

## KONSOLEÜBERSICHT

**Anzeigefeld „Interval“ (Intervall):** Das Intervall-Anzeigefeld enthält alle Anzeigedetails für die 20/10-Intervall-, 10/20-Intervall- und benutzerdefinierten Intervall-Programme. Das obere Banner zeigt an, welches Intervallprogramm gerade läuft. Diese Anzeige gibt an, ob das derzeit laufende Intervall eine Trainings- oder Ruhephase ist. Die Gesamtdauer-Anzeige zählt die gesamte Programmausführungsdauer mit, während die große numerische Anzeige die Dauer der Trainings- oder Ruhephase mitzählt. Auf der 88/88-Anzeige scheinen das aktuelle Intervall und die Gesamtzahl der Programmintervalle auf.

**Anzeigefeld „Target Time, Distance & Calories“ (Zieldauer, Zieldistanz und Zielkalorien):** Das Ziel-Anzeigefeld dient zur Mitverfolgung der Dauer, der Distanz und der Kalorien während aller Programme. Im Banner am oberen Rand ist ersichtlich, ob gerade eines der drei Zielprogramme läuft. Die Anzeige der Dauer wechselt während des gesamten Programms zwischen der verbleibenden und der abgelaufenen Zeit. Die Gesamtdistanz wird je nachdem, wie die Konsole bei der Ersteinrichtung programmiert wurde, in Kilometern oder Meilen angezeigt. Auf dem Kalorien-Anzeigefeld wird die Anzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien mitverfolgt.

**Anzeige „Watts / Speed / RPM“ (Watt/ Geschwindigkeit/RPM):** Watt, Geschwindigkeit und RPM werden bei allen Programmen angezeigt. Watt sind ein Maß für die Energieerzeugung und werden oft verwendet, um die zu einem bestimmten Zeitpunkt während des Trainings erbrachte Leistung mitzuverfolgen. Auf der Geschwindigkeitsanzeige wird ein simulierter Wert angezeigt, der der auf einem normalen Fahrrad erreichten Geschwindigkeit entspricht und von der aktuellen Drehzahl oder Pedalgeschwindigkeit abgeleitet wird. Der Wert wird je nachdem, welche Einheiten bei der Einrichtung der Konsole gewählt wurden, in Kilometer pro Stunde oder Meilen pro Stunde angegeben. RPM (U/min) bzw. Umdrehungen pro Minute bezieht sich auf die Geschwindigkeit, mit der die Kurbeln sich drehen.

**Anzeigefeld „Heart Rate“ (Herzfrequenz):** Dieses Feld bietet verschiedene Informationen zur Herzfrequenz des Nutzers. Wird vom kabellosen Monitor ein Signal erkannt, so erscheint die Herzfrequenz des Nutzers auf dem großen, dreistelligen BPM-Feld (Beats per Minute; Schläge pro Minute) und das Herzsymbol blinkt. Wird dagegen kein Signal erkannt, so zeigt das Banner „No Signal“ (Kein Signal) an, und das Herzsymbol leuchtet nicht. Wenn das Zielherzfrequenz-Programm läuft, hilft die Konsole dem Nutzer, in einem Bereich zu bleiben, in dem die Herz-Kreislauf-Ausdauer aufgebaut wird. Die oberen und unteren Zielbereichswerte werden neben den Bannern „65% of Max HR“ (65 % der max. HF) und „80% of Max HR“ (80 % der max. HF) angezeigt, und das Banner „Decrease Speed“ (Geschwindigkeit verringern) oder „Increase Speed“ (Geschwindigkeit erhöhen) blinkt, um zu signalisieren, dass eine höhere oder niedrigere Pedalgeschwindigkeit erforderlich ist, um die Herzfrequenz in den gewünschten Bereich zu bringen. Liegt die Herzfrequenz des Nutzers innerhalb des Zielbereichs, so wird das Banner „Target Heart Rate Achieved“ (Zielherzfrequenz erreicht) angezeigt.

