durch die Trainings zu blättern.
- Die TRAININGSZUSAMMENFASSUNG zeigt Datum und Uhrzeit des Trainings, Entfernung, Zeit, Geschwindigkeit und die verbrannten Kalorien an. Um eine detaillierte Zusammenfassung zu erhalten, drücken Sie einfach auf TRAININGSZUSAMMENFASSUNG. Auf diesem Bildschirm sehen Sie Ihre Durchschnittswerte des Trainings (beschriftet als TRAININGSDATEN) und die Durchschnittswerte für jede STUFE.



TOUCH
KONSOLE

IPOD ODER IPHONE ANSCHLIESSEN

Diese Konsole enthält ein eingebautes iPod-Kabel als Unterhaltungs-Lösung für das Training. Verschiedene Modelle von iPod oder iPhone mit Dock Connector funktionieren mit dem eingebauten iPod-Kabel. iPod und iPhone sind separat erhältlich. iPod-Kompatibilität: iPhone (4, 3GS), iPod touch (4., 3. und 2. Generation), iPod nano (6., 5., 4., 3. Generation).

VERBINDEN IHRES KOMPATIBLEN GERÄTS:

Verbinden Sie den Dock Connector-Stecker am iPod-Kabel mit dem Dock Connector an Ihrem Gerät. Wenn Sie das Gerät angeschlossen haben, warten Sie bitte 10 Sekunden, bis die Authentifizierung abgeschlossen und das Gerät betriebsbereit ist.



Während des Trainings drücken Sie die Registerkarte IPOD (A), um auf die Inhalte Ihres Geräts zuzugreifen. Wählen Sie MUSIK oder VIDEO und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um auf Ihre Inhalte zuzugreifen. Verwenden Sie die MEDIENSTEUERUNG (B), um die Wiedergabe zu steuern oder durch die Menüs zu navigieren. Wenn Sie ein Video ansehen, drücken Sie in die Mitte des Bildschirms, um den Vollbildmodus zu aktivieren und drücken Sie erneut, um das Video wieder zu verkleinern.

HINWEIS: Wenn Sie die Lautsprecher nicht verwenden möchten, können Sie Ihre Kopfhörer in die Audio-Ausgangsbuchse unten an der Konsole stecken.

Nike + iPod

AUF DIE PLÄTZE

Schließen Sie Ihr mit Nike Plus kompatibles Gerät an den eingebauten „Made for iPod“-Anschluss am mit Nike + iPod kompatiblen Fitnessgerät an.

FERTIG

Mit der umfassenden Konsolensteuerung und den eingebauten Lautsprechern können Sie ganz einfach zu Ihrer Lieblings-Wiedergabeliste trainieren.

LOS

Beginnen Sie zu gehen oder zu laufen. Ihre Geschwindigkeit, die Entfernung, die Zeit und die verbrannten Kalorien werden während des Trainings aufgezeichnet. Die Daten werden automatisch auf Ihrem iPod oder iPhone gespeichert.

SYNCHRONISIEREN

Nach dem Training schließen Sie Ihren iPod oder Ihr iPhone an Ihren Computer an. iTunes synchronisiert Ihre Trainingsdaten mit nikeplus.com. Dort können Sie sich alle Trainingseinheiten und Läufe ansehen.



„Made for iPod“, „Made for iPhone“ bedeutet, dass das Elektronikzubehör speziell zum Anschluss an einen iPod, ein iPhone entwickelt und vom Entwickler gemäß den Leistungsstandards von Apple zertifiziert wurde. Apple übernimmt keine Haftung für den Betrieb dieses Geräts oder dafür, dass es die geltenden gesetzlichen Sicherheitsvorschriften einhält. Bitte beachten Sie, dass die Verwendung dieses Zubehörs mit einem iPod, iPhone die WLAN-Funktionalität einschränken kann. iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano und iPod touch sind Warenzeichen der Apple Inc., die in den USA und in anderen Ländern eingetragen sind.

ANFORDERUNGEN

Mit Nike Plus kompatibler iPod oder kompatibles iPhone (Besuchen Sie www.apple.com/nikeplus, um mehr Informationen zu erhalten).

Bevor Sie Ihr Apple-Gerät mit Ihrem Computer synchronisieren, müssen Sie zunächst einen kostenlosen Nike Plus Account auf www.nikerunning.com erstellen und die neueste Version der iTunes-Software (www.apple.com/itunes) herunterladen.

