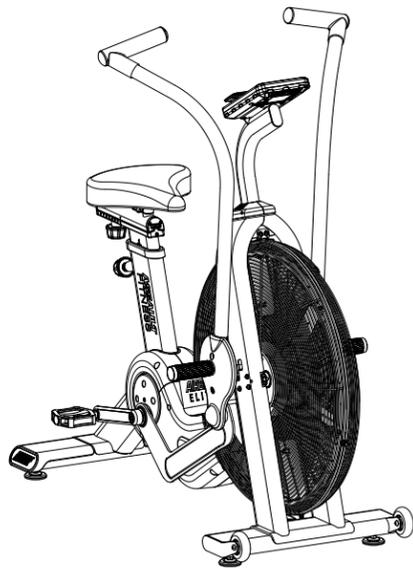
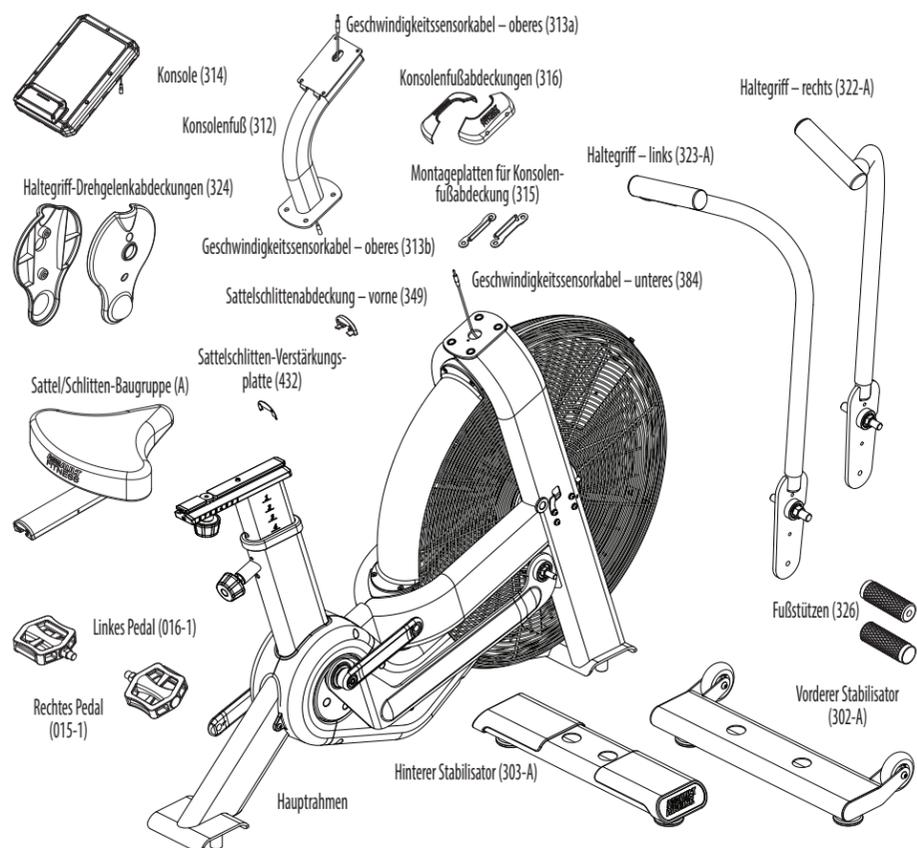


# KURZ-ANLEITUNG AIRBIKE ELITE



Part #23-AS-418 German v1.0 05-Sept-19

## AS SHIPPED



BESCHREIBUNG DER BEFESTIGUNGSMITTEL	ZEICHNUNG	MENGE	MONTAGEWERKZEUG				
Zylinderkopfschraube mit Innensechskant M8 x 1,25 x 20 mm (304)		4	17/21-mm-Maulschlüssel (413)	17-mm-Maulschlüssel (424)	6-mm-Inbusschlüssel (414)	4-mm-Inbusschlüssel (415)	2,5-mm-Inbusschlüssel (416)
Unterlegscheibe Ø19,0 AD x Ø8,5 ID x 1,2 D (305)		4					
Zylinderkopfschraube mit Innensechskant M8 x 1,25 x 25 mm (317)		4					
Zylinderkopfschraube mit Innensechskant M3 x 0,5 x 8 mm (319)		4					
Zylinderkopfschraube mit Innensechskant M8 x 1,25 x 12 mm (325)		4					
Halbrundkopfschraube mit Innensechskant M4 x 10 mm (345)		2					
Unterlegscheibe Ø22 AD x 10,5 ID x 2,0 D (328)		2					
Einstellmutter M10 (329)		2					

## MONTAGE

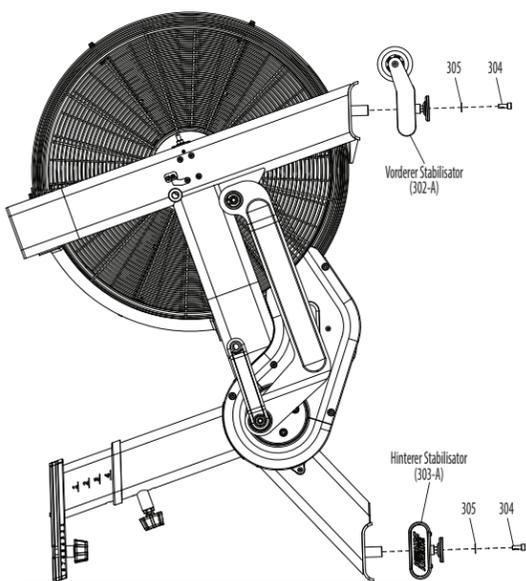
### Einleitung

- Die Montage des AirBike Elite von Assault Fitness ist rasch erledigt. Alle Werkzeuge, die für die Ersteinrichtung und Montage benötigt werden, sind im Befestigungsmittel-Montagekit enthalten.
- Nehmen Sie das Gerät und alle Teile aus dem Karton und entfernen Sie die Verpackung. Vergewissern Sie sich vor der Montage des AirBike Elite, ob alle oben im Abschnitt *Lieferumfang* abgebildeten Teile vorhanden sind.