## KONSOLENTASTEN

**START** **START-Taste:** Mit der START-Taste wird ein Programm gestartet.

**STOP** **STOP-Taste:** Verwenden Sie die STOP-Taste, um ein Programm zu beenden, ein angehaltenes Programm fortzusetzen oder ein laufendes Programm vorübergehend anzuhalten.

**ENTER** **ENTER:** Die Taste „ENTER“ (Eingabe) dient dazu, einen eingegebenen Wert während der Anpassung eines Programms zu bestätigen.

**NACH-OBEN-/NACH-UNTEN-Pfeiltasten:** Über die NACH-OBEN-/NACH-UNTEN-Pfeiltasten lassen sich die Konsolenwerte erhöhen und verringern.

**Programmschnellstart-Tasten:** Mit den Programmschnellstart-Tasten werden die entsprechenden Programme augenblicklich gestartet.

## KONSOLE-SETUP

**Batterie:** Die Konsole des Assault AirBike wird von zwei (2) AA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten) gespeist. Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite der Konsole.

**Metrische und angelsächsische Einheiten – Setup-Modus:** Das Assault AirBike verlässt das Werk mit der standardmäßig voreingestellten Distanzmaßeinheit Meilen. Distanz und Geschwindigkeit werden in Meilen und Meilen pro Stunde berechnet und angezeigt. Um zwischen den Konsoleneinheitsmaßen Meilen und Kilometern zu wechseln, halten Sie die Tasten START und ENTER (Eingabe) gleichzeitig zwei (2) Sekunden lang gedrückt, während sich die Konsole im Bereitschaftsmodus befindet. Der Setup-Modus wird gestartet und das Banner „Distance“ (Distanz) wird auf dem LCD-Bildschirm angezeigt. Das Wort „kilometers“ (Kilometer) oder „miles“ (Meilen) blinkt und zeigt damit die aktuelle Einstellung an. Drücken Sie die NACH-OBEN- oder NACH-UNTEN-Pfeiltaste, um zwischen den beiden Einstellungen hin- und herzuwechseln. Drücken Sie die Taste „ENTER“ (Eingabe), um die angezeigte Option zu bestätigen und den Bereitschaftsmodus zu starten.

## PROGRAMMFUNKTIONEN

**„Sleep Mode“ (Ruhemodus):** Nach fünf (5) Minuten Inaktivität geht die Konsole in den energiesparenden Ruhemodus über. Die Anzeige schaltet sich aus, doch alle zuvor eingegebenen Daten werden gespeichert. Um den Bereitschaftsmodus zu starten, treiben Sie die Pedale an oder drücken auf eine beliebige Taste der Konsole.

**„Ready Mode“ (Bereitschaftsmodus):** Der Bereitschaftsmodus dient dazu, dem Nutzer zu signalisieren, dass die Konsole eingeschaltet und bereit ist, ein Programm zu starten. Der Bereitschaftsmodus dauert fünf (5) Minuten lang an. Falls vor Ablauf der Bereitschaftsmodusdauer keine weitere Aktivität stattfindet, geht die Konsole wieder in den Ruhemodus über.

**„Reset“-Vorgang (Rücksetzvorgang):** Um alle gespeicherten Einstellungen (mit Ausnahme der gewählten EinheitenEinstellung metrisch oder angelsächsisch) zurückzusetzen, halten Sie die STOP-Taste zwei Sekunden lang gedrückt.

**„Pause Mode“ (Pause-Modus):** Wird die START-Taste gedrückt, während gerade ein Programm läuft, so wird der Pause-Modus gestartet, der fünf (5) Minuten lang andauert. Als Erinnerung ertönt alle dreißig (30) Sekunden ein akustisches Signal und die Anzeige blinkt auf. Falls keine weitere Eingabe vorgenommen wird, geht der Pause-Modus zu Ende und die Konsole geht in den Bereitschaftsmodus über. Um den Pause-Modus zu beenden und das laufende Programm fortzusetzen, drücken Sie die START-Taste. Durch Drücken der STOP-Taste können Sie das angehaltene Programm jederzeit beenden. In diesem Fall wird der Bereitschaftsmodus gestartet.

