

SPIRIT



XBR95 Halbliegenderad

GEBRAUCHSANWEISUNG

Bitte lesen Sie sich die komplette Anweisung vor dem Gebrauch Ihres neuen Halbliegerads sorgfältig durch.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise	3
Wichtige Hinweise zum Elektroanschluss	4
Montageanleitung	6
Bedienungsanleitung des Bedienpults (Computer)	11
Programmierbare Funktionen	15
Verwendung eines Herzfrequenzsenders	25
Allgemeine Wartung	28
Explosionszeichnung	29
Teileliste	30

ACHTUNG

Dieses Fitnessbike ist ausschließlich für die Nutzung in Wohnräumen bestimmt und steht nur für diesen Gebrauch unter Garantie. Bei jeder anderen Verwendung erlischt der gesamte Gewährleistungsanspruch.

Wichtige Sicherheitshinweise

Bei der Benutzung von Elektrogeräten sollten stets die folgenden grundlegenden Sicherheitsvorkehrungen befolgt werden:

Vor dem Gebrauch dieses Geräts bitte alle Anweisungen gut durchlesen.

ACHTUNG – Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern: Ziehen Sie das Gerät sofort nach jedem Gebrauch und vor der Reinigung aus der Steckdose.

WARNUNG – Stellen Sie das Fitnessrad zur Verringerung der Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Personenschäden auf einem flachen, ebenen Untergrund mit Zugang zu einer geerdeten Steckdose von **230 Volt/10 Ampere** auf, wobei das Fitnessrad als einziges Gerät an den Stromkreis angeschlossen ist.

VERWENDEN SIE KEIN VERLÄNGERUNGSKABEL – ES SEI DENN, ES HANDELT SICH UM EIN KABEL MIT EINEM QUERSCHNITT VON MINDESTENS 0,823 MM² (AWG 18) MIT NUR EINER STECKDOSE AM ENDE:

- Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Personenschäden zu verringern:
- Ein an eine Steckdose angeschlossenes Elektrogerät niemals unbeaufsichtigt lassen. Bei Nichtbenutzung oder vor dem Hinzufügen/Entfernen von Teilen aus der Steckdose ziehen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen. Es kann zu Überhitzung kommen, was zu Feuer, Stromschlag oder Personenschaden führen kann.
- Bei Verwendung des Gerätes von, bei oder in der Nähe von Kindern, Invaliden oder Behinderten ist besondere Vorsicht geboten.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen, vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatzgeräte, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn ein Kabel oder Stecker beschädigt ist, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, heruntergeworfen, beschädigt oder in Wasser geworfen wurde. Geben Sie das Gerät zur Überprüfung und Reparatur an eine Servicestelle ab.
- Tragen Sie das Gerät nicht mit dem Stromkabel. Benutzen Sie das Kabel nicht als Griff.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Verwenden Sie das Gerät niemals bei blockierten Luftöffnungen. Halten Sie die Luftöffnungen von Fusseln, Haaren o. Ä. frei.
- Niemals Gegenstände in Öffnungen werfen oder stecken.
- Nicht im Freien verwenden.
- Benutzen Sie das Gerät niemals an Orten, an denen Sprühdosen verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Schließen Sie dieses Gerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.
- Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch vorgesehen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen, geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Wissen genutzt zu werden, außer wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person gegeben wird.
- Kinder unter 13 Jahren vom Fitnessgerät fernhalten.

DIESE ANWEISUNGEN AUFBEWAHREN – DENKEN SIE AN IHRE SICHERHEIT!

Sicherheitshinweise zum Fitnessgerät

Um das Gerät auszuschalten, stellen Sie alle Bedienelemente auf „Off“ (Aus) und ziehen Sie anschließend den Stecker aus der Steckdose.

- Benutzen Sie das Gerät nicht auf tief gepolstertem Teppich, Plüsch- oder Wollteppich. Dies kann zu einer Beschädigung sowohl des Teppichs als auch des Fitnessgeräts führen.
- Konsultieren Sie vor der Aufnahme dieses oder eines anderen Trainingsprogramms unbedingt Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 oder Personen mit Vorerkrankungen wichtig.
- Versuchen Sie nicht, Ihr Fitnessrad für einen anderen als den vorgesehenen Zweck zu verwenden.
- Hände von allen beweglichen Teilen fernhalten.
- Die Pulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Sie dienen dazu, Ihnen einen ungefähren Messwert in Bezug auf Ihre Ziel-Herzfrequenz bereitzustellen. Die Verwendung eines Brustgurt-Senders (separat erhältlich) ist eine wesentlich präzisere Methode zur Analyse der Herzfrequenz. Verschiedene Faktoren, darunter die Bewegungen des Benutzers, haben Einfluss auf die Genauigkeit der Herzfrequenzmesswerte.
Die Pulssensoren dienen nur als Trainingshilfsmittel zur Bestimmung der allgemeinen Tendenzen bezüglich der Herzfrequenz.
- Geeignetes Schuhwerk tragen. Das Tragen von Stöckelschuhen, Abendschuhen, Sandalen oder nackte Füße sind für die Benutzung des Geräts nicht geeignet. Es werden qualitativ hochwertige Sportschuhe empfohlen, um der Ermüdung der Beine vorzubeugen.
Die Nichtbeachtung dieser Richtlinien kann die Wirksamkeit des Trainings einschränken, zu Verletzungen für Sie (und möglicherweise andere) führen oder die Lebensdauer des Geräts verkürzen.

Die Nichtbeachtung dieser Richtlinien kann die Wirksamkeit des Trainings einschränken, zu Verletzungen für Sie (und möglicherweise andere) führen oder die Lebensdauer des Geräts verkürzen.

Wichtige Hinweise zum Elektroanschluss

WARNHINWEIS!

Setzen Sie dieses Fitnessrad **NIEMALS** Regen bzw. Feuchtigkeit aus. Dieses Gerät ist NICHT für den Gebrauch im Freien, in der Nähe eines Swimmingpools bzw. Badebereichs oder in anderen Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit vorgesehen. Die vorgegebene Betriebstemperatur liegt zwischen 5 und 48 Grad Celsius (40 und 120 Grad Fahrenheit). Die vorgegebene Luftfeuchtigkeit liegt bei 95 %, nicht kondensierend (es bilden sich keine Wassertropfen auf den Oberflächen).

Wichtige Betriebsanweisungen

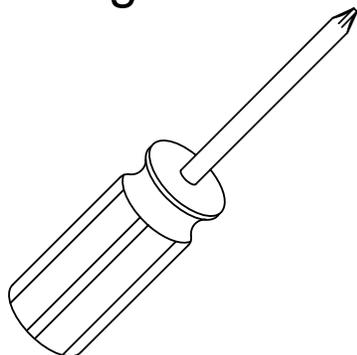
- **Bedienen Sie dieses Halbliegerad NIEMALS**, ohne vorher die Konsequenzen einer am Computer vorgenommenen Änderung des Betriebsmodus gelesen und genau verstanden zu haben.
- Beachten Sie, dass Veränderungen des Widerstands nicht sofort erfolgen. Stellen Sie Ihre gewünschte Widerstandsstufe am Bedienpult des Computers ein und drücken Sie auf die Einstellungstaste. Der Computer wird den Befehl stufenweise ausführen.
- Vorsicht bei gleichzeitiger Durchführung anderer Aktivitäten während des Fahrradfahrens, beispielsweise Fernsehen, Lesen usw. Diese Ablenkungen können zu einem Verlust des Gleichgewichts führen und schwere Verletzungen nach sich ziehen.
- Üben Sie keinen übermäßigen Druck auf die Tasten des Bedienpults aus. Sie wurden so feinmechanisch konzipiert, dass sie mit einem leichten Fingerdruck ordnungsgemäß funktionieren.

Montageanleitung

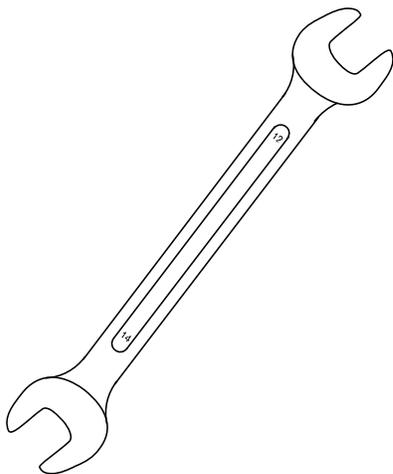
Vormontage

1. Schneiden Sie mit einem Rasiermesser (Teppichmesser) alle Umreifungsbänder um den Karton durch. Fassen Sie die Unterkante des Kartons und ziehen Sie diese von der Pappe darunter weg, indem Sie die Klammern trennen, die beide Kartons zusammenhalten. Heben Sie die Schachtel über dem Gerät hoch und packen Sie es aus.
2. Sorgfältig alle Geräteteile aus dem Karton entnehmen und auf Schäden oder fehlende Teile prüfen. Falls Teile beschädigt wurden oder fehlen, wenden Sie sich umgehend an Ihren Händler.
3. Entnehmen Sie den Lieferumfang. Die Montage des Gerätes ist in vier Schritte aufgeteilt. Entfernen Sie zunächst die Werkzeuge. Um Verwechslungen auszuschließen, nehmen Sie die für jeden Schritt benötigten Geräteteile heraus. Die in der Anleitung in Klammern (#) stehenden Nummern stellen die Artikelnummern der Explosionszeichnung zu Referenzzwecken dar.

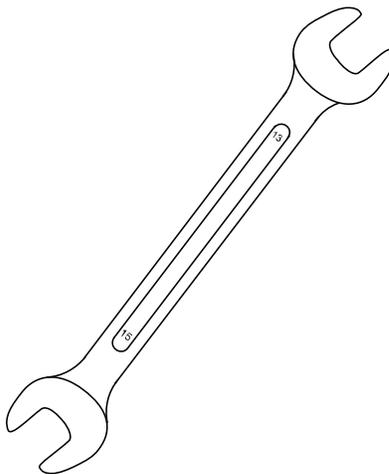
Montagewerkzeuge



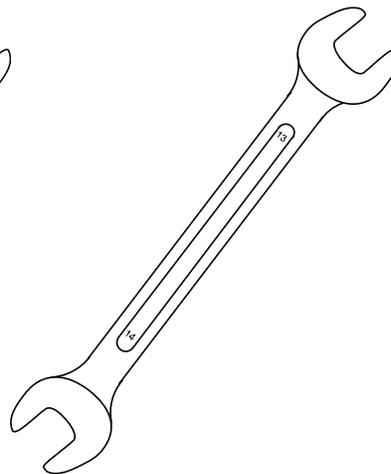
#114. Kreuzschlitz-
schraubendreher



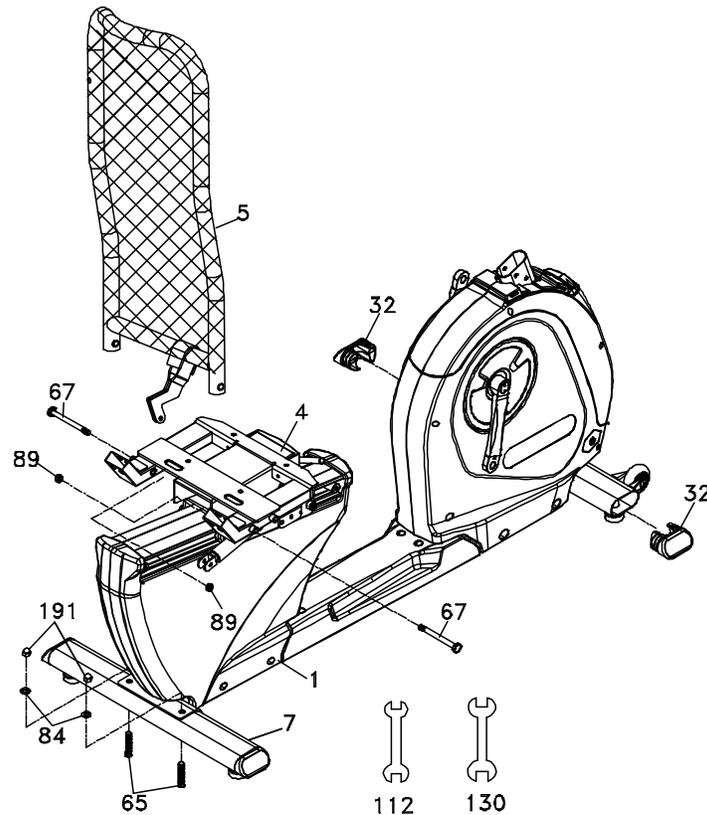
#112. 12 x14 mm
Doppelmaulschlüssel



#113. 13 x15 mm
Doppelmaulschlüssel



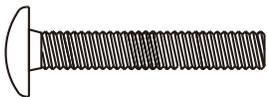
#130. 13 x14 mm
Doppelmaulschlüssel



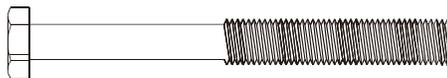
SCHRITT 1: Hinterer Standfuß & Rückenlehne

1. Befestigen Sie den **HINTEREN STANDFUß (7)** mithilfe der 2 **SCHRAUBEN, (65)** 2 **UNTERLEGSCHEBEN (84)** und 2 **HUTMUTTERN (191)** am **HAUPTRAHMEN (1)**. Ziehen Sie die Schrauben mit dem **DOPPELMAULSCHLÜSSEL (112)** fest.
2. Befestigen Sie die **RÜCKENLEHNE (5)** am **SITZSCHLITTEN (4)** des Hauptrahmens. Führen Sie 1 **SCHRAUBE (67)** durch jede Seite und schrauben Sie eine **NYLONMUTTER (89)** an jede Schraube. Ziehen Sie die Schrauben so fest, dass die Rückenlehne nicht wackelt, aber noch genug Spielraum für die Bewegung nach vorne und hinten hat. Verwenden Sie dafür die **Doppelmaulschlüssel**, die mitgeliefert wurden (**112 & 130**).
3. Stecken Sie eine **ENDKAPPE (32)** in jede Öffnung der **Stange des vorderen Standfußes**. Bei zu engen Öffnungen müssen Sie Endkappen möglicherweise mit einem Gummihammer festklopfen.

