

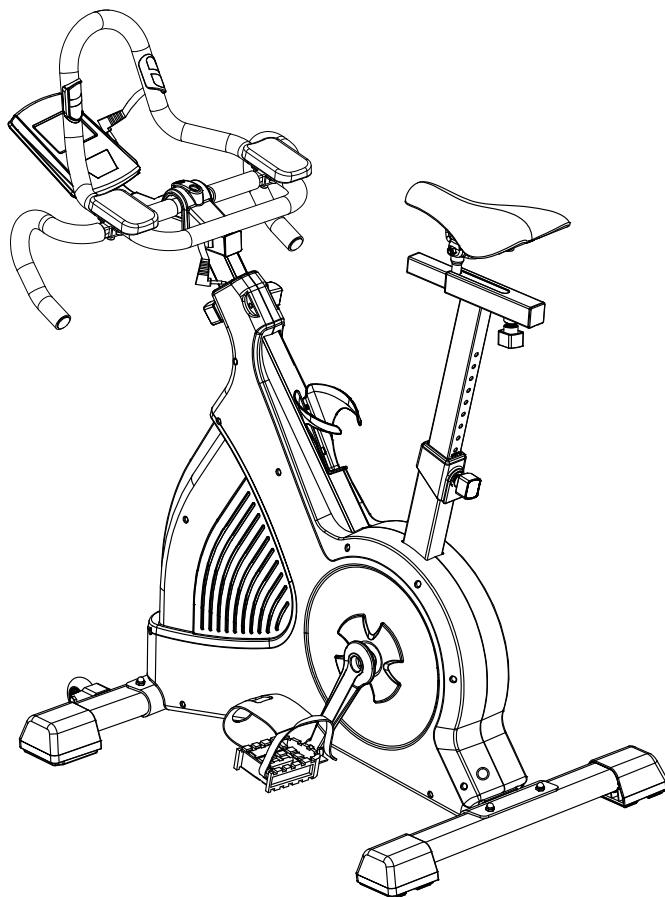
BEDIENUNGSANLEITUNG

ERGO-Speedracer

DE

Speed Race ERGOMETER

GB



created by Impala Services Ltd.

IM size: A5

 **SportPlus**

SP-SRP-3000

Sehr geehrte Kundin,
Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, beachten Sie Folgendes:

- Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
- Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur, wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
- Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
- Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie diese Bedienungsanleitung immer mit dazu.

INHALT

1. TECHNISCHE DATEN	3
2. SICHERHEITSHINWEISE	3
3. ÜBUNGSBEREICH	6
4. EXPLOSIONSZEICHNUNG	7
5. TEILELISTE	8
6. MONTAGEHINWEISE	10
7. TRANSPORT	13
8. BEDIENUNG DES COMPUTERS	14
9. COMPUTER EINSTELLEN	16
10. BENUTZERPROFIL AUSWÄHLEN	17
11. BENUTZERPROFILE INDIVIDUELL EINSTELLEN	19
12. TRAINING	23
13. PROBLEMBEHANDLUNG	27
14. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE	31
15. ENTSORGUNGSHINWEISE	32
16. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNG	32
17. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	33
18. PULSMESSTABELLE	34
19. EU KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	35

1. TECHNISCHE DATEN

Spezifikationen des Produkts

Maße (L x B x H):	ca. 127 x 60 x 132 cm
Gesamtgewicht:	47 kg
Bremssystem:	Geschwindigkeitsunabhängiges Wirbelstrombremssystem (Induktionsbremse)
Klasse:	SA
Max. Gewicht des Benutzers:	150 kg

Spezifikationen des Netzadapters

Eingangsspannung:	230 V
Ausgangsspannung:	26 V

Spezifikationen des Computers

Modell:	TZ4613
Computerfunktionen:	Trainingszeit, -strecke, Geschwindigkeit, Leistung in Watt, Trittfrequenz, Puls, ca. Energieverbrauch, BMI-, BMR- und Körperfettmessung, Erholungspulsmessung mit Fitnessnote
Funkempfang:	5 kHz

2. SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 150 kg.
- Das Produkt stärkt bei regelmäßigem Training Ihr Herz-Kreislaufsystem, Ihre Bein- und Hüftmuskulatur und kann bei entsprechender Ernährung zur Gewichtsreduktion beitragen.

GEFAHR FÜR KINDER

- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die dieses Produkt nicht gebaut ist.
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Bewahren Sie das Produkt an einem Ort auf, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Wenn das Produkt von einem Kind benutzt wird, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unser Service Center.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem ebenen, rutschfesten, waagerechten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen ausreichenden Freiraum von mindestens 2 Meter ein.
- Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produktes.
- Lassen Sie keine der Verstellvorrichtungen vorstehen, da diese die Bewegungen des Benutzers behindern und zu Verletzungen führen können.

ELEKTRISCHE SICHERHEIT

- Prüfen Sie vor dem Anschluss an die Netzversorgung, ob Stromart und Netzspannung mit den Angaben auf dem Typenschild übereinstimmen.
- Benutzen Sie nie ein beschädigtes Gerät! Trennen Sie das Gerät vom Netz und benachrichtigen Sie Ihren Kundendienst, wenn das Gerät beschädigt ist.
- Stromschlaggefahr! Versuchen Sie nie, das Gerät selbst zu reparieren. Lassen Sie das Gerät im Falle von Störungen nur von qualifizierten Fachleuten reparieren.
- Verhindern Sie eine Beschädigung des Kabels durch Quetschen, Knicken oder Scheuern an scharfen Kanten. Halten Sie es von heißen Oberflächen und offenen Flammen fern.
- Verlegen Sie das Kabel so, dass ein unbeabsichtigtes Ziehen bzw. ein Stolpern über das Kabel nicht möglich ist.
- Warnung! Tauchen Sie elektrische Teile des Geräts während des Reinigens oder des Betriebs nie in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Nehmen Sie das Gerät nicht mit feuchten Händen, oder auf nassem Boden stehend in Betrieb. Fassen Sie den Netzstecker nie mit nassen oder feuchten Händen an.
- Öffnen Sie unter keinen Umständen das Gehäuse. Führen Sie keine Gegenstände in das Innere des Gehäuses ein.
- Die Benutzung von Zubehörteilen, die vom Hersteller nicht ausdrücklich empfohlen werden, kann Verletzungen und Beschädigungen verursachen. Verwenden Sie deshalb nur Originalzubehör.
- Halten Sie das Gerät von allen heißen Flächen und offenen Flammen fern. Betreiben Sie das Gerät immer auf einer ebenen, stabilen, sauberen und trockenen Fläche. Schützen Sie das Gerät vor extremer Hitze, Staub, direkter Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit, Tropf- und Spritzwasser.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Gerät. Stellen Sie keine Gegenstände mit offenen Flammen, wie z.B. Kerzen, auf oder neben das Gerät. Stellen Sie keine mit Flüssigkeit gefüllten Gegenstände, wie z.B. Vasen, auf das Gerät.

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Überprüfen Sie vor der Benutzung den Netzadapter und das Verbindungskabel. Wenn das Verbindungskabel dieses Gerätes beschädigt wird, muss dieses durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.
- Ziehen Sie den Netzadapter nicht am Verbindungskabel aus der Steckdose und wickeln Sie das Verbindungskabel nicht um das Gerät.
- Verbinden Sie den Netzadapter mit einer gut erreichbaren Steckdose, um im Notfall das Gerät schnell von der Netzversorgung trennen zu können. Ziehen Sie den Netzadapter aus der Steckdose, um das Gerät vollständig auszuschalten. Benutzen Sie den Netzadapter als Trennvorrichtung.
- Ziehen Sie vor jeder Reinigung, und falls das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, den Netzadapter.
- Verwenden Sie nur den mitgelieferten Netzadapter mit diesem Gerät.

VORSICHT – PRODUKTSCHÄDEN

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschnitte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufäche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teilleiste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst nach abgeschlossener Montage.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.

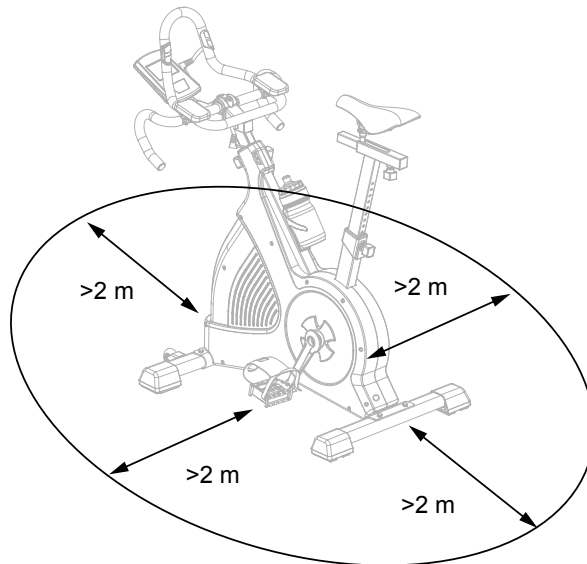
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahr davon ausgehen kann. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. GummifüÙe Spuren hinterlassen.



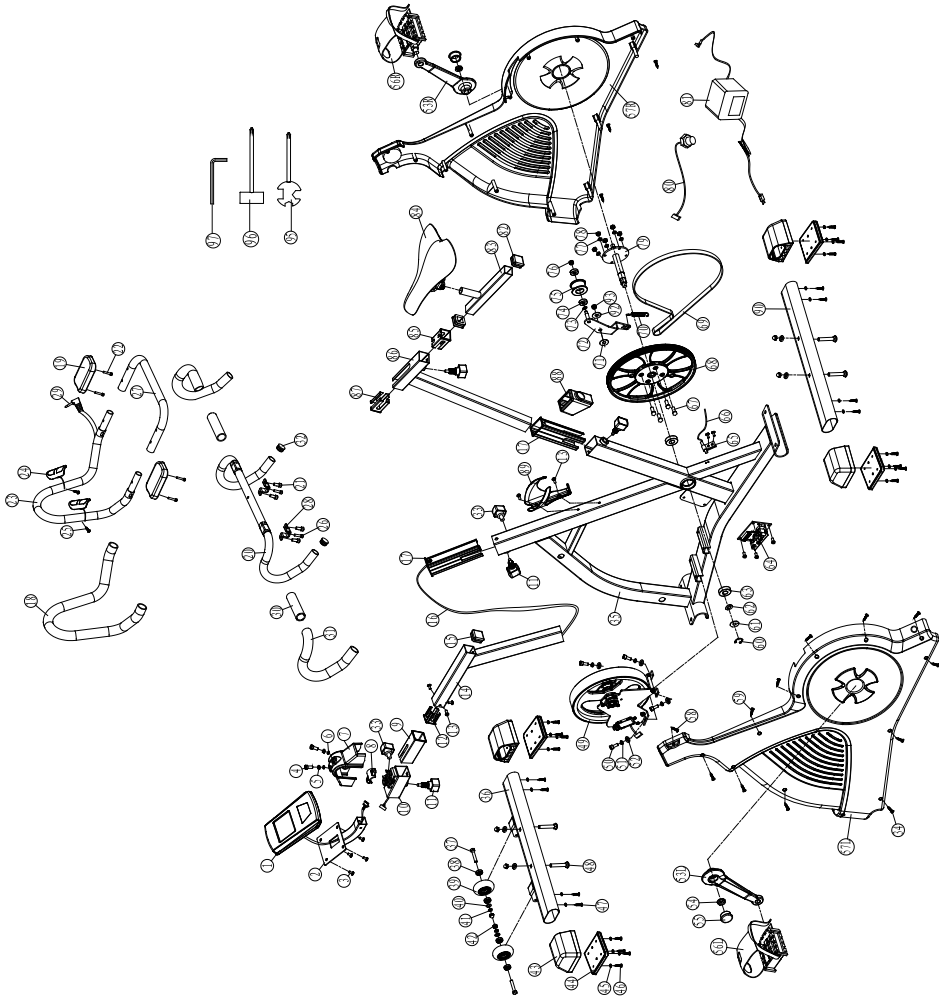
Dieses Trainingsgerät ist für Personen, welche einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

Das Gerät sollte nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz getrennt werden.

3 ÜBUNGSBEREICH



4. EXPLOSIONSZEICHNUNG



DEUTSCH

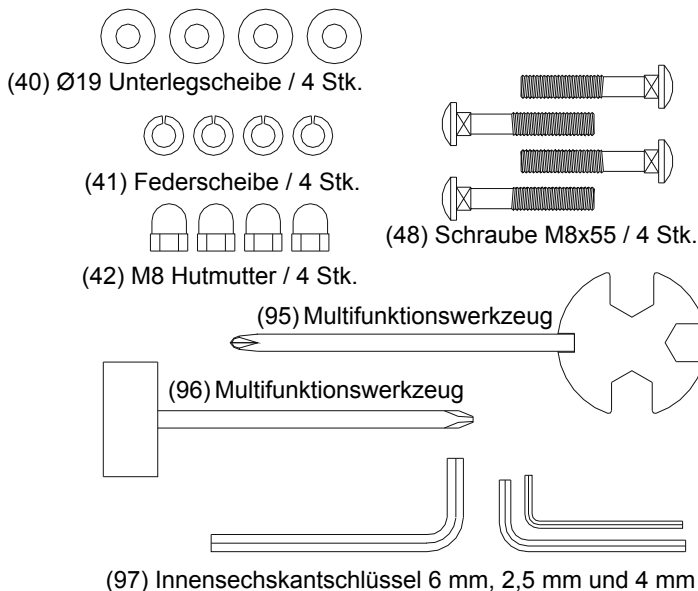
5. TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Anz.	Nr.	Beschreibung	Anz.
1	Computer	1	25	Schneidschraube ST4.2*20 mm	2
2	Computerhalterung	1	26	Schraube M5	10
3	Schraube M5*12 mm	4	27	Kleiner Lenker ø25.4*2 mm	1
4	Innensechskant-Schraube M8*35 mm	2	28	U-Klammer	2
5	Federscheibe ø8	2	29	Pulskabel	1
6	Unterlegscheibe ø8*ø14	2	30	Schaumstoffgriff	2
7	Lenkerabdeckung	1	31	Schaumstoffgriff 2 ø23*3 mm	2
8	Obere Klammer M8	1	32	End-Kappe	2
9	Kunststofflager	1	33	Feststellschraube 7/16"-14	2
10	Gleitblock	1	34	Pulskabel	1
11	Einstellknopf M16	4	35	Hauptrahmen	1
12	Kunststofflager	1	36	Vorderer Standfuß	1
13	Schraube M5*10 mm	3	37	Sechskantschraube	2
14	Lenkerstange	1	38	Kugellager 608ZZ	4
15	Abdeckkappe 38*38	1	39	Rad	2
16	Unteres Kabel	1	40	Unterlegscheibe ø8*ø19*2	6
17	Führungsbuchse	1	41	Federscheibe ø8	6
18	Schaumstoffgriff 1 ø23*3mm	1	42	Hutmutter M8	6
19	Armaufleger	2	43	Fuß	4
20	Unterer Lenker	1	44	Gummipuffer	4
21	Rundkopfschraube	4	45	Unterlegscheibe	24
22	Senkkopfschraube M4*30 mm	4	46	Schneidschraube St4.2*12 mm	8
23	Großer Lenker ø25.4*2 mm	1	47	Schneidschraube 3/16"*38 mm	4
24	Pulssensor	2	48	Schraube M8*55 mm	4