ERSTE SCHRITTE

- 1) Bevor Sie Ihr Apple-Gerät anschließen, müssen Sie Nike Plus einschalten.
- 2) Schließen Sie Ihr Apple-Gerät an und warten Sie bis die Authentifizierung abgeschlossen ist. Dies kann bis zu 10 Sekunden dauern. Nach Abschluss der Authentifizierung wird die iPod-spezifische Konsolensteuerung (siehe vorherige Seite) aktiviert.
- 3) Siehe KONSOLENBEDIENUNG auf Seite 27 und beginnen Sie mit dem Training.
- 4) Wenn Ihr iPod oder iPhone mit Nike Plus kompatibel ist, wird Ihr Training nun automatisch auf Ihrem mit Nike Plus kompatiblen Gerät aufgezeichnet. Die Konsole zeigt die Meldung: „TRAINING AUF IPOD AUFZEICHNEN“
- 5) Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, zeigt das Display folgende Meldung als Bestätigung: „GRATULATION! TRAINING AUFGEZEICHNET. SCHLIESSEN SIE IHREN IPOD AN IHREN COMPUTER AN UND SEHEN SIE SICH IHR TRAINING AUF NIKEPLUS.COM AN.“ Wenn Sie Ihr Training beenden, bevor das Training abgeschlossen ist, halten Sie 5 Sekunden lang die STOP-Taste gedrückt. So werden die Daten auf Ihrem mit Nike Plus kompatiblen Gerät aufgezeichnet.
- 6) Entfernen Sie Ihr mit Nike Plus kompatibles Gerät und synchronisieren Sie es mit iTunes.
- 7) Loggen Sie sich zur Verfolgung Ihrer Trainingseinheiten in Ihren Nike Running Account ein.





TOUCH
KONSOLE

PASSPORT MEDIA PLAYER


Der Passport-Player mit Virtual Active-Technologie ist ein HD-Erlebnis, das Videomaterial von atemberaubenden Orten weltweit und passende Umgebungsgeräusche verbindet. Passport ist die ultimative Trainingsunterhaltung und hilft Ihnen, die Grenzen des regelmäßigen Trainings zu durchbrechen und ein dynamisches Erlebnis zu genießen.

Der Passport-Player ist separat bei Ihrem Vision Fitness Händler erhältlich.

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte world.passportplayer.com oder www.visionfitness.eu.



KONSOLE MIT PASSPORT SYNCHRONISIEREN

- 1) Verwenden Sie die Pfeiltasten auf der Passport-Fernbedienung, um zum Einstellungs-Symbol zu scrollen und drücken Sie Auswählen.
- 2) Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm und halten Sie die Tasten  und STOP auf der Konsole gedrückt.
- 3) Der Bildschirm zeigt eine Meldung an, die Sie darüber informiert, ob die Synchronisierung erfolgreich war oder fehlgeschlagen ist.

HINWEIS: Für weitere Informationen lesen Sie bitte die BEDIENUNGSANLEITUNG PASSPORT





TECHNISCHE ANLEITUNG FAHRRADTRAINER



Lesen Sie vor der Verwendung der BEDIENUNGSANLEITUNG diese TECHNISCHE ANLEITUNG FAHRRADTRAINER.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG SORGFÄLTIG AUF

Lesen Sie vor der Verwendung der BEDIENUNGSANLEITUNG diese TECHNISCHE ANLEITUNG FAHRRADTRAINER. Bei der Verwendung eines Elektrogeräts sollten stets einige grundlegende Sicherheitsvorkehrungen eingehalten werden: Lesen Sie vor der Verwendung des Fahrradtrainers alle Anweisungen. Es obliegt dem Besitzer sicherzustellen, dass alle Benutzer des Fahrradtrainers über die Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen informiert sind. Wenn Sie Fragen haben, nachdem Sie diese Anleitung gelesen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Vision Fitness Händler.

Dieser Fahrradtrainer ist nur für die private Verwendung zu Hause gedacht. Setzen Sie diesen Fahrradtrainer nicht gewerblich, zur Vermietung, in Schulen oder sonstigen Einrichtungen ein. Bei Nichtbeachtung erlischt der Garantieanspruch.



GEFAHR

ZUR VERRINGERUNG DER STROMSCHLAGGEFAHR:

Ziehen Sie den Stecker des Fahrradtrainers immer sofort aus der Steckdose, nach dem Training, ehe Sie das Gerät reinigen oder warten und Teile ab- oder anmontieren.

ACHTUNG

ZUR VERRINGERUNG DER GEFAHR VON VERBRENNUNGEN, FEUER, STROMSCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN:

- Sollten Sie in irgendeiner Form Schmerzen verspüren, insbesondere Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot, brechen Sie das Training sofort ab und sprechen Sie vor der Wiederaufnahme mit Ihrem Arzt.
- Trainieren Sie immer in einem angenehmen Tempo.
- Es wird empfohlen, beim Training sowie beim Auf- und Absteigen stets die Armstangen festzuhalten, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.
- Zur Vermeidung von Verletzungen halten Sie Hände und Füße stets von den beweglichen Teilen fern. Betätigen Sie die Pedalkurbeln keineswegs von Hand.
- Tragen Sie keine Kleidung, mit der Sie eventuell irgendwo am Fahrradtrainer hängen bleiben.
- Benutzen Sie den Fahrradtrainer nicht ohne geeignetes Schuhwerk. Benutzen Sie den Fahrradtrainer NIEMALS barfuß.
- Auf dem Fahrradtrainer nicht springen.
- Steigen Sie erst vom Fahrradtrainer ab, wenn die Pedale vollkommen STILL stehen.
- Wenn der Fahrradtrainer in Betrieb ist, sollte sich nie mehr als eine Person darauf befinden.
- Das Gerät sollte nicht von Personen, die das angegebene Benutzergewicht überschreiten, verwendet werden. Bei Nichtbeachtung erlischt der Garantieanspruch.
- Dieser Fahrradtrainer ist nur für die private Verwendung zu Hause gedacht. Setzen Sie diesen Fahrradtrainer nicht gewerblich, zur Vermietung, in Schulen oder sonstigen Einrichtungen ein. Bei Nichtbeachtung erlischt der Garantieanspruch.
- Verwenden Sie den Fahrradtrainer ausschließlich in temperaturkontrollierten Räumen, also insbesondere nicht in Garagen, auf Veranden, in Poolräumen, Badezimmern, auf Einstellplätzen oder im Freien. Bei Nichtbeachtung erlischt der Garantieanspruch.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen keine Gegenstände in irgendeine Öffnung fallen lassen oder einführen.
- Stellen Sie sicher, dass die Einstellhebel (Längsverstellung von Sattel und Armstange) richtig fixiert sind und ändern Sie den Bewegungsradius während des Trainings nicht.
- Versuchen Sie nicht im Stehen mit hoher Drehzahl zu fahren, ehe Sie dies mit langsamerer Geschwindigkeit geübt haben.