WERKZEUGTEILE



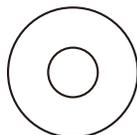
#65. 3/8" x 53 mm
Schlossschraube
(2 Stk.)



#67. 3/8" x 4"
Sechskantschraube (2 Stk.)



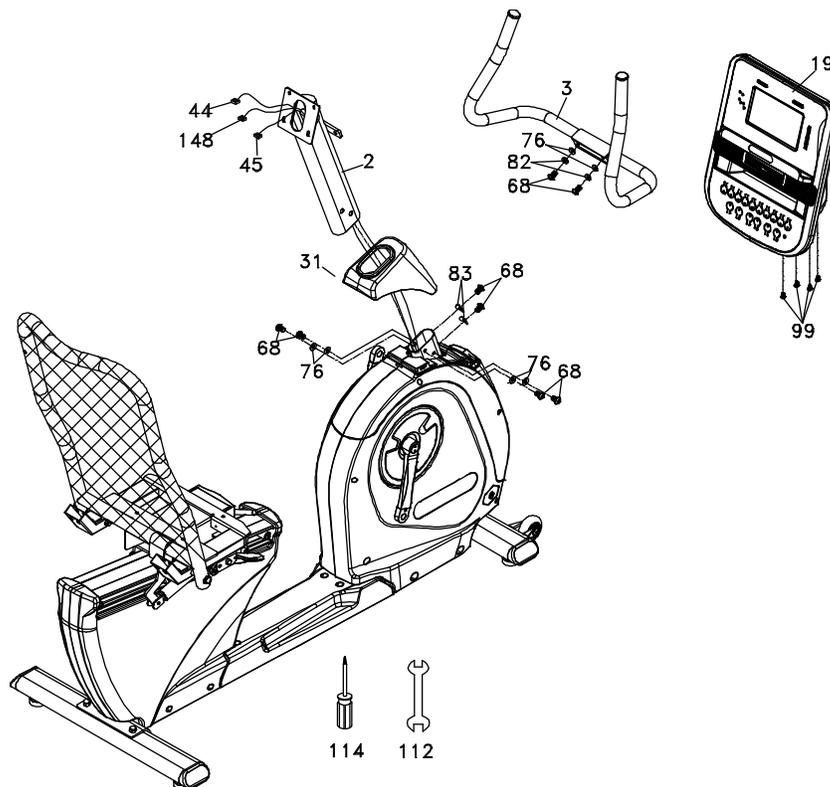
#89. 3/8" x 7T
Nylonmutter (2 Stk.)



#84. 3/8" x 25 x 2T
Unterlegscheibe (2 Stk.)



#191. 3/8"
Hutmutter (2 Stk.)



SCHRITT 2: Bedienpultmast

1. Führen Sie das **COMPUTERKABEL (44)**, das **STEUERUNGSKABEL FÜR DEN WIDERSTAND AM HANDGRIFF (148)** und das **HANDPULSKABEL (45)** durch die untere **GEHÄUSEABDECKUNG DES BEDIENPULTMASTS (31)** und anschließend durch das untere Ende des **BEDIENPULTMASTS (2)**. Stellen Sie sicher, dass die Verkleidung des Bedienpultmasts richtig herum angebracht wird (siehe Abbildung).
2. Stecken Sie den **BEDIENPULTMAST (2)** in die Rohröffnung (achten Sie darauf, keine Kabel abzuklemmen; dies kann zu einer Beschädigung der Elektronik führen) des **HAUPTRAHMENS (1)**. Führen Sie auf jeder Seite 2 **SCHRAUBEN (68)** sowie 2 **UNTERLEGSCHLEIBEN (76)** ein. Führen Sie auf der Vorderseite 2 **SCHRAUBEN** sowie 2 **GEWÖLBTE FEDERSCHLEIBEN (83)** ein. Schrauben Sie alle 6 Schrauben mit dem **DOPPELMAULSCHLÜSSEL (112)** fest.
3. Entfernen Sie die weißen Styroporkissen (Diese sind werkseitig angebracht, um das versehentliche Hineinflallen der Schrauben in das Rohr des Bedienpultmasts zu verhindern).
4. Befestigen Sie die **HALTEGRIFFE (3)** an der Halterung des **BEDIENPULTMASTS (2)**. Verwenden Sie dafür 2 **SCHRAUBEN (68)**, 2 **FEDERRINGE (82)** sowie 2 **UNTERLEGSCHLEIBEN (76)**. Ziehen Sie alle Schrauben mit dem **DOPPELMAULSCHLÜSSEL (112)** fest. Stecken Sie das **COMPUTERKABEL (44)**, das **STEUERUNGSKABEL FÜR DEN WIDERSTAND AM HANDGRIFF (148)** und das **HANDPULSKABEL (45)** in den jeweils dafür vorgesehenen Anschluss auf der Rückseite des **BEDIENPULTS (19)**. Befestigen Sie das Bedienpult mit 4 **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN (99)** an der Halterung des Bedienpults. Ziehen Sie alle Schrauben mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (114)** fest.

WERKZEUGTEILE



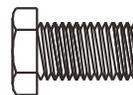
#82. 5/16" x 1,5T
Federring (2 Stk.)



#83. 5/16" x 19 x 1,5T
Gewölbte Federscheibe
(2 Stk.)



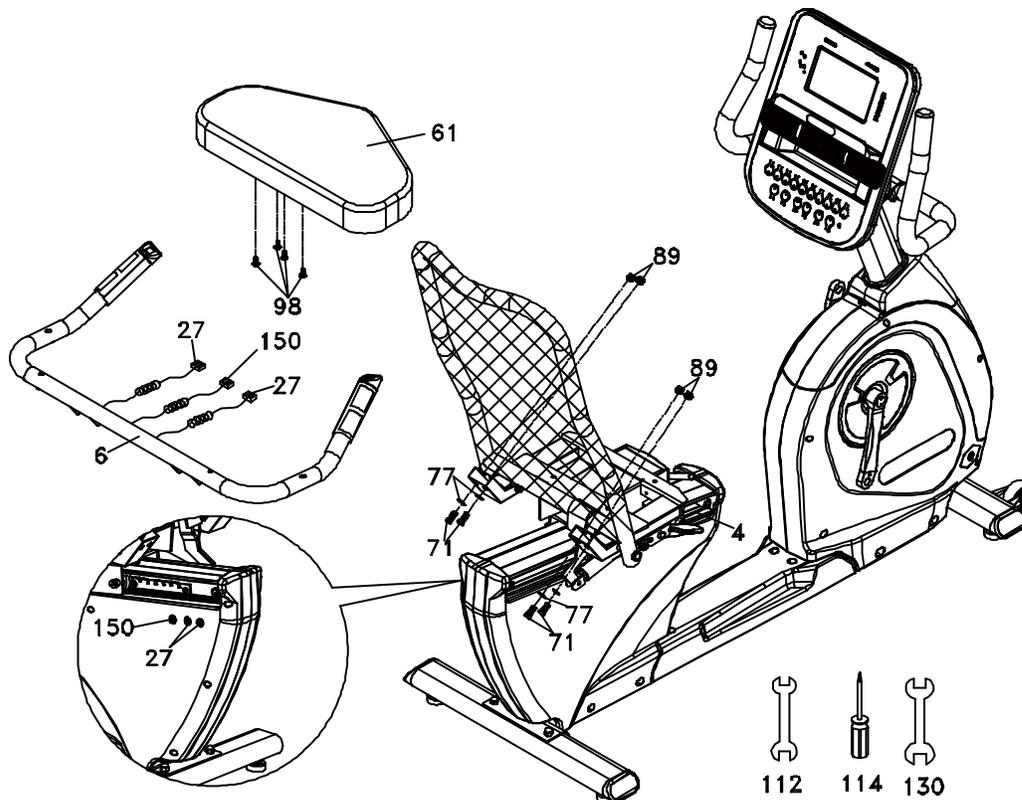
#76. 5/16" x 18 x 1,5T
Unterlegscheibe (6 Stk.)



#68. 5/16" x 5/8"
Sechskantschraube
(8 Stk.)



#99. M5 x 12 mm
Kreuzschlitzschraube
(4 Stk.)

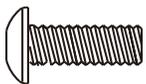


1041119PM0453

SCHRITT 3: Sitz & Haltegriff

1. Montieren Sie den **SITZ (61)** mit 4 **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN (98)** auf den **SITZSCHLITTEN (4)**. Die Schrauben mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (114)** festziehen.
2. Bringen Sie die **SITZHALTEGRIFFE (6)** mit den 4 **SECHSKANTSCHRAUBEN (71)**, 4 **UNTERLEGSCHIEBEN (77)** sowie 4 **NYLONMUTTERN (89)** an dem **SITZSCHLITTEN (4)** an. Drehen Sie die Schrauben mit den mitgelieferten **DOPPELMAULSCHLÜSSELN** fest (**112 & 130**).
3. Stecken Sie die **HANDPULS-SENSORKABEL (27)** in die zwei hinteren Löcher auf der linken Seite der Rückseite der Kunststoffabdeckung. Stecken Sie die **WIDERSTANDSKABEL DER HALTEGRIFFE (150)** in das verbleibende vordere Loch.

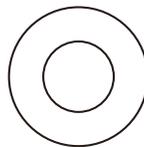
WERKZEUGTEILE



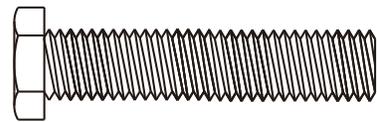
#98. M6 x 15 mm
Kreuzschlitzschraube
(4 Stk.)



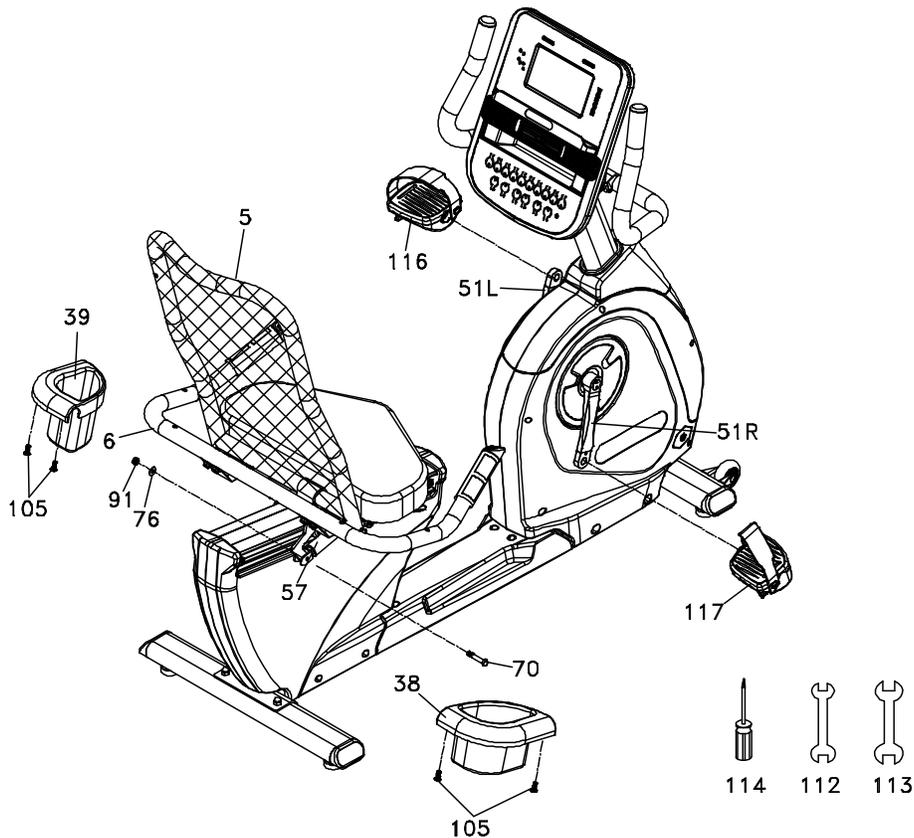
#89. 3/8" x 7T
Nylonmutter
(4 Stk.)