### Montageschritt 1:

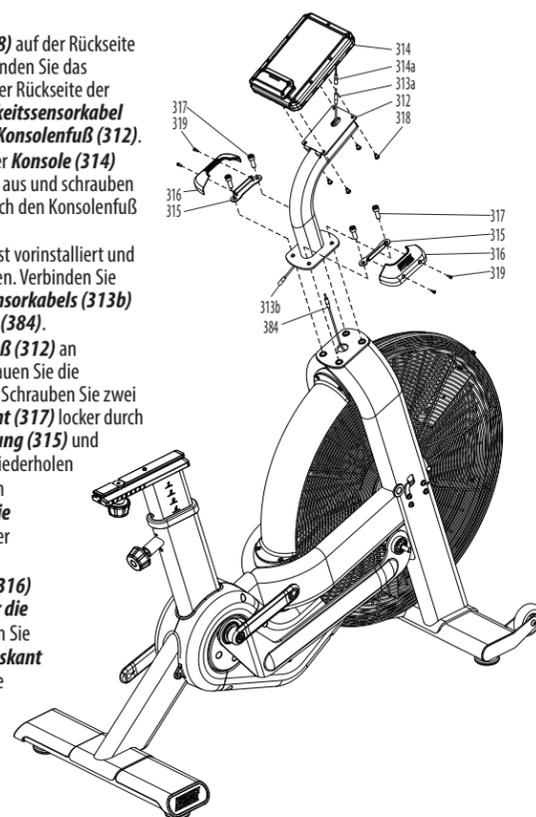
#### Anbringung des vorderen und hinteren Stabilisators

- Heben Sie gemeinsam mit einer zweiten Person den vorderen Teil des **Hauptrahmens** so an, dass das Gerät auf der Passschiene des hinteren Stabilisators und dem Sattelschlitten aufliegt.
- Stützen Sie das Gerät ab und richten Sie den **hinteren Stabilisator (303-A)** und die Stabilisator-Passschiene des **Hauptrahmens** aneinander aus.
- Stecken Sie jeweils eine **M8-Unterlegscheibe (305)** auf jede **M8 x 20 mm-Zylinderkopfschraube mit Innensechskant (304)**. Schrauben Sie die M8-Zylinderkopfschrauben mit Innensechskant samt den M8-Unterlegscheiben lose durch die Unterseite des **hinteren Stabilisators (303)** in den **Hauptrahmen**. Wiederholen Sie diese Schritte mit dem **vorderen Stabilisator (302-A)** und ziehen Sie die Schrauben mit dem im Lieferumfang enthaltenen 6-mm-Inbusschlüssel fest.
- Bringen Sie das AirBike Elite vorsichtig und mit Unterstützung einer zweiten Person wieder in eine aufrechte Position.



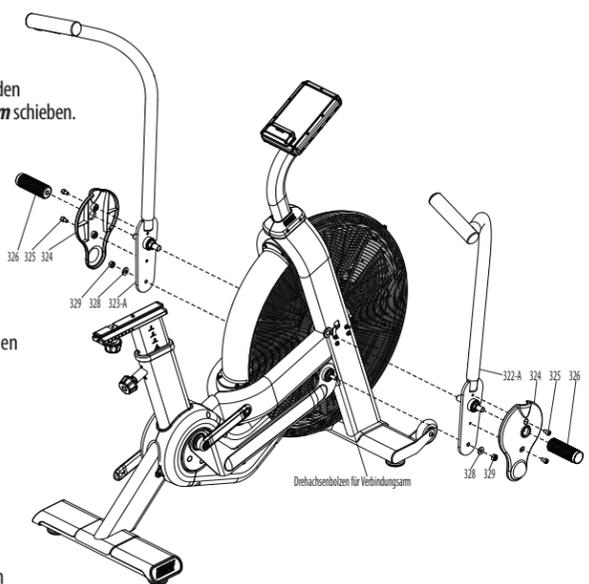
### Montageschritt 2: Konsolenfuß

- Entfernen Sie die vier **Kreuzschlitzschrauben (318)** auf der Rückseite der **Konsole (314)** und legen Sie sie beiseite. Verbinden Sie das **Geschwindigkeitssensorkabel (314a)**, das von der Rückseite der Konsole wegführt, mit dem **oberen Geschwindigkeitssensorkabel (313a)**, und verstauen Sie das Kabel sorgfältig im **Konsolenfuß (312)**.
- Richten Sie die Montagelöcher auf der Rückseite der **Konsole (314)** und die Löcher im **Konsolenfuß (312)** aneinander aus und schrauben Sie die vier **Kreuzschlitzschrauben (318)** lose durch den Konsolenfuß in die Konsole. Ziehen Sie sie fest.
- Das **obere Geschwindigkeitssensorkabel (313)** ist vorinstalliert und sollte oben und unten aus dem **Konsolenfuß** führen. Verbinden Sie das untere Ende des **oberen Geschwindigkeitssensorkabels (313b)** mit dem **unteren Geschwindigkeitssensorkabel (384)**.
- Richten Sie die Montageplatte für den **Konsolenfuß (312)** an den Montagelöchern im **Hauptrahmen** aus. Verstauen Sie die Konsolenstecker und -kabel sorgfältig im Rahmen. Schrauben Sie zwei **M8 x 25 mm-Kopfschrauben mit Innensechskant (317)** locker durch die **Montageplatte für die Konsolenfußabdeckung (315)** und den **Konsolenfuß (312)** in den **Hauptrahmen**. Wiederholen Sie die obigen Schritte auf der gegenüberliegenden Seite und befestigen Sie die **Montageplatte für die Konsolenfußabdeckung (315)**. Ziehen Sie alle vier Schrauben mit dem 6-mm-Inbusschlüssel fest.
- Richten Sie eine der **Konsolenfußabdeckungen (316)** an den Montagelöchern in der **Montageplatte für die Konsolenfußabdeckung (315)** aus und schrauben Sie zwei **M4-Zylinderkopfschrauben mit Innensechskant (319)** locker durch die eine Abdeckung in die Platte ein. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der gegenüberliegenden Seite und ziehen Sie alle vier Schrauben fest.