Nr.	Beschreibung	Anz.	Nr.	Beschreibung	Anz.
49	Schwungrad	1	74	Kugellager 6000Z	1
50	Innensechskant-Schraube M6*16 mm	4	75	Andruckrolle	1
51	Federscheibe ø6.5	4	76	Nylonmutter M8	1
52	Unterlegscheibe ø6.5*ø14	4	77	Federscheibe ø6	4
53	Kurbel (R/L) 9/16"*6.5"	2	78	Mutter M6	4
54	Mutter für Kurbelarm M25	2	79	Tretachse	1
55	Abdeckkappe	2	80	Anschlussbuchse	1
56	Pedal (R/L)	2	81	Netzadapter 26 V AC	1
57	Hauptgehäuse (R/L)	2	82	Abdeckkappe	2
58	Schneidschraube St3.5*25 mm	1	83	Sattelschlitten	1
59	Schneidschraube St4.2*50 mm	9	84	Sattel	1
60	Sicherungsring ø20	1	85	Hintere Sattelstangenhülse	1
61	Unterlegscheibe ø20*ø30*0.5 mm	1	86	Sitzstange	1
62	Gebogene Unterlegscheibe ø20	1	87	Vordere Sattelstangenhülse	1
63	Kugellager 6004ZZ	2	88	Sitzstangenabdeckung	1
64	Steuerungselektronik	1	89	Flaschenhalter	1
65	Sensorhalter	1	90	Hinterer Standfuß	1
66	Sensorkabel	1	91	Unterlegscheibe Ø30*Ø10.5 mm	1
67	Sechskantschraube M6*16mm	4	92	Sicherungsmutter M10	1
68	Große Riemenscheibe ø300	1	93	Schneidschraube	1
69	Riemen	1	94	Endstopfen	2
70	Feder	1	95	Multifunktionswerkzeug	1
71	Unterlegscheibe ø30*ø10.5*1 mm	1	96	Multifunktionswerkzeug	1
72	Andruckhebel	1	97	Innensechskant-Schlüssel (2.5 mm, 4 mm, 6 mm)	3
73	Federscheibe ø10	1			

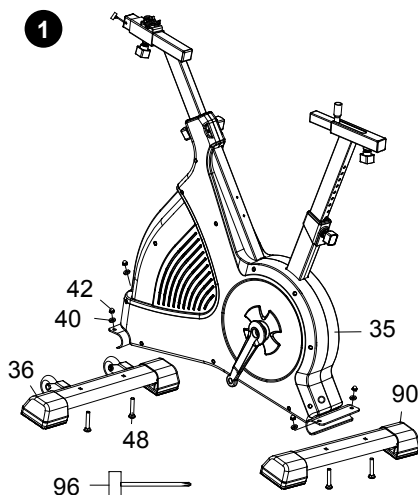
6. MONTAGEHINWEISE

TEILE UND WERKZEUGE



SCHRITT 1:

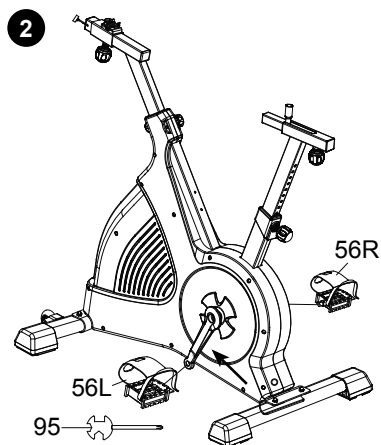
Verbinden Sie den vorderen Standfuß (36) und hinteren Standfuß (91) mit Schrauben M8 (48), Unterlegscheiben (40), und Muttern M8 (42) am Hauptrahmen (35). Verwenden Sie hierzu das Multifunktionswerkzeug (96).



SCHRITT 2

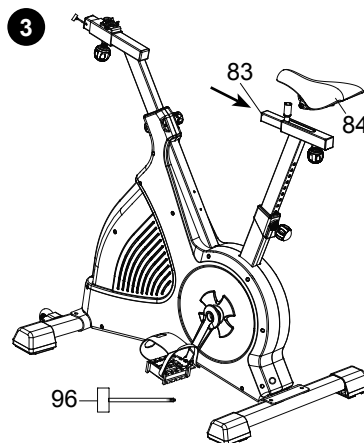
Die Pedale (56R & 56L) verfügen über „L“ und „R“ Markierungen – Links und Rechts. Verbinden Sie diese mit den entsprechenden Kurbeln (53). Der rechte Pedalkurbelarm befindet sich bei Sitzposition auf der rechten Seite des Heimtrainers. Verwenden Sie hierzu das Multifunktionswerkzeug (95).

Beachten Sie, dass das rechte Pedal (56R) im Uhrzeigersinn, das linke Pedal (56L) gegen den Uhrzeigersinn angeschraubt werden muss.



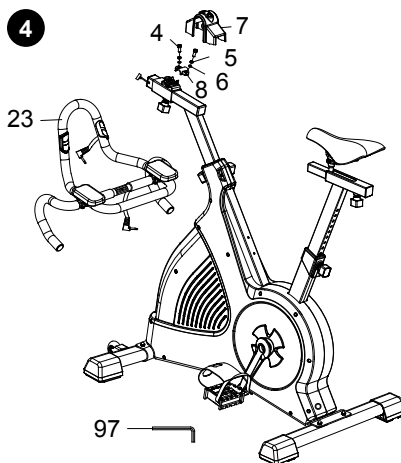
SCHRITT 3

Verbinden Sie den Sattel (84) an der Sattelaufnahme des Gleitblocks (83).



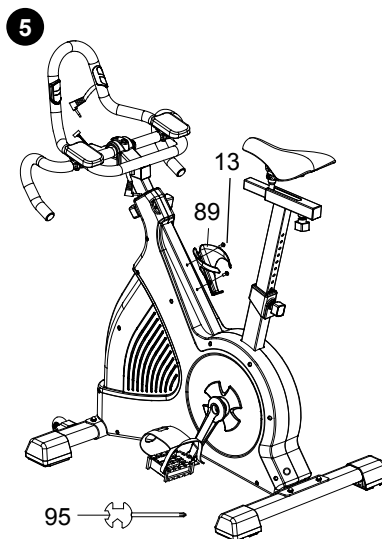
SCHRITT 4

Verbinden Sie den vormontierten Lenker (23) mit Innensechskant-Schrauben M8 (4), Federscheiben (5), Unterlegscheiben (6) und oberer Klammer (8) an der Lenkeraufnahme. Verwenden Sie hierzu den Innensechskantschlüssel (97). Stecken Sie die Lenkerabdeckung (7) auf die Verbindungsstelle.



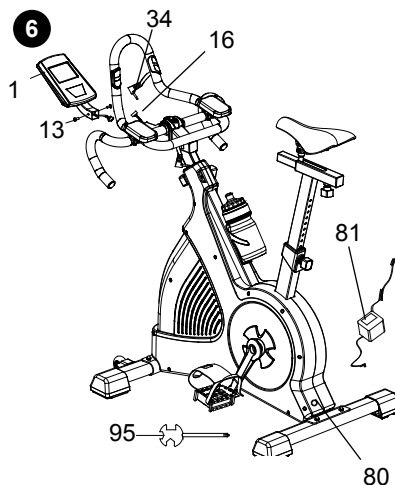
SCHRITT 5

Verbinden Sie den Flaschenhalter (89) mit den Schrauben M5 (13) an dem Haupttrahmen. Verwenden Sie hierzu das Multifunktionswerkzeug (95).



SCHRITT 6

Verbinden Sie das Lenkerkabel (34) und das untere Kabel (16) mit dem Computer (1).
 Verbinden Sie nun die Computerhalterung (2) mit der Lenkerstange (14) und sichern Sie die Verbindung mit den Schrauben M5 (13).
 Verwenden Sie hierzu das Multifunktionswerkzeug (95).
 Das Trainingsgerät ist nun vollständig aufgebaut. Verbinden Sie den Netzadapter (81) mit der Anschlussbuchse (80). Stecken Sie den Netzstecker in eine passende Steckdose um mit dem Training zu beginnen.



7 TRANSPORT

Das Gerät ist schwer und sperrig. Holen Sie immer eine 2. Person zur Hilfe, wenn Sie das Gerät umstellen wollen.

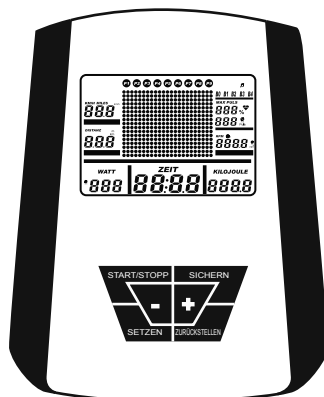
Verfahren Sie wie folgt: Stellen Sie einen Fuß auf den Standfuß vorne und greifen das Gerät am fixierten Handgriff unterhalb des Trainingscomputers. Kippen Sie das Gerät zu sich, bis das Gerät auf den Rollen steht.

Beim Abstellen des Gerätes stellen Sie wieder einen Fuß auf den Standfuß vorn und lassen das Gerät vorsichtig zu Boden gleiten.

Vorsicht! Transportrollen können auf Parkett- oder anderen Weichholzböden Kratzer oder Ähnliches verursachen. Stellen Sie das Gerät unbedingt auf ein Tuch oder eine Matte und bewegen Sie das Gerät mit der Hilfe des Tuches / der Matte.

Bei Nichtbeachtung übernimmt weder der Händler noch der Hersteller Haftung für eventuelle Schäden!

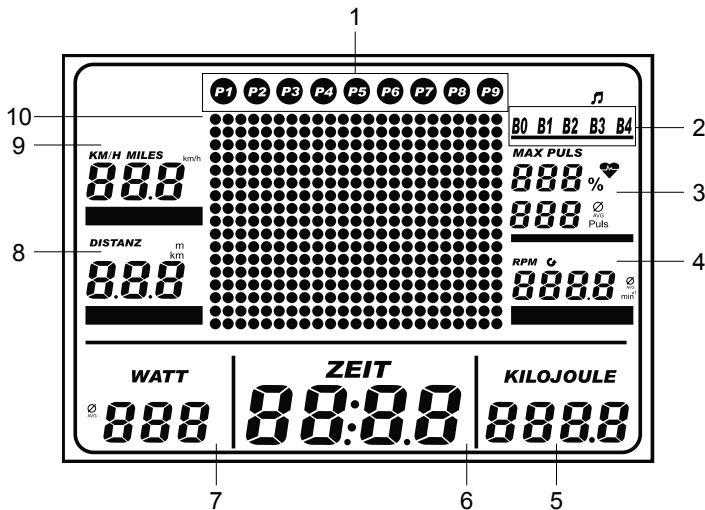
8. BEDIENUNG DES COMPUTERS



TASTENBESCHREIBUNG

Taste	Beschreibung
START – STOPP	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsprogramm starten oder beenden.
+	<ul style="list-style-type: none"> • Wert erhöhen. • Modus wählen. • Taste gedrückt halten, um Wert schneller einzustellen. • Während des Trainings Widerstand erhöhen.
-	<ul style="list-style-type: none"> • Wert verringern. • Modus wählen. • Taste gedrückt halten, um Wert schneller einzustellen. • Während des Trainings Widerstand verringern.
SICHERN	<ul style="list-style-type: none"> • Daten der Trainingseinheit nach Beenden des Trainings speichern. • Daten der BMI-, BMR- und Körperfettmessung speichern.
SETZEN	<ul style="list-style-type: none"> • Auswählen eines Modus/Bestätigung im Erholungsmodus.
ZURÜCKSTELLEN	<ul style="list-style-type: none"> • Kurz drücken, um aktuelle Werte zurückzusetzen. • 5 Sekunden drücken, um alle Werte zu löschen.

DISPLAYBESCHREIBUNG



DEUTSCH

1	Programm	P1 bis P9
2	Benutzerprofil	B0 bis B4
3	Pulsanzeige	Zeigt die Pulsfrequenz an. Hinweis: Zur Pulsmessung müssen beide Hände auf den Pulssensoren aufliegen.
4	RPM	Umdrehungen pro Minute (Trittfrequenz).
5	Kilojoule	Verbrauchte Energie.
6	Zeit	Trainingszeit.
7	Watt	Tretwiderstand in Watt.
8	Distanz	Zurückgelegte Distanz.
9	KM/H	Geschwindigkeit.
10	Tretwiderstand	Stufen 1 bis 50.

EINSCHALTEN

- Verbinden Sie den Netzadapter (81) zuerst mit der Anschlussbuchse (80) und dann erst mit einer Steckdose.
- Das LCD-Display zeigt kurz alle Anzeigen und ein langer Signalton ist zu hören. Sie können nun Ihr Benutzerprofil (B0 bis B4) mit den + und – Tasten auswählen und mit der Taste **SETZEN** bestätigen.
- **Hinweis:** Wird für 4 Minuten kein Signal empfangen oder keine Taste gedrückt, schaltet sich der Computer automatisch aus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Computer wieder einzuschalten.

9. COMPUTER EINSTELLEN

- Drücken und halten Sie **+** und **-** gleichzeitig für 3 Sekunden gedrückt, um Uhrzeit, Datum, persönliche Einstellungen, Ton, Auslieferungszustand und Beleuchtung einzustellen.

Uhrzeit und Datum einstellen

- Die Anzeige *RTC Setzen* blinkt.
- Drücken Sie **SETZEN**, um den Tag einzustellen. Wählen Sie den Tag mit **+** oder **-**. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Die Monatsangabe blinkt. Stellen Sie den Monat mit **+** oder **-** ein. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Wiederholen Sie dies nun jeweils mit Jahr, Stunden, Minuten und Sekunden. Bestätigen Sie immer mit **SETZEN**.
- Zum Ende der Einstellung blinkt die Anzeige *RTC Setzen*.

Persönliche Einstellungen vornehmen

- Drücken Sie **+**. Die Anzeige *Spezial Daten* blinkt
- Stellen Sie nun wie unter *Uhrzeit und Datum einstellen* beschrieben, Ihre Körpergröße, Ihr Gewicht, Alter und Geschlecht ein. Bestätigen Sie immer mit **SETZEN**.
- **Hinweis:** Dies geht nur, wenn zuvor Benutzerprofil *B1* bis *B4* gewählt wurde.

Ton einstellen

- Drücken Sie **+**. Die Anzeige *Ton Setzen* blinkt.
- Drücken Sie **SETZEN** und stellen Sie mit **+** oder **-** den Ton ein oder aus. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.