**Umschaltung zwischen abgelaufener Zeit und verbleibender Zeit:** Während ein Programm läuft, wechseln die Gesamtdauer- und Abschnittsdauer-Werte zwischen der abgelaufenen und der verbleibenden Zeit hin und her.

**Programm-Schnellstart:** Die Konsole des Assault AirBike gibt dem Nutzer die Möglichkeit, mit nur einem Tastendruck das Programm zu wechseln. Wenn Sie während des Trainings auf eine Programm-Schnellstart-Taste drücken, starten Sie damit sofort das dazugehörige Programm.

**Trainingszusammenfassung:** Als zusätzliches Feedback bietet die Konsole des Assault AirBike unmittelbar nach Ende der Trainingseinheit eine kurze Trainingszusammenfassung. Alle Metriken, wie Gesamtdauer, Gesamtdistanz und Gesamtwatt, werden zwei (2) Minuten lang angezeigt.

## PROGRAMMBEDIENUNG

**Standardprogramm (Schnellstart):** Die Schnellstartprogramm-Option ist für Nutzer gedacht, die die vorgesehene Programmierung umgehen und sofort mit dem Training beginnen möchten. Das Schnellstartprogramm wird gestartet, sobald die Pedale sich zu bewegen beginnen. Sobald ein Signal erkannt wird, beginnt die Konsole mit der Anzeige aller Metriken einschließlich der Herzfrequenz des Nutzers. Das Programm läuft kontinuierlich weiter, solange sich die Pedale bewegen. Um das Programm zu beenden und die Trainingszusammenfassung anzeigen zu lassen, drücken Sie die Taste „STOP“ (Stopp).

**20/10-INTERVALL und 10/20-INTERVALL-Programme:** Die 20/10-Intervall- und 10/20-Intervall-Programme bieten dem Nutzer eine Abfolge aus acht (8) High-Intensity-Trainingsintervallen mit voreingestellten Zeitabschnitten. Dieses Trainingsprotokoll ist allgemein als Tabata® oder High-Intensity-Intervalltraining (H.I.I.T.) bekannt. Das Programm signalisiert automatisch den Beginn jedes Trainings- und Ruheintervalls.

<b>20/10-Intervall-Programm</b>	Anzahl der Intervalle:	8
	Trainingsintervall-Dauer:	20 Sekunden
	Ruheintervall-Dauer:	10 Sekunden
<b>10/20-Intervall-Programm</b>	Anzahl der Intervalle:	8
	Trainingsintervall-Dauer:	10 Sekunden
	Ruheintervall-Dauer:	20 Sekunden

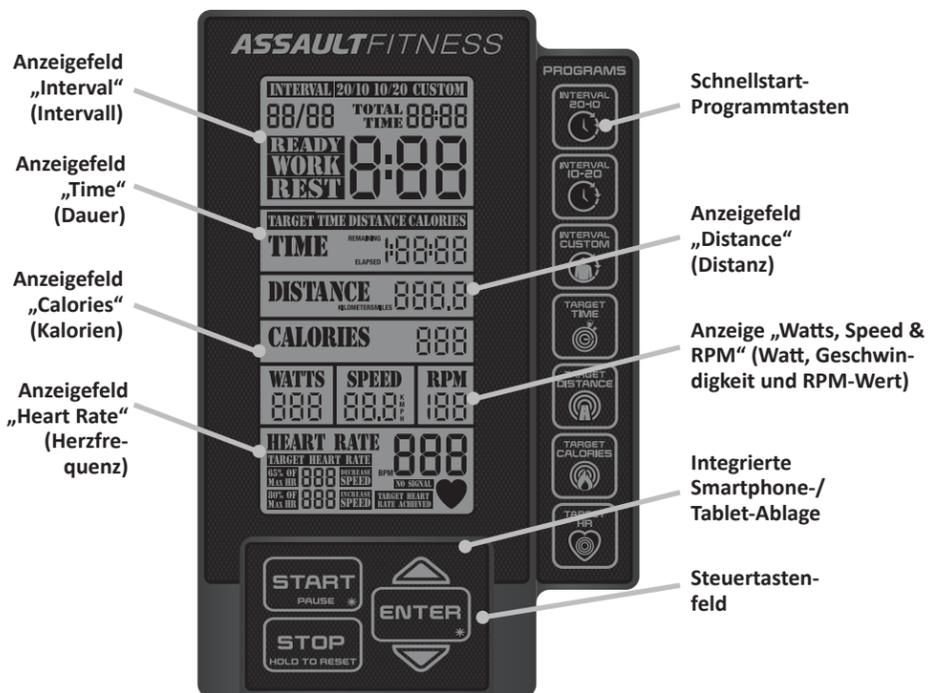
**Starten:** Drücken Sie die Programmtaste „Interval Custom“ (Benutzerdefiniertes Intervall).