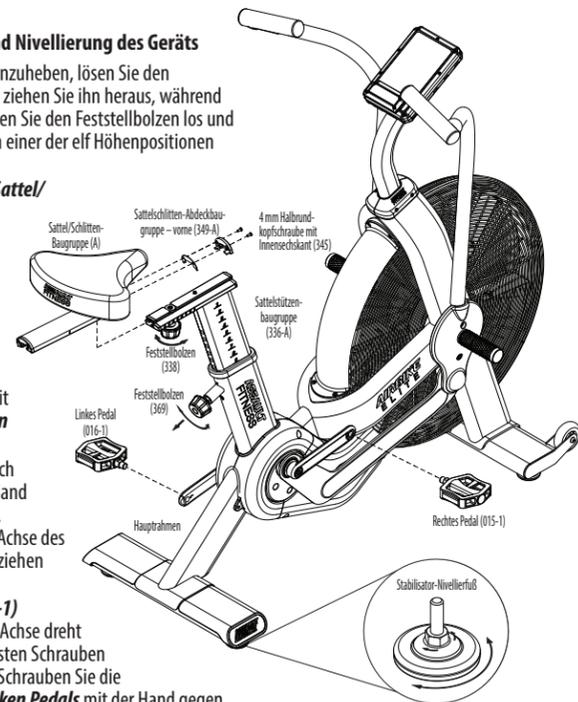
### Montageschritt 3 – Haltegriffe

- Halten Sie die **rechte Haltegriffeinheit (322-A)** fest, während Sie den unteren Drehpunkt des Haltegriffs ausrichten und auf den **Drehachsenbolzen für den Verbindungsarm** schieben. Installieren Sie eine **Unterlegscheibe (328)** und eine **M10-Einstellmutter (329)** und ziehen Sie sie fest.
- Drehen Sie den **rechten Haltegriff** um den unteren Drehpunkt und richten Sie den oberen Drehachsenbolzen an der Passschiene am Hauptrahmen aus. Schrauben Sie den Drehachsenbolzen im Uhrzeigersinn in den Rahmen und ziehen Sie ihn mit dem im Lieferumfang enthaltenen Schraubenschlüssel fest.
- Richten Sie eine der **Haltegriff-Drehgelenkabdeckungen (324)** an den Montagelöchern am **rechten Haltegriff** aus und schrauben Sie die beiden **Zylinderkopfschrauben mit Innensechskant (325)** locker durch die Abdeckung in den Haltegriff. Ziehen Sie sie fest.
- Montieren Sie eine **Fußstütze (326)** an den Drehpunkt des Haltegriffs, indem Sie sie im Uhrzeigersinn drehen.
- Stecken Sie den langen 6-mm-Inbusschlüssel durch die in die Stütze gefrästen Löcher und ziehen Sie sie im Uhrzeigersinn fest.
- Wiederholen Sie die obigen Schritte auf der linken Seite.



### Montageschritt 4 – Sattelstütze, Pedale und Nivellierung des Geräts

- Um die **Sattelstützenbaugruppe (336-A)** anzuheben, lösen Sie den **Feststellbolzen (369)** der **Sattelstütze** und ziehen Sie ihn heraus, während Sie die Sattelstütze nach oben schieben. Lassen Sie den Feststellbolzen los und vergewissern Sie sich, dass die Sattelstütze in einer der elf Höhenpositionen formschlüssig eingerastet ist.
- Richten Sie den Kanal an der Unterseite der **Sattel/Schlitten-Baugruppe (A)** an der Schiene der **Sattelstützenbaugruppe (336-A)** aus und schieben Sie ihn ganz nach vorne. Möglicherweise müssen Sie den **Sattelschlitten-Einstellknopf (338)** lösen.
- Richten Sie die **vordere Sattelschlitten-Abdeckbaugruppe (349-A)** an der Vorderkante der **Sattel/Schlitten-Baugruppe (A)** aus und befestigen Sie sie mit den beiden **4-mm-Halbrundkopfschrauben mit Innensechskant (345)**.
- Schrauben Sie das **rechte Pedal (015-1)** durch Drehen der Achse im Uhrzeigersinn mit der Hand einige Gewindegänge auf die **rechte Kurbel**. Stecken Sie den 6-mm-Inbusschlüssel in die Achse des **rechten Pedals (015-1)** im Kurbelarm, und ziehen Sie das Pedal fest.
- Die Achsengewinde des **linken Pedals (016-1)** verlaufen in umgekehrter Richtung, d. h. die Achse dreht sich bei der Montage verglichen mit den meisten Schrauben oder Bolzen in entgegengesetzter Richtung. Schrauben Sie die ersten paar Gewindegänge der Achse des **linken Pedals** mit der Hand gegen den Uhrzeigersinn in die **linke Kurbel**, und ziehen Sie die Achse anschließend mit dem 6-mm-Inbusschlüssel fest.
- Wählen Sie einen geeigneten Aufstellort für das AirBike Elite. Schieben Sie das Gerät an den gewünschten Platz, indem Sie den hinteren Stabilisator vom Boden abheben, bis die Transportrollen den Boden berühren. Schieben Sie das Gerät langsam an seinen Platz. Sorgen Sie dafür, dass auf allen Seiten des Bikes ein Abstand von 0,5 m (19,7 in) frei bleibt.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät waagrecht steht und nicht wackelt, indem Sie die **Nivellierfüße des Stabilisators** entsprechend einstellen. Zwei Füße befinden sich am vorderen Stabilisator und zwei am hinteren. Lösen Sie zunächst jeden Fuß, indem Sie die Baugruppe nach unten/im Uhrzeigersinn drehen, und schrauben Sie dann die Sicherungsmuttern nach unten (im Uhrzeigersinn) an die Fußbasis. Überprüfen Sie das Gerät auf Stabilität und nehmen Sie nach Bedarf Anpassungen vor. Fixieren Sie, sobald es stabil steht, die **Nivellierfüße des Stabilisators**, indem Sie die Sicherungsmutter nach oben / gegen den Uhrzeigersinn zur Unterseite des Stabilisators hin festschrauben, um die aktuelle Position jedes Fußes zu sperren.
- Herzlichen Glückwunsch – Ihr neues Assault AirBike Elite ist fertig zusammengebaut und einsatzbereit! Bitte lesen Sie vor der Verwendung alle im Lieferumfang enthaltenen Informationen, Benutzerhandbücher und Warnungen.