Auslieferungszustand

- Drücken Sie **+**. Die Anzeige *Anfang Setzen* blinkt.
- Drücken Sie **SETZEN** und bestätigen Sie mit **+** oder **-** das zurückstellen in den Auslieferungszustand. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- **Hinweis:** Alle im Computer gespeicherten Daten gehen verloren.

Beleuchtung einstellen

- Drücken Sie **+**. Die Anzeige *B-Licht Setzen* blinkt.
- Drücken Sie **SETZEN** und schalten Sie mit **+** oder **-** die Displaybeleuchtung ein oder aus. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Drücken Sie kurz **ZURÜCKSTELLEN**, um wieder zur normalen Anzeige zu gelangen.

10. BENUTZERPROFIL AUSWÄHLEN

- Es stehen 5 Benutzerprofile zur Auswahl zur Verfügung.
- Wählen Sie ein Benutzerprofil mit – oder +.

Benutzerprofil	Funktion
<i>B0</i>	In diesem Profil können nur die Modi <i>MANUELL</i> , <i>WATT</i> und <i>PROGRAMME</i> benutzt werden. Es können keine individuellen Werte eingestellt werden. Hinweis: BMI-, BMR- und Körperfettmessungen können nicht gewählt werden.
<i>B1 – B4</i>	Diese Profile können individuell auf einzelne Personen eingestellt werden. Es können Körpergröße, Gewicht, Alter und Geschlecht eingestellt werden.

- Um Einstellungen zu den einzelnen Benutzerprofilen vorzunehmen, drücken Sie + und – gleichzeitig für 3 Sekunden (Menü *Spezial Daten*).

Trainingsmodus wählen

- Drücken Sie **SETZEN**, um nach der Benutzerprofilauswahl den Trainingsmodus zu wählen.
- Wählen Sie den gewünschten Trainingsmodus mit + oder –.

Benutzerprofil	Verfügbare Trainingsmodi
<i>B0</i>	<i>Manuelles Programm, Konstante Leistung (Watt), Voreingestellte Programme, Erholung</i>
<i>B1 – B4</i>	<i>Manuelles Programm, Test, Konstante Leistung (Watt), Voreingestellte Programme, Ziel Puls, Benutzerdefiniertes Programm (Spezial setzen), Erholung, Körperfett-Messung, Laden</i>

Countdown einstellen

- Für die Modi *P1*, *P3*, *P4* und *P5* können die Werte für Zeit, Distanz und Kalorien voreingestellt werden. Diese werden in einem Countdown abgezählt, bis einer dieser Werte 0 erreicht hat und somit das Training beendet wird.
- Für die Modi *P3* und *P5* können die jeweiligen Trainingsziele (Watt und Zielpuls) eingestellt werden.
- Wählen Sie mit + oder – ein Benutzerprofil (*B1* bis *B4*). Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Wählen Sie mit + oder – einen Trainingsmodus (*P1*, *P3*, *P4* oder *P5*). Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Stellen Sie die Werte jeweils mit + oder – ein und bestätigen Sie mit **SETZEN**.

	Einstellbereich	Standard	Einstellgröße	Beschreibung
TIME	0:00 - 99:00	0:00	$\pm 1:00$	<ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie eine gewünschte Zeit ein, nachdem das Training beendet werden soll. • Geben Sie keine Zeit ein, wenn ein anderer Wert für das Ende des Trainings maßgebend sein soll.
DIST	0.0 - 99.0	0.0	± 1	<ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie eine gewünschte Distanz ein, nachdem das Training beendet werden soll. • Geben Sie keine Distanz ein, wenn ein anderer Wert für das Ende des Trainings maßgebend sein soll.
CAL	0 - 990	0	± 1	<ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie einen gewünschten Kalorienwert in Kilojoule ein, nachdem das Training beendet werden soll. 1 Kilokalorie entspricht 4,1868 Kilojoule, 1 Kilojoule entspricht 0,239 Kilokalorien. • Geben Sie keinen Wert ein, wenn ein anderer Wert für das Ende des Trainings maßgebend sein soll.
WATT	10 - 500	10 oder 100	± 5	<ul style="list-style-type: none"> • Geben Sie einen gewünschten Tretwiderstandswert ein.

- Drücken Sie **START / STOPP**, um das Training zu beginnen.
- Der jeweils eingestellte Wert wird nun als Countdown heruntergezählt. Sind mehrere Werte eingestellt, wird der Countdown mit dem Wert beendet, der zuerst 0 erreicht.

11. BENUTZERPROFILE INDIVIDUELL EINSTELLEN

P1 MANUAL Manuelles Programm einstellen

Das Manuelle Programm bietet Ihnen eine einfache und schnelle Möglichkeit mit dem Training zu beginnen.

- Drücken Sie **+** oder **-**, um *P1* zu wählen. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Sie können nun Zeit, Distanz, Kalorien und Zielherzfrequenz voreinstellen. Stellen Sie dazu den jeweils gewünschten Wert mit **+** oder **-** ein und bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Drücken Sie **START / STOPP**, um das Training zu beginnen.
- Alle Zähler beginnen mit der Aufzeichnung.
- Der jeweils eingestellte Wert wird nun als Countdown heruntergezählt. Sind mehrere Werte eingestellt, wird der Countdown mit dem Wert beendet, der zuerst 0 erreicht. Ein Signalton zeigt das Ende des Countdowns.
- Drücken Sie während des Trainings **+** oder **-**, um den Tretwiderstand einzustellen.
- Drücken Sie wieder **START / STOPP**, um das Training zu unterbrechen oder zu beenden.
- Wählen Sie nun mit **+** oder **-**, ob Sie die Daten speichern möchten und bestätigen Sie mit **SETZEN**.

P2 TEST Testprogramm einstellen

Das Testprogramm bietet Ihnen im Laufe der Zeit durch sein fest vorgegebenes Programm einen vergleichbaren Überblick über Ihren Fitnessstand.

- Drücken Sie **+** oder **-**, um *P2* zu wählen. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Drücken Sie **START / STOPP**, um das Testprogramm zu beginnen.
- Halten Sie während des ganzen Testprogramms beide Pulskontakte mit Ihren Händen umschlossen.
- Das Testprogramm dauert 12 Minuten und ermittelt den Fitnesszustand. Der Tretwiderstand ist fest auf Stufe 8 gesetzt und kann nicht verstellt werden.
- Nach 12 Minuten zeigt ein Signalton das Ende des Testprogramms.
- Wählen Sie nun mit **+** oder **-**, ob Sie die Daten speichern möchten und bestätigen Sie mit **SETZEN**.

P3 WATT Watt-Programm einstellen

Das leistungsconstante Trainingsprogramm bietet Ihnen die Möglichkeit bei jeder Tretgeschwindigkeit die gleiche Leistung abzufordern.

- Drücken Sie **+** oder **-**, um *P3* zu wählen. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Wählen Sie die gewünschte Leistung (10 bis 500 Watt) mit **+** oder **-**. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Drücken Sie **START / STOPP**, um das Training zu beginnen.
- Alle Zähler beginnen mit der Aufzeichnung.
- Das Training in diesem Modus ist drehzahlunabhängig. Der Tretwiderstand wird somit der Trittfrequenz und der Geschwindigkeit angepasst.
- Drücken Sie wieder **START / STOPP**, um das Training zu unterbrechen oder zu beenden.
- Wählen Sie nun mit **+** oder **-**, ob Sie die Daten speichern möchten und bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- **Hinweis:** Die Countdown-Funktion ist in diesem Modus verfügbar.

P4 PRESET PROGRAM

Es gibt 10 voreingestellte Trainingsprogramme, aus denen Sie wählen können.

- Drücken Sie **+** oder **-**, um *P4* zu wählen. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Drücken Sie **+** oder **-**, um Programm 1 bis 10 (*P1* bis *P10*) zu wählen. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Sie können nun Zeit, Distanz, Kalorien und Zielherzfrequenz für jedes Programm voreinstellen. Stellen Sie dazu den jeweils gewünschten Wert mit **+** oder **-** ein und bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Drücken Sie **START / STOPP**, um das Training zu beginnen.
- Alle Zähler beginnen mit der Aufzeichnung.
- Drücken Sie während des Trainings **+** oder **-**, um den Tretwiderstand einzustellen.
- Drücken Sie wieder **START / STOPP**, um das Training zu unterbrechen oder zu beenden.
- Wählen Sie nun mit **+** oder **-**, ob Sie die Daten speichern möchten und bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- **Hinweis:** Die Countdown-Funktion ist in diesem Modus verfügbar.

P5 T.H.R Zielherzfrequenz einstellen

In dem Zielpuls-Programm können Sie so trainieren das sich der Tretwiderstand Ihrem Zielpuls anpasst.

- Drücken Sie **+** oder **-**, um *P5* zu wählen. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Die Anzeige Puls blinkt. Drücken Sie **+** oder **-**, um die gewünschte Zielherzfrequenz einzustellen.
- Stellen Sie *100%*, *90%*, *75%* oder *55%* Ihres empfohlenem Maximalpulses ein*. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Alternativ können Sie die Zielherzfrequenz direkt mit **+** oder **-** eingeben. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Sie können nun Zeit, Distanz und Kalorien voreinstellen. Stellen Sie dazu den jeweils gewünschten Wert mit **+** oder **-** ein und bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Der Tretwiderstand wird der eingestellten Herzfrequenz angepasst und kann somit nicht während des Trainings eingestellt werden.
- Liegt Ihre Herzfrequenz unter der Zielrate, wird der Widerstand automatisch alle 10 Sekunden bis auf Stufe 25 erhöht.
- Liegt Ihre Herzfrequenz über der Zielrate, wird der Widerstand automatisch alle 10 Sekunden bis auf Stufe 1 gesenkt.
- Drücken Sie **START / STOPP**, um das Training zu beginnen.
- Alle Zähler beginnen mit der Aufzeichnung.
- Drücken Sie wieder **START / STOPP**, um das Training zu unterbrechen oder zu beenden.
- Wählen Sie nun mit **+** oder **-**, ob Sie die Daten speichern möchten und bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- **Hinweis:** Die Countdown-Funktion ist in diesem Modus verfügbar.

* Eine Tabelle mit den empfohlenen maximalen Herzfrequenzen finden Sie am Ende der Bedienungsanleitung.

P6 Spezial-Programm einstellen

In diesem Programm können Sie Ihren persönlichen Trainingsablauf festlegen.

- Drücken Sie **+** oder **-**, um *P6* zu wählen. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Der erste Tretwiderstandsbalken blinkt. Drücken Sie **+** oder **-**, um den gewünschten Tretwiderstand einzustellen. Bestätigen Sie diesen mit **SETZEN**. Fahren Sie nun in gleicher Weise mit den nächsten Trainingsabschnitten fort.
- Drücken Sie **START / STOPP**, um das Training zu beginnen.
- Alle Zähler beginnen mit der Aufzeichnung.
- Drücken Sie während des Trainings **+** oder **-**, um den Tretwiderstand zu verändern..
- Drücken Sie wieder **START / STOPP**, um das Training zu unterbrechen oder zu beenden.
- Wählen Sie nun mit **+** oder **-**, ob Sie die Daten speichern möchten und bestätigen Sie mit **SETZEN**.

P7 Erholungspuls messen

In diesem Programm können Sie den Grad Ihrer Erholungsfähigkeit bestimmen. Je schneller Ihr Puls nach einem Training sinkt desto besser ist Ihr Fitnesszustand.

- Drücken Sie **+** oder **-**, um *P7* zu wählen. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Halten Sie die Handpulssensoren für 60 Sekunden fest oder tragen Sie einen Brustgürtel zur Herzfrequenzmessung (nicht mitgeliefert).
- Das LCD-Display zeigt eine Fitnessbewertung von *F1* bis *F6*. *F1* ist die beste, *F6* die niedrigste Stufe.
- Drücken Sie **SETZEN**, wenn der Erholungsmodus beendet wurde.
- Der Computer zeigt *ERR*, wenn kein Pulssignal gemessen wird.
- Während der Messung sollten Sie ruhig auf dem Speedracer sitzen, ohne die Pedale zu bewegen.

P8 Körperfettmessfunktion

- Drücken Sie **+** oder **-**, um *P8* zu wählen. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Drücken Sie **START / STOPP**, um das Messen zu beginnen.
- Halten Sie dabei die Handpulssensoren mit beiden Händen fest.
- Nach ca. 10 Sekunden werden *Körperfett*, *BMI*, *BMR* und *FAT%* angezeigt.
- Drücken Sie **SETZEN**, um zwischen den Werten zu wechseln.
- Drücken Sie **SICHERN** zum Beenden.
- **Hinweis:** Um die Körperfettmessung durchführen zu können, muss zuvor Körpergröße, Gewicht, Alter und Geschlecht eingestellt werden.
- **Hinweis:** Werden die Handpulssensoren nicht umfasst, zeigt das LCD-Display *E2*. Drücken Sie in diesem Fall **ZURÜCKSTELLEN** zum Beenden.

BMI:	Der Body-Mass-Index (BMI) drückt das Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße im Quadrat aus. Dabei entspricht ein Wert von unter 18,5 einem Untergewicht, 18,5 bis 25 einem Normalgewicht und ein Wert über 25 einem Übergewicht.
BMR:	Der Grundumsatz (BMR) ist diejenige Energiemenge, die der Körper pro Tag zur Aufrechterhaltung seiner Funktion benötigt. Sie können Ihren Grundumsatz mit verschiedenen Tätigkeiten multiplizieren um Ihren tatsächlichen Energiebedarf zu ermitteln.

Tabelle:

Aktivitätsgrad	Beispiele	Multiplikator
Sehr wenig	Sitzende u. liegende Tätigkeiten, wenig Bewegung	1,2
Normal	Sitzende Tätigkeit, wenig sportliche Aktivitäten	1,4-1,5
Mittel Aktiv	Sitzende Tätigkeit, leichte sportliche Aktivitäten	1,6-1,7
Aktiv	Stehende/gehende Tätigkeit, sportlich aktiv	1,8-1,9
Sehr Aktiv	Schwere Arbeit, hohes sportliches Niveau	2,0-2,4

Fat% Körperfettanteil

Diese Messung ermittelt Ihren ungefähren Körperfettanteil. Da diese Messung stark abhängig von dem Hautwiderstand ist kann sie nicht so genau wie eine medizinische Messung sein. Für genauere Messungen befragen Sie bitte Ihren Arzt.