**Ausführen:** Es läuft ein Count-down von drei abwärts, der den Beginn des jeweiligen Trainingsintervalls anzeigt.

**Beenden:** Das Programm läuft bis zum Ende des letzten der restlichen Abschnitte. Um das Programm zwischendurch zu beenden, drücken Sie die Taste „STOP“ (Stopp). Die Trainingszusammenfassung wird aufgerufen und zeigt eine Aufzeichnung der Trainingsdaten an.

# ASSAULT AIRBIKE

# KURZ-ANLEITUNG



**BENUTZERDEFINIERTES INTERVALL-Programm:** Das Programm „Interval Custom“ (Benutzerdefiniertes Intervall) ähnelt dem 20/10-Intervall-Programm, mit dem Unterschied, dass der Nutzer die Dauer der Trainings- und Ruheintervalle sowie die Gesamtanzahl der Intervalle selbst einstellen kann.

**Starten:** Drücken Sie die Programmtaste „Interval Custom“ (Benutzerdefiniertes Intervall).

**Einstellen:** Wenn ein Nutzer das benutzerdefinierte Intervall-Programm zum ersten Mal (oder nach einer Rücksetzung der Konsole) ausführt, muss er die Gesamtanzahl der Intervalle eingeben. Passen Sie den angezeigten Wert an, indem Sie auf die NACH-OBEN- oder NACH-UNTEN-Taste drücken und Ihre Auswahl mit der Taste „ENTER“ (Eingabe) bestätigen. Anschließend wird das Standard-Trainingsintervall angezeigt. Passen Sie den Anzeigewert mithilfe der NACH-OBEN- oder NACH-UNTEN-Taste an. Bestätigen Sie durch Drücken auf ENTER (Eingabe). Das Standard-Ruheintervall wird angezeigt. Passen Sie den Wert an und bestätigen Sie, indem Sie auf ENTER (Eingabe) drücken.

**Ausführen:** Es läuft ein Count-down von drei abwärts, der den Beginn des jeweiligen Trainingsintervalls anzeigt. Das Programm wird sofort ausgeführt.

**Beenden:** Das Programm endet automatisch, sobald alle Intervallabschnitte ausgeführt wurden. Um das Programm zwischendurch zu beenden, drücken Sie die Taste „STOP“ (Stopp). Die Trainingszusammenfassung wird aufgerufen und zeigt eine Aufzeichnung der Trainingsdaten an.

**ZIELDAUER-, ZIELDISTANZ- und ZIELKALORIEN-Programme:** Die Zieldauer-, Zieldistanz- und Zielkalorien-Programme funktionieren jeweils nach demselben Prinzip. Bei jedem Programm hat der Nutzer die Möglichkeit, einen Sollwert festzulegen, und das Programm läuft so lange, bis dieses Ziel erreicht ist.

**Starten:** Drücken Sie die gewünschte Zielprogramm-Taste.

**Einstellen:** Wenn die Zielprogramme zum ersten Mal (oder nach einer Rücksetzung der Konsole) ausgeführt werden, blinkt auf der Anzeige der Standardwert. Passen Sie den angezeigten Wert an, indem Sie auf die NACH-OBEN- oder NACH-UNTEN-Taste drücken und Ihre Auswahl mit der Taste „ENTER“ (Eingabe) bestätigen. Das Programm startet automatisch.