#77. 3/8" x 19 x 1,5T
Unterlegscheibe
(4 Stk.)



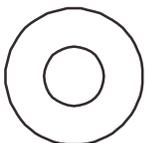
#71. 3/8" x 1-3/4"
Sechskantschraube
(4 Stk.)



SCHRITT 4: Kunststoffteile

1. Montieren Sie den **GASZYLINDER (57)** mit 1 **SCHRAUB- BOLZEN (70)**, 1 **UNTERLEG- SCHEIBE (76)** sowie 1 **NYLONMUTTER (91)** an den **RAHMEN DER RÜCKENLEHNE (5)**. Verwenden Sie die mitgelieferten **DOPPELMAULSCHLÜSSEL** zum Festschrauben (**112 & 113**).
2. Befestigen Sie die **PEDALE (116L, 117R)** an die **KURBELARME (51L, 51R)**. Ziehen Sie diese mit dem **DOPPELMAULSCHLÜSSEL (113)** fest. Beachten Sie, dass das **LINKE PEDAL** mit einem Rückwärtsgang versehen ist und **ENTGEGEN DER NORMALEN TRETRICHTUNG** am Kurbelarm festgeschraubt wird. An den Enden der Gewindestangen des linken und rechten Pedals ist jeweils ein „L“ bzw. „R“ eingestanzt. Ziehen Sie die Pedale so fest wie möglich. Möglicherweise ist ein erneutes Festziehen der Pedale erforderlich, wenn Sie beim Treten in die Pedale ein Klopfen verspüren. Klopfende oder klickende Geräusche werden in der Regel durch lockere Pedale verursacht.
3. Montieren Sie die **TRINKFLASCHENHALTER (39L & 38R)** mithilfe von 4 **BLECH- SCHRAUBEN (105)** an die Seiten der **SITZHALTEGRIFFE (6)**. Ziehen Sie die Schrauben mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (114)** fest.

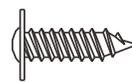
WERKZEUGTEILE



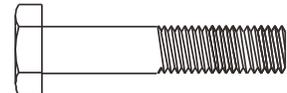
#76. 5/16" x 18 x 1,5T
Unterlegscheibe (1
Stk.)



#91. 5/16" x 6T
Nylonmutter (1
Stk.)



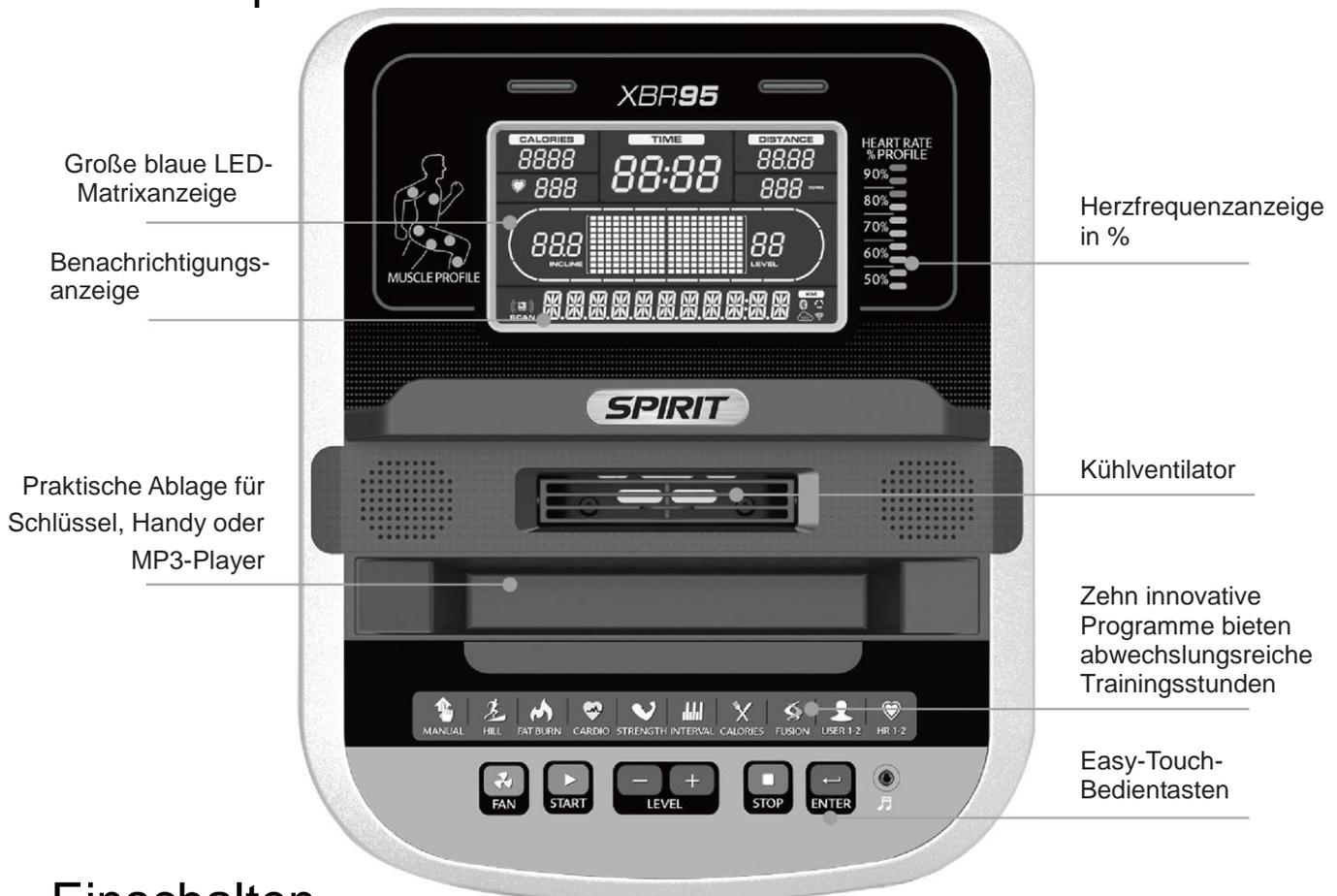
#105. Ø4 x 16 mm
Blechschaube (4 Stk.)



#70. 5/16" x 1-1/4"
Sechskantschraube (1
Stk.)

Bedienungsanleitung des Bedienpults (Computer)

Bedienpult



Einschalten

Die im Handel erhältlichen Fitness-Halbliegeräder von Spirit verfügen über ein eingebautes Stromaggregat und müssen daher nicht an eine Steckdose angeschlossen werden. Um das Halbliegerad einzuschalten, fangen Sie einfach an, in die Pedale zu treten. Dadurch schaltet sich das Bedienpult automatisch ein.

Beim ersten Einschalten führt das Bedienpult einen internen Selbsttest durch. In dieser Zeit gehen alle Lichter kurz an. Wenn die Lichter wieder ausgehen, erscheint in der Punktmatrix-Anzeige die Softwareversion (z. B. VER 1.0). In der **Benachrichtigungsanzeige** wird der Kilometerstand angezeigt. Der Kilometerstand zeigt die Gesamtstundenanzahl der Nutzung des Halbliegerads und die zurückgelegte virtuelle Strecke in Meilen bzw. Kilometern an. Im Display wird folgendes angezeigt: ODO 123 MI & KM 123 HRS. (Stand: 123 Meilen bzw. km; 123 Std.) Der Kilometerstand wird nur für ein paar Sekunden eingeblendet. Anschließend wechselt das Bedienpult zum Startbildschirm. In der Punktmatrix-Anzeige rollen die verschiedenen Programmprofile durch das Bild. Durch die **Benachrichtigungsanzeige** läuft die Startbenachrichtigung. Sie können nun Ihr Trainingsprogramm beginnen.

Punktmatrixanzeigefenster

Zwanzig Balken aus Punkten (10 Punkte hoch) geben jedes Trainingssegment an. Die Punkte geben nur eine ungefähre Tretleistung (Widerstand) an. Sie geben nicht unbedingt einen bestimmten Wert an – nur eine ungefähre Prozentzahl zum Vergleich der Intensitätsstufen. Im manuellen Betrieb erstellt die Punktmatrix-Anzeige zum Widerstand ein „Profilbild“, da sich die Werte während eines Trainings verändern.

¼-Meilen (0,4 km)-Anzeige

Die ¼-Meilen (0,4 km)-Anzeige (eine Runde) wird rund um die Punktmatrix-Anzeige eingeblendet. Der blinkende Abschnitt zeigt Ihren Fortschritt an. Nachdem ¼ Meile (Metrische Maßeinheit – 0,4 km) erreicht wurde, beginnt die Anzeige wieder von vorne. In der Benachrichtigungsanzeige gibt es einen Rundenzähler zur Anzeige Ihrer zurückgelegten Entfernung.

Pulssensor am Handgriff

Der Bildschirm „Puls“ (Herzfrequenz) stellt Ihre aktuelle Herzfrequenz während des Trainings in Schlägen pro Minute dar. Um Ihren Puls anzuzeigen, müssen Sie entweder die Edelstahl-Sensoren an der vorderen Querstange oder den Brustgurt-Herzfrequenzsender verwenden. Jedes Mal, wenn die obere Anzeige ein Pulssignal empfängt, wird der Pulswert angezeigt. Während der Herzfrequenz-Programme darf die Funktion „Pulssensor am Handgriff“ nicht verwendet werden.

Kalorienanzeige

Sie zeigt den Gesamtkalorienverbrauch während des gesamten Trainings an.

Hinweis: Dies ist nur ein grober Anhaltswert für den Vergleich der verschiedenen Trainingseinheiten und kann nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

Lautsprecher

Am Bedienpult befinden sich eingebaute Lautsprecher sowie eine Audio-Eingangsbuchse. Am Bedienpult ist kein Lautstärkeregler vorhanden. Die Lautstärke muss am Audio-Player eingestellt werden.

Darstellung der Muskelbeanspruchung

Im oberen Bereich des Bedienpults befindet sich eine anatomische Abbildung. In dieser Abbildung leuchten alle Bereiche, die während der Nutzung des Fitnessrads beansprucht werden. Die Bereiche leuchten während sämtlicher Programme auf. Sie können einstellen, welche Muskeln aktiviert werden sollen, indem Sie das Widerstandsprofil während der Einstellungen am Computer individuell anpassen. Wenn Sie das Standardprogramm einstellen, bestimmt das gewählte Programm durch die automatische Einstellung der Widerstandsstufe, welche Muskeln aktiviert werden. Grundsätzlich gelten folgende Orientierungshilfen:

- Die LEDs am Oberkörper leuchten nicht auf.
- Die Lichter am Unterkörper werden je nach Grad der Muskelbelastung aktiviert: Grün steht für eine minimale Muskelbelastung, Gelb für eine mittlere Muskelbelastung und Rot für volle bzw. starke Muskelbeanspruchung.
- Dies sind die verschiedenen Szenarien für die Muskelbeanspruchung am Unterkörper:
- Stufen 1 – 20: Grün – hintere Oberschenkel- & Gesäßmuskeln leuchten auf; Gelb – Quadrizeps & Waden leuchten auf
- Stufen 21 – 40: Gelb – rückseitige Oberschenkelmuskulatur & Gesäßmuskeln leuchten; Rot – Quadrizeps & Waden leuchten auf

Herzfrequenzanzeige in %

Die LCD-Anzeige des Computers zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an, sobald ein Pulssignal erfasst wird. Das Balkendiagramm rechts auf der LCD-Anzeige gibt Ihre aktuelle Herzfrequenz in % im Verhältnis zu Ihrer errechneten maximalen Herzfrequenz an. Letztere wird von Ihrem Alter bestimmt, welches Sie während der Programmierung eines der 10 Trainingsprogramme eingegeben haben. Die Farben des Balkendiagramms haben folgende Bedeutungen:

- 50 – 60 % der maximalen Herzfrequenz wird in Gelb dargestellt
- 65 – 80 % der maximalen Herzfrequenz wird in Gelb und Grün dargestellt
- 90 % oder eine höhere Prozentzahl der maximalen Herzfrequenz wird in Gelb, Grün und Rot dargestellt

Quick Start (Schnellstart)

Dies ist der schnellste Weg, um ein Training zu beginnen. Nach dem Einschalten des Bedienpults drücken Sie dafür einfach die **Start-Taste**. Dadurch wird der Modus „Quick Start“ (Schnellstart) gestartet. Im Quick-Start-Modus wird die Zeit von Null gemessen. Durch Drücken der Tasten **Level Plus/Minus** kann der Tretwiderstand manuell eingestellt werden. In der Punktmatrix-Anzeige leuchtet zunächst nur die untere Reihe auf. Durch Erhöhung des Tretwiderstands leuchten mehr Reihen auf, was auf eine höhere Trainingsbelastung hindeutet. Bei mehr Reihen wird es schwieriger, in die Pedale zu treten.