# ASSAULT FITNESS

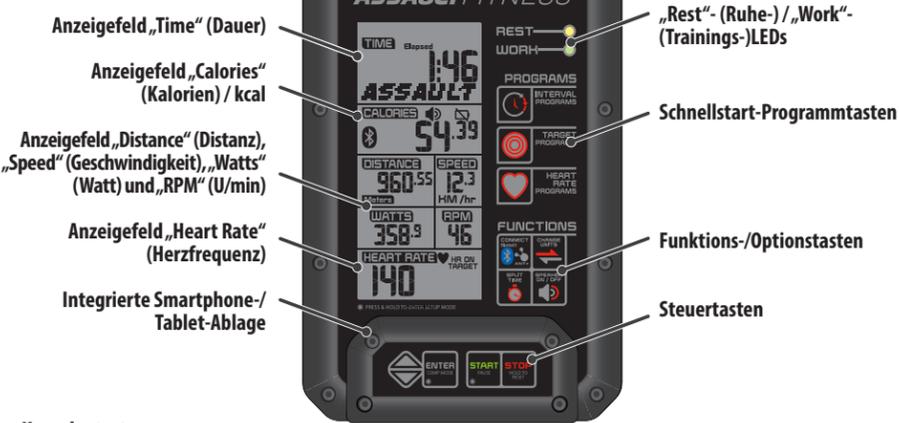
5803 Newton Drive Carlsbad, California 92008 Ph. 1.888.815.5559  
For more information or questions regarding your equipment, please visit our website at [www.assaultfitness.com](http://www.assaultfitness.com)  
© Assault Fitness 2017

# KURZANLEITUNG

# AIRBIKE ELITE

## KONSOLENFUNKTIONEN

### Layout der Konsole



### Konsolentasten

- START** Mit der Taste „START“ (Start) wird ein Programm gestartet und ein angehaltenes Programm fortgesetzt. Durch Drücken in Verbindung mit der Taste „ENTER“ (Eingabe) wird der „Setup Mode“ (Setup-Modus) gestartet.
- STOP** Verwenden Sie die Taste „STOP“ (Stopp), um ein Programm zu beenden oder ein laufendes Programm vorübergehend anzuhalten. Zum Zurücksetzen der Konsole und Löschen aller vom Nutzer eingegebenen Daten drücken Sie die Taste „STOP“ (Stopp) länger als zwei Sekunden.
- INTERVAL PROGRAMS** Drücken Sie die Taste „INTERVAL PROGRAMS“ (Intervallprogramme), um die auf der Konsole verfügbaren Intervallprogramme anzuzeigen und auszuwählen.
- HEART RATE PROGRAMS** Über die Taste „HEART RATE PROGRAMS“ (Herzfrequenzprogramme) werden die verfügbaren herzfrequenzbasierten Programme geöffnet.
- SPLIT TIME** Durch Drücken der Taste „SPLIT TIME“ (Dauer unterbrechen) werden die Trainingsmetriken fünf Sekunden lang gestoppt. Das Training läuft im Hintergrund weiter.
- SPEAKER ON / OFF** Durch Drücken der Taste „SPEAKER ON/OFF“ (Lautsprecher ein/aus) werden die akustischen Benachrichtigungen auf der Konsole aus- bzw. eingeschaltet.
- ENTER** Über die Taste „ENTER“ (Eingabe) werden die beim Anpassen eines Programms eingegebenen Werte bestätigt. Durch gleichzeitiges Drücken der Taste „ENTER“ (Eingabe) wird der „Setup Mode“ (Setup-Modus) gestartet. Um den „Comp Mode“ (Wettbewerbsmodus) zu starten, drücken Sie die Taste „ENTER“ (Eingabe) fünf Sekunden lang.
- DIAGONAL PFEILE** Über die NACH-OBEN-/NACH-UNTEN-Pfeiltasten lassen sich die Konsolenwerte erhöhen und verringern. Durch gleichzeitiges Drücken der NACH-OBEN- und NACH-UNTEN-Pfeiltasten für fünf Sekunden wird der „Comp Setup Mode“ (WettbewerbsEinstellmodus) gestartet.
- TARGET PROGRAMS** Über die Taste „TARGET PROGRAMS“ (Zielprogramme) wird der Modus zur Einstellung des Zielprogramms gestartet. Der Nutzer kann ein individuelles Kalorien-, Dauer- oder Distanzziel festlegen.
- CONNECT** Durch Drücken der Taste „CONNECT“ (Verbinden) wird über die integrierten Bluetooth- oder ANT+-Funkempfänger eine Verbindung zu einem mobilen Gerät oder einem Funk-Brustgurt hergestellt.
- CHANGE UNITS** Mit der Taste „CHANGE UNITS“ (Einheiten wechseln) lässt sich die Maßeinheit ohne weiteres Zutun ändern. Wählen Sie zwischen angelsächsischen oder metrischen Einheiten. Zur Bestätigung der Änderung blinkt nach dem Drücken das Banner, das den Wechsel der Einheit anzeigt.