**Ausführen:** Die Anzeigefelder leuchten auf und beginnen, den Fortschritt des Nutzers mitzuverfolgen. Wurde das Zieldauer-Programm ausgewählt, so beginnt ein Count-down, vom angestrebten Zielwert herunterzuzählen. Läuft das Zieldistanz-Programm, so verfolgt die Konsole den Fortschritt bis zur Zielerreichung mit. Bei Auswahl des Zielkalorien-Programms verfolgt die Konsole den Kalorienverbrauch mit.

**Beenden:** Das Programm endet automatisch, sobald das gewählte Ziel erreicht wurde. Um das Programm zwischendurch zu beenden, drücken Sie die Taste „STOP“ (Stopp). Die Trainingszusammenfassung wird aufgerufen und zeigt eine Aufzeichnung der Trainingsdaten an.

**ZIELHERZFREQUENZ-Programm:** Das Zielherzfrequenz-Programm des Assault AirBike gibt dem Nutzer die Möglichkeit, als Ziel einen BPM-(Schläge-pro-Minute-)Bereich für ein optimales Herz-Kreislauf-Training festzulegen. Mit nur einer Information (dem Alter des Nutzers) errechnet die Konsole automatisch die empfohlene maximale Herzfrequenz und den optimalen Trainingsbereich (65–80 % der maximalen Herzfrequenz).

**Starten:** Drücken Sie die Programmier-Taste „Target Heart Rate“ (Zielherzfrequenz), um das Programm zu starten.

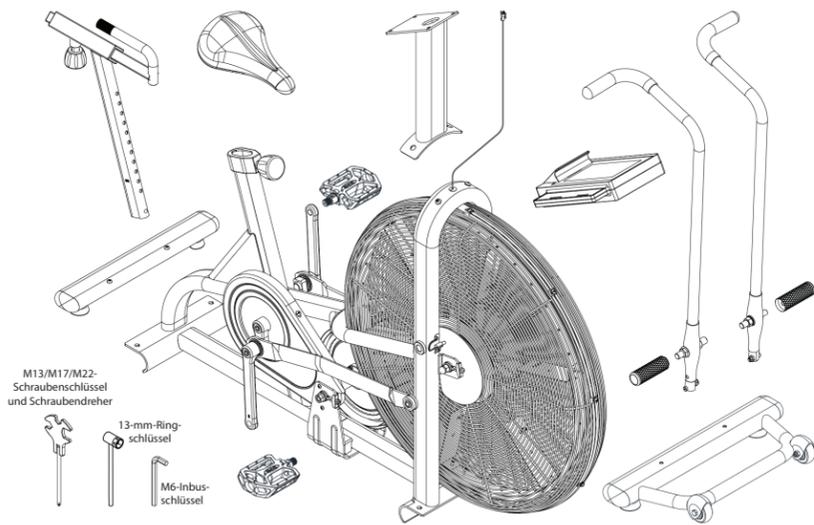
**Einstellen:** Wenn das Ziel-HF-Programm zum ersten Mal (oder nach einer Rücksetzung der Konsole) ausgeführt wird, blinken das Banner „AGE?“ (Alter) und der Standardalter-Wert. Stellen Sie das Alter des Nutzers ein, indem Sie auf die NACH-OBEN- oder NACH-UNTEN-Taste drücken und Ihre Auswahl mit der Taste „ENTER“ (Eingabe) bestätigen. Das Programm startet automatisch.

**Ausführen:** Die Anzeigefelder leuchten auf und beginnen, den Fortschritt des Nutzers mitzuverfolgen. Liegt die Herzfrequenz des Nutzers unter den errechneten 65 % des maximalen HF-Bereichs, so blinkt das Banner „SPEED UP“ (Geschwindigkeit erhöhen), um anzuzeigen, dass mehr Anstrengung erforderlich ist, um eine optimale Herzfrequenz aufrechtzuerhalten. Überschreitet die Herzfrequenz des Nutzers 80 % der errechneten maximalen Herzfrequenz, blinkt das Banner „SLOW DOWN“ (Geschwindigkeit verringern), um anzuzeigen, dass der Nutzer sich zu sehr verausgabt.