Anhand folgender Tabelle können Sie Ihr Ergebnis zuordnen:

Alter (Jahre)	Frauen			Männer		
	gut	mittel	schlecht	gut	mittel	schlecht
< 20	17–22 %	22–27 %	> 27 %	12–17 %	17–22 %	> 22 %
20–30	18–23 %	23–28 %	> 28 %	13–18 %	18–23 %	> 23 %
30–40	19–24 %	24–29 %	> 29 %	14–19 %	19–24 %	> 24 %
40–50	20–25 %	25–30 %	> 30 %	15–20 %	20–25 %	> 25 %
> 50	21–26 %	26–31 %	> 31 %	16–21 %	21–26 %	> 26 %

P9 Gespeicherte Daten laden

- Drücken Sie **+** oder **-**, um **P9** zu wählen. Bestätigen Sie mit **SETZEN**.
- Mit jedem Speichern der Trainingsdaten werden diese fortlaufend unter einer Speichernummer (1 bis 50) abgelegt.
- Drücken Sie **+** oder **-**, um die gespeicherten Trainingsdaten einzusehen.
- Sind alle Speicherplätze mit Trainingsdaten belegt, werden diese beginnend mit 1 überschrieben. Die zuvor unter diesen Speichernummern abgelegten Trainingsdaten gehen verloren.
- Für jeden Benutzer stehen 50 Speicherplätze zur Verfügung.
- Drücken Sie **ZURÜCKSTELLEN**, um diesen Modus wieder zu beenden.

12. TRAINING

TRAININGSTIPPS

Alle Empfehlungen innerhalb dieser Bedienungsanleitung richten sich ausschließlich an gesunde Personen und nicht an Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei allen Tipps handelt es sich nur um grobe Vorschläge für ein Trainingsprogramm. Konsultieren Sie, falls notwendig, Ihren Arzt für Ratschläge entsprechend Ihrer persönlichen Bedürfnisse.

Die folgenden Seiten erklären detailliert, wie Sie Ihr neues Trainingsgerät benutzen können und dienen der Verdeutlichung der Grundlagen des Fitnesstrainings. Um Ihr gesetztes Trainingsziel zu erreichen, ist es unumgänglich, dass Sie sich selbst, mithilfe dieses Handbuchs als Leitfaden, über wichtige Punkte zur generellen Entwicklung eines Trainingsprogramms und der exakten Einsatzweise des Produkts informieren. Daher bitten wir Sie, diese Punkte vollständig durchzulesen und ihnen größte Aufmerksamkeit zu schenken.

Vielen Dank und viel Glück!

ZUSAMMENSTELLEN EINES TRAININGSPROGRAMMS

Zum Erreichen erkennbarer körperlicher und gesundheitlicher Verbesserungen sollten die folgenden Faktoren vor Festlegung des notwendigen Trainingsaufwands beachtet werden.

1. INTENSITÄT

Der Grad physischer Anstrengung während des Trainings muss höher als bei normaler Belastung liegen, darf dabei jedoch nicht Kurzatmigkeit oder Erschöpfung auslösen. Eine geeignete Richtlinie für die Trainingseffektivität ist Ihr Puls. Der Puls sollte während des Trainings auf einem Niveau von 70 % bis 85 % Ihres Maximalpulses liegen (Zur Bestimmung und Berechnung, siehe 18. PULSMESSTABELLE).

Während der ersten Woche sollte Ihr Puls während des Trainings unter 70 % Ihres Maximalpulses liegen. Während der folgenden Wochen und Monate sollte Ihre Pulsfrequenz langsam auf ein höheres Niveau von 85 % Ihres Maximalpulses ansteigen. Desto besser Ihre körperliche Kondition wird, desto mehr müssen Ihre Trainingsanforderungen erhöht werden. Dies kann durch Erhöhung der Trainingsdauer und/oder der Schwierigkeitsstufe erreicht werden. Falls Sie Ihre Pulsfrequenz zusätzlich zu den Messungen des Trainingscomputers auf dem Produkt auch manuell messen und nachverfolgen möchten, so können Sie die folgenden Methoden anwenden:

- a) Pulskontrollmessung auf gewöhnliche Art (z.B. Fühlen Ihres Pulses am Handgelenk und Zählen der Schläge für eine Minute).
- b) Pulskontrollmessung mithilfe geeigneter und kalibrierter Pulsmessgeräte (erhältlich in Apotheken/Drogerien).



WARNUNG!

Die Anzeige für die Pulsfrequenz könnte ungenau sein. Ein Übertrainieren könnte zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Falls Sie Ohnmachtsgefühle bekommen, unterbrechen Sie die Übung umgehend.

2. REGELMÄSSIGKEIT

Die meisten Experten empfehlen eine Kombination aus gesunder Ernährung, welche in Einklang mit dem Trainingsziel stehen muss, und körperlicher Ertüchtigung drei bis fünf Mal pro Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal pro Woche trainieren, um sein/ihr aktuelles Fitnesslevel zu halten. Zur Konditionssteigerung und Körpergewichtsänderung muss eine Person mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche einlegen.

3. TRAININGSPHASEN

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

- „Aufwärmphase“,
- „Trainingsphase“
- „Abkühlphase“

Innerhalb der „Aufwärmphase“ sollte Ihre Körpertemperatur und Sauerstoffaufnahme langsam gesteigert werden. Dies kann durch gymnastische Übungen oder Stretching für 5 bis 10 Minuten erreicht werden. Eine Liste geeigneter Dehnübungen für die Beinmuskulatur kann unten stehend gefunden werden. Nach dem Aufwärmen sollte das wirkliche Training beginnen („Trainingsphase“). Die Trainingsintensität sollte für die ersten wenigen Minuten gering sein und sollte dann für einen Zeitraum von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu beruhigen und Muskelkrämpfen und -verspannungen vorzubeugen, sollten Sie nach der „Trainingsphase“ eine „Abkühlphase“ einlegen. In dieser Phase, welche etwa 5 bis 10 Minuten dauern sollte, führen Sie 30 Sekunden lange Dehnübungen und/oder leichte Gymnastikübungen aus.

4. MOTIVATION

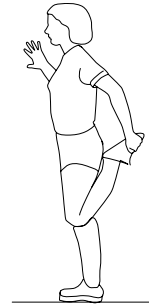
Der Schlüssel zu einem erfolgreichen Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Wählen Sie eine(n) verbindliche(n) Zeit und Ort für jeden Trainingstag und bereiten Sie sich auch mental auf Ihre Trainingseinheit vor. Trainieren Sie ausschließlich bei guter Stimmung und fokussieren Sie sich stets auf Ihr Trainingsziel. Durch ein konsistentes Training werden Sie jeden Tag Verbesserungen erkennen und sehen, wie Sie Ihren persönlichen Trainingszielen immer näher kommen.

DEHNÜBUNGEN

Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training. Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden, und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten. In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mind. 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen. Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen. Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung, und führen Sie diese in Zukunft weniger extensiv aus.

ÜBUNG 1: DEHNUNG DES QUADRICEPS (OBERSCHENKEL-VORDERSEITE)

Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen. Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen. Für jede Seite mindestens 2 Mal wiederholen.



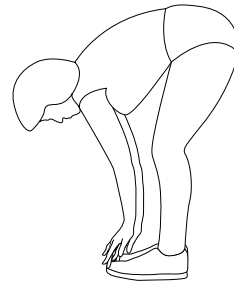
ÜBUNG 2: DEHNUNG DER SCHENKELINNENSEITEN

Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten! Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2 Mal wiederholen.



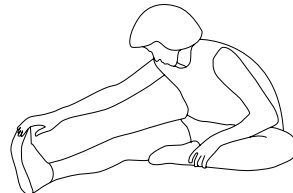
ÜBUNG 3: DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR UND DER BEINBEUGER (GASTROCNEMIUS UND BICEPS FEMORIS)

Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei, mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren). Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen) 2 Mal wiederholen.



ÜBUNG 4: DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an wie abgebildet und das andere strecken Sie geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2 Mal für jede Seite wiederholen.



GRUNDLAGEN DES TRAININGS

Hierbei handelt es sich um sehr generelle Trainingstipps. Diese verfügen über keinen medizinischen Wert und dienen lediglich der Informationsvergabe zu verschiedenen Trainingsarten. Zur Entwicklung eines persönlichen detaillierten Trainingsprogramms ziehen Sie einen Experten heran. Personen, welche an Herzproblemen oder anderen Krankheiten leiden, die durch ungewöhnliche oder nicht maßgerechte Trainingsprogramme oder -aktivitäten verschlimmert werden könnten, **MÜSSEN** vor der Aufnahme jeglicher Art von Training ihren Arzt konsultieren.

Beim Trainieren verfolgt jeder ein anderes Ziel. Manche werden von dem Wunsch angetrieben, ihre Muskeln aufzubauen, während andere einen Weg suchen, ihren Körperbau und generelle Gesundheit zu verbessern. Muskeln reagieren auf Impulse; desto höher der Impuls, desto stärker auch das Resultat. In Laiensprache bedeutet dies, dass wenn ein Muskel große Anstrengungen durchführen muss, dieser größtmäßig wachsen wird, um die gleiche Anstrengung auch in der Zukunft durchführen zu können. Im Gegensatz dazu beginnen Muskeln, die über einen längeren Zeitraum Anstrengungen durchführen müssen, größtmäßig zu schrumpfen, um die Anstrengung auch über einen längeren Zeitraum ausführen zu können.

Beim Trainieren muss jeder seine persönlichen Ziele definieren und sich dann strikt an genau diese Ziele halten.

Gewichtsabnahme

Um Gewicht zu verlieren, ist es notwendig, Fett zu verbrennen. Unser Körper verbrennt erst dann Körperfette, wenn die letzte Zuckerreserve aufgebraucht wurde. Eine lange Trainingseinheit ist daher dazu geeignet, zunächst den gesamten Zucker Ihres Blutes zu verbrauchen und anschließend Körperfett zu verbrennen. Zum Auslösen dieses Prozesses fahren Sie das Produkt für 30, 40 Minuten (länger, falls die letzte Mahlzeit vor dem Training besonders reichhaltig war), wobei der Widerstand auf ein sehr niedriges Niveau eingestellt sein sollte.

Muskelaufbau

Zum Aufbau von Muskeln müssen diese hart trainiert werden. Setzen Sie den Widerstand auf ein sehr hohes Niveau und treten Sie kräftig in die Pedale.

Eine interessante Variante ist das Intervalltraining. Diese Trainingsmethode wechselt zwischen kurzen Anstrengungen bei großer Intensität und langen Anstrengungen bei sehr niedriger Intensität ab. Diese Variante kombiniert die Vorzüge der Trainingsziele „Muskelaufbau“ und „Gewichtsabnahme“.

Auf das Sportgerät auf- und vom Sportgerät absteigen

- Stellen Sie sich seitlich neben das Sportgerät und halten Sie jeweils mit einer Hand den Lenker und Sattel fest und Führen Sie den ersten Fuß in die Pedalschlaufe.
- Steigen Sie auf den Sattel und führen Sie den zweiten Fuß auf der anderen Seite in die Pedalschlaufe.
- Steigen Sie in umgekehrter Reihenfolge wieder von dem Sportgerät ab.

13. PROBLEMBEHANDLUNG

WARNUNG VOR VERLETZUNG

Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Tauschen und Reparieren von Teilen des Gerätes darf nur durch technisch versierte Personen erfolgen.

Sicherheitshinweis: Trennen Sie immer vor allen Arbeiten das Gerät von der Stromversorgung! Tragen Sie bei Arbeiten an dem Gerät unbedingt passende Schutzkleidung.

Problem	Behebung
Die Anzeigen am Display sind schlecht ablesbar.	<ul style="list-style-type: none"> Bitte sorgen Sie für eine gute und ausreichende Beleuchtung im Raum. Achten Sie darauf, dass sich das Licht nicht am Display spiegelt.
Welche Brustgurte sind zu empfehlen/kompatibel?	<ul style="list-style-type: none"> Im Prinzip sind die meisten handelsüblichen Brustgurte geeignet. Wichtig ist, darauf zu achten, dass der Brustgurt uncodiert ist und mit einer Frequenz von 5 kHz sendet. Hinweis: Wenn Sie beim Trainieren mit Brustgurt keine Anzeige am Computer haben, überprüfen Sie bitte die Batterien des Brustgurtes. (Eine Pulsuhr kann auch noch mit fast leeren Batterien funktionieren, wohingegen der Empfänger des Computers eine höhere Signalstärke benötigt.)
Am Computer wird kein Puls angezeigt.	<p>Messung mittels Handpuls:</p> <ul style="list-style-type: none"> Überprüfen Sie die Steckkontakte des Handpuls Kabels zum Computer. <p>Messung mittels Brustgurt:</p> <ul style="list-style-type: none"> Überprüfen Sie die Kompatibilität Ihres Brustgurtes, er muss uncodiert sein und mit einer Frequenz von 5 kHz senden. Überprüfen Sie die Batterien des Brustgurtes.

Problem	Behebung
<p>Die Pulswerte springen/werden sehr unregelmäßig angezeigt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Pulsmessung mittels Handpulssensoren ist naturgemäß nicht so präzise wie mit Brustgurt. Sie ist abhängig von der Hautbeschaffenheit (Dicke), Schweiß etc. Die Handpulssensoren (bzw. das Trainingsgerät) können sich durch Reibung während des Trainings auch statisch aufladen, wodurch die Pulsmessung gestört werden kann. TIPP: Das Unterlegen einer speziellen Antistatik-Matte kann einer statischen Aufladung des Gerätes vorbeugen. • Weiter können folgende Störfaktoren die Pulsmessung (per Handpulssensoren oder per Brustgurt) beeinflussen: Mobiltelefone, TV, Radio, Hochspannungsleitungen, Sendemasten, elektrifizierte Bahntrassen etc. Achten Sie darauf, dass die Umgebung des Trainingsgerätes möglichst frei von diesen Störquellen ist.
<p>Entfernen der Tretkurbel und Seitenabdeckungen für Reparaturen im Inneren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schrauben Sie die Mutter (54), welche die Kurbel auf der Achse fixiert, heraus. Danach schrauben Sie den Abzieher (nicht im Lieferumfang enthalten) in das Gewinde der Tretkurbel, setzen den Bolzen an der Tretachse an und ziehen die Kurbel durch Hineinschrauben des Bolzens ab. Um die Seitenabdeckungen abzunehmen lösen Sie nun die Kreuzschlitzschrauben in den Vertiefungen.

Problem	Behebung
<p>Der Tretwiderstand lässt sich am Computer zwar einstellen, wird aber nicht umgesetzt (kein Tretwiderstand).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen Sie, ob der Keilriemen herunter gelaufen oder gerissen ist. (Dies wird der Fall sein, wenn Sie zu treten aufhören und das Schwungrad NICHT nachläuft). • Überprüfen Sie die Steckverbindungen der Computerkabel (zwischen Computer und Steuerung). • Überprüfen Sie die Steckverbindungen auf der Steuerplatine. • Wechseln Sie die Steuerplatine.
<p>Wie tausche ich die Steuerungsplatine?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zum Öffnen der Seitenabdeckungen siehe unter Punkt "Entfernen der Tretkurbel und Seitenabdeckungen für Reparaturen im Inneren". • Die Steuerplatine ist mittels vier Kreuzschlitzschrauben mit einem Winkeleisen unten auf dem Hauptrahmen befestigt (vor dem Rohr für die Sattelstütze). Übertragen Sie die Steckverbindungen folgender Kabel 1:1 von der alten auf die neue Platine: <ul style="list-style-type: none"> • Unteres Kabel (16) • Sensorkabel (66) • Stromkabel (80) • Verbindungskabel zw. Steuerung und Wirbelstrombremse
<p>Kein Strom am Computer/ Computerdisplay bleibt schwarz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen Sie die Steckverbindung der Computerkabel im Lenker. • Überprüfen Sie die Steckverbindungen auf der Steuerplatine. • Lassen Sie den Netzadapter von einem Elektriker prüfen.