Es gibt 40 abwechslungsreiche Widerstandsstufen (Levels). Die ersten 10 Stufen stellen sehr leichte Trainingsstufen dar. Der Anstieg innerhalb dieser Widerstandsstufen sorgt für einen guten Fortschritt bei untrainierten Benutzern. Die Widerstandsstufen 11 – 20 sind anspruchsvoller. Jedoch bleibt der Anstieg im Widerstand von einer Stufe auf die nächste eher gering. Bei den Stufen 21 – 30 wird das Training immer anstrengender, da die Abstände zwischen den Widerstandsstufen immer größer werden. Die Stufen 31 – 40 sind extrem anstrengend. Diese eignen sich für kurze Intervalle maximaler Trainingsleistung und für sehr trainierte Benutzer.

Allgemeine Informationen

Die Benachrichtigungsanzeige zeigt zunächst den Namen des Programms an. Im Scan-Modus (Durchlauffunktion) wird während eines Programms die Geschwindigkeit für vier Sekunden und anschließend die Wattzahl (Angabe für die Tretleistung) angezeigt. Wenn 100 Watt angezeigt werden, reicht Ihre Tretleistung aus, um eine 100-Watt-Glühbirne konstant zu beleuchten. Die Anzeige wechselt zu „Zurückgelegte Runden“, „Trainingszeit“ sowie „Maximale Widerstandsstufe“. Durch Drücken der **Enter-Taste** gelangen Sie zu der Ausgangsanzeige zurück.

Die **Stop-Taste** hat im Grunde genommen mehrere Funktionen. Durch einmaliges Drücken der **Stop-Taste** während des Trainings wird das Trainingsprogramm für 5 Minuten angehalten. Diese Funktion ist sehr hilfreich, wenn Sie etwas trinken, ans Telefon gehen oder Ähnliches zwischendurch tun müssen. Um Ihr Training während der Pause wieder aufzunehmen, drücken Sie einfach die **Start-Taste**. Wenn die **Stop-Taste** während des Trainings zweimal gedrückt wird, wird das Programm beendet. Dann zeigt der Computer Ihr Trainingsprotokoll an (Gesamttrainingszeit, durchschnittliche Geschwindigkeit, durchschnittliche Wattzahl, durchschnittliche Herzfrequenz, insgesamt zurückgelegte Runden). Wenn Sie die **Stop-Taste** 3 Sekunden lang oder ein drittes Mal während des Trainingsprogramms drücken, werden alle Einstellungen am Computer zurückgesetzt (**Reset**). Während der Dateneingabe für ein Programm können Sie mithilfe der **Stop-Taste** auf ein vorheriges Fenster oder eine Programmfunktion zurückkehren. Dadurch können Sie Programmierdaten ändern.

Programm-Tasten

Mit den Programm-Tasten kann eine Vorschau jedes Programms angezeigt werden. Bei erstmaligem Einschalten des Computers können Sie sich durch Drücken der Programm-Tasten die Programmprofile ansehen. Wenn Sie ein Programm ausprobieren möchten, drücken Sie die entsprechende Programm-Taste. Drücken Sie anschließend die **Enter-Taste**, um das Programm auszuwählen und zum Einstellungsmodus zu gelangen.

Das Fitnessrad verfügt über ein integriertes Herzfrequenzmessgerät. Durch Umgreifen der Handpulsensoren an den Haltegriffstangen oder Tragen des Herzfrequenzsenders (siehe Abschnitt „Verwendung eines Herzfrequenzsenders“) fängt das Herzsymbol an zu blinken (evtl. einige Sekunden verzögert). Das Pulsanzeigefenster stellt Ihre Herzfrequenz bzw. Ihren Puls in Schlägen pro Minute dar.

Das Bedienpult umfasst einen eingebauten Kühlventilator, der für Erfrischung sorgt. Zum Einschalten des Kühlventilators die Taste auf der linken Seite des Bedienpults drücken.

Programmierung des Computers

Jedes Programm kann durch persönliche Angaben individuell eingestellt und an Ihre Bedürfnisse angepasst werden. Einige der Angaben sind für korrekte Anzeigewerte notwendig. Sie werden nach Ihrem **Alter** und **Gewicht** gefragt. Die Eingabe Ihres **Alters** sorgt dafür, dass das Balkendiagramm für die Herzfrequenz die richtige Zahl anzeigt. Die Eingabe Ihres **Alters** ist zudem während der Herzfrequenz-Programme notwendig, um die für Ihr **Alter** richtigen Einstellungen sicherzustellen. Andernfalls könnten die Trainingseinstellungen zu hoch oder zu niedrig für Sie sein. Die Eingabe Ihres **Gewichts** sorgt für die korrekte Messung des Kalorienverbrauchs. Auch wenn wir keinen exakten Kalorienmesswert bereitstellen können, wollen wir für einen ungefähren Anhaltswert sorgen.

HINWEIS ZUR KALORIENANZEIGE: Die Messwerte des Kalorienverbrauchs sind auf jedem Trainingsgerät, egal ob im Fitnessstudio oder am Heimtrainer, nicht genau und können stark schwanken. Sie dienen nur als Anhaltswert, um Ihre Trainingsfortschritte zu verfolgen. Eine präzise Messung Ihres Kalorienverbrauchs ist ausschließlich in einem klinischen Umfeld mit einer Vielzahl von Geräten möglich. Dies liegt daran, dass jeder Mensch anders ist und einen unterschiedlichen Energieverbrauch hat. Die gute Nachricht ist, dass Sie noch mindestens eine Stunde nach Beendigung Ihres Trainings Kalorien bei einem erhöhten Energieverbrauch verbrennen!

Programmeingabe und Änderung der Einstellungen

Bei der Eingabe eines Programms durch Drücken einer Programm-Taste und anschließend der **Enter-Taste**, können Sie Ihre eigenen, persönlichen Einstellungen eingeben. Für ein Training ohne Eingabe neuer Einstellungen einfach die **Start-Taste** drücken. Sie umgehen so die Programmierung, so dass Sie direkt mit dem Training beginnen können. Wenn Sie die persönlichen Einstellungen ändern möchten, folgen Sie einfach den Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige. Beim Start eines Programms ohne vorherige Änderung der Einstellungen kommen die Standard- bzw. gespeicherten Einstellungen zum Einsatz.

HINWEIS: Die Standardeinstellungen „Alter“ und „Gewicht“ werden durch Eingabe einer neuen Zahl geändert. Folglich wird das zuletzt eingegebene Alter und Gewicht als neue Standardeinstellung gespeichert. Wenn Sie bei der ersten Nutzung des Fitnessrads Ihr Alter und Gewicht eingeben, müssen Sie es bei weiteren Trainings nicht erneut eingeben, es sei denn Ihr Alter oder Gewicht ändern sich oder jemand anderes ändert die Angaben.

Programmierbare Funktionen

MANUAL (MANUELLER TRAININGSMODUS)

Das manuelle Programm funktioniert, wie der Name schon sagt, manuell. Das heißt, dass Sie die Trainingsstufe einstellen und nicht der Computer. Um den manuellen Trainingsmodus zu starten, folgen Sie den nachfolgenden Anweisungen. Alternativ drücken Sie einfach auf die Taste **Manual**, dann auf **Enter** und folgen den Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige.

1. Drücken Sie auf die Taste **Manual** und anschließend auf die **Enter-Taste**.
2. Die **Benachrichtigungsanzeige** fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie Ihr Alter mithilfe der Tasten **LEVEL Plus/Minus** ein. Drücken Sie danach zur Bestätigung des Werts auf die **Enter-Taste** und fahren Sie mit dem nächsten Fenster fort.
3. Sie werden nun zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Stellen Sie den Wert mithilfe der Tasten **LEVEL Plus/Minus** ein und drücken Sie zum Fortfahren auf **Enter**.
4. Als nächstes wird die Trainingszeit eingestellt. Stellen Sie die Zeit ein und drücken Sie auf **Enter**, um fortzufahren.
5. Sie sind nun mit den Einstellungen fertig und können Ihr Training durch Drücken der **Start-Taste** beginnen. Falls Sie zu den vorherigen Schritten zurückkehren und Ihre Einstellungen ändern möchten, drücken Sie die **Stop-Taste**.

HINWEIS: Während der Einstellung der Daten können Sie jederzeit die **Stop-Taste** drücken, um zum vorherigen Schritt oder Fenster zurückzukehren.

6. Das Programm beginnt mit Stufe 1. Dies ist die leichteste Stufe, die sich ideal zum Aufwärmen eignet. Zur Erhöhung des Tretwiderstands können Sie jederzeit die Taste **LEVEL Plus** drücken; durch Drücken der Taste **LEVEL Minus** können Sie den Tretwiderstand verringern.
7. Während des Manual-Programms können Sie durch Drücken der **Enter-Taste** durch die Angaben in der **Benachrichtigungsanzeige** scrollen.
8. Drücken Sie nach Beendigung des Trainingsprogramms auf die **Start-Taste**, das gleiche Programm noch einmal von vorne zu beginnen. Zum Beenden drücken Sie auf die **Stop-Taste**. Alternativ können Sie das soeben beendete Programm als benutzerdefiniertes Programm abspeichern. Drücken Sie dafür auf eine **User-Taste** (Benutzer-Taste) und folgen Sie den Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige.

Programm „Calories“ (Kalorienverbrauch)

1. Drücken Sie auf die Taste **Calories**. Drücken Sie auf **Enter**, um das Programm auszuwählen. Das Display führt Sie durch die Einstellungen.
2. Nach dem Drücken auf „Enter“ wird in der Benachrichtigungsanzeige nun ein Wert für Ihr Alter eingeblendet (Standardwert liegt bei 35). Die korrekte Angabe Ihres Alters wird für die Anzeige des Balkendiagramms sowie die Trainingsprogramme mit Herzfrequenzmessung benötigt. Stellen Sie Ihr Alter mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie anschließend auf **Enter**. Ihr Alter bestimmt den Richtwert Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Anzeige des Balkendiagramms und die Herzfrequenz-Funktionen basieren auf der Prozentzahl Ihrer maximalen Herzfrequenz. Daher ist die korrekte Angabe Ihres Alters wichtig, damit diese Funktionen ordnungsgemäß funktionieren können.
3. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun ein Wert für Ihr Körpergewicht eingeblendet. Die korrekte Eingabe Ihres Gewichts ist für die Messung des Kalorienverbrauchs notwendig. Stellen Sie Ihr Gewicht mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie anschließend auf **Enter**.

Hinweis zur Kalorienanzeige: Kein Trainingsgerät kann Ihnen einen exakten Messwert zu Ihrem Kalorienverbrauch zur Verfügung stellen. Denn es gibt zu viele Faktoren, die den exakten Kalorienverbrauch einer bestimmten Person beeinflussen. Auch wenn eine andere Person genauso viel wiegt, genauso alt und groß ist wie Sie, kann sich deren Kalorienverbrauch von Ihrem unterscheiden. Die Kalorienanzeige dient nur als Anhaltswert, um Ihre Trainingsfortschritte zu verfolgen.

4. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie nun zur Eingabe des Kalorienverbrauchs mithilfe der Tasten Level Plus/Minus auf (Standardwert liegt bei 300). Drücken Sie nach Einstellung des Kalorienverbrauchs auf **Enter**.
 5. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun der voreingestellte Wert der durchschnittlichen Pedalumdrehungen pro Minute eingeblendet (Standardwert liegt bei 50); drücken Sie nach Einstellung des Wertes auf **Enter**.
 6. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun die voreingestellte maximale Widerstandsstufe des gewählten Programms eingeblendet (standardmäßig Stufe 5). Stellen Sie die maximale Widerstandsstufe mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie anschließend auf **Enter**. Innerhalb jedes Programms gibt es verschiedene Widerstandsstufen. Dadurch können Sie die maximale Widerstandsstufe für ein Programm festlegen.
 7. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun die Programmzeit eingeblendet (dieser Wert wird von den in den Schritten 3 – 6 eingegebenen Daten bestimmt); drücken Sie auf **Start**, um die errechnete Trainingszeit zu übernehmen oder auf **Enter**, um zu den Schritten 4 – 6 zurückzukehren und die Daten zu ändern. Dadurch wird die Programmzeit neu berechnet.
- Durch Drücken der **Start**-Taste beginnt das Programm mit einer 3-minütigen Aufwärmphase (1:00 bei Stufe 1, 1:00 bei Stufe 2 und 1:00 bei Level 3). Durch erneutes Drücken der **Enter**-Taste können Sie die Aufwärmphase umgehen und direkt mit dem Training beginnen.
 - Wenn das Programm beginnt, zählt das Fenster „Calorie“ und „Time“ von den eingestellten Werten bis Null herunter. Wenn die Zeit abgelaufen ist, bevor die Kalorienanzeige den Wert Null erreicht, beginnt das Fenster „Time“ die Gesamttrainingszeit zu zählen, bis die Kalorienanzeige den Wert Null erreicht.
 - Nach Programmende folgt eine 3-minütige Abkühlphase (1:00 bei Stufe 3, 1:00 bei Stufe 2 und 1:00 bei Stufe 1). Durch Drücken der **Enter**-Taste können Sie das Training sofort beenden.