**Einlegen der Batterien:** Die Konsole wird von vier (4) AA-Batterien gespeist (im Lieferumfang enthalten). Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite der Konsole. Verwenden Sie ausschließlich Alkali-Batterien derselben Marke und desselben Alters, um Schäden an den elektrischen Komponenten zu vermeiden. Durch das Entnehmen/Ersetzen der Batterien werden die Zeit- und Benutzereinstellungen gelöscht.

**Kabellose ANT+ 2,4-GHz-Technologie:** Die Verbindung zu einem optionalen ANT+-Herzfrequenzbrustgurt kann über den integrierten Funkempfänger hergestellt werden. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt „Herzfrequenz-Training“.

**Festspeicher:** Die Gesamtlauzeit und die Daten zur Erinnerung an die Fälligkeit der nächsten Wartung bleiben gespeichert.

**Batteriestandsanzeige:** Wenn die Ladung der eingelegten Batterien auf 10 % der Gesamtkapazität fällt, leuchtet das Batteriestandsanzeige-Symbol auf, um anzuzeigen, dass neue Batterien erforderlich sind. Verwenden Sie stets neue Alkali-Batterien.

**„Sleep Mode“ (Ruhemodus):** Nach zehn (10) Minuten Inaktivität wechselt die Konsole in den „Sleep Mode“ (Ruhemodus) und zeigt nur noch die Uhrzeit an. Alle Anzeigefunktionen werden ausgeschaltet, doch zuvor eingegebene Daten bleiben gespeichert.

**„Ready Mode“ (Bereitschaftsmodus):** Der „Ready Mode“ (Bereitschaftsmodus) dient dazu, dem Nutzer zu signalisieren, dass die Konsole eingeschaltet und einsatzbereit ist. Die Worte „Assault“ und „bereit“ erscheinen auf der alphanumerischen Anzeige. Der „Ready Mode“ (Bereitschaftsmodus) läuft nach zehn (10) Minuten aus.

**„Reset“-Vorgang (Rücksetzvorgang):** Zum Zurücksetzen aller Benutzereinstellungen halten Sie die Taste „STOP“ (Stopp) zwei (2) Sekunden lang gedrückt. Die Uhrzeit, die Gesamtlauzeit und die Wartungserinnerungsdaten bleiben im Festspeicher erhalten.

**„Pause Mode“ (Pause-Modus):** Wenn gerade ein Programm läuft (mit Ausnahme des Wettbewerbsprogramms), wird durch Drücken der Taste „START“ (Start) der „Pause Mode“ (Pause-Modus) gestartet. Die alphanumerische Anzeige „Pause“ blinkt und auf jedem Metrik-Anzeigefeld wird „P“ angezeigt. Um zum vorherigen Programm zurückzukehren, drücken Sie die Taste „START“ (Start). Zum Fortsetzen des Programms drücken Sie erneut die Taste „START“ (Start). Falls keine weitere Eingabe vorgenommen wird, geht der „Pause Mode“ (Pause-Modus) zu Ende und die Konsole geht nach zehn (10) Minuten in den „Ready Mode“ (Bereitschaftsmodus) über.

**Programmschnellstart:** Die Konsole des AirBike Elite gibt dem Nutzer die Möglichkeit, mit dem Training loszulegen, ohne ein Programm auswählen zu müssen. Die Metriken werden innerhalb von Sekunden nach dem Drücken der Taste „START“ (Start) oder dem Bewegen der Pedale angezeigt. Das Programm läuft kontinuierlich ab und alle Metriken zählen von null aufwärts.

**Trainingsergebnisse:** Am Ende jedes Trainings zeigt die Konsole eine Trainingszusammenfassung mit den relevanten Daten an. Darauf sind die Gesamtkalorien und die Gesamtdistanz, gefolgt von der Höchstgeschwindigkeit und den maximalen Watt- und RPM (U/min)-Werten sowie die durchschnittlichen Geschwindigkeits-, Watt- und Tempo-Werte ersichtlich.

## PROGRAMMBEDIENUNG

**⚠️ WARNUNG: Bitte lesen Sie vor der Verwendung alle im Lieferumfang enthaltenen Informationen, Benutzerhandbücher und Warnungen.**

### SCHNELLSTARTPROGRAMM

Die Schnellstartprogramm-Option ist für Nutzer gedacht, die die vorgesehenen Programmierungsschritte umgehen und sofort mit dem Training beginnen möchten. Das Schnellstartprogramm wird gestartet, sobald die Pedale sich zu bewegen beginnen oder die Taste „START“ (Start) gedrückt wird. Die Konsole beginnt mit der Anzeige aller Metriken einschließlich der Herzfrequenz des Nutzers (sofern ein Signal erkannt wird). 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).

**Starten:** Drücken Sie die Taste „START“ (Start) oder setzen Sie die Pedale in Bewegung.

**Ausführen:** Alle Metriken werden angezeigt.

**Beenden:** Drücken Sie auf die Taste „STOP“ (Stopp). Die Ergebnisübersicht mit den Gesamt-, Durchschnitts- und Höchstwerten wird angezeigt.

### Programm „INTERVAL 20/10“ (20/10-Intervall) und „INTERVAL 10/20“ (10/20-Intervall)

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. Die Konsole meldet dem Nutzer den Beginn jedes Trainings- und Ruheintervalls. Außerdem wird auf die Trainings- und Ruheintervalle durch Blinken der integrierten LEDs und durch akustische Signale aufmerksam gemacht.