Problem	Behebung
<p>Am Computer keine Anzeige von Kilometer, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen Sie den Magneten am Keilriemenrad. In einer der Speichen muss sich ein Magnet befinden, dieser kann heraus gefallen sein. • Überprüfen Sie den Sensor am Hauptrahmen: er muss so positioniert sein, dass sich der Magnet beim Drehen des Keilriemenrades mit dem Sensor schneidet; der Abstand zwischen Magnet und Sensor soll möglichst gering sein (ca. 3 Millimeter). • Überprüfen Sie, ob das Sensorkabel korrekt auf der Steuerplatine angesteckt ist.
<p>Wie wechsele ich einen Antriebsriemen?</p>	<p>Entfernen des Keilriemens</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hebeln Sie den Antriebsriemen mit einem Schraubendreher von der Riemenscheibe (68) • Zum leichteren Auf- oder Abziehen des Antriebsriemens kann auch die Feder (70) an dem Andruckhebel ausgehängt werden. <p>Aufziehen des neuen Keilriemens:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keilriemen mit der gerippten Fläche nach unten auf das Antriebsrad (am Schwungrad) legen und mit der Drehung des Pedals gegen den Uhrzeigersinn von oben auf die Riemenscheibe (68) aufziehen. Wenn der Keilriemen an der Schwungscheibe oder am Antriebsrad noch nicht richtig sitzt, kann dieser mit einem Schraubenzieher (vorsichtig, damit der Keilriemen nicht beschädigt wird) in die richtige Position gebracht werden. Der Keilriemen muss unter der Andruckrolle laufen!

Problem	Behebung
Wie benutze ich einen Kurbelabzieher?	<ul style="list-style-type: none"> Entfernen Sie die Abdeckkappe (55) von der Tretkurbel und schrauben Sie die Sicherungsschraube (54) heraus. Danach schrauben Sie den Abzieher in das Gewinde der Tretkurbel, setzen den Bolzen an der Tretachse an und ziehen die Kurbel durch Hineinschrauben des Bolzens ab.
Geräusentwicklung	<p>Einseitiges Knacken beim Treten</p> <ul style="list-style-type: none"> Kann von einem defekten Lager des entsprechenden Pedals herrühren. <p>Allgemein knackendes Geräusch beim Treten</p> <ul style="list-style-type: none"> Vermutlich handelt es sich um ein defektes Tretlager. <p>Schlagende Geräusche beim Treten</p> <ul style="list-style-type: none"> Überprüfen Sie, ob sich die Kurbeln auf der Tretachse gelockert haben. Überprüfen Sie, ob sich die Muttern, welche die Andruckrolle (75) bzw. den Andruckhebel (72) an dem Hauptrahmen befestigen, gelockert haben.

14. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Produkts, ob alle Schrauben/Muttern vollständig und korrekt angezogen sind.
- Das Sicherheitsniveau des Produktes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Achten Sie hierbei speziell auf Schweißnähte an den Verbindungsstellen und auf die beweglichen und einstellbaren Teile, wie Pedale, Kurbel, Sattel und Lenker.
- Reinigen Sie das Produkt regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers.
- Aus hygienischen Gründen ist dies ist besonders für den Sitz und die Haltegriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in konstantem Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen und so viel Schweiß aufnehmen.

15. ENTSORGUNGSHINWEISE



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden. Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

16. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNG

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Servicezeit: Servicezeit: Montag bis Freitag, 9.00 bis 18.00 Uhr

Servicehotline: 040 - 780 896 – 35 * oder

E-Mail: service@SportPlus.org

URL: <http://www.sportplus.de/>

* Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

WICHTIGER HINWEIS

Bitte senden Sie Ihr Produkt **nicht** ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

17. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde. Sollten sich dennoch bei normaler Verwendung und Wartung innerhalb der hiernach genannten Gewährleistungsfrist Defekte ergeben, Wenden Sie sich bitte an unser Service-Team.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

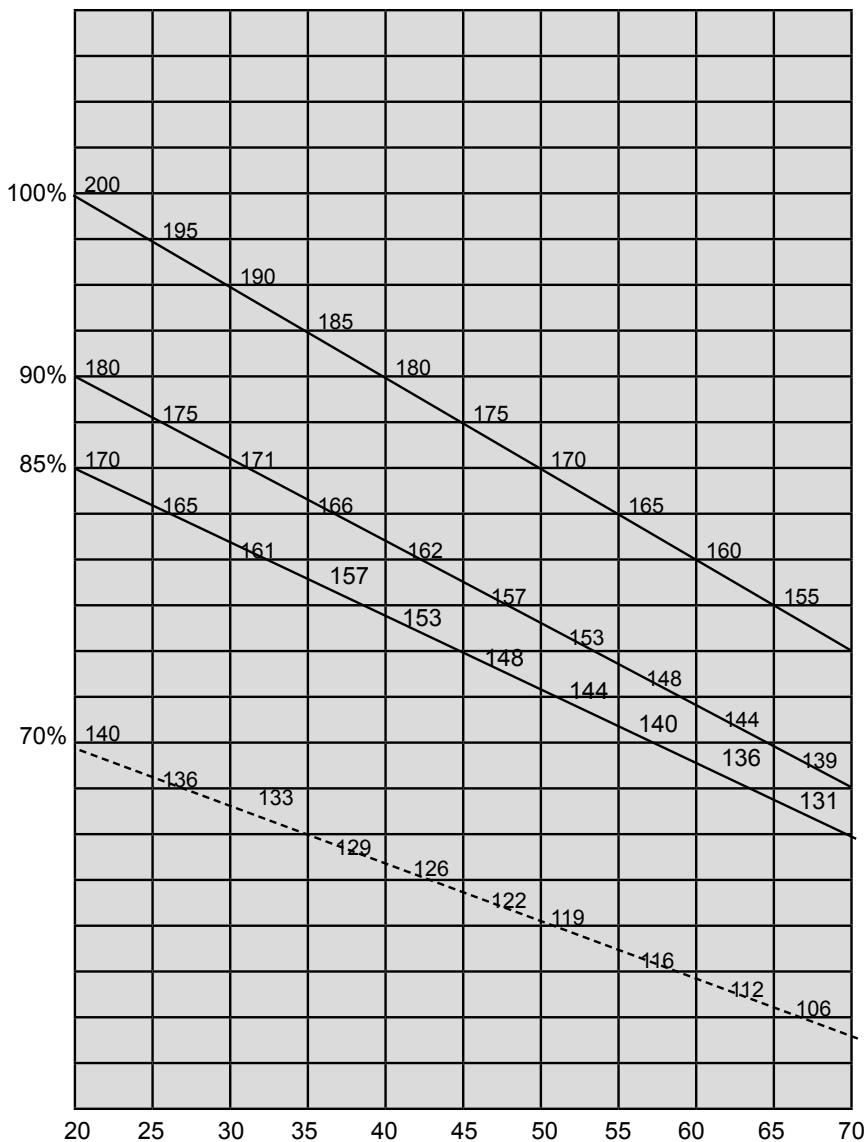
Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleiß und Verbrauchsmaterialien.

Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

18. PULSMESSTABELLE

x - Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70;
y - Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220



Berechnungsformeln:

Maximalpuls = $220 - \text{Alter}$ 85% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$
 90% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$ 70% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,7$

19. EU KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

EU Konformitätserklärung

Wir, die Firma

Latupo GmbH
Waterloohain 9
22769 Hamburg

DEUTSCH

Erklären hiermit, dass das nachstehend beschriebene Produkt den folgenden Richtlinien entspricht. Die alleinige Verantwortung für die Ausstellung der Konformitätserklärung trägt der Hersteller

Ergometer

SP-SRP-3000 / FLX-SRHD-01

**Elektromagnetische Verträglichkeit-Richtlinie / Electromagnetic compatibility Directive
2014/30/EU**

REACH Richtlinie EG19072006 / REACH Directive (EC) 1907/2006

RoHS Richtlinie / RoHS directive 2011/65/EU

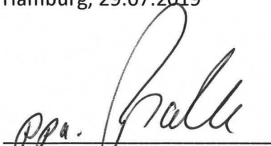
2014/53/EU Funkgeräte-Richtlinie / 2014/53/EU Radio Equipment directive

2009/125/EG EuP Richtlinie / 2009/125/EG EuP Directive

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung für dieses Produkt ist unter folgender Internet Adresse verfügbar:

www.sportplus.de/konformitaetserklaerung

Hamburg, 29.07.2019



Christian Bralle / Leiter Produktmanagement SportPlus

LATUPO
WUNSCHÉ GROUP

Latupo GmbH
Waterloohain 9
22769 Hamburg
Germany
www.latupo.com

Dear Customer,

**Congratulations for choosing a SportPlus product.
We have every expectation that you will be fully satisfied with your new purchase.**

To guarantee optimal function of this product, please adhere to the following instructions:

- Before using this product for the first time, please read the manual carefully!
- The product has been designed with safety features. Nevertheless, please read the safety instructions carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury.
- Please retain this manual for future reference.
- Should you pass on this product to a third party, ensure to include the corresponding instruction manual.

CONTENTS

1. TECHNICAL DATA	37
2. SAFETY INFORMATION	37
3. TRAINING AREA.....	40
4. EXPLOSION VIEW	41
5. PART LIST	42
6. ASSEMBLY INSTRUCTIONS	44
7. MOVING THE EQUIPMENT	47
8. USING THE COMPUTER	48
9. COMPUTER SETTINGS.....	50
10. SELECTING A USER PROFILE	51
11. ADJUSTING USER PROFILES INDIVIDUALLY.....	53
12. TRAINING	57
13. TROUBLESHOOTING	61
14. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE	65
15. NOTES ON DISPOSAL	66
16. COMPLAINTS & GUARANTEES.....	66
17. TERMS OF WARRANTY.....	67
18. HEART RATE TABLE.....	68

1. TECHNICAL DATA

Product specifications

Dimensions (L x W x H):	approx. 127 x 60 x 132 cm
Total weight:	47 kg
Braking system:	Speed-independent eddy current brake system (induction brake)
Class:	SA
Max. weight of user:	150 kg

Mains adapter specifications

Input voltage:	230 V
Output voltage:	26 V

Computer specifications

Model:	TZ4613
Computer functions:	Training time, training distance, speed, power (W), cadence, pulse, approx. energy consumption, BMI measurement, BMR measurement and body fat measurement, recovery pulse measurement with fitness level indication
Radio reception:	5 kHz

2. SAFETY INFORMATION

INTENDED USE

- The product is not suitable for medicinal purposes.
- The maximum permissible weight of a person using this product is 150 kg.
- If used regularly, this product strengthens your cardiovascular system and leg and hip muscles, and can even result in weight loss if accompanied by a proper diet.

DANGER FOR CHILDREN

- Parents and supervisors should be aware of their responsibility, since, due to children's natural playfulness and love of experimentation, situations and conduct will likely arise for which the training unit is not intended.
- Children cannot recognize the hazards that this product may pose. For this reason, keep this product out of the reach of children. The product is not a toy. Store the product at a location out of the reach of children and pets.
- If you allow a child to use the product, do not leave it unattended during use. Make all necessary adjustments to the product yourself and supervise the child during exercise.
- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose a suffocation hazard!

CAUTION - RISK OF INJURY

- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our service center.
- Always verify that the product is in impeccable condition before use. Defective components must be replaced immediately as failure to do so may impair the functioning and safety of the product.
- Make sure that no more than one person uses the product at a time.
- Always use the product on a horizontal, level, nonslip and solid surface. Never use the product near water and make sure there is a safety clearance of at least 2 meter on all sides of the product.
- Do not put any objects into any openings on the product.
- Do not allow any adjustment equipment to protrude as they may impede the user's movements and lead to injury.

ELECTRIC SECURITY

- Before connecting the device to the mains, make sure the current and mains voltage match the specifications on the rating label.
- Never use the device if damaged! Disconnect the device from the mains and contact your customer service, if the device has been damaged in any way.
- Risk of electric shock! Never attempt to repair the device by yourself. Have any faults repaired by qualified experts only.
- Avoid damaging the cable by jamming, bending or rubbing it on sharp edges. Keep it away from hot surfaces and open flames.
- Guide the cable in such a way that it cannot be pulled down or tripped over accidentally.
- Warning! Never immerse electric parts of the device in water or other liquids during cleaning or use.
- Never operate the device with wet hands or when standing on a wet floor. Never touch the mains plug with wet or moist hands.
- Never open the housing. Do not insert any objects into the housing.
- The use of accessories not explicitly recommended by the manufacturer could cause injuries and damage. Only use original accessories.
- Keep the device away from hot surfaces and open flames. Always use the device on a flat, stable, clean and dry surface. Protect the device against extreme heat, dust, direct sunlight, moisture, and dripping and splashing water.
- Do not place any heavy objects on the device. Do not place any objects with open flames (e.g. candles) on or next to the device. Do not place any objects filled with water (e.g. vases) on the device.

- This device is not intended to be used by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and / or lack of knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions on how to use the device.
- Children must be supervised, so they do not play with the device.
- Check the power adapter and connection cable before each use. If the connection cable of this device is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its customer service agent or any other similarly qualified person, in order to avoid hazards.
- When disconnecting the power adapter from the wall socket, do not pull the cable. Do not wind the cable around the product.
- Connect the adapter to a readily accessible wall socket in order to be able to disconnect the device from the mains immediately in case of emergency. Disconnect the adapter from the wall socket to fully switch off the device. Use the adapter as disconnecting device.
- Disconnect the adapter before each cleaning and if not using the device for a longer period of time.
- Only use the adapter included in the delivery scope.

CAUTION - PRODUCT DAMAGE

- Do not alter the product in any way and use only original replacement parts. Have all repairs carried out in a professional workshop or from similarly qualified persons - improper repairs can lead to serious risks for the user. Use the product for the intended purposes as described in the operating instructions only.
- Shield the product from spraying water, moisture, high temperatures and direct sunlight.

INFORMATION ON ASSEMBLY

- The product should be carefully assembled by a responsible adult. Ask for the assistance of another, technically-skilled person in case of doubt.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.
- Remove all packaging materials and lay out all the parts. This will give you a good overview and simplify assembly. Shield the assembly surface from filth and scratching by laying down suitable padding.
- Check the components against the components list to make sure all are present. Do not dispose of all packaging materials until assembly is completed.
- Please note that there is always a risk of injury when using tools to carry out manual tasks. Therefore, please exercise caution when assembling this product.