Programm „Fusion“ (Kombination)

Bei diesem Intervall-Programm wechseln Sie zwischen Intervallen mittelhoher Trainingsintensität für das Herz-Kreislauf-System auf dem Fitnessrad, Kraftübungen abseits des Fitnessrads und Erholungsintervallen von niedriger Trainingsintensität auf dem Fitnessrad. Dafür benötigen Sie zwei Gegenstände, die Sie bequem in den Händen halten können (Hanteln, Wasserbehälter, Suppendosen o. Ä.). Diese sind für 4 der 5 Kraftübungen dieses Programms erforderlich.

1. Drücken Sie auf die Taste **Fusion**. Drücken Sie auf **Enter**, um das Programm auszuwählen. Das Display führt Sie durch die Einstellungen.
2. Nach dem Drücken auf **Enter** wird in der Benachrichtigungsanzeige nun ein Wert für Ihr Alter eingeblendet (Standardwert liegt bei 35). Die korrekte Angabe Ihres Alters wird für die Anzeige des Balkendiagramms sowie die Trainingsprogramme mit Herzfrequenzmessung benötigt. Stellen Sie Ihr Alter mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie anschließend auf **Enter**. Ihr Alter bestimmt den Richtwert Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Anzeige des Balkendiagramms und die Herzfrequenz-Funktionen basieren auf der Prozentzahl Ihrer maximalen Herzfrequenz. Daher ist die korrekte Angabe Ihres Alters wichtig, damit diese Funktionen ordnungsgemäß funktionieren können.
3. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun ein Wert für Ihr Körpergewicht eingeblendet. Die korrekte Eingabe Ihres Gewichts ist für die Messung des Kalorienverbrauchs notwendig. Stellen Sie Ihr Gewicht mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie anschließend auf **Enter**.
Hinweis zur Kalorienanzeige: Kein Trainingsgerät kann Ihnen einen exakten Messwert zu Ihrem Kalorienverbrauch zur Verfügung stellen. Denn es gibt zu viele Faktoren, die den exakten Kalorienverbrauch einer bestimmten Person beeinflussen. Auch wenn eine andere Person genauso viel wiegt, genauso alt und groß ist wie Sie, kann sich deren Kalorienverbrauch von Ihrem unterscheiden. Die Kalorienanzeige dient nur als Anhaltswert, um Ihre Trainingsfortschritte zu verfolgen. Der in diesem Programm angegebene Kalorienverbrauch ist nicht genau, da das Gerät während des Krafttrainings keinen Kalorienverbrauch messen kann.
4. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun die voreingestellte maximale Widerstandsstufe des gewählten Programms eingeblendet (Standard- bzw. Mindestwiderstand liegt bei Stufe 5). Stellen Sie die Widerstandsstufe mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie anschließend auf **Enter**. Dieser Wert wird als Stufe für alle Cardio-Intervalle übernommen. Die Widerstandsstufe kann während eines Programms jederzeit geändert werden.
5. In der Benachrichtigungsanzeige wird die gewünschte Anzahl der Intervalle eingeblendet (Standardwert liegt bei 10); Sie können 10 (5 Cardio- & 5 Krafttraining), 20 (10 Cardio- & 10 Krafttraining) oder 30 (15 Cardio- & 15 Krafttraining) wählen. Stellen Sie die Anzahl der Intervalle mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie anschließend auf **Enter**.
6. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun die gewünschte Intervallzeit eingeblendet (Standardwert liegt bei 2:00). Die eingestellte Zeit stellt die Dauer jedes Cardio-Intervalls dar.
*Hinweis: Im Allgemeinen gilt: Je länger das Intervall, desto geringer ist der erforderliche Widerstand (Fitnessrad); und je mehr Wiederholungen Sie durchführen, desto weniger Gewicht (Hanteln) ist erforderlich. Stellen Sie den Wert mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie anschließend auf **Enter**.*
7. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun die gewünschte Erholungsphase eingeblendet (Standardwert liegt bei 0:30), die Ihnen nach Beendigung der Cardio- und Krafttrainings-Intervalle gewährt wird. Stellen Sie Ihr Gewicht mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie anschließend auf **Enter**.

VORSICHT: Je kürzer die Erholungsphase, desto länger bleibt Ihre Herzfrequenz erhöht. Wenn Sie untrainiert sind oder Ihr Trainingsprogramm nach einer längeren Pause wieder aufnehmen, ist es ratsam, die Dauer des Erholungs-Intervalls der Dauer des Cardio-Intervalls anzugleichen bzw. eine längere Dauer als das Cardio-Intervall einzustellen.

DUMBBELL BENT OVER ROW (VORGEBEUGTES HANTELTRUDERN)

SCHWERPUNKT: MITTLERE/OBERE RÜCKENMUSKELN & OBERARME

1. Hanteln von oben greifen. Arme sind voll ausgestreckt vor den Oberschenkeln; Füße schulterbreit auseinander stellen.
2. Während der Übung das Kreuz leicht nach vorne beugen (siehe Seitenansicht).
3. Beginnen Sie die Übung, indem Sie Ihre Ellbogen anziehen und wieder ausstrecken, so dass Ihre Ellbogen im 90° gebeugt sind.
4. Die Hanteln langsam wieder in die Ausgangsposition senken.
5. Diese Sequenz für die restliche Dauer des Krafttrainings-Intervall wiederholen.

PUSH UP (LIEGESTÜTZ)

SCHWERPUNKT: BRUST, SCHULTERN & RÜCKSEITE DER ARME

Es gibt zwei Varianten dieser Übung. Wenn Sie keine Liegestütze machen können, stellen Sie Ihre Knie auf den Boden, eine weiche Matte oder ein Kissen. Je weiter die Hände auseinander auf den Boden platziert sind, desto eher werden die Brust- und Schultermuskeln trainiert. Durch einen engeren Abstand der Hände wird der Trizeps trainiert (rückseitiger Oberarmmuskel).

1. Stellen Sie sich mit den Händen auf den Boden oder auf ein paar Hanteln (Vorsicht: Seien Sie sich bewusst, dass die Hanteln wegrollen können. Dies kann zu Verletzungen führen, besonders wenn die Enden rund sind); ziehen Sie Ihre Bauchmuskeln an in Richtung Wirbelsäule, um eine gerade Linie zwischen Ihren Knöcheln und Ihren Schultern zu bilden.
2. Beginnen Sie damit, Ihre Ellbogen im 90° nach unten zu beugen.
3. Strecken Sie Ihre Arme wieder aus.
4. Diese Sequenz für die restliche Dauer des Krafttrainings-Intervall wiederholen.

DUMBBELL SHOULDER PRESS (SCHULTERDRÜCKEN MIT HANTELN)

SCHWERPUNKT: SCHULTERN

1. Halten Sie die Hanteln in Schulterhöhe von oben (Handflächen zeigen nach vorne) oder im normalen Griff (Handflächen schauen zueinander).
2. Hanteln gerade über den Kopf hochdrücken, bis die Arme voll ausgestreckt sind.
3. Die Hanteln langsam wieder in die Ausgangsposition senken.
4. Diese Sequenz für die restliche Dauer des Krafttrainings-Intervall wiederholen.

DUMBBELL TRICEP OVERHEAD EXTENSION

(TRIZEPSSTRECKEN ÜBER DEM KOPF MIT HANTELN)

SCHWERPUNKT: RÜCKSEITE DER ARME

1. Halten Sie die Hanteln in Schulterhöhe hinter Ihrem Kopf im normalen Griff (Handflächen schauen zueinander); Ihre Ellbogen zeigen gerade nach vorne.
2. Hanteln gerade über den Kopf hochheben, bis die Arme voll ausgestreckt sind. Oberarme bleiben unverändert, nur Ellbogen werden gebeugt.
3. Die Hanteln langsam wieder in die Ausgangsposition senken.
4. Diese Sequenz für die restliche Dauer des Krafttrainings-Intervall wiederholen.

DUMBBELL BICEP CURL (ARMBEUGE MIT HANTELN)

SCHWERPUNKT: VORDERSEITE DER ARME

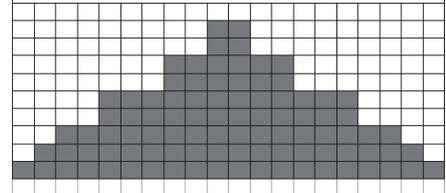
1. Halten Sie die Hanteln von unten (Handflächen zeigen nach oben) neben Ihren Oberschenkeln.
2. Ziehen Sie Ihre Oberarme zu Ihrem Brustkorb heran.
2. Ziehen Sie die Hanteln auf Schulterhöhe heran, indem Sie Ihre Ellbogen beugen.
4. Die Hanteln langsam wieder in die Ausgangsposition senken.
5. Diese Sequenz für die restliche Dauer des Krafttrainings-Intervall wiederholen.

Voreingestellte Programme

Das Halbliegerad verfügt über fünf verschiedene Programme, die für eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten entwickelt wurden. Diese fünf Trainingsprogramme verfügen über werkseitig voreingestellte Widerstandsprofile zur Erreichung unterschiedlicher Ziele.

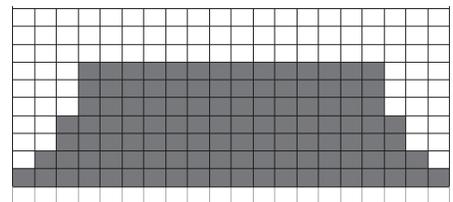
HILL (HÜGEL)

Dieses Programm folgt einer dreiecks- bzw. pyramiden-ähnlichen, stufenweisen Steigerung – von 10 % der maximalen Tretleistung (die vor dem Beginn dieses Programms gewählte Stufe) bis zu einer maximalen Tretleistung, die 10 % der gesamten Trainingszeit ausmacht. Anschließend folgt ein stufenweiser Rückgang des Widerstandslevels auf ungefähr 10 % der maximalen Tretleistung.



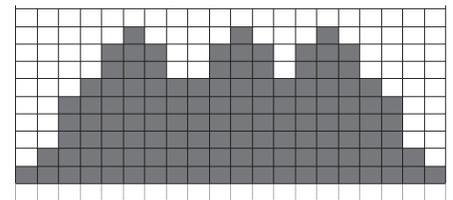
FAT BURN (FETTVERBRENNUNG)

Dieses Programm folgt einer schnellen Steigerung bis zur maximalen Widerstandsstufe (voreingestellt oder benutzerdefiniert), bei der für 2/3 der Trainingszeit trainiert wird. Es fordert Ihre Fähigkeit heraus, die Energieleistung über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.



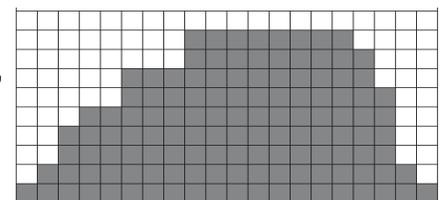
CARDIO (CARDIO-TRAINING)

Bei diesem Programm gibt es eine schnelle Steigerung bis nahezu der maximalen Widerstandsstufe (voreingestellt oder benutzerdefiniert). Es schwankt leicht nach oben und unten, was im Wechsel für eine Erhöhung und Senkung der Herzfrequenz sorgt. Anschließend beginnt die zügige Abkühlphase. Dadurch wird Ihr Herzmuskel gestärkt, die Durchblutung gefördert und die Lungenkapazität erhöht.



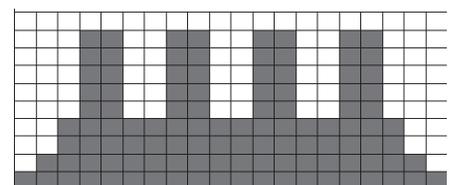
STRENGTH (KRAFTTRAINING)

Widerstand: Bei diesem Programm wird der Widerstand stufenweise bis auf 100 % der maximalen Tretleistung erhöht, bei der für 25 % der gesamten Trainingsdauer trainiert wird. Dies unterstützt den Aufbau von Muskelkraft sowie -ausdauer im Unterkörper und im Gesäß. Es folgt eine kurze Abkühlphase.



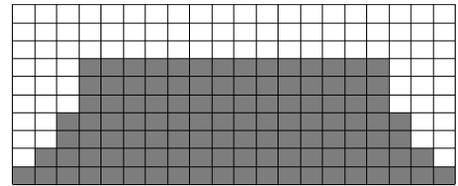
INTERVAL (INTERVALL)

Dieses Programm führt Sie durch hohe Intensitätsstufen mit anschließenden Erholungsphasen bei niedriger Intensität. Dieses Programm beansprucht und fördert Ihre schnell kontrahierenden Muskelfasern, die bei kurzzeitigen und intensiven Belastungen gefordert sind. Dadurch wird Ihnen Sauerstoff entzogen und Ihr Puls in die Höhe getrieben. Daraufhin folgen Ruhephasen, in denen Ihre Herzfrequenz sinkt und Ihre Sauerstoffreserven wieder aufgefüllt werden. So wird Ihr Herz-Kreislauf-System auf eine effizientere Sauerstoffnutzung ausgerichtet.