**Beenden:** Das Zielherzfrequenz-Programm läuft kontinuierlich weiter, bis es vom Nutzer manuell beendet wird. Um das Programm zwischendurch zu beenden, drücken Sie die Taste „STOP“ (Stopp). Die Trainingszusammenfassung wird angezeigt.

ASSAULT FITNESS

## INHALT DES KARTONS



# KURZANLEITUNG

## ASSAULT AIRBIKE



## SICHERHEITSHINWEISE UND WARNUNGEN

Jedes Assault AirBike ist auf maximale Sicherheit ausgelegt und erfüllt oder übertrifft sämtliche geltenden nationalen und internationalen Standards. Dennoch müssen beim Betrieb eines Fitnessgeräts bestimmte Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden.

**HINWEIS:** Bitte lesen Sie vor der Inbetriebnahme des Geräts die gesamte Betriebsanleitung. Bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

### Montage der technischen Elemente

Die Montage des Assault AirBike sollte von einem qualifizierten Techniker durchgeführt werden. Für eine sichere und vollständige Montage des Geräts ist ein erhebliches Maß an technischem Wissen erforderlich. Viele Einzelhändler bieten im Rahmen des Kaufvertrags auch die Lieferung und Montage an. Falls das gegenständliche Gerät in Einzelteilen (im Karton) geliefert wurde und Sie nicht sicher sind, ob Sie für die Durchführung der Montage qualifiziert sind, nehmen Sie bitte die Dienste des Händlers in Anspruch. Servicebesuche infolge einer unsachgemäßen Montage sind von den Garantiebestimmungen nicht gedeckt, und alle damit verbundenen Kosten sind vom Eigentümer zu tragen.

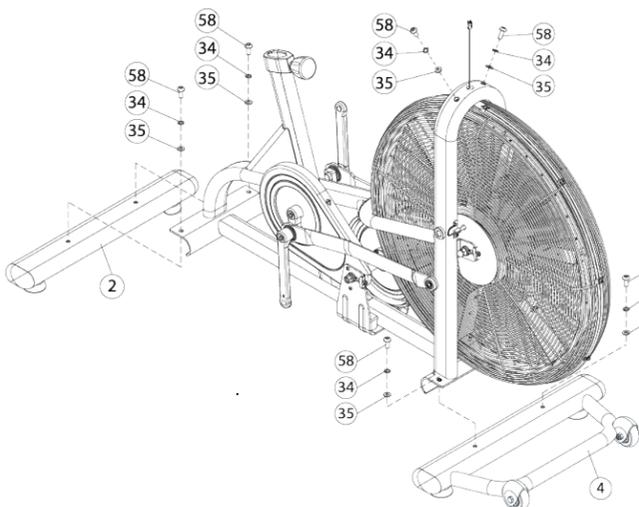
### Warnungen zur Verringerung des für Sie und andere bestehenden Verletzungsrisikos

Um die ordnungsgemäße Funktionstüchtigkeit des Geräts zu gewährleisten, dürfen keine Zusatzgeräte oder Zubehörteile daran angebracht werden, die nicht im Lieferumfang des Assault AirBike enthalten sind. Beim Training sind stets geeignete Kleidungsstücke und Schuhe zu tragen. Das Nutzergewicht darf für dieses Gerät 136 kg (300 Pfund) nicht überschreiten. Halten Sie Kinder von dem Gerät fern. Hände und Füße könnten zwischen die sich bewegenden Teile geraten und schwere Verletzungen könnten die Folge sein. Platzieren Sie das Gerät auf einer Fläche, auf der folgende Mindestabstände eingehalten werden: seitlich 60 cm (24 Zoll), vorne und hinten 30 cm (12 Zoll). Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen vorgesehen. Stellen Sie das Gerät auf einer harten, ebenen Fläche auf. Stellen Sie vor der Verwendung des AirBike stets die Nivellierfüße richtig ein. Stellen Sie vor der Verwendung des Geräts und nach der Vornahme von Einstellungen sicher, dass alle Einstellknöpfe und -hebel sicher fixiert sind. Das Gerät ist schwer. Versuchen Sie nicht, es allein zu verschieben. Nehmen Sie das Gerät niemals in Betrieb, wenn es beschädigt oder defekt ist.