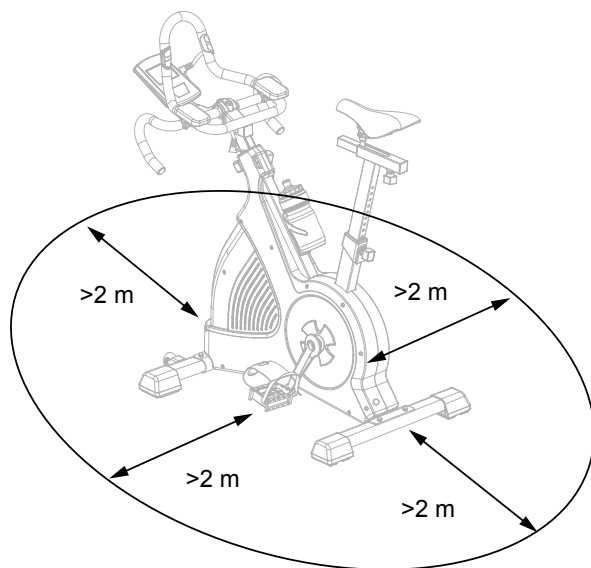
- Make sure your work environment is hazard-free. For example, do not leave any tools lying around. Place the packaging materials somewhere where they will not pose any hazards during assembly. Packaging foil or plastic bags pose a suffocation hazard for children!
- After assembling the product according to the instructions, make sure that all screws, bolts and nuts are installed correctly and tightened.
- If necessary, lay out protective padding (not included) beneath the product to protect your floor as there is no guarantee that, for instance, the rubber feet will not leave marks behind.



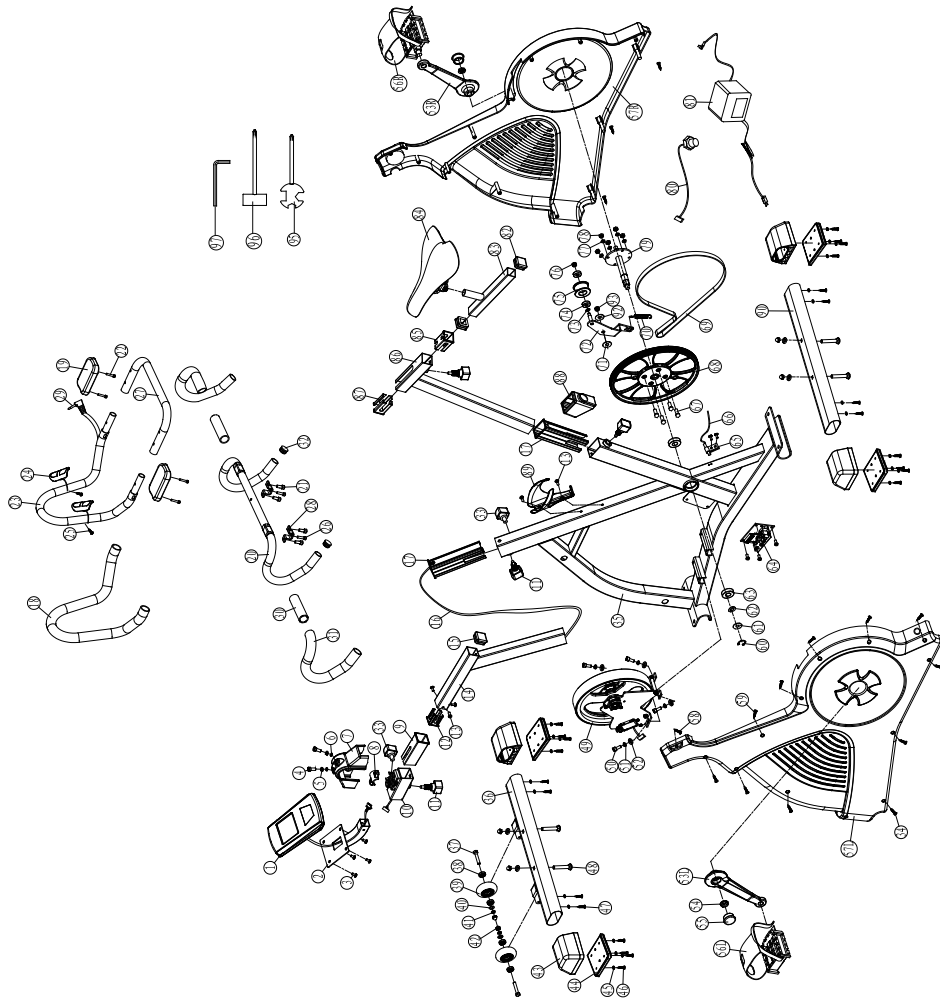
This fitness device is not suitable for people who use a pacemaker or other implanted medical devices!

Disconnect the device from the mains after each use.

3 TRAINING AREA



4. EXPLOSION VIEW



ENGLISH

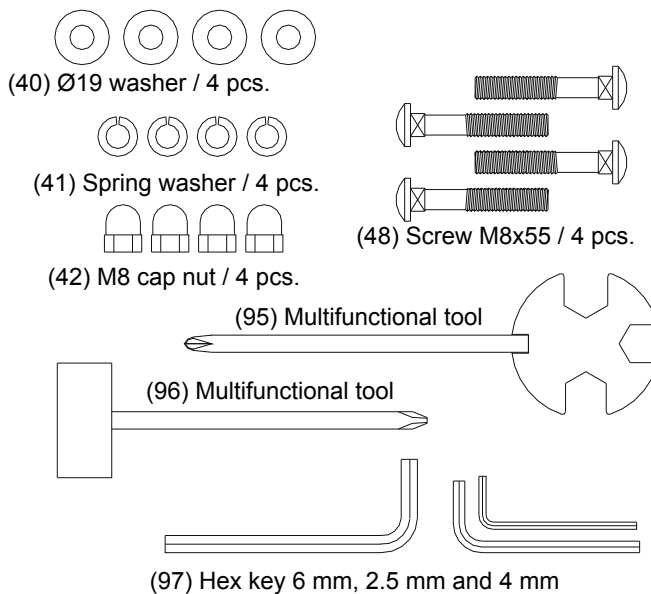
5. PART LIST

No.	Description	Quantity	No.	Description	Quantity
1	Computer	1	25	Tapping screw ST4.2*20 mm	2
2	Computer mount	1	26	Screw M5	10
3	Screw M5*12 mm	4	27	Small handlebar ø25.4*2 mm	1
4	Hexagon socket screw M8*35 mm	2	28	U-shaped clip	2
5	Spring washer ø8	2	29	Pulse wire	1
6	Washer ø8*ø14	2	30	Handlebar foam grip	2
7	Handlebar cover	1	31	Foam handle 2 ø23*3 mm	2
8	Upper clip M8	1	32	End cap	2
9	Plastic support	1	33	Set screw 7/16"-14	2
10	Guiding block	1	34	Pulse wire	1
11	Set knob M16	4	35	Frame	1
12	Plastic support	1	36	Front stabilizer	1
13	Screw M5*10 mm	3	37	Hex head bolt	2
14	Handlebar rod	1	38	Ball bearings 608ZZ	4
15	End cover 38*38	1	39	Wheel	2
16	Lower cable	1	40	Washer ø8*ø19*2	6
17	Guide bushing	1	41	Spring washer ø8	6
18	Foam handle 1 ø23*3 mm	1	42	Domed nut M8	6
19	Arm support	2	43	Foot	4
20	Bottom handlebar	1	44	Rubber pads	4
21	Round head screw	4	45	Washer	24
22	Countersunk head screw M4*30 mm	4	46	Tapping screw St4.2*12 mm	8
23	Big handlebar ø25.4*2 mm	1	47	Tapping screw 3/16"*38 mm	4
24	Pulse sensors	2	48	Screw M8*55 mm	4

No.	Description	Quantity	No.	Description	Quantity
49	Flywheel	1	74	Ball bearings 6000Z	1
50	Hexagon socket screw M6*16 mm	4	75	Pressure roller	1
51	Spring washer \varnothing 6.5	4	76	Nylon nut M8	1
52	Washer \varnothing 6.5* Φ 14	4	77	Spring washer \varnothing 6	4
53	Crank (R/L) 9/16"*6.5"	2	78	Nut M6	4
54	Crank arm nut M25	2	79	Axis	1
55	End cover	2	80	Connection socket	1
56	Pedal (R/L)	2	81	Power adapter 26 V AC	1
57	Main housing (R/L)	2	82	End cover	2
58	Tapping screw St3.5*25 mm	1	83	Seat slider	1
59	Tapping screw St4.2*50 mm	9	84	Saddle	1
60	Safety ring \varnothing 20	1	85	Back saddle post sleeve	1
61	Washer \varnothing 20* \varnothing 30*0.5 mm	1	86	Seat post	1
62	Curved washer \varnothing 20	1	87	Front saddle post sleeve	1
63	Ball bearings 6004ZZ	2	88	Seat post cover	1
64	Electronic control system	1	89	Bottler holder	1
65	Sensor bracket	1	90	Rear stabilizer	1
66	Sensor cable	1	91	Washer \varnothing 30* \varnothing 10.5 mm	1
67	Hex screw M6*16 mm	4	92	Safety nut M10	1
68	Large belt pulley \varnothing 300	1	93	Tapping screw	1
69	Belt	1	94	End plug	2
70	Spring	1	95	Multifunctional tool	1
71	Washer \varnothing 30* \varnothing 10.5*1 mm	1	96	Multifunctional tool	1
72	Clamping lever	1	97	Hex key (2.5 mm, 4 mm, 6 mm)	3
73	Spring washer \varnothing 10	1			

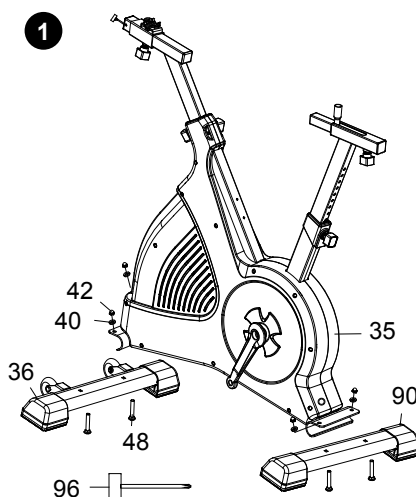
6. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

PARTS AND TOOLS



STEP 1:

Connect the front stabilizer (36) and the rear stabilizer (91) to the frame (35) using screws M8 (48), washers (40) and nuts M8 (42). To do so, use the multifunctional tool (96).

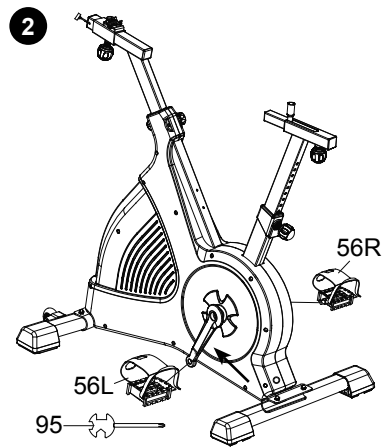


STEP 2

The pedals (56R & 56L) are marked "L" and "R" to indicate left and right. Connect them using the corresponding cranks (53). The right crank arm is on the right hand side of the exercise machine as you sit on it.

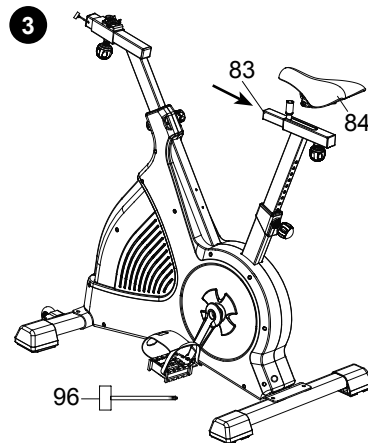
To do so, use the multifunctional tool (95).

Note that the right pedal (56R) should be threaded on clockwise and the left pedal (56L) counter-clockwise.



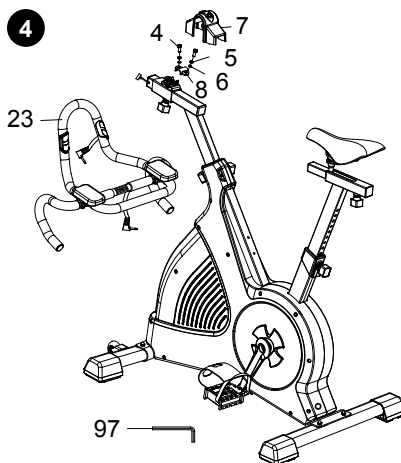
STEP 3

Attach the saddle (84) to the saddle mount on the seat slider (83).



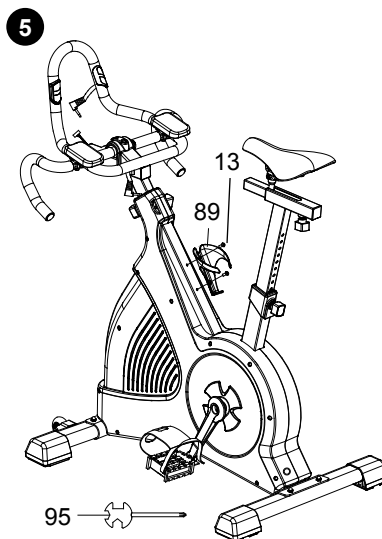
STEP 4

Attach the pre-mounted handlebar (23) to the handlebar mount using hexagon screws M8 (4), spring washers (5), washers (6) and the upper clip (8). To do so, use the hex key (97). Install the handlebar cover (7) on the connector.



STEP 5

Attach the bottler holder (89) to the frame using the screws M5 (13). To do so, use the multifunctional tool (95).



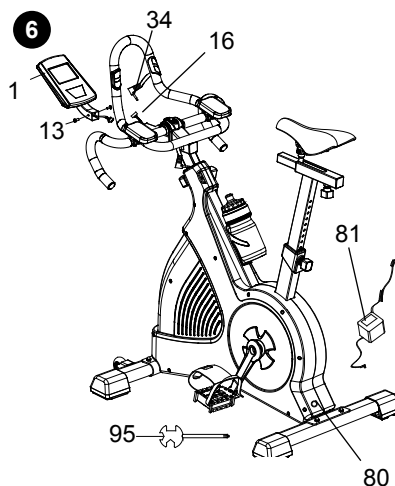
STEP 6

Attach the pulse wire (34) and the lower cable (16) to the computer (1).

Then attach the computer mount (2) to the handlebar rod (14) and secure the connection with the screws M5 (13).

To do so, use the multifunctional tool (95). The device is then fully assembled.

Connect the power adapter (81) to the connection socket (80). Connect the power plug to a suitable wall socket to start exercising.



7 MOVING THE EQUIPMENT

The equipment is large and bulky. Always have a second person help if you wish to move the equipment.