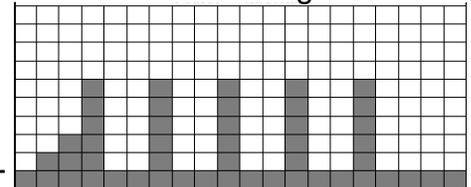
CALORIES (KALORIENVERBRAUCH)

Dieses Programm folgt einer schnellen Steigerung bis zur maximalen Widerstandsstufe (voreingestellt oder benutzerdefiniert), bei der für 2/3 der Trainingszeit trainiert wird. Es fordert Ihre Fähigkeit heraus, die Energieleistung über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.



FUSION (KOMBINATION)

Dieses Programm führt Sie durch hohe Intensitätsstufen von Cardio- und Krafttrainings-Intervallen und anschließende Erholungsphasen von niedriger Intensität. Dieses Programm beansprucht und fördert Ihre schnell kontrahierenden Muskelfasern, die bei kurzzeitigen und intensiven Belastungen gefordert sind. Dadurch wird Ihnen Sauerstoff entzogen und Ihr Puls in die Höhe getrieben. Daraufhin folgen Ruhephasen, in denen die Herzfrequenz sinkt und Ihre Sauerstoffreserven wieder aufgefüllt werden. So wird Ihr Herz-Kreislauf-System auf eine effizientere Sauerstoffnutzung ausgerichtet.



Programmierung voreingestellter Programme

1. Drücken Sie die gewünschte Programmtaste und anschließend auf die **Enter**-Taste.
2. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Ihr Alter mit den Tasten **Level Plus/Minus** eingeben und mit der **Enter**-Taste bestätigen, damit der neue Wert übernommen und zur nächsten Anzeige gewechselt wird.
3. Sie werden nun zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Stellen Sie den Wert mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie zum Fortfahren auf **Enter**.
4. Als nächstes wird die Trainingszeit eingestellt. Stellen Sie die Zeit ein und drücken Sie auf **Enter**, um fortzufahren.
5. Nun werden Sie zur Einstellung der maximalen Widerstandsstufe aufgefordert. Diese erfordert von Ihnen die äußerste Kraftanstrengung (Spitzenbelastung) während eines Programms. Stellen Sie die Widerstandsstufe ein und drücken Sie auf **Enter**.
6. Sie sind nun mit den Einstellungen fertig und können Ihr Training durch Drücken der **Start-Taste** beginnen. Falls Sie zu den vorherigen Schritten zurückkehren und Ihre Einstellungen ändern möchten, drücken Sie die **Enter**-Taste.
7. Wenn Sie die Widerstandsstufe erhöhen oder verringern möchten, können Sie während des Trainingsprogramms jederzeit die **Plus-/Minus**-Taste am Bedienpult oder oberhalb der Herzfrequenzsensoren an den Haltegriffen drücken. Dadurch ändert sich die Widerstandsstufe des gesamten Profils, auch wenn sich das Profilbild in der Anzeige nicht ändert. Dies erfolgt aus dem Grund, damit Sie jederzeit das gesamte Profil sehen können. Eine Änderung des Profilbildes würde zudem zu einer Verzerrung und einer unwahren Darstellung des tatsächlichen Profils führen. Wenn Sie die Widerstandsstufe ändern, zeigt die Benachrichtigungsanzeige die aktuelle Spalte sowie maximale Widerstandsstufe des Programms an.
8. Während des Programms können Sie durch Drücken der **Enter**-Taste durch die Angaben im Benachrichtigungsfenster scrollen.
9. Nach Programmbeendigung zeigt die Benachrichtigungsanzeige ein Protokoll Ihres Trainings an. Dieses Protokoll wird für kurze Zeit eingeblendet. Anschließend zeigt der Computer wieder den Startbildschirm an.

Benutzerdefinierte Programme

Zwei anpassbare Benutzerprogramme ermöglichen es Ihnen, Ihr eigenes Trainingsprogramm zu erstellen und abzuspeichern. Die beiden Programme, „User 1“ und „User 2“ funktionieren auf genau die gleiche Art und Weise. Deshalb gibt es keinen Grund für deren separate Beschreibung. Sie können Ihr eigenes benutzerdefiniertes Programm gemäß den Anweisungen unten erstellen oder ein anderes voreingestelltes Programm nach Beendigung als benutzerdefiniertes Programm abspeichern. Durch Hinzufügen Ihres Namens können Sie beide Programme noch weiter personalisieren.

1. Wählen Sie das **User-Programm (U1 bzw. U2)** und drücken Sie danach auf **Enter**. Falls Sie bereits ein Programm unter U1 bzw. U2 gespeichert haben, wird dies angezeigt und Sie sind startbereit. Wenn nicht, können Sie nun einen Benutzernamen eingeben. In der Benachrichtigungsanzeige wird der Buchstabe „A“ eingeblendet. Wählen Sie mithilfe der Tasten **Plus/Minus** den entsprechenden ersten Buchstaben Ihres Namens (Durch Drücken der Taste **LEVEL Plus** gelangen Sie zum Buchstaben „B“; durch Drücken der Down-Taste zum Buchstaben „Z“). Drücken Sie auf **Enter**, wenn der gewünschte Buchstabe angezeigt wird. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Buchstaben Ihres Namens (maximal 7 Zeichen) eingegeben sind. Wenn Sie damit fertig sind, drücken Sie auf die **Stop**-Taste.
2. Falls ein Programm bereits unter der „User“-Taste gespeichert ist, können Sie das Programm entweder so wie es ist ausführen oder das Programm löschen und ein neues erstellen. Auf dem Begrüßungsbildschirm werden Sie durch Drücken der **Start-** oder **Enter**-Taste gefragt: Run Program (Programm ausführen)? Wählen Sie mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** „Yes“ (Ja) oder „No“ (Nein). Bei „Nein“ wird gefragt, ob das aktuell gespeicherte Programm gelöscht werden soll. Das aktuelle Programm muss gelöscht werden, damit Sie ein neues erstellen können. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie Ihr Alter mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein. Drücken Sie danach zur Bestätigung des neuen Wertes auf die **Enter**-Taste und fahren Sie mit dem nächsten Fenster fort.
3. Falls ein Programm bereits unter der „User“-Taste gespeichert ist, können Sie das Programm entweder so wie es ist ausführen oder das Programm löschen und ein neues erstellen. Auf dem Begrüßungsbildschirm werden Sie durch Drücken der **Start-** oder **Enter**-Taste gefragt: Run Program (Programm ausführen)? Wählen Sie mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** „Yes“ (Ja) oder „No“ (Nein). Bei „Nein“ wird gefragt, ob das aktuell gespeicherte Programm gelöscht werden soll. Das aktuelle Programm muss gelöscht werden, damit Sie ein neues erstellen können.
4. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie Ihr Alter mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein. Drücken Sie danach zur Bestätigung des neuen Werts auf die **Enter**-Taste und fahren Sie mit dem nächsten Fenster fort.
5. Sie werden nun zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Stellen Sie Ihr Gewicht mithilfe der Tasten **Plus/Minus** ein und drücken Sie auf die Enter-Taste, um fortzufahren.
6. Als nächstes wird die Trainingszeit eingestellt. Stellen Sie die Zeit ein und drücken Sie auf **Enter**, um fortzufahren.
7. Nun werden Sie zur Einstellung der maximalen Widerstandsstufe des Programms aufgefordert. Drücken Sie nach deren Einstellung auf **Enter**.
8. Nun leuchtet die erste Spalte auf. Sie werden zur Einstellung der Widerstandsstufe für den ersten Trainingsabschnitt (SEGMENT> 1) aufgefordert. Stellen Sie die Widerstandsstufe mithilfe der Taste **Level Plus** ein. Drücken Sie nach Einstellung des ersten Abschnittes – oder wenn Sie keine Änderung daran vornehmen möchten – auf **Enter**, um mit dem nächsten Abschnitt fortzufahren.

9. Der nächste Abschnitt zeigt die gleiche Widerstandsstufe wie der zuvor eingestellte Abschnitt an. Wiederholen Sie die gleichen Schritte wie für den vorherigen Abschnitt und drücken Sie anschließend auf **Enter**. Diesen Vorgang fortführen bis alle zwanzig Abschnitte festgelegt wurden.
10. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie nun zur Speicherung des Programms durch Drücken der **Enter**-Taste auf. Nach dem Abspeichern des Programms zeigt die Benachrichtigungs-anzeige „PROG SAVED“ (Programm wurde gespeichert) an. Nun haben Sie die Option, das Programm zu starten oder Änderungen daran vorzunehmen. Drücken Sie auf die **Stop**-Taste, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

HERZFREQUENZ-TRAININGSPROGRAMME

Die alte Weisheit, dass man nur durch hohe Anstrengung und Muskelkater Trainingserfolge erzielt, ist ein Mythos, der von den Vorteilen des bequemen Trainings überholt wurde. Einen großen Beitrag zu diesem Erfolg hat der Einsatz von Herzfrequenzmessern geleistet. Durch die richtige Verwendung eines Herzfrequenzmessers haben viele Menschen herausgefunden, dass ihre übliche Trainingsintensität entweder zu hoch oder zu niedrig war. Zudem konnten sie feststellen, dass das Training viel mehr Spaß macht, wenn ihre Herzfrequenz im gewünschten Wohlfühlbereich liegt.

Um Ihren Wohlfühlbereich zu bestimmen, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz ermitteln. Diese kann mithilfe der folgenden Formel bestimmt werden: 220 minus Ihrem Alter. Daraus ergibt sich die maximale Herzfrequenz (MHF) für Personen Ihres Alters. Um den tatsächlichen Herzfrequenzbereich für bestimmte Trainingsziele zu ermitteln, errechnen Sie einfach den prozentualen Wert Ihrer MHF. Ihr Puls sollte während des Trainings zwischen 50 und 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz liegen. Bei 60 % Ihrer MHF wird Fett verbrannt, während bei 80 % Ihrer MHF das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird. Dieser Bereich zwischen 60 und 80 % sollte für einen maximalen Trainingseffekt beibehalten werden.

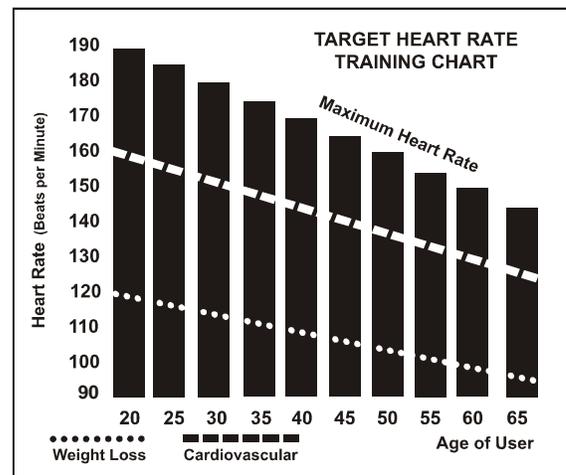
Für eine 40 Jahre alte Person wird die Ziel-Herzfrequenz folgendermaßen berechnet:

$220 - 40 = 180$ (maximale Herzfrequenz)

$180 \times 0,6 = 108$ Schläge pro Minute
(60 % der MHF)

$180 \times 0,8 = 144$ Schläge pro Minute
(80 % der MHF)

Für eine/n 40-Jährige/n würde der Trainingsbereich demnach bei 108 bis 144 Schlägen pro Minute liegen.



Wenn Sie beim Programmieren des Computers Ihr Alter eingeben, wird dieser Wert automatisch berechnet. Die Angabe Ihres Alters wird für die Trainingsprogramme mit Herzfrequenzmessung benötigt. Nach der Berechnung Ihrer maximalen Herzfrequenz können Sie sich für ein Trainingsziel entscheiden, welches Sie verfolgen möchten.

Die beiden häufigsten Trainingsgründe oder -ziele stellen ein gesundes Herz-Kreislauf-System (Training für Herz und Lungen) und Gewichtsverlust dar. Die schwarzen Balken in der obigen Grafik stellen die maximale Herzfrequenz einer Person dar, deren Alter unter jedem Balken aufgeführt wird. Die Trainings-Herzfrequenz – sowohl für ein gesundes Herz-Kreislauf-System als auch Gewichtsverlust – wird durch zwei verschiedene Linien dargestellt, die quer über die Grafik verlaufen. Eine Definition der Trainingsziele dieser Linien wird in der unteren linken Ecke der Grafik angegeben. Wenn Ihr Ziel ein gesundes Herz-Kreislauf-System oder Gewichtsverlust ist, kann dies durch das Training bei 80 bzw. 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht werden. Dabei sollte Ihr Trainingsplan von einem Arzt genehmigt werden. Konsultieren Sie vor Aufnahme eines Trainingsprogramms unbedingt Ihren Arzt.

Bei allen Fitnessrädern mit Herzfrequenz-Programmen können Sie die Funktion der Herzfrequenzmessung verwenden, ohne das Herzfrequenz-Trainingsprogramm auszuführen. Diese Funktion kann beim manuellen Trainingsmodus sowie den anderen neun verschiedenen Trainingsprogrammen verwendet werden. Das Trainingsprogramm mit Herzfrequenzüberwachung reguliert automatisch den Tretwiderstand.