ACHTUNG

ZUR VERRINGERUNG DER GEFAHR VON VERBRENNUNGEN, FEUER, STROMSCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN:

- Schließen Sie dieses Trainingsgerät nur an ordnungsgemäß geerdete Steckdosen an.
- Netzkabel von heißen Oberflächen fernhalten. Das Gerät nicht am Netzkabel tragen oder das Kabel als Griff verwenden.
- Verwenden Sie kein anderes als das vom Hersteller empfohlene Zubehör. Zubehörteile können zu Verletzungen führen.
- Nicht in Räumen verwenden, in denen Aerosole/Aerosolsprays eingesetzt oder Sauerstoff verabreicht werden.
- Den Fahrradtrainer ausschließlich entsprechend den Beschreibungen in der TECHNISCHEN ANLEITUNG FAHRRADTRAINER und der BEDIENUNGSANLEITUNG verwenden.
- Gerät vollständig von der Stromversorgung trennen, ehe Sie es warten oder bewegen. Zur Reinigung die Oberflächen mit Seife und einem nur leicht angefeuchteten Lappen abwischen; keine Lösungsmittel verwenden. (Siehe WARTUNG)
- Wenn der Fahrradtrainer eingesteckt ist, sollte er niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Wenn das Gerät nicht verwendet wird sowie vor dem An- oder Abmontieren von Teilen, Stecker aus der Steckdose ziehen.
- Nicht unter einer Decke oder einem Kissen verwenden. Es besteht die Gefahr einer Überhitzung, die zu einem Brand, einem Stromschlag oder Verletzungen führen kann.
- Haustiere und Kinder unter 14 Jahren sollten KEINESFALLS näher als 3 m an das Gerät herangelassen werden.
- Kinder unter 14 Jahren sollten KEINESFALLS den Fahrradtrainer verwenden.
- Kinder über 14 Jahren sollten den Fahrradtrainer nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.
- Den Fahrradtrainer keinesfalls verwenden, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist, wenn er nicht einwandfrei funktioniert, fallen gelassen, beschädigt oder nass geworden ist.
- Zum Abschalten alle Bedienelemente auf „Aus“ stellen, dann Stecker aus der Steckdose ziehen.
- Die Wartung sollte nur von zugelassenen Servicetechnikern durchgeführt werden.

Es ist sehr wichtig, dass Ihr Fahrradtrainer nur drinnen, in Räumen mit kontrollierten Umgebungsbedingungen, verwendet wird. Wenn Ihr Fahrradtrainer kälteren Temperaturen oder sehr feuchter Umgebungsluft ausgesetzt wurde, dann sollten Sie sicherstellen, dass er sich vor der ersten Verwendung wieder auf Raumtemperatur erwärmt hat. Andernfalls kann es zu einem vorzeitigen Ausfall der Elektronik kommen.



GRUNDLAGEN



GRATULATION ZUM KAUF IHRES FAHRRADTRAINERS!

Sie haben einen wichtigen Schritt hin zur Entwicklung und Aufrechterhaltung eines regelmäßigen Trainingsprogramms gemacht! Ihr Fahrradtrainer ist ein äußerst effektives Gerät, um Ihre persönlichen Fitness-Ziele zu erreichen. Eine regelmäßige Verwendung Ihres Fahrradtrainers kann Ihre Lebensqualität in vielerlei Hinsicht verbessern.

Hier einige ausgewählte Beispiele für den gesundheitlichen Nutzen des Trainings:

- Gewichtsreduzierung
- Ein gesünderes Herz
- Besserer Muskeltonus
- Mehr Energie, jeden Tag

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Entwicklung eines regelmäßigen persönlichen Trainingsprogramms. Ihr neuer Fahrradtrainer wird Ihnen dabei helfen, die Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die Sie vom Trainieren abhalten. Schlechtes Wetter und Dunkelheit stören Sie nicht beim Trainieren, wenn Sie Ihren Fahrradtrainer ganz komfortabel zu Hause nutzen. Diese Technische Anleitung enthält die grundlegenden Informationen, wie Sie Ihr neues Gerät verwenden und genießen können.