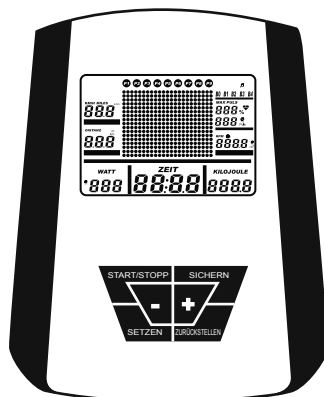
Proceed as follows: Place one foot on the front stabilizer and grip the equipment on the fixed handle below the training computer. Tip the equipment in your direction until it is standing on its rollers.

To put down the equipment, again put one foot on the front stabilizer and let the equipment slide carefully to the floor.

Caution! The transport rollers can cause scratching or similar on parquet floors or other softwood surfaces. Always place the device on a cloth or mat, and move the equipment using the cloth/mat.

The retailer or manufacturer is not liable for any damage caused by nonobservance!

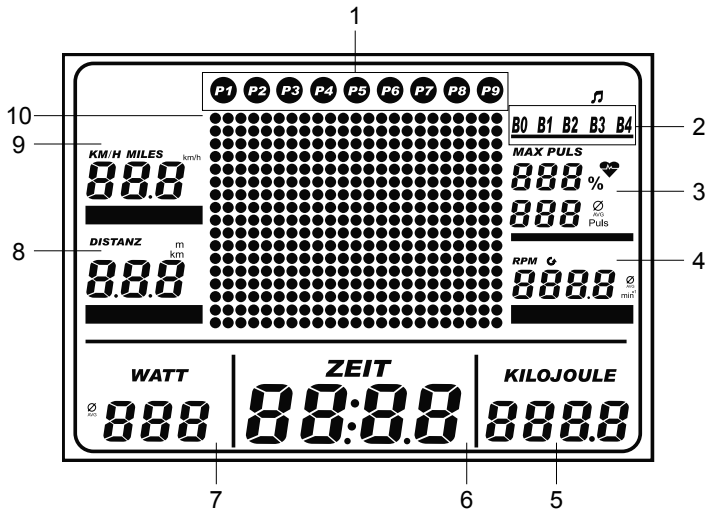
8. USING THE COMPUTER



CONTROLS AND FUNCTIONS

Button	Description
START – STOPP	<ul style="list-style-type: none"> Start or stop your workout.
+	<ul style="list-style-type: none"> Increase a value. Select a mode. Press and hold for fast adjustment mode. Increase the resistance during workout.
-	<ul style="list-style-type: none"> Reduce a value. Select a mode. Press and hold for fast adjustment mode. Reduce the resistance during workout.
SICHERN	<ul style="list-style-type: none"> Save all data when finishing your workout. Save all data for BMI, BMR and body fat measurements.
SETZEN	<ul style="list-style-type: none"> Select a mode/confirm settings in recovery mode.
ZURÜCKSTELLEN	<ul style="list-style-type: none"> Briefly press to reset current values. Press and hold for 5 seconds to delete all values.

DISPLAY OVERVIEW



1	Program	<i>P1 to P9</i>
2	User profile	<i>B0 to B4</i>
3	Pulse display	Displays the pulse rate. Note: Hold the pulse sensors with both hands in order to measure the pulse rate.
4	RPM	Revolutions per minute (pedaling frequency).
5	Kilojoules	Energy consumed.
6	Time	Training time.
7	Watts	Pedal resistance in Watts.
8	Distance	Distance covered.
9	KM/H	Speed.
10	Pedal resistance	Level 1 to 50.

TURNING ON

- Connect the power adapter (81) to the connection socket (80) first and then to a wall socket.
- The LCD shows all indicators and emits a long signal sound. Use the **+** and **-** buttons to select your user profile (*B0 to B4*) then confirm by pressing the **SETZEN** button.
- **Note:** If no signal is received or no button pressed for 4 minutes, the computer will turn off automatically. Press any button to turn the computer on again.

9. COMPUTER SETTINGS

- Press and hold **+** and **-** simultaneously for 3 seconds to set the time of day, date, personal settings, sound, factory default and illumination.

Setting clock and date

- The indicator *RTC Setzen* starts flashing.
- Press **SETZEN** to set the day. Select the day with **+** or **-**. Press **SETZEN** to confirm.
- The month setting starts flashing. Set the month with **+** or **-**. Press **SETZEN** to confirm.
- Repeat the same procedure for setting the year, hours, minutes and seconds. Press **SETZEN** to confirm each setting.
- After all settings have been made, the indicator *RTC Setzen* starts flashing.

Personal settings

- Press **+**. The indicator *Spezial Daten* starts flashing.
- Now proceed as described under *Setting clock and date* to set your body size, weight, age and gender. Press **SETZEN** to confirm each setting.
- **Note:** This is only possible if you previously selected a user profile *B1* to *B4*.

Setting the sound

- Press **+**. The indicator *Ton Setzen* starts flashing.
- Press **SETZEN** and turn the sound on or off with **+** or **-**. Press **SETZEN** to confirm.

Default settings

- Press **+**. The indicator *Anfang Setzen* starts flashing.
- Press **SETZEN** and confirm the reset to default settings with **+** or **-**. Press **SETZEN** to confirm.
- **Note:** All data stored in the computer will be erased.

Lighting settings

- Press **+**. The indicator *B-Licht Setzen* starts flashing.
- Press **SETZEN** and turn the display illumination on or off with **+** or **-**. Press **SETZEN** to confirm.
- Briefly press **ZURÜCKSTELLEN** to return to normal display mode.

10. SELECTING A USER PROFILE

- There are 5 user profiles available.
- Select a user profile with + or –.

User profile	Function
<i>B0</i>	Only the <i>MANUELL</i> , <i>WATT</i> and <i>PROGRAMME</i> modes can be used in this profile. It does not support customizing your settings. Note: BMI, BMR and body fat measurement options are not available.
<i>B1 – B4</i>	Those profiles can be customized for different users. Adjust height, weight, age, gender as required.

- To make settings in individual user profiles, press + and – simultaneously for 3 seconds (*Spezial Daten* menu).

Selecting the workout mode

- Press **SETZEN** to return to training mode after selecting a user profile.
- Select the desired training mode with + or –.

User profile	Available workout modes
<i>B0</i>	<i>Manual program, constant power (W), pre-set programs, recovery</i>
<i>B1 – B4</i>	<i>Manual program, test, constant power (W), pre-set programs, target pulse, user-defined program (Spezial setzen), recovery, body fat measurement, charging</i>

Setting a countdown

- The values for time, distance and calories can be pre-set for the modes *P1*, *P3*, *P4* and *P5*. Those values will countdown until one of them reaches 0, completing the workout.
- For modes *P3* and *P5* you may adjust the respective workout targets (Watts and target pulse).
- Select a user profile (*B1* to *B4*) with + or –. Press **SETZEN** to confirm.
- Select a training mode (*P1*, *P3*, *P4* or *P5*) with + or –. Press **SETZEN** to confirm.
- Set each value with + or – and confirm with **SETZEN**.

	Setting range	Standard	Setting value	Description
TIME	0:00 - 99:00	00:00	± 1:00	<ul style="list-style-type: none"> Set the target workout time as desired. Do not adjust the time, if you want the workout to be completed by any other parameter.
DIST	0.0 - 99.0	0.0	±1	<ul style="list-style-type: none"> Set the target workout distance as desired. Do not adjust the distance, if you want the workout to be completed by any other parameter.
CAL	0 - 990	0	±1	<ul style="list-style-type: none"> Set the target workout calories in kilojoules. 1 kilocalorie equals 4.1868 kilojoules; 1 kilojoule equals 0.239 kilocalories. Do not adjust the value, if you want the workout to be completed by any other parameter.
WATT	10 - 500	10 or 100	±5	<ul style="list-style-type: none"> Enter the pedal resistance as desired.

- Press the **START / STOPP** button to start exercising.
- The value set by you will then start counting down. If you have adjusted more than one parameter, the countdown will finish once one of the values has reached 0.

11. ADJUSTING USER PROFILES INDIVIDUALLY

P1 MANUAL program

The manual program allows you to start your workout in a fast and easy manner.

- Press **+** or **-** to select *P1*. Press **SETZEN** to confirm.
- You may then adjust the time, distance, calories and target pulse rate. Set each desired value with **+** or **-** and confirm with **SETZEN**.
- Press the **START / STOPP** button to start exercising.
- All counters start recording.
- The value set by you will then start counting down. If you have adjusted more than one value, the countdown will finish once one of the values reaches 0. A signal sound indicates the end of the countdown.
- During training, press **+** or **-** to set the pedal resistance.
- Press **START / STOPP** again to pause or stop the workout.
- Then use the **+** or **-** button to select whether or not to save the workout data, and confirm with **SETZEN**.

P2 TEST program

The test program incorporates a fixed workout program and therefore provides you with a comparable overview of your fitness level.

- Press **+** or **-** to select *P2*. Press **SETZEN** to confirm.
- Press **START / STOPP** to begin the training program.
- Grab both pulse sensors tightly with both hands during the full duration of the workout.
- The test program lasts for 12 minutes and analyzes your fitness level. The pedal resistance is fixed with level 8 and cannot be adjusted.
- After 12 minutes, a signal sound will indicate the end of the test program.
- Then use the **+** or **-** button to select whether or not to save the workout data, and confirm with **SETZEN**.

P3 WATT program

This workout program features a non-varying power setting that requires you to work with the same power setting for any resistance level.

- Press **+** or **-** to select *P3*. Press **SETZEN** to confirm.
- Select the desired power level (10 to 500 Watt) with **+** or **-**. Press **SETZEN** to confirm.
- Press the **START / STOPP** button to start exercising.
- All counters start recording.
- Training in this mode is speed-independent. The pedal resistance will be adjusted to the pedal cadence and speed.
- Press **START / STOPP** again to pause or stop the workout.
- Then use the **+** or **-** button to select whether or not to save the workout data, and confirm with **SETZEN**.
- **Note:** The countdown function is available in this mode.

P4 PRESET PROGRAM

The system supports 10 preset programs for you to choose.

- Press **+** or **-** to select *P4*. Press **SETZEN** to confirm.
- Press **+** or **-** to select program 1 to 10 (*P1* to *P10*). Press **SETZEN** to confirm.
- You may then adjust time, distance, calories and target heart rate for each program. Set each desired value with **+** or **-** and confirm with **SETZEN**.
- Press the **START / STOPP** button to start exercising.
- All counters start recording.
- During training, press **+** or **-** to set the pedal resistance.
- Press **START / STOPP** again to pause or stop the workout.
- Then use the **+** or **-** button to select whether or not to save the workout data, and confirm with **SETZEN**.
- **Note:** The countdown function is available in this mode.

P5 T.H.R program (target heart rate)

The target heart rate program adjusts the pedal resistance according to your target pulse.

- Press **+** or **-** to select *P5*. Press **SETZEN** to confirm.
- The pulse indicator starts flashing. Press **+** or **-** to set the desired target heart rate.
- Set **100 %**, **90 %**, **75 %** or **55 %** of your recommended maximum heart rate*. Press **SETZEN** to confirm.
- Or you can directly input your target heart rate with **+** or **-**. Press **SETZEN** to confirm.
- You may then adjust the time, distance and calorie settings. Set each desired value with **+** or **-** and confirm with **SETZEN**.
- The pedal resistance will be adjusted according to the heart rate and therefore cannot be modified during the workout.
- If your heart rate is below the target rate, the resistance will increase automatically every 10 seconds up to a level of 25.
- If your heart rate is above the target rate, the resistance will decrease automatically every 10 seconds down to a level of 1.
- Press the **START / STOPP** button to start exercising.
- All counters start recording.
- Press **START / STOPP** again to pause or stop the workout.
- Then use the **+** or **-** button to select whether or not to save the workout data, and confirm with **SETZEN**.
- **Note:** The countdown function is available in this mode.

* Please refer to the end of these operating instructions for a table with recommended maximum heart rate values.

F6 Special program

This program allows you to set up your individual workout.

- Press **+** or **-** to select *P6*. Press **SETZEN** to confirm.
- The first pedal resistance bar starts flashing. Press **+** or **-** to adjust the resistance level as desired. Confirm with **SETZEN**. Proceed the same way with all the other workout sections.
- Press the **START / STOPP** button to start exercising.
- All counters start recording.
- Press **+** or **-** during the workout to adjust the pedal resistance.
- Press **START / STOPP** again to pause or stop the workout.
- Then use the **+** or **-** button to select whether or not to save the workout data, and confirm with **SETZEN**.

P7 Recovery pulse measurement

This program allows you to determine the level of your recuperative capacity. The faster your pulse comes down after workout, the better your fitness level.

- Press **+** or **-** to select *P7*. Press **SETZEN** to confirm.
- Grab the hand pulse sensors for 60 seconds or wear a chest strap for heart rate measurement (not included).
- The display will show a fitness level indicator from *F1* to *F6*. *F1* is the best, and *F6* is the lowest level.
- Press **SETZEN** after the recovery mode has been finished.
- The computer will display *ERR* if no pulse signal can be received.
- During measurement, sit still on the exercise machine without moving the pedals.

P8 Body fat measurement

- Press **+** or **-** to select *P8*. Press **SETZEN** to confirm.
- Press **START / STOPP** to start measuring.
- During measurement, grab the hand pulse sensors with both hands.
- After approx. 10 seconds, the display will display *Körperfett*, *BMI*, *BMR* and *FAT%*.
- Press **SETZEN** to switch between the single parameters.
- Press **SICHERN** to stop.
- **Note:** In order to perform the body fat measurement, you must enter height, weight, age and gender beforehand.
- **Note:** If you do not fully grab the pulse sensors, the LCD will display *E2*. In such a case, press **ZURÜCKSTELLEN** to finish.

BMI:	The Body Mass Index (BMI) represents the ratio between body weight and squared body height. A value below 18.5 indicates underweight; a value between 18.5 and 25 indicates normal weight; a value above 25 indicates overweight.
BMR:	The basal metabolic rate (BMR) is the amount of energy used by the body per day for maintaining safe function of its system. You may multiply the metabolic rate with different activities in order to determine your actual energy requirements.