#### 20/10-Intervall-Programm Anzahl der Intervalle: 8

Trainingsintervall-Dauer: 20 Sekunden  
Ruheintervall-Dauer: 10 Sekunden Intervall

#### 10/20-Programm Anzahl der Intervalle: 8

Trainingsintervall-Dauer: 10 Sekunden  
Ruheintervall-Dauer: 20 Sekunden

**Starten:** Drücken Sie die Taste „INTERVAL PROGRAMS“ (Intervallprogramme), bis der gewünschte Programmtitel aufscheint. Bestätigen Sie die Auswahl des angezeigten Programmtitels durch Drücken der Taste „START“ (Start).

**Ausführen:** Auf der Konsole wird das laufende Trainings-/Ruheintervall angezeigt und die Zeitgeber-Anzeige zählt bei jedem Intervall herunter.

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

### Programm „INTERVAL CUSTOM“ (Benutzerdefiniertes Intervall)

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 mehrmals die Taste „INTERVAL PROGRAMS“ (Intervallprogramme), bis „Custom“ (Benutzerdefiniert) angezeigt wird. Bestätigen Sie die Auswahl des aufscheinenden Programms durch Drücken der Taste „START“ (Start).

**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, wenn Sie dazu aufgefordert werden, indem Sie auf die NACH-OBEN- oder NACH-UNTEN-Taste drücken und Ihre Auswahl mit der Taste „ENTER“ (Eingabe) bestätigen. Anschließend wird die standardmäßige Trainingsintervalldauer angezeigt. Passen Sie die angezeigte Dauer über die NACH-OBEN- oder NACH-UNTEN-Taste an und drücken Sie zur Bestätigung die Taste „ENTER“ (Eingabe). Das Standard-Ruheintervall wird angezeigt. Passen Sie den Wert an und bestätigen Sie, indem Sie auf „ENTER“ (Eingabe) drücken.

**Ausführen:** Auf der Konsole wird das laufende Trainings-/Ruheintervall angezeigt und die Zeitgeber-Anzeige zählt bei jedem Intervall herunter.

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

**Programme „TARGET TIME“ (Zieldauer), „TARGET CALORIES“ (Zielkalorien) und „TARGET DISTANCE“ (Zieldistanz)**  
Die Programme „Target Time“ (Zieldauer), „Target Distance“ (Zieldistanz) und „Target Calories“ (Zielkalorien) funktionieren alle nach dem gleichen Prinzip. Bei diesen Programmen kann der Nutzer einen einzelnen Zielwert festlegen, und das Programm läuft so lange, bis dieses Ziel erreicht ist.

**Starten:** Drücken Sie wiederholt auf die Taste „TARGET PROGRAMS“ (Zielprogramme), bis das Banner mit dem gewünschten Ziel angezeigt wird. Drücken Sie auf „ENTER“ (Eingabe), um die Auswahl zu bestätigen.

**Einstellen:** Wenn die „Target“- (Ziel-)Programme 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 bis zum Ziel mitzuverfolgen. Falls „Time“ (Dauer) das gewählte Ziel war, wird die verbleibende Dauer angezeigt und der Zeitgeber zählt herunter. Falls „Distance“ (Distanz) oder „Calories“ (Kalorien) die gewählten Ziele sind, verfolgt die Konsole den Fortschritt bis zu diesen Zielen mit, wobei der Zeitgeber hochzählt.

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

### Programm „TARGET HEART RATE“ (Zielherzfrequenz)

Das Programm „Target Heart Rate“ (Zielherzfrequenz) gibt dem Nutzer die Möglichkeit, als Ziel einen bestimmten Herzfrequenz/BPM- (Schläge-pro-Minute-)Bereich oder Herzfrequenzbereich für ein optimales Herz-Kreislauf-Training festzulegen. Mit nur einer Information (Alter des Nutzers) ermittelt die Konsole automatisch die geschätzte errechnete maximale Herzfrequenz sowie ein paar gebräuchliche Herzfrequenz-Trainingsbereiche (65 %, 75 % und 85 % des maximalen BPM-Werts). Außerdem kann ein bestimmter BPM-Wert nach Wahl des Nutzers eingegeben werden.

**Starten:** Drücken Sie die Taste „HEART RATE PROGRAMS“ (Herzfrequenz-Programme).

**Einstellen:** Stellen Sie das Alter des Nutzers mit den NACH-OBEN-/NACH-UNTEN-Tasten ein und bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der Taste „ENTER“ (Eingabe). Wählen Sie den Ziel-HF-Bereich oder den benutzerdefinierten BPM-Wert durch Drücken der NACH-OBEN-/NACH-UNTEN-Tasten, bis das gewünschte Ziel angezeigt wird, und drücken Sie dann auf „ENTER“ (Eingabe). Die Konsole bietet die Möglichkeit, einen Count-down-Zeitgeber hinzuzufügen. Wählen Sie über die NACH-OBEN-/NACH-UNTEN-Tasten „Timer On“ (Zeitgeber ein) oder „Timer Off“ (Zeitgeber aus), und drücken Sie zur Bestätigung auf „ENTER“ (Eingabe). Wurde „Timer On“ (Zeitgeber ein) ausgewählt, passen Sie die Zeitwerte über die NACH-OBEN-/NACH-UNTEN-Tasten an, und drücken Sie zur Bestätigung auf „ENTER“ (Eingabe).