AUFSTELLEN DES FAHRRADTRAINERS

Stellen Sie den Fahrradtrainer auf eine flache und ebene Oberfläche. Hinter dem Gerät sollte sich ein Freiraum von etwa 90 cm befinden, neben dem Gerät jeweils 90 cm und vor dem Gerät etwa 30 cm für das Stromkabel. Stellen Sie den Fahrradtrainer so auf, dass sämtliche Belüftungs- und Luftöffnungen frei sind. Der Fahrradtrainer sollte nicht in Garagen, überdachten Innenhöfen, in Wassernähe oder im Freien aufgestellt werden.

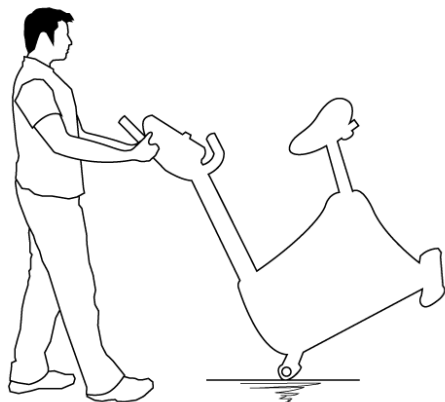
TRANSPORT DES FAHRRADTRAINERS

Ihr Fahrradtrainer besitzt zwei Transportrollen, die in den vorderen Standfuß integriert sind. Ziehen Sie das Netzkabel, bevor Sie den Fahrradtrainer bewegen.

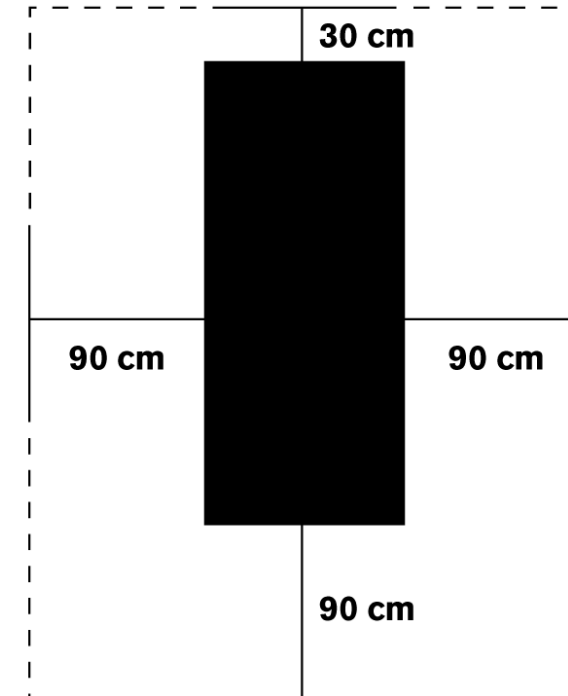
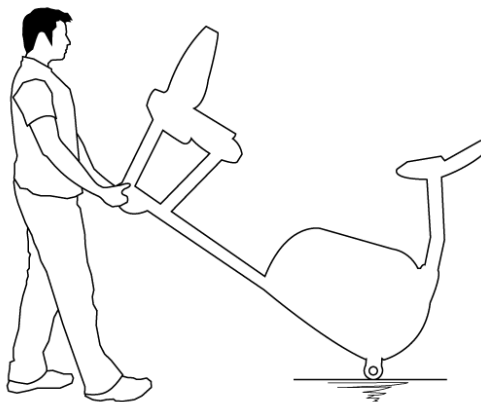
! ACHTUNG

Unsere Fahrradtrainer sind schwer, seien Sie vorsichtig und besorgen Sie sich, wenn erforderlich, zusätzliche Hilfe für den Transport. Bei Nichtbeachten dieser Anweisungen besteht Verletzungsgefahr.

UPRIGHT BIKES: Umfassen Sie die Armstangen, kippen Sie den Fahrradtrainer vorsichtig zu Ihnen und bewegen Sie ihn mit Hilfe der Transportrollen.



RECUMBENT BIKES: Umfassen Sie das Stahlelement des hinteren Standfußes, heben Sie den Fahrradtrainer vorsichtig an und bewegen Sie ihn mit Hilfe der Transportrollen.

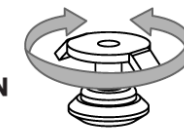


NIVEAUAUSGLEICH DES FAHRRADTRAINERS

Für eine optimale Verwendung sollte Ihr Fahrradtrainer waagrecht ausgerichtet sein. Stellen Sie Ihren Fahrradtrainer an dem Ort auf, an dem Sie ihn benutzen möchten. Stellen Sie die beiden hinteren Justierfüße so ein, dass der Fahrradtrainer eben auf dem Boden steht. Stellen Sie anschließend den dritten Justierfuß unten am Hauptrahmen so ein, dass der Fahrradtrainer fest auf dem Boden steht. Wenn Sie Ihren Fahrradtrainer ausgerichtet haben, verriegeln Sie die Justierfüße, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen festziehen. Die Justierfüße an Ihrem Fahrradtrainer können anders aussehen als in der Abbildung angegeben und haben möglicherweise keine Verriegelung.