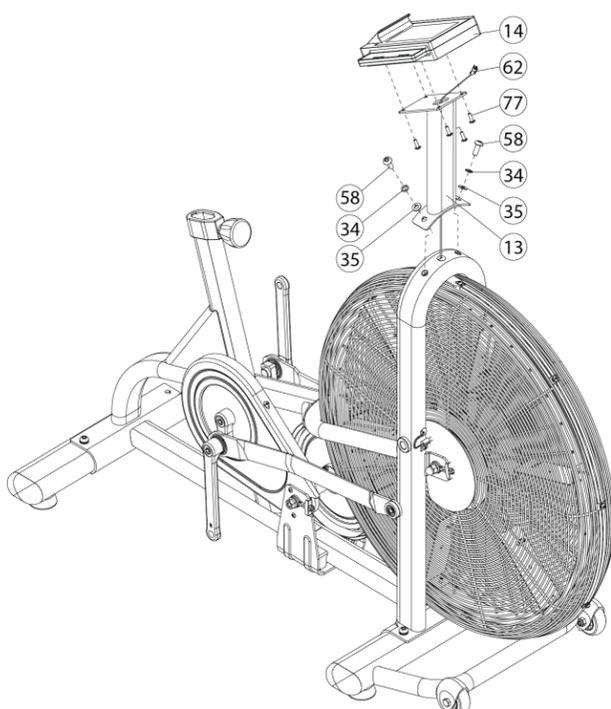
Wenden Sie sich an einen autorisierten Fitnesshändler vor Ort.

## MONTAGESCHRITTE

- Entfernen Sie die sechs (6) vorinstallierten Befestigungsmittelsätze aus jeweils einer M8-Schraube (58), einer Sicherungsscheibe (34) und einer Unterlegscheibe (35).
- Richten Sie den vorderen Stabilisator (4) und die Passschiene am Hauptrahmen aneinander aus und bringen Sie die beiden aus Schraube, Sicherungsscheibe und Unterlegscheibe (58, 34 und 35) bestehenden Bausätze mit dem im Lieferumfang enthaltenen 6-mm-Inbusschlüssel wieder an.
- Wiederholen Sie Schritt 2 mit dem hinteren Stabilisator (2).



- Überprüfen Sie das Konsolenkabel (62) auf Beschädigungen, bevor Sie es von unten nach oben durch den Konsolenfuß (13) führen. 5. Befestigen Sie die Basis des Konsolenfußes (13) mit den Bausätzen aus Rundkopfschraube, Sicherungsscheibe und Unterlegscheibe (58, 34 und 35) am Hauptrahmen. 6. Stecken Sie das Konsolenkabel (62) an der Rückseite der Konsole (14) an und verstauen Sie das Kabel sorgfältig im Konsolenfuß (13). Achten Sie darauf, das Kabel nicht einzuklemmen. 7. Befestigen Sie den Konsolenfuß (13) mit den vier Schrauben (77) an der Rückseite der Konsole (14).



- Legen Sie die rechte Griffeneinheit (7) so auf den Boden, dass sie nach vorne und vom rechten Verbindungsarm (3) weg zeigt. Entfernen Sie die Sicherungsmutter (85) und legen Sie sie beiseite. 9. Schieben Sie den rechten Verbindungsarm (3) auf den unteren Drehachsenbolzen und bringen Sie die Sicherungsmutter (85) mit dem im Lieferumfang enthaltenen 13-mm-Ringschlüssel wieder an. 10. Bringen Sie den rechten Haltegriff (7) in eine senkrechte Position und richten Sie die nach innen gerichtete Seite des oberen Drehachsenbolzens und den Gewindeansatz am Hauptrahmen aneinander aus.