**Hinweis: Die Genauigkeit der angezeigten Metriken hängt davon ab, dass der Nutzer sein korrektes Alter eingibt.**

**Ausführen:** Die Anzeigefelder leuchten auf und beginnen, den Fortschritt des Nutzers mitzuverfolgen, und die Zielherzfrequenz des Nutzers blinkt auf der alphanumerischen Anzeige. Die Konsole zeigt Aufforderungen wie etwa „HR Low“ (HF niedrig) und danach „Increase Speed“ (Geschwindigkeit erhöhen) oder „HR High“ (HF hoch) / „Decrease Speed“ (Geschwindigkeit verringern) an, um den Nutzer bei der Aufrechterhaltung des angestrebten Herzfrequenzbereichs zu unterstützen. Wenn die Herzfrequenz des Nutzers auf einem zu hohen Wert bleibt (nach Maßgabe des eingegebenen Alters), schaltet sich die Konsole ab.

**Beenden:** Das Zielherzfrequenz-Programm läuft kontinuierlich weiter, bis es vom Nutzer manuell beendet wird oder der gewählte Zeitgeber-Wert 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.

### „COMP“- (Wettbewerbs-)Programm

Das „COMP“- (Wettbewerbs-)Programm gibt dem Trainer oder Nutzer die Möglichkeit, ein vordefiniertes Trainingsprogramm mit einem angestrebten Kalorien-, Dauer- oder Distanzwert festzulegen. Das „COMP“- (Wettbewerbs-)Programm läuft auf ähnliche Weise ab wie die Zielprogramme, weist aber ein paar entscheidende Unterschiede auf. Wenn die Konsole sich im Wettbewerbsausführungsmodus befindet, sind alle anderen Programmfunktionen gesperrt, um sicherzustellen, dass immer die gleichen Programmeinstellungen zum Einsatz kommen und nicht verändert werden können. Diese Funktion eignet sich für eine Kursumgebung oder einen Wettbewerb Mann gegen Mann.

**Einstellen:** Das „Comp“- (Wettbewerbs-)Programm erfordert ein paar Einstellschritte. Um den „Comp Set Mode“ (WettbewerbsEinstellmodus) zu starten, drücken Sie die NACH-OBEN- und NACH-UNTEN-Pfeiltasten gleichzeitig fünf (5) Sekunden lang. Auf der alphanumerischen Anzeige wird „Comp Set“ (Wettbewerb eingestellt) angezeigt, und das Banner „TARGET“ (Ziel) sowie eine der verfügbaren Metriken („Time“ (Dauer), „Calories“ (Kalorien) oder „Distance“ (Distanz)) blinken. Wählen Sie das gewünschte Ziel („Time“ (Dauer), „Calories“ (Kalorien) oder „Distance“ (Distanz)) über die NACH-OBEN-/NACH-UNTEN-Tasten und bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken auf „ENTER“ (Eingabe). Der gewählte Zielwert blinkt. Passen Sie den blinkenden Wert über die NACH-OBEN-/NACH-UNTEN-Pfeiltasten an und drücken Sie zur Bestätigung auf „ENTER“ (Eingabe). Wählen Sie die metrischen oder angelsächsischen Einheiten und drücken Sie auf „ENTER“ (Eingabe), um die bestätigten Einstellungen anzuzeigen. Um die Einstellungen des „Comp“- (Wettbewerbs-)Programms zu ändern, starten Sie den „Comp Set Mode“ (WettbewerbsEinstellmodus) erneut.

**Bereitschaft:** Bevor das „Comp“- (Wettbewerbs-)Programm ausgeführt werden kann, muss die Konsole auf den „Comp Ready Mode“ (WettbewerbsBereitschaftsmodus) eingestellt werden. Dieser Schritt sorgt dafür, dass das Programm nicht versehentlich von einzelnen Nutzern geändert werden kann, da dieser Modus die Auswahl anderer Programme und Funktionen blockiert. Drücken Sie fünf (5) Sekunden lang die Taste „ENTER“ (Eingabe), um den „Comp Ready Mode“ (WettbewerbsBereitschaftsmodus) zu starten und das zuvor eingestellte Ziel anzuzeigen.

**Ausführen:** Wenn sich die Konsole im „Comp Ready Mode“ (WettbewerbsBereitschaftsmodus) befindet, starten Sie das „Comp“- (Wettbewerbs-)Programm durch Drücken auf „START“ (Start). Auf der alphanumerischen Anzeige wird „Run Comp“ (Wettbewerb ausführen) blinkend angezeigt, und das Banner für das gewählte Ziel blinkt ebenfalls. Wenn die Dauer der Zielwert ist, zählt der Zeitgeber die verbleibende Zeit herunter und protokolliert gleichzeitig die Kalorien-, Distanz-, Geschwindigkeits-, Watt- und U/min-Werte. Wenn die Distanz oder die Kalorien als Ziel gewählt werden, zählt der Zeitgeber hoch.

**Beenden:** Das Programm endet automatisch, sobald der Zielwert erreicht wurde. Der „Comp Ready Mode“ (WettbewerbsBereitschaftsmodus) wird gestartet und ist bereit für den nächsten Nutzer/Wettbewerbsteilnehmer.

**Schließen:** Um den WettbewerbsBereitschaftsmodus zu verlassen, drücken Sie fünf (5) Sekunden lang auf die NACH-UNTEN-Pfeiltaste, um den Standard-Bereitschaftsmodus zu starten. Um Batteriestrom zu sparen, läuft der WettbewerbsBereitschaftsmodus nach dreißig (30) Minuten aus und geht in den „Sleep Mode“ (Ruhemodus) über. Durch ein Ingangsetzen der Pedale oder eine Eingabe über eine Konsolentaste wird der WettbewerbsBereitschaftsmodus gestartet.