HÖHE
EINSTELLEN



EINSTELLUNG
VERRIEGELN

POSITIONSEINSTELLUNG DES SATTELS

Um die richtige Position des Sattels herauszufinden, setzen Sie sich auf den Sattel und platzieren Sie Ihren Fußballen in der Mitte des Pedals. Ihr Knie sollte noch leicht gebeugt sein, wenn das Pedal sich in der untersten Position befindet. Sie sollten in die Pedale treten können ohne Ihre Knie völlig durchstrecken oder Ihr Gewicht seitlich verlagern zu müssen.

HINWEIS: Verändern Sie die Sattelposition nicht während Sie auf dem Sattel sitzen.

UPRIGHT BIKES – EINSTELLUNG DER SATTELPOSITION

Upright Bikes verfügen über einen Feststellknopf zu Einstellung der Sattelhöhe, mit dem die Sattelhöhe einfach und sicher eingestellt werden kann. Zur Einstellung der Sattelhöhe steigen Sie bitte vom Fahrradtrainer ab und lösen Sie den Feststellknopf, indem Sie ihn zwei halbe Drehungen gegen den Uhrzeigersinn drehen. Ziehen Sie den Knopf heraus, um die Sattelstütze zu entriegeln und schieben Sie die Sattelstütze nach oben oder unten in die gewünschte Position. Lassen Sie den Knopf los, um die Stütze erneut zu verriegeln. Drehen Sie den Knopf so lange im Uhrzeigersinn, bis er fest sitzt. Bitte überprüfen Sie vor jeder Benutzung des Fahrradtrainers, ob die Sattelstütze verriegelt ist.

RECUMBENT BIKES – EINSTELLUNG DER SITZPOSITION

Drehen Sie den Hebel nach oben in die Mittelposition, um ihn zu lockern. Schieben Sie dann den Sitz in eine Position, die Ihnen ein angenehmes Treten erlaubt (Ihre Knie sollten leicht gebeugt sein, wenn die Pedale sich in der am weitesten entfernten Position befinden). Verriegeln Sie den Mechanismus indem Sie den Hebel nach unten drehen, bis er fest sitzt.

RECUMBENT BIKES – EINSTELLUNG DER MESH-RÜCKENLEHNE

Manche Liegeräder sind mit einer Rückenlehne mit Neigungsverstellung ausgestattet. Die Neigung kann mit einem Einstellhebel auf der rechten Seite des Benutzers direkt hinter der Armstange eingestellt werden. Nicht alle Mesh-Rückenlehnen verfügen über einen Einstellhebel. Lesen Sie dazu bitte den Abschnitt Aufbau in der BEDIENUNGSANLEITUNG.

Um den Neigungswinkel der Rückenlehne einzustellen, drehen Sie den Hebel nach unten (gegen den Uhrzeigersinn) und lehnen Sie sich zurück, bis sich die Rückenlehne in der gewünschten Position befindet. Wenn Sie die Position erreicht haben, drehen Sie den Hebel nach oben (im Uhrzeigersinn) bis er fest sitzt. Die Rückenlehne verfügt über eine Rückholfeder. Diese bringt die Rückenlehne in ihre Ausgangsposition zurück, wenn der Einstellhebel gelockert wird und der Benutzer sich nicht gegen die Rückenlehne lehnt.



STROMVERSORGUNG

Ihr Fahrradtrainer wird mit einem Netzkabel betrieben. Das Netzkabel muss an die Buchse auf der Vorderseite des Geräts neben dem Standfuß angeschlossen sein. Ziehen Sie den Stecker, wenn das Gerät nicht verwendet wird.

ACHTUNG

Das Gerät keinesfalls verwenden, wenn ein Kabel oder der Stecker beschädigt ist, wenn es nicht einwandfrei funktioniert, beschädigt oder nass geworden ist.

VERWENDEN DER HERZFREQUENZ-FUNKTION

Möglicherweise ist Ihr Fahrradtrainer entweder mit Herzfrequenz-Handpulsgriffen oder einem Daumen-Pulssensor ausgestattet. Um herauszufinden, mit welcher Funktion Ihr Modell ausgestattet ist, lesen Sie bitte den Anfang des Abschnitts AUFBAU in der BEDIENUNGSANLEITUNG.

Bei der Herzfrequenz-Funktion dieses Geräts handelt es sich nicht um ein medizinisches Instrument. Die Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz können ungenau arbeiten. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Bei Ohnmachtsgefühlen das Training unverzüglich beenden. Die Handpulsgriffe ermöglichen eine relative Schätzung Ihrer tatsächlichen Herzfrequenz, Sie sollten sich jedoch, wenn genaue Daten erforderlich sind, nicht auf diese Messung verlassen. Bei manchen Personen, z.B. Teilnehmern eines kardiologischen Reha-Programms, ist gegebenenfalls ein alternatives System zur Überwachung der Herzfrequenz, wie ein Arm- oder Brustgurt, empfehlenswert. Zahlreiche Faktoren, wie die Bewegungen des Geräte-Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenz-Messungen beeinflussen. Die Herzfrequenz-Messungen sind nur als Trainingshilfe zur Feststellung der allgemeinen Pulsentwicklung gedacht. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

HANDPULSGRIFFE

Legen Sie Ihre Handfläche direkt auf die Handpulsgriffe der Armstangen. Damit Ihr Puls gemessen wird, müssen Sie die Stangen mit beiden Händen umfassen. Zur Pulsmessung sind fünf aufeinander folgende Herzschläge (15-20 Sekunden) erforderlich. Umfassen Sie die Handpulsgriffe nicht zu fest. Wenn Sie die Griffe zu stark festhalten, kann es zu einem Anstieg des Blutdrucks kommen. Halten Sie die Griffe locker umfasst. Wenn Sie die Handpulsgriffe durchgehend umfasst halten, kann es zu unregelmäßigen Anzeigewerten kommen. Reinigen Sie die Pulssensoren, um die durchgehende Aufrechterhaltung des Kontakts zu gewährleisten.