Schrauben Sie den Bolzen mit der Hand in den Rahmen ein und ziehen Sie ihn dann mit dem im Lieferumfang enthaltenen Schraubenschlüssel fest. 11. Schrauben Sie die Fußstütze (27) auf die Außenseite des oberen

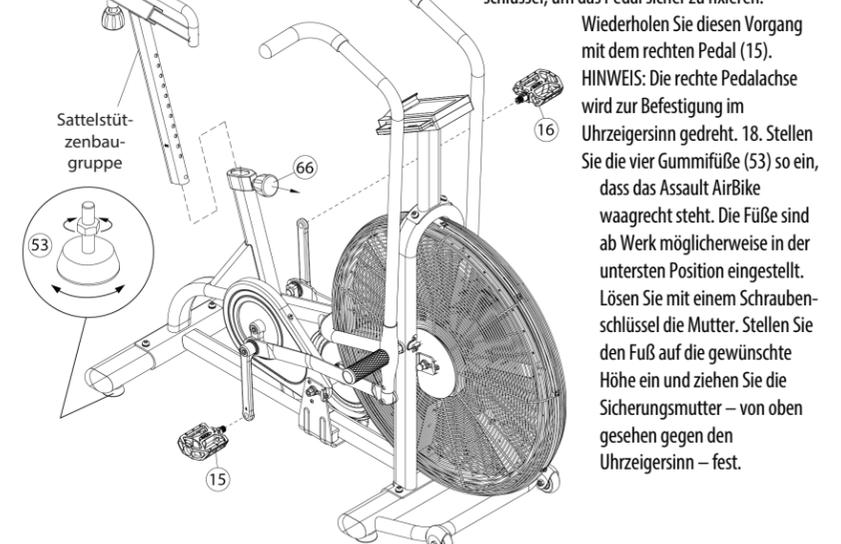
Drehachsenbolzens und ziehen Sie sie fest. 12. Wiederholen Sie die Schritte 9 bis 11 mit der Baugruppe auf der linken Seite.



- Entfernen Sie die Sechskantschraube (70) und die Unterlegscheibe (69) am Ende des Sattels. 14. Lösen Sie die auf den Schienen des Sattels (64) vorinstallierte Sattelklemmbaugruppe und schieben Sie sie auf den geriffelten Teil des Sattelschlittens (5). Achten Sie darauf, dass der Sattel parallel zum Boden ausgerichtet ist, und fixieren Sie beide Muttern fest und gleichmäßig. 15. Bringen Sie die Unterlegscheibe (69) und die Sechskantschraube (70) wieder am Ende des Sattels an. 16. Lösen Sie den Feststellbolzen (66), indem Sie den Knopf gegen den Uhrzeigersinn drehen. Ziehen Sie den Feststellbolzen heraus, stecken Sie die Sattelstützenbaugruppe in den Rahmen und lassen Sie den Feststellbolzen los, sobald sich der Sattel auf der gewünschten Höhe befindet. Um sicherzugehen, dass der Feststellbolzen vollständig eingerastet ist, heben Sie die Sattelstützenbaugruppe an. Ziehen Sie den Feststellbolzen fest.

17. Schrauben Sie das linke Pedal (16) mit der Hand locker in den linken Kurbelarm.

**HINWEIS:** Die Gewinde verlaufen in umgekehrter Richtung; drehen Sie die Achse aus Sicht des äußeren Pedalendes gegen den Uhrzeigersinn, um sie zu befestigen. Verwenden Sie den im Lieferumfang enthaltenen M13/M15-Schraubenschlüssel, um das Pedal sicher zu fixieren.



Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem rechten Pedal (15). **HINWEIS:** Die rechte Pedalachse wird zur Befestigung im Uhrzeigersinn gedreht. 18. Stellen Sie die vier Gummifüße (53) so ein, dass das Assault AirBike waagrecht steht. Die Füße sind ab Werk möglicherweise in der untersten Position eingestellt. Lösen Sie mit einem Schraubenschlüssel die Mutter. Stellen Sie den Fuß auf die gewünschte Höhe ein und ziehen Sie die Sicherungsmutter – von oben gesehen gegen den Uhrzeigersinn – fest.