SUBJEKTIVES ANSTRENGUNGSEMPFINDEN

Die Herzfrequenz ist eine wichtige Messgröße. Es hat aber auch viele Vorteile, auf seinen Körper zu hören. Neben der Herzfrequenz spielen mehrere Variablen für die von Ihnen auszuübende Trainingsintensität eine Rolle: Ihr Stresspegel, Ihr körperlicher und emotionaler Gesundheitszustand, die Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Uhrzeit und der Zeitpunkt der letzten Mahlzeit sowie was Sie gegessen haben. All dies hat Einfluss auf die von Ihnen zu wählende Trainingsintensität. Wenn Sie auf Ihren Körper hören, wird er Ihnen all diese Dinge mitteilen.

Die Einstufung des subjektiven Anstrengungsempfindens (Rate of Perceived Exertion, RPE), auch bekannt als Borg-Skala, wurde vom schwedischen Physiologen G.A.V. Borg entwickelt. Diese Skala stuft die Trainingsintensität auf Grundlage des eigenen Befindens bzw. des eigenen Anstrengungsempfindens von 6 bis 20 ein.

Die Skala ist folgendermaßen aufgeteilt:

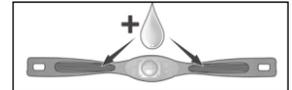
Einschätzung des Anstrengungsempfindens

- 6 Kaum anstrengend
- 7 Extrem leicht
- 8 Extrem leicht +
- 9 Sehr leicht
- 10 Sehr leicht +
- 11 Leicht
- 12 Angenehm
- 13 Etwas anstrengend
- 14 Etwas anstrengend +
- 15 Anstrengend
- 16 Anstrengend +
- 17 Sehr anstrengend
- 18 Sehr anstrengend +
- 19 Extrem anstrengend
- 20 Maximale Anstrengung

Durch Anhängen einer Null an jede Bewertungsstufe erhalten Sie den ungefähren Herzfrequenzwert für jede Bewertung. Zum Beispiel erhält man durch Anhängen einer Null an die Bewertungsstufe 12 die ungefähre Herzfrequenz von 120 Schlägen pro Minute. Der Wert Ihres subjektiven Anstrengungsempfindens hängt von den oben erwähnten Faktoren ab. Dies stellt den Hauptvorteil für diese Art von Training dar. Wenn Ihr Körper stark und ausgeruht ist, fühlen Sie sich gut und Ihr Training kommt Ihnen leichter vor. In diesem Zustand können Sie intensiver trainieren. Der Wert des subjektiven Anstrengungsempfindens wird dies bestätigen. Wenn Sie sich müde und träge fühlen, braucht Ihr Körper eine Pause. Dann kommt Ihnen der Tretwiderstand anstrengender vor. Auch hier wird sich das am Wert Ihres subjektiven Anstrengungsempfindens erkennen lassen. Dadurch können Sie an dem Tag nach geeigneter Trainingsstufe trainieren.

VERWENDUNG EINES HERZFREQUENZSENDERS (OPTIONAL)

1. Befestigen Sie das Sendegerät mithilfe der Verriegelung am elastischen Gurt.
2. Schnallen Sie den Gurt so eng wie möglich, aber nicht zu eng, so dass er immer noch bequem sitzt.
3. Platzieren Sie das Sendegerät mit dem Logo in die Mitte Ihres Körpers, so dass es von Ihrer Brust aus nach vorne gerichtet ist (einige Leute müssen das Sendegerät etwas weiter links platzieren). Befestigen Sie das Ende des elastischen Gurts mithilfe der Verriegelung durch Einführen des runden Endes, fixieren Sie das Sendegerät und schnallen Sie sich den Brustgurt um.
4. Platzieren Sie das Sendegerät direkt unter die Brustmuskeln.
5. Schweiß ist der beste Leiter für die Messung von elektrischen Herzschlägen pro Minute. Es kann jedoch auch klares Wasser zur vorherigen Befeuchtung der Elektroden verwendet werden (zwei gerippte, ovale Flächen auf der Rückseite des Gurtes und beiden Seiten des Sendegeräts). Es wird zudem empfohlen, den Gurt mit dem Sendegerät schon ein paar Minuten vor Trainingsbeginn zu tragen. Einige Benutzer benötigen am Anfang aufgrund der Zusammensetzung der körpereigenen Stoffe mehr Zeit bis zur Erreichung eines starken, konstanten Signals. Nach einer „Aufwärmphase“ verringert sich dieses Problem. Wie bereits erwähnt, hat das Tragen von Kleidung über dem Sendegerät/Brustgurt keinen Einfluss auf die Leistung.
6. Ihr Training muss innerhalb der Reichweite – Abstand zwischen dem Sendegerät und Empfänger – stattfinden, um ein starkes und konstantes Signal zu erzielen. Die Reichweite kann variieren. Bleiben Sie jedoch generell nahe genug am Computer, um gute, starke und zuverlässige Messwerte zu erzielen. Wenn Sie das Sendegerät direkt auf nackter Haut tragen, wird ein einwandfreier Betrieb gewährleistet. Wenn Sie möchten, können Sie das Sendegerät auch über einem T-Shirt tragen. Dafür müssen Sie die Stellen auf dem T-Shirt befeuchten, auf denen die Elektroden platziert werden.



Hinweis: Das Sendegerät wird automatisch aktiviert, sobald es eine Aktivität des Herzens des Benutzers wahrnimmt. Darüber hinaus schaltet es sich automatisch aus, wenn es keine Aktivität empfängt. Obwohl das Sendegerät wasserfest ist, kann Feuchtigkeit zu falschen Signalen führen. Deshalb sollten Sie dafür sorgen, das Sendegerät nach dem Gebrauch komplett abzutrocknen, um die Lebensdauer der Batterie zu verlängern (die geschätzte Lebensdauer der Batterie des Sendegeräts beträgt 2.500 Stunden). Als Ersatzbatterie dient Panasonic CR2032.

FUNKTIONSTÖRUNGEN

Vorsicht! Verwenden Sie dieses Fitnessbike zur Messung der Herzfrequenz nur dann, wenn ein starker, stabiler Messwert der Herzfrequenz angezeigt wird. Hohe und unrealistische Zahlen sowie Zufallswerte in der Anzeige deuten auf ein Problem hin.

Folgende Bereiche können einen fehlerhaften Herzfrequenz-Messwert verursachen:

1. Mikrowellen, Fernseher, Kleingeräte usw.
2. Leuchtstofflampen.
3. Einige Alarmanlagen.
4. Käfige für Haustiere.
5. Bei einigen Personen tritt das Problem auf, dass kein Signal von ihrer Haut erfasst werden kann. Falls auch Sie mit diesem Problem konfrontiert sind, versuchen Sie das Sendegerät verkehrt herum zu tragen. Normalerweise wird das Sendegerät so herum getragen, dass das Logo mit der Schauseite nach oben gerichtet ist.
6. Die Antenne, die Ihre Herzfrequenz erfasst, ist sehr empfindlich. Falls ein Störgeräusch von draußen vorhanden ist, drehen Sie das ganze Gerät um 90 Grad, um das Störsignal auszublenden.
7. Es trägt eine weitere Person ein Sendegerät in einem Umkreis von 3 Metern vom Computer Ihres Geräts.

Falls das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Einstellungen der Herzfrequenz-Programme

Hinweis: Für diese Programme müssen Sie den Brustgurt des Herzfrequenzsenders anlegen.

Beide Programme werden auf die gleiche Weise ausgeführt. Der einzige Unterschied ist, dass **HR1** auf 60 % und **HR2** auf 80 % der maximalen Herzfrequenz eingestellt ist. Beide Programme werden gleich programmiert.

Zum Start eines Herzfrequenz-Programms folgen Sie den Anweisungen unten. Alternativ wählen Sie einfach das Programm **HR1** oder **HR2**.

Drücken Sie anschließend auf die **Enter**-Taste und folgen Sie den Anweisungen in der Benachrichtigungs-anzeige.

Wenn Sie Ihre Ziel-Herzfrequenz eingestellt haben, versucht das Programm, Sie alle 3 – 5 Herzschläge pro Minute bei diesem Wert zu halten. Folgen Sie den Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige, um Ihren gewählten Herzfrequenz-Messwert zu halten.

1. Drücken Sie auf die **HR1**- bzw. **HR2**-Taste und anschließend auf die Enter-Taste.
2. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie Ihr Alter mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein. Drücken Sie danach zur Bestätigung des neuen Wertes auf die **Enter**-Taste und fahren Sie mit dem nächsten Fenster fort.
3. Sie werden nun zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Stellen Sie den Wert mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie danach auf **Enter**, um fortzufahren.
4. Als nächstes wird die Trainingszeit eingestellt. Stellen Sie die Zeit ein und drücken Sie auf **Enter**, um fortzufahren.
5. Nun werden Sie zur Eingabe der Ziel-Herzfrequenz aufgefordert. Dies ist der Herzfrequenzwert, den Sie während des Trainingsprogramms halten wollen. Stellen Sie den Wert mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie danach auf **Enter**.
Hinweis: Die angezeigte Herzfrequenz basiert auf der %-Zahl, die Sie in Schritt 1 festgelegt haben. Wenn Sie diesen Wert ändern, wird die %-Zahl aus Schritt 1 entweder erhöht oder verringert.
6. Sie sind nun mit den Einstellungen fertig und können Ihr Training durch Drücken der **Start**-Taste beginnen. Falls Sie zu den vorherigen Schritten zurückkehren und Ihre Einstellungen ändern möchten, drücken Sie die **Enter**-Taste. Hinweis: Während der Einstellung der Daten können Sie jederzeit die **Enter**-Taste drücken, um zum vorherigen Fenster zurückzukehren.
7. Wenn Sie die Tretleistung erhöhen oder verringern möchten, können Sie während des Trainingsprogramms jederzeit die Tasten **Level Plus/Minus** drücken. Auf diese Weise können Sie Ihre Ziel-Herzfrequenz jederzeit während des Programms anpassen.
8. Während der Ausführung des **HR1**- bzw. **HR2**-Programms können Sie durch Drücken der **Enter**-Taste durch die Daten in der Benachrichtigungsanzeige scrollen.
9. Drücken Sie nach Beendigung des Programms auf die **Start**-Taste, um das gleiche Programm noch einmal von vorne zu beginnen. Zum Beenden drücken Sie auf die **Stop**-Taste.

Allgemeine Wartung

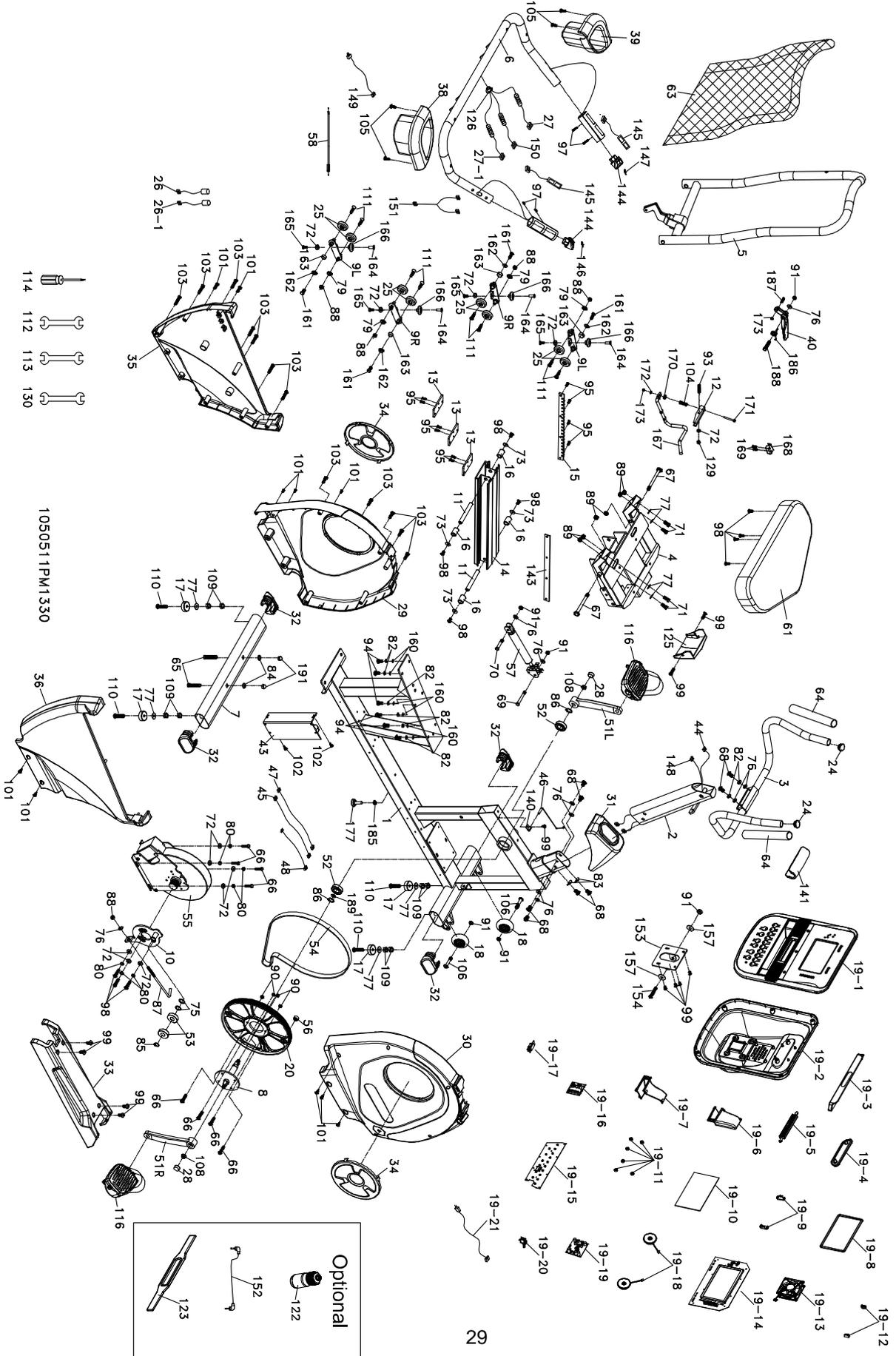
1. Wischen Sie nach jedem Training alle Flächen, die mit Schweiß in Berührung kommen, mit einem feuchten Tuch ab.
2. Falls ein Quietschen, Klopfen, Knacken oder holpriges Gefühl entsteht, liegt höchstwahrscheinlich eine dieser beiden Hauptursachen vor:
 - I. Die Geräteteile wurden beim Aufbau nicht ausreichend miteinander befestigt. Alle während der Montage eingesetzten Schrauben müssen so fest wie möglich fixiert werden. Möglicherweise müssen Sie einen größeren Schraubenschlüssel verwenden als den mitgelieferten, wenn Sie die Schrauben nicht fest genug fixieren können. Auf diesen Punkt muss immer wieder hingewiesen werden: 90 % der eingehenden Anrufe beim Kundendienst aufgrund von lästigen Geräuschen sind auf lockere Schrauben zurückzuführen.
 - II. Die Mutter am Kurbelarm muss nachgezogen werden.
 - III. Falls das Quietschen oder andere Störgeräusche fortbestehen, prüfen Sie, ob das Gerät waagrecht auf dem Boden steht. Es sind zwei Nivelliersockel an der Unterseite des hinteren Standfußes vorhanden. Stellen Sie die Sockel mithilfe eines 14 mm weiten Doppelmaulschlüssels (oder verstellbaren Doppelmaulschlüssels) auf die richtige Höhe ein.