## HERZFREQUENZ-TRAINING

Die Herzfrequenz spielt beim Training eine entscheidende Rolle. Der Surgeon General (Sanitätsinspekteur der Vereinigten Staaten) veröffentlichte einen Bericht zum Thema körperliche Betätigung und Gesundheit, in dem es darum geht, dass Bewegung und Fitness sich vorteilhaft auf die Gesundheit eines Menschen auswirken und dass sportliche Betätigung eine entscheidende Komponente zur Krankheitsprävention und für ein gesünderes Leben darstellt. Der beste Weg zur Bestimmung der Trainingsintensität ist die Überwachung der Pulsfrequenz. Die Herzfrequenz lässt sich leicht überwachen, indem man die Anzahl der Herzschläge pro Minute an der Brust, am Handgelenk oder an der Halsschlagader zählt, was jedoch während des Trainings schwer möglich ist. Zur Unterstützung des Herzfrequenz-Trainings ist die Konsole des AirBike Elite mit einem drahtlosen Herzfrequenz-Empfänger ausgestattet, der ein HF-Signal erkennt, das über einen (optional erhältlichen) Funk-Brustgurt übermittelt wird.

### Errechnete maximale Herzfrequenz

Die Zielherzfrequenz hängt primär vom Alter ab. Es ist wichtig, in einem sicheren und produktiven Bereich zu trainieren. Ist die Trainingsintensität zu niedrig oder zu hoch, lassen die Erfolge in den Bereichen Kraft und Herz-Kreislauf-Fitness zu wünschen übrig. Ein Training in einer sehr niedrigen Intensität bringt keinen maximalen Nutzen.

Es herrscht im Allgemeinen die Auffassung, dass es am effektivsten ist, mit einer Herzfrequenz zwischen 65 % und 85 % der maximalen Herzfrequenz zu trainieren. Die errechnete maximale Herzfrequenz wird als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz ermittelt (geschätzt als 220 BPM minus das jeweilige Alter).

Zur Ermittlung der errechneten maximalen Herzfrequenz und eines geeigneten Zieltrainingsbereichs können die nachstehenden Formeln herangezogen werden. Die folgenden Schätzungen gelten für einen 35-jährigen Nutzer:

220 – 35 = 185 BPM	(220 – Alter = errechnete maximale Herzfrequenz in BPM)
0,65 x 185 = 120 BPM	(65 % von 185 BPM [errechnete maximale Herzfrequenz] = 120 BPM)
0,85 x 185 = 157 BPM	(85 % von 185 BPM [errechnete maximale Herzfrequenz] = 185 BPM)

Der für diesen Nutzer empfohlene Herzfrequenz-Trainingsbereich würde zwischen 120 BPM und 157 BPM liegen.

### Verwendung des drahtlosen Herzfrequenz-Empfängers

Im Allgemeinen ist die Verwendung eines drahtlosen Herzfrequenz-Brustgurts die genaueste und bequemste Methode zur Erkennung und Überwachung der Herzfrequenz. Gelegentlich jedoch wird die Übertragung des Herzfrequenzsignals durch bestimmte Faktoren beeinträchtigt. WLAN-Netzwerke, Schnurlostelefone und große Elektrogeräte können das Signal stören oder verfälschen und zu wechselhaften oder viel zu hohen BPM-Werten führen. Die einzige Abhilfe dagegen besteht darin, das Gerät nicht in der Nähe potenzieller Störquellen zu platzieren. Außerdem kann die Körperchemie eines Menschen oder ein Mangel an Schweiß verhindern, dass der Brustgurt ein starkes oder genaues Herzfrequenzsignal übermittelt. Eine der Besonderheiten dieses Geräts ist ein kabelloses Herzfrequenz-Empfangssystem. Damit die Konsole die Herzfrequenz über Funk erkennen und anzeigen kann, müssen vier (4) Bedingungen erfüllt sein:

- Es muss ein kompatibler und funktionierender Herzfrequenz-Brustgurt angelegt werden. Die Konsole erfordert einen Niedrigenergie-Herzfrequenzbrustgurt mit Dualband-ANT+/Bluetooth-Technologie. Dualbandmodelle werden von verschiedenen Herstellern angeboten. Beachten Sie bitte die Anweisungen des Herstellers, um eine ordnungsgemäße Funktion des Brustgurts zu gewährleisten.
- Sowohl die Konsole als auch der Herzfrequenzbrustgurt müssen eingeschaltet/aktiviert sein.
- Es muss ein Trainingsprogramm laufen.
- Der ANT+/Bluetooth-Niedrigenergie-Herzfrequenzbrustgurt ist mit der Konsole gekoppelt.

**Koppeln des Niedrigenergie-Herzfrequenzsenders mit ANT+/Bluetooth-Funktechnologie mit der Konsole des AirBike Elite.** Der Niedrigenergie-Herzfrequenzbrustgurt mit ANT+/BT-Technologie lässt sich auf zweierlei Arten mit dem AirBike Elite verbinden.

- **Bluetooth:** Bei der Überwachung des Trainings über ein kompatibles mobiles Gerät und eine kompatible Anwendung erfolgt die Kopplung des Herzfrequenzgurts über den Bluetooth-Funk der Anwendung. Folgen Sie den Anweisungen der Anwendung und schalten Sie den Bluetooth-Funk am mobilen Gerät ein, drücken Sie die Taste „CONNECT“ (Verbinden) auf der Konsole und wählen Sie das AirBike Elite aus.
- **ANT+:** Ohne ein mobiles Gerät erfolgt die Kopplung über den ANT+-Funk. Vergewissern Sie sich, dass der Brustgurt korrekt angelegt wurde. Halten Sie die Taste „CONNECT“ (Verbinden) 5 Sekunden lang gedrückt. „ANT+HR“ (ANT++HF) beginnt auf der alphanumerischen Anzeige zu blinken und blinkt so lange, bis der Herzfrequenzgurt mit der Konsole gekoppelt wurde. Nach dem Koppeln beginnt das Banner „HEART RATE“ (Herzfrequenz) zu blinken, und die alphanumerische Anzeige „Connected“ (Verbunden) blinkt, gefolgt von der blinkenden Anzeige „ANT+HR“ (ANT++HF) zur Bestätigung der Verbindung.