DAUMENPULS

Drücken Sie Ihren Daumen LOCKER auf den Daumensensor. Der Sensor funktioniert möglicherweise nicht korrekt, wenn Sie zu stark drücken. Das Sensor-Fenster sollte vollständig von Ihrem Finger verdeckt sein. Nach einigen Sekunden wird Ihre Herzfrequenz im Herzfrequenz-Anzeigefenster angezeigt. Der Daumensensor kann auch den Puls an Ihrem Zeigefinger messen.



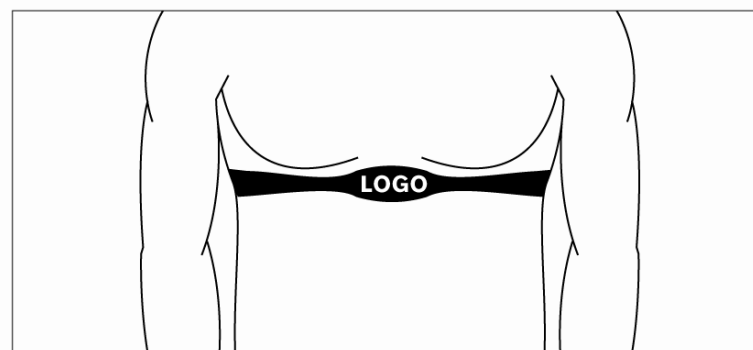
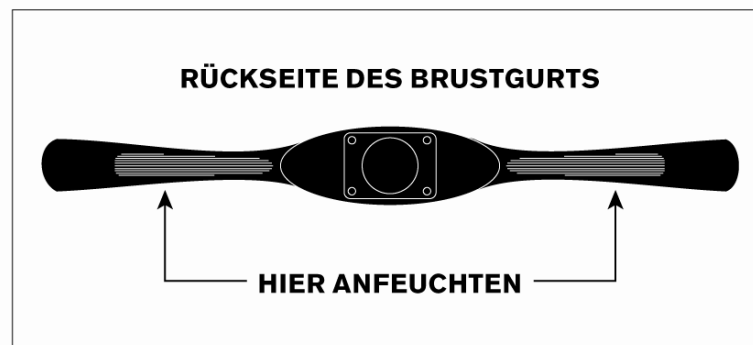
VORSICHT

Drücken Sie nicht zu fest auf den Sensor, da dies den Sensor beschädigen könnte.

KABELLOSER HERZFREQUENZ-EMPFÄNGER

Manche Modelle der Fahrradtrainer verfügen auch über einen integrierten kabellosen Herzfrequenz-Empfänger. Dieser Empfänger ermöglicht in Verbindung mit einem **kabellosen Brustgurt** die kabellose Übertragung und die Anzeige Ihrer Herzfrequenz auf der Konsole. Ihr Fahrradtrainer ist möglicherweise mit einem kabellosen Herzfrequenz-Empfänger ausgestattet (siehe Anfang des Abschnitts AUFBAU in der BEDIENUNGSANLEITUNG).

Bevor Sie den kabellosen Brustgurt anlegen, sollten Sie die zwei Gummielktroden mit Wasser anfeuchten. Zentrieren Sie den Brustgurt genau unterhalb Ihrer Brustmuskeln, direkt über dem Brustbein mit dem Logo nach oben. HINWEIS: Der Brustgurt muss fest sitzen und richtig ausgerichtet sein, um genaue und regelmäßige Messungen zu ermöglichen. Sitzt der Brustgurt zu locker oder an der falschen Stelle, können die Pulsmessungen ungleichmäßig oder unregelmäßig ausfallen.



FEHLERBEHEBUNG & WARTUNG



Präventive Wartung ist der Schlüssel zu einwandfrei funktionierenden Geräten und reduziert die Haftung des Benutzers auf ein Minimum. Trainingsgeräte müssen regelmäßig überprüft werden. Defekte Komponenten sind unverzüglich auszutauschen. Geräte, die nicht ordnungsgemäß funktionieren, dürfen bis zum Abschluss der Reparatur nicht verwendet werden. Stellen Sie sicher, dass jedwede Person(en), die Wartungs- oder Reparaturmaßnahmen vornehmen, entsprechend qualifiziert sind.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN ZUM PRODUKT

SIND DIE GERÄUSCHE, DIE MEIN FAHRRADTRAINER MACHT NORMAL?