Menü der „Technischen Einstellungen“ (Engineering Mode)

Im Computer ist eine Software zur Wartung und Fehlerdiagnose integriert. Damit können Sie die Einstellungen am Computer, wie den Wechsel vom angloamerikanischen zum metrischen System, vornehmen oder Signaltöne aus dem Lautsprecher, z. B. bei Tastendruck, ausschalten. Um zum Menü der „Technischen Einstellungen“ zu gelangen, halten Sie die **Start-**, **Stop-** und **Enter-**Tasten gleichzeitig rund 5 Sekunden lang gedrückt. Die Benachrichtigungsanzeige wird dann das Menü der „Technischen Einstellungen“ (Engineering Mode) einblenden. Drücken Sie die **Enter-**Taste, um in das folgende Menü zu gelangen:

1. Key Test (Tastenprüfung: Testet alle Tasten auf ihre einwandfreie Funktionsfähigkeit)
2. LCD Test (LCD-Prüfung: Prüft alle Anzeigefunktionen)
3. Functions (Funktionen: Drücken Sie auf „Enter“, um zu den Einstellungen zu gelangen und auf „Up“ zum Scrollen)
 - I. Display Mode (Display-Modus: Ausschalten, um den Computer nach 20 Minuten Stillstand herunterzufahren)
 - II. Pause Mode (Pause: Einschalten ermöglicht 5-minütige Pause; Ausschalten lässt das Bedienpult auf unbestimmte Zeit pausieren)
 - III. ODO Reset (Zurücksetzen des Kilometerzählers)
 - IV. Units (Maßeinheiten: Wählt zwischen der Ausgabe in angloamerikanischen oder metrischen Maßeinheiten)
 - V. Beep (Piepton: Schaltet den Lautsprecher aus, so dass kein Piepton zu hören ist)
 - VI. DA Test (DA-Test: Testet den Bremswiderstand)
4. Security (Sicherheit: Ermöglicht eine Tastatursperre, um unberechtigte Nutzung zu verhindern)

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr. #	Bezeichnung	Anz.
1	Hauptrahmen	1
2	Bedienpultmast	1
3	Haltegriffe am Bedienpultmast	1
4	Sitzschlitten	1
5	Rahmen für Rückenlehne	1
6	Sitz-Haltegriff	1
7	Hinterer Standfuß	1
8	Pedalachse	1
9L	Sitzverstellplatte mit Rad (L)	2
9R	Sitzverstellplatte mit Rad (R)	2
10	Leitradvorrichtung	1
11	Sitz-Stopperachse	2
12	Verriegelung für Sitzposition	1
13	Stützplatte	3
14	Aluminiumschiene	1
15	Träger	1
16	Abstandshülse für Stopperachse Ø13 x Ø19 x 26,5 mm	4
17	Gummifuß	4
18	Transportrad	2
19	Bauteile des Bedienpults (Computer)	1
19~1	Obere Gehäuseabdeckung des Bedienpults	1
19~2	Untere Gehäuseabdeckung des Bedienpults	1
19~3	Buchablage	1
19~4	Windleitendes Lüftungsgitter	1
19~5	Windleitendes Lüftungsgitter	1
19~6	Rechter Lüftungsschacht	1
19~7	Linker Lüftungsschacht	1
19~8	Wasserfeste Gummidichtung	1
19~9	Befestigungsstück des Lüftungsgitters	2
19~10	Klarsichtfolie für LCD-Anzeige	1
19~11	Befestigungsstück der Lautsprecherverkleidung	6
19~12	Befestigungsstück des Lüftungsgitters	2
19~13	Kühlventilator	1
19~14	Anzeigetafel des Bedienpults	1
19~15	Tastatur	1
19~16	Anschlussplatine	1
19~17	Empfänger für Herzfrequenz 300 mm	1
19~18	Lautsprecher mit Kabel 30 cm	2
19~19	Verstärker	1
19~20	Kopfhörer-Buchse mit Kabel und Metallbefestigung	1
19~21	Verstärkerkabel 250 mm	1
20	Antriebsscheibe	1
24	Halbrundkopfstopfen	2
25	Rad für Sitzschiene Ø38	8

Nr. #	Bezeichnung	Anz.
26	Handpulssensor mit Kabel 30 cm	1
27	Linker Handpulssensor mit Kabel 75 cm	1
27~1	Rechter Handpulssensor mit Kabel 95 cm	1
28	Endkappe für Kurbelarm	2
29	Vordere Gehäuseabdeckung (L)	1
30	Hintere Gehäuseabdeckung (R)	1
31	Verkleidung für Bedienpultmast	1
32	Endkappe für Handgriffe	4
33	Untere Abdeckung	1
34	Drehscheibe	2
35	Hintere Gehäuseabdeckung (L)	1
36	Hintere Gehäuseabdeckung (R)	1
38	Rechter Trinkflaschenhalter	1
39	Linker Trinkflaschenhalter	1
40	Entriegelungshebel	1
42	Handpulssensor mit Kabel 30 cm	1
43	Generator/Bremsregler	1
44	Computerkabel	1
45	Handpulssensor mit Kabel 230 cm	1
46	Sensor mit Kabel 30 cm	1
47	Bremsspulengurt Kabel 80 cm	1
48	Kabelbaum für Generator (1200 mm)	1
51L	Linker Kurbelarm	1
51R	Rechter Kurbelarm	1
52	Kugellager 6004	2
53	Kugellager 6203	2
54	Antriebsriemen	1
55	Schwungscheibe	1
56	Magnet	1
57	Gaszylinder	1
58	Stahlkabel (280L)	1
61	Sitz	1
63	Rückenlehne aus Netzgewebe	1
64	Schaumstoffgriff	2
65	Schlossschraube 3/8" x 53 mm	2
66	Sechskantschraube 1/4" x 3/4"	8
67	Sechskantschraube 3/8" x UNC16 x 4"	2
68	Sechskantschraube 5/16" x UNC18 x 5/8"	8
69	Sechskantschraube 5/16" x 2-1/2"	1
70	Sechskantschraube 5/16" x UNC18 x 1-1/4"	1
71	Sechskantschraube 3/8" x 1-3/4"	4
72	Unterlegscheibe Ø1/4" x 13 x 1T	12
73	Unterlegscheibe Ø1/4" x 19 x 1,5T	4
75	Unterlegscheibe Ø17 x Ø23,5 x 1T	1
76	Unterlegscheibe Ø5/16" x Ø18 x 1,5T	10

Nr. #	Bezeichnung	Anz.
77	Unterlegscheibe Ø3/8" x Ø19 x 1,5T	8
79	Gerändelte Sicherungsscheibe Ø8 x Ø18 x 3T	4
80	Federring Ø1/4"	7
82	Federring 5/16" x 1,5T	8
83	Gewölbte Federscheibe Ø5/16" x 19 x 1,5T	2
84	Unterlegscheibe Ø3/8" x Ø25 x 2T	2
85	Federring Ø17	1
86	Federring Ø20	2
87	Hakenschraube M8 x 170 mm	1
88	Nylonmutter M8 x 7T	5
89	Nylonmutter 3/8" x 7T	6
90	Nylonmutter 1/4" x 8T	4
91	Nylonmutter 5/16" x 6T	6
93	Zylinderkopfschraube M6 x 38 mm	1
94	Sechskantschraube 5/16" x UNC18 x 3/4"	6
95	Senkschraube mit Innensechskant M5 x 12 mm	10
97	Blechschrabe 3 x 20 mm	4
98	Kreuzschlitzschraube M6 x 15 mm	11
99	Kreuzschlitzschraube M5 x 12 mm	11
101	Blechschrabe Ø5 x 16 mm	10
102	Blechschrabe 5 x 19 mm	2
103	Blechschrabe Ø3,5 x 16 mm	12
104	Feder	1
105	Blechschrabe 4 x 16 mm	4
106	Halbrundkopfschraube 5/16" x UNC18 x 1-3/4"	2
108	Mutter M10 x 1,25 mm	2
109	Mutter 3/8" x 7T	8
110	Flachkopf-Innensechskantschraube 3/8" x 2"	4
111	Kreuzschlitzschraube M5 x P0,8 x 10L	8
112	Doppelmaulschlüssel 12 x 14 mm	1
113	Doppelmaulschlüssel 13 x 15 mm	1
114	Kreuzschlitzschraubendreher	1
115	Kombischlüssel aus M5-Inbusschlüssel &	1
116	Pedal	1
122	Trinkflasche (optional)	1
123	Brustgurt (optional)	1
125	Verkleidung für Sitzschlitten	1
126	HGP Kabeldurchführung	1
129	Nylonmutter M6 x 6T	1
130	Doppelmaulschlüssel 13 x 14 mm	1
140	Sensorrahmen	1
141	Griffverkleidung	1
143	Befestigungsplatte für Sitzschiene	1
144	Endkappe für Handgriffe	2
145	Widerstandsregler mit Kabel	2

Nr. #	Bezeichnung	Anz.
146	Aufkleber für Widerstandsregelung am Handgriff (UP)	1
147	Aufkleber für Widerstandsregelung am Handgriff (DOWN)	1
148	(Oberes) Schaltkabel 230 cm	1
149	Schalthebel am Handgriff 30 cm	1
150	Widerstands-Verbindungskabel 180 mm	1
151	(Unteres) Schaltkabel	1
152	Audiokabel 40 cm (optional)	1
153	Bedienpulthalterung	1
154	Sechskantschraube 5/16" x 2-1/2"	1
157	Nylonmutter 5/16" x 25 x 3T	2
160	Unterlegscheibe Ø5/16" x 16 x 1,5T	6
161	Kreuzschlitzschraube M6 x 10L	4
162	Unterlegscheibe Ø1/4" x Ø16 x 1,0T	4
163	Hülse	4
164	Mutter M6 x 19L	4
165	Halbrundkopfschraube M6 x 10L	4
166	PU-Rad	4
167	Hebel für die Längseinstellung des Sitzes	1
168	Hebelverankerung	1
169	Senkschraube mit Innensechskant M5 x 25 mm	2
170	Nylonmutter Ø15 x Ø6 x 4T	1
171	Zylinderkopfschraube M5 x 45 mm	1
172	Unterlegscheibe Ø5 x Ø10 x 1,0T	1
173	Nylonmutter M5 x 5T	2
177	Gummifuß	1
185	Mutter 3/8" x 4T	1
186	ChenChin Torsionsfeder	1
187	M5 x P0,8 x 20L Kreuzschlitzschraube	1
188	Sechskantschraube 5/16" x UNC18 x 1-1/2"	1
189	Gummifuß	1
191	Hutmutter 3/8" x UNC16 x 12,5T	2