Unsere Fahrradtrainer gehören zu den leisesten Geräten auf dem Markt, da sie einen Riemenantrieb und reibungsfreie Magnetwiderstände verwenden. Wir verwenden außerdem hochwertige Lager und Riemen, um die Geräuschbildung zu minimieren. Da das Widerstandssystem an sich so leise arbeitet, werden Sie ab und zu andere leise mechanische Geräusche hören. Im Gegensatz zu älteren, lauterer Technologien gibt es keine Geräusche von Lüftern, Riemen oder Generatoren, um diese Geräusche bei unseren Fahrradtrainern zu überdecken. Diese mechanischen Geräusche, die vereinzelt oder dauerhaft auftreten können, sind normal und entstehen durch die Übertragung erheblicher Mengen Energie auf ein schnell drehendes Schwungrad. Alle Lager, Riemen und andere sich drehende Teile erzeugen bestimmte Geräusche, die durch das Gehäuse und den Rahmen übertragen werden. Es ist auch normal, dass sich diese Geräusche im Laufe eines Trainings oder im Lauf der Zeit aufgrund der Wärmeausdehnung der Teile leicht verändern.

WARUM IST DER FAHRRADTRAINER, DEN ICH GELIEFERT BEKOMMEN HABE LAUTER ALS DAS MODELL IM GESCHÄFT?

Alle Fitnessgeräte wirken in den großen Ausstellungsräumen von Geschäften leiser, da es dort generell viel mehr Hintergrundgeräusche gibt als bei Ihnen zu Hause. Auch entsteht auf einem Betonboden mit Teppichbelag weniger Nachhall als z.B. auf einem Parkettboden. Manchmal hilft eine schwere Gummimatte, um den Nachhall über den Boden zu reduzieren. Wenn ein Fitnessgerät nah an einer Wand steht, werden mehr Geräusche reflektiert.

WIE LANGE HÄLT DER ANTRIEBSRIEMEN?

Laut unserem Computermodell hält der Riemen tausende von Stunden ohne Wartung. Sie sollten den Riemen während der gesamten Lebensdauer des Fahrradtrainers nicht austauschen müssen.

KANN ICH DEN FAHRRADTRAINER NACH DEM AUFBAU LEICHT BEWEGEN?

Ihr Fahrradtrainer besitzt zwei Transportrollen, die in den vorderen Standfuß integriert sind. Bitte befolgen Sie die Anweisungen im Abschnitt BEWEGEN DES FAHRRADTRAINERS, um Ihr Gerät zu transportieren. Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihren Fahrradtrainer in einem gemütlichen und einladenden Raum aufstellen. Ihr Fahrradtrainer wurde so entworfen, dass er nur eine möglichst kleine Fläche einnimmt. Viele Menschen stellen Ihren Fahrradtrainer vor dem Fernseher oder einem Fenster mit Ausblick auf. Wenn irgendwie möglich, stellen Sie Ihren Fahrradtrainer nicht in einem nicht ausgebauten Keller auf. Damit das tägliche Training Spaß macht, sollte der Fahrradtrainer in einer angenehmen Umgebung aufgestellt werden.

GRUNDLEGENDE FEHLERBEHEBUNG



PROBLEM: Die Konsole leuchtet nicht.

LÖSUNG: Nehmen Sie folgende Überprüfung vor:

- Die Steckdose, an die das Gerät angeschlossen ist, ist funktionsfähig. Überprüfen Sie, dass die Sicherung nicht ausgelöst wurde.
- Es wird das richtige Netzkabel verwendet. Verwenden Sie nur das im Lieferumfang enthaltene Netzkabel.
- Das Netzkabel ist nicht eingeklemmt oder beschädigt und ist korrekt an die Steckdose UND das Gerät angeschlossen.
- Stecken Sie das Netzkabel aus, nehmen Sie die Konsole ab und überprüfen Sie, ob alle Verbindungen fest sitzen und nicht beschädigt oder eingeklemmt sind.

PROBLEM: Die Konsole leuchtet, aber die Trainingsanzeigen beginnen nicht zu laufen.

LÖSUNG: Nehmen Sie folgende Überprüfung vor:

- Stecken Sie das Netzkabel aus, nehmen Sie die Konsole ab und überprüfen Sie, ob alle Verbindungen fest sitzen und nicht beschädigt oder eingeklemmt sind.
- Wenn das Problem dadurch nicht behoben wird, sind eventuell der Geschwindigkeitssensor und/oder der Magnet nicht mehr richtig angebracht oder beschädigt.

PROBLEM: Die Widerstände scheinen nicht zu stimmen, sie wirken zu schwer oder zu leicht.

LÖSUNG: Nehmen Sie folgende Überprüfung vor:

- Es wird das richtige Netzkabel verwendet. Verwenden Sie nur das im Lieferumfang enthaltene Netzkabel.
- Setzen Sie die Konsole zurück und lassen Sie den Widerstand sich wieder auf den Standardwert einstellen. Testen Sie nach einem Neustart erneut die Widerstandslevel.

PROBLEM: Der Fahrradtrainer quietscht und fiept.

LÖSUNG: Nehmen Sie folgende Überprüfung vor:

- Der Fahrradtrainer steht auf einer ebenen Oberfläche.
- Lösen Sie alle Schrauben, die Sie beim Aufbau angebracht haben, schmieren Sie die Gewinde und ziehen Sie sie wieder fest.



PROBLEM: Der MP3-Player ist angeschlossen, aber es kommt keine Musik aus den Lautsprechern oder die Lautsprecher klingen komisch.

LÖSUNG: Überprüfen Sie, ob das Audiokabel am MP3-Player und an der Konsole korrekt angeschlossen ist

FEHLERBEHEBUNG HERZFREQUENZ

Überprüfen Sie Ihre Trainingsumgebung auf Störquellen, wie z.B. Leuchtstoffröhren, Computer, Sicherheitssysteme oder Geräte mit großen Motoren. Diese Gegenstände können fehlerhaften Anzeigen der Herzfrequenz führen.

Unter folgenden Bedingungen kann es zu fehlerhaften Anzeigen kommen:

- Wenn Sie die Herzfrequenz-Armstangen zu fest umfassen. Versuchen Sie den Druck zu senken, während Sie die Herzfrequenz-Armstangen umfasst halten.
- Konstante Bewegung und Vibration durch ständiges Umfassen der Herzfrequenz-Armstangen beim Training. Wenn Sie fehlerhafte Anzeigen der Herzfrequenz erhalten, versuchen Sie die Handpulsgriffe nur so lange wie nötig zu umfassen, damit Ihre Herzfrequenz überprüft werden kann.
- Wenn Sie beim Training schwer atmen.
- Wenn Ihre Hände durch einen Ring eingeschnürt sind.
- Wenn Ihre Hände kalt und trocken sind. Versuchen Sie Ihre Handflächen anzufeuchten und zu wärmen, indem Sie sie gegeneinander reiben.
- Wenn Sie an einer Herzrhythmusstörung leiden.
- Wenn Sie an Arteriosklerose oder einer peripheren Durchblutungsstörung leiden.
- Wenn Ihre Haut an der Handfläche, an der gemessen wird, besonders dick ist.

Wenn sich das Problem nicht durch diesen Fehlerbehebungs-Abschnitt lösen lässt, brechen Sie das Training ab und schalten Sie das Gerät aus.



Wenn Sie anrufen, werden Sie unter Umständen nach folgenden Informationen gefragt: Bitte halten Sie folgende Informationen bereit:

- Modellbezeichnung
- Seriennummer
- Kaufbeleg (Rechnung oder Kreditkartenabrechnung)

Einige Fragen zur Fehlerbehebung, die gestellt werden könnten:

- Wie lange tritt das Problem schon auf?
- Tritt das Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?
- Wenn Sie ein Geräusch hören, kommt es von vorne oder von hinten? Was ist das für ein Geräusch (Klopfen, Schleifen, Quietschen, Fiepen, etc.)?
- Wurde das Gerät gemäß dem WARTUNGSPLAN regelmäßig überprüft?

Wenn Sie diese und weitere Fragen beantworten können, hilft das den Technikern, die richtigen Ersatzteile und den passenden Service bereitzustellen, damit Sie und Ihr Fahrradtrainer wieder laufen!

WARTUNG

WELCHE ROUTINEWARTUNG IST ERFORDERLICH?

Wir verwenden für alle unsere Fahrradtrainer versiegelte Lager, daher ist keine Schmierung erforderlich. Die wichtigste Wartungsmaßnahme besteht darin, den Fahrradtrainer nach jeder Benutzung vom Schweiß zu reinigen.

WIE REINIGE ICH MEINEN FAHRRADTRAINER?

Reinigen Sie das Gerät nur mit Seife und Reinigern auf Wasserbasis. Behandeln Sie die Kunststoffteile niemals mit Lösungsmitteln. Wenn Sie den Fahrradtrainer und seine Einsatzumgebung sauber halten, reduzieren Sie Wartungsprobleme und Kundendienstesätze auf ein Minimum. Aus diesem Grund empfehlen wir das folgende präventive Wartungsprogramm.

NACH JEDER VERWENDUNG (TÄGLICH)

- Schalten Sie den Fahrradtrainer ab, indem Sie das Netzkabel aus der Wandsteckdose ziehen.
- Wischen Sie den Fahrradtrainer mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine Lösungsmittel, da sie den Fahrradtrainer beschädigen könnten.
- Überprüfen Sie das Netzkabel. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, wenden Sie sich an Ihren Händler, um einen Ersatz zu erhalten.
- Stellen Sie sicher, dass sich das Netzkabel nicht unter dem Fahrradtrainer oder in einem anderen Bereich befindet, wo es eingeklemmt oder beschädigt werden kann.



Zum Unterbrechen der Stromversorgung des Fahrradtrainers muss das Netzkabel aus der Steckdose gezogen werden.

WÖCHENTLICH

Reinigen Sie den Bereich unter dem Fahrradtrainer in folgenden Schritten:

- Schalten Sie den Fahrradtrainer ab.
- Stellen Sie den Fahrradtrainer zur Seite.
- Entfernen Sie Staubpartikel oder sonstige Gegenstände, die sich eventuell unter dem Fahrradtrainer angesammelt haben, mit einem Wischer oder Sauger.
- Stellen Sie den Fahrradtrainer wieder an seinen ursprünglichen Platz.

MONATLICH

- Überprüfen Sie alle Verbindungsschrauben und Pedale des Geräts auf Festsitz.
- Entfernen Sie sämtliche Fremdkörper von der Führungsschiene des Sattels.





Sport-Tec
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de