Table:

Activity level	Examples	Multiplying factor
Very little	Seated or lying activities, little movement	1.2
Normal	Seated activity, few sports activities	1.4-1.5
Moderately active	Seated activity, light sports activities	1.6-1.7
Active	Seated/walking activity, physically active	1.8-1.9
Very active	Heavy work, high fitness level	2.0-2.4

Fat% Body fat ratio

This measurement determines your approximate body fat ratio. Since this measurement significantly depends on the skin resistance, it cannot be as precise as a medical measurement. For more precise measurements, contact your physician. Refer to the following table to analyze your result:

Age (years)	Women			Men		
	good	medium	bad	good	medium	bad
< 20	17–22 %	22–27 %	> 27 %	12–17 %	17–22 %	> 22 %
20–30	18–23 %	23–28 %	> 28 %	13–18 %	18–23 %	> 23 %
30–40	19–24 %	24–29 %	> 29 %	14–19 %	19–24 %	> 24 %
40–50	20–25 %	25–30 %	> 30 %	15–20 %	20–25 %	> 25 %
> 50	21–26 %	26–31 %	> 31 %	16–21 %	21–26 %	> 26 %

P9 Recalling data

- Press **+** or **-** to select *P9*. Press **SETZEN** to confirm.
- Every time you store data, these workout data will be stored consecutively under a new memory preset (1 to 50).
- Press **+** or **-** to recall stored workout data.
- If all memory presets are full, the system starts overwriting workout data starting from preset 1. Data stored in those presets previously will be erased.
- There are 50 presets available for each user.
- Press **ZURÜCKSTELLEN** to stop this mode.

12. TRAINING

WORKOUT TIPS

All recommendations in this manual are intended exclusively for healthy persons and not for persons with heart/cardiovascular problems! All tips are intended only as rough suggestions for a training program. If necessary, consult your physician for tips that meet your personal requirements.

The following pages will explain exactly how to operate your new training device and will illustrate the fundamentals of fitness training. In order to achieve your workout target, it is necessary for you to read these operating instructions to make yourself familiar with important points about the general setup of a workout program and the exact use of this product. Therefore, please thoroughly read all of the points listed here and pay them close attention.

Thank you and good luck!

DESIGNING A TRAINING PROGRAM

In order to achieve noticeable physical and health improvements, the following factors have to be considered before determining the necessary training effort.

1. INTENSITY

The level of physical strain during training must exceed the normal burden without reaching a point of breathlessness or exhaustion. A suitable guideline for effective training is your pulse. During training, it should be at a level between 70 % and 85 % of your maximum pulse (for determination and calculation thereof, see 18. PULSE MEASURING TABLE).

During the first week, your pulse during training should remain in the lower 70 % of your maximum pulse. Over the course of the following weeks and months, your pulse frequency should slowly increase to the upper level of 85 % of your maximum pulse.

The better your physical condition becomes, the more your training efforts should be increased. This can be achieved by increasing the training duration and/or increasing the difficulty level. If you would like to measure and monitor your pulse frequency manually in addition to the measurements carried out by the training computer on the home trainer, you can use the following methods:

- a) Pulse control measurement in the usual manner (e.g. feeling your pulse on your wrist and counting the beats within one minute).
- b) Pulse control measurement using suitable and calibrated pulse meters (available in pharmacies/drugstores).



WARNING!

The pulse rate monitoring system may be inaccurate. Over-exercise may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.

2. FREQUENCY

Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be adapted according to the training goal, and physical exercise three to five times per week. A normal adult should train twice per week to retain his/her current level of fitness. In order to improve his/her condition and to change body weight, a person requires a minimum of 3 training sessions per week.

3. PHASES OF TRAINING

Each training session should consist of 3 training phases:

- Warm-up phase
- Training phase
- Cool-down phase

In the warm-up phase, your body temperature and oxygen intake should slowly increase. This can be achieved with gymnastic exercise or stretches lasting from 5 to 10 minutes. A list of exercises for properly stretching your leg muscles can be found below. After the warm-up, the real training should begin (training phase). Training intensity should be low for the first few minutes and should then increase to the appropriate training intensity for a period of 15 to 30 minutes. To ease circulation after the training phase and to prevent muscle cramps or pulled muscles, a cool-down phase should follow the training phase. During this phase, which should be approx. 5 to 10 minutes long, carry out stretching exercises and/or light gymnastic exercises lasting 30 seconds each.

4. MOTIVATION

The key to a successful training program is regularity. You should set a firm time and place for each training day and also prepare yourself mentally for your training session. Only exercise when you are in a good mood and always focus on your goal. With regular training, you will notice daily improvements and can see yourself nearing your personal training goals.

STRETCHING EXERCISES

The stretches depicted on the following page are suited both for warming up and cooling down after training. Still, please note that stretches during warm-up should be held briefly (approx. 5 to 10 seconds) before being released. This increases muscle tension and prepares muscles for subsequent training. During cool-down, stretches should be held longer (at least 30 seconds) in order to reduce muscle tension after the strain of exercise.

As a general rule, never take stretching to the extreme.

If you feel any discomfort, release the stretch immediately, and do this stretch with less intensity in the future.

EXERCISE 1: STRETCHES FOR YOUR QUADS (FRONT THINGS)

Support yourself with one hand against the wall and grasp your foot with the other, as depicted, and pull to stretch your quadriceps. Pull the heel of the foot you are holding as close to your buttocks as possible without causing any discomfort. Hold this stretch for approx. 5 to 10 seconds (warm-up) or approx. 30 to 40 seconds (cool-down), and repeat with the other foot. Repeat the exercise at least twice on both sides.



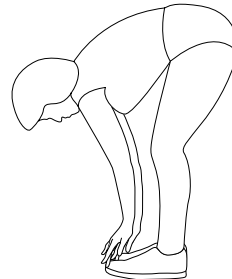
EXERCISE 2: STRETCHES FOR YOUR INNER THIGHS

Sit on the ground and bring the heels of both your feet together. Pull your heels as close to your body as possible and carefully press your knees toward the ground. Do not use force and never use your hands to push down your knees! If you feel any discomfort, you are stretching too far. Depending on the phase, hold this stretch for approx. 5 to 10 seconds (warm-up) or approx. 30 seconds (cool-down). Repeat twice.



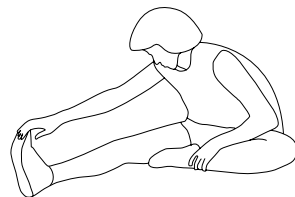
EXERCISE 3: STRETCHES FOR YOUR CALVES AND HAMSTRINGS (GASTROCNEMIUS AND BICEPS FEMORIS)

Stand straight with your feet a shoulder-width apart. Now bend forward at the waist and bring your hands as close to your feet as possible (advanced persons can touch their feet easily with no discomfort). Depending on the phase, hold this stretch for approx. 5 to 10 seconds (warm-up) or approx. 30 to 40 seconds (cool-down). Repeat twice.



EXERCISE 4: STRETCHES FOR THE BACK OF YOUR THIGHS

Sit on the ground and tuck in one leg while keeping the other straight, as depicted. Bend forward and bring the hand on the side of the outstretched leg as close to your foot as possible without feeling any discomfort. Advanced persons can easily touch their foot and pull its toes toward the body to stretch the calf muscles. Depending on the phase, hold this stretch for approx. 5 to 10 seconds (warm-up) or approx. 30 seconds (cool-down). Repeat the exercise twice on both sides.



TRAINING BASICS

All tips are intended only as general training tips. The tips listed here have no medicinal value and are intended solely as a source of information on various types of training. For a personal detailed training program, please consult a specialist. People that have heart problems or suffer from any condition that might be worsened by unusual or non-individual training programs or activities, MUST consult their physicians before beginning any kind of training.

When training, each individual has different goals. Some can be pushed by the desire to tone their muscles, whereas some seek a way to improve their body shape and general health. Muscles respond to stimuli and, simply put, the higher the stimulus the stronger the response. In layman's terms, this means that when a muscle is required to make a great effort, it will grow in size in order to face the same effort in the future. On the other hand, when muscles are required to perform over longer periods, they tend to decrease in size in order to sustain the effort for an extended time.

When training, each individual needs to set his or her own goals, and then strongly commit to these very goals.

Losing weight

In order to lose weight, it's necessary to burn fat. Our body starts burning the fat that it has stored only when its very last sugar reserves have been used up. A long training is intended to first burn all the sugar in your bloodstream before burning body fat. To initiate this process, ride the product for 30, 40 minutes first (longer, if you ate a lot prior to your workout) with a very low resistance level.

Toning muscles

In order to tone muscles, you have to have them work hard. Increase the resistance to a very high level and start pedaling with force.

An interesting variation is training in intervals. This training method alternates between brief efforts at high intensity and sustained efforts at very low intensity. This method combines the benefits of the training goals "Toning muscles" and "Losing weight".

Getting on and off the device

- Stand next to the device. Hold the saddle with one hand and the handlebar with your other hand. Then, with one foot, slide into the pedal strap.
- Climb onto the saddle and slide your second foot into the pedal loop on the other side.
- Get off the device in reverse order.

13. TROUBLESHOOTING

WARNING RISK OF INJURY

Improper repairs can result in significant hazards for the user. Any repairs or replacements must be carried out by a technically experienced person.

Safety note: Disconnect the device from the mains before performing any maintenance work. Wear appropriate protective clothing when working on the device.

Problem	Solution
Indicators in the display are hard to read.	<ul style="list-style-type: none"> • Ensure sufficient and good lighting in the room. Make sure the light does not reflect from the display.
Which chest straps are recommended/compatible?	<ul style="list-style-type: none"> • Most commercially available chest straps are suitable. Make sure the chest strap is not encoded and transmits with a frequency of 5 kHz. • Note: If there is no display while wearing a chest strap, check the batteries of the chest strap. (A heart rate monitor might work with almost empty batteries, but the receiver of the computer requires higher signal strength.)
The computer does not display the pulse rate.	<p>Measuring via hand pulse sensors:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Check the plug-in connectors of the pulse cable to the computer. <p>Measuring via chest strap:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Check the compatibility of your chest strap; it must not be encoded and must transmit with a frequency of 5 kHz. • Check the batteries of the chest strap.

Problem	Solution
<p>The pulse rate values are skipping/ are displayed irregularly.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Measuring the pulse rate using hand pulse sensors is naturally not as precise as measuring using a chest strap. It depends on the skin structure (thickness), sweat, etc. The hand pulse sensors (or the device) can become statically charged during workout due to friction, disrupting the heart rate measurement as a result. TIP: Placing a special anti-static mat underneath can help prevent static charge. • Furthermore, the following factors can affect the pulse rate measurement (both via hand pulse sensors or chest strap): Mobile phones, TVs, radios, power lines, transmission towers, electrified railway lines, etc. Make sure the surrounding of the device is free from such interfering sources.
<p>Remove the pedal crank and side covers to perform repairs inside the device.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unscrew the nut (54) that secures the crank against the axis. Then screw the puller (not included) into the thread of the pedal crank, fix the pin to the pedal axis, and then pull off the crank by screwing the pin further in. To remove the side covers, loosen the Phillips screws located in the recesses.

Problem	Solution
<p>The pedal resistance can be adjusted using the computer, but is not applied to the device (no pedal resistance).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Check if the V-belt is worn out or torn. (This might be the case, if the flywheel does NOT decelerate after you stop pedaling.) • Check the plug-in connections of the computer cable (between computer and control). • Check the plug-in connections on the control board. • Replace the control board.
<p>How to replace the control board?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Open the lateral covers according to the instructions under “Removing the crank pedal and lateral covers for repairs”. • The control board is fixed to an angle iron at the bottom of the frame with four Phillips screws (in front of the tube for the saddle support). Apply the following cable connections of the old board 1:1 to the new board: <ul style="list-style-type: none"> • Lower cable (16) • Sensor cable (66) • Power cable (80) • Connection cable between controller and eddy current brake
<p>Computer without power/ computer display remains black.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Check the plug-in connection of the computer cables in the handlebar. • Check the plug-in connections on the control board. • Have the power adapter checked by an electrician.

Problem	Solution
<p>The computer does not show kilometers, speed, calories, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Check the magnet on the V-belt wheel. The magnet must be located on one of the spokes and might have fallen off. • Check the sensor on the frame: it must be positioned so that the magnet on the V-belt wheel crosses the sensor; the distance between magnet and sensor should be as little as possible (approx. 3 mm). • Check if the sensor cable is correctly connected to the control board.
<p>How to replace the drive belt?</p>	<p>Removing the V-belt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wedge the drive belt free from the belt pulley (68) using a screwdriver. • To facilitate installing or removing the drive belt, you may also attach the spring (70) to the clamping lever. <p>Installing a new drive belt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Position the V-belt with the ripped surface facing downward on the drive wheel (at the flywheel), and then install it from the top onto the belt pulley (68) by turning the pedal anticlockwise. If the V-belt does not sit properly on the flywheel or drive wheel, you may use a screwdriver to position it accordingly (use care in order not to damage the V-belt). The V-belt must run underneath the pressure roller!

Problem	Solution
How to use a crank puller?	<ul style="list-style-type: none"> Remove the end cover (55) from the pedal crank and unscrew the safety screw (54). Then screw the puller onto the thread of the pedal crank, position the pin on the pedal axis, and then pull off the crank by screwing the pin further in.
Noise emission	<p>Clicking sound on one side when pedaling</p> <ul style="list-style-type: none"> Can be caused by a defective bearing of the respective pedal. <p>General clicking noise when pedaling</p> <ul style="list-style-type: none"> Probably caused by a defective bottom bracket. <p>Slapping noise when pedaling</p> <ul style="list-style-type: none"> Check whether the cranks on the pedal axis are loose. Check if the nuts that fix the pressure roller (75) or the clamping lever (72) to the frame are loose.

14. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE

- After the assembly and before using the home trainer, always make sure that all bolts/nuts are fully and correctly tightened.
- The safety level of the product can be maintained only when it is regularly checked for damage and wear. When checking, pay special attention to welding joints and connections and to moving and adjustable components such as pedals, cranks, saddle and handlebars.
- Clean the unit regularly with a slightly damp cloth and a mild cleaning agent.
- For sanitary reasons, this is especially important for the seat and the handles, as these parts are constantly in contact with body parts during workout and therefore absorb a lot of sweat.

15. NOTES ON DISPOSAL



Packaging materials are raw materials and can be recycled. Separate the packaging materials correctly and dispose of them properly in the interest of the environment. Your local administration can provide additional information.



Used devices do not belong in household waste!

Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment. Your local administration can provide information on collection points and opening hours.

16. COMPLAINTS & GUARANTEES

Please do not hesitate to contact our service team in one of the following ways if you have technical questions, questions about our products or to order replacement parts:

Service time: Service time: Monday to Friday, 9 am to 6 pm

Service hotline: +44 - 203 318 4415

Email: service@SportPlus.org

URL: <http://www.sportplus.de/>

* National fixed-line network, call charges depend on your phone company/your phone contract.

Please have the following information at hand when you call.

- Instruction manual
- Model number (located on the title page of this manual)
- Description of accessory parts
- Accessory number
- Proof of purchase with purchase date

IMPORTANT NOTE

Please do **not** send your product to our service team without being requested to do so. The costs and risk of loss for unsolicited shipments will be borne by the sender. We reserve the right to refuse to accept unsolicited shipments or to return the corresponding merchandise to the sender carriage forward, that is, at the sender's expense.

17. TERMS OF WARRANTY

SportPlus guarantees that the product under warranty has been manufactured from the highest quality materials and has been checked with the utmost care. Should there be any defects within the hereinafter stipulated warranty period and under normal use and maintenance conditions, please contact our service team.

The operation and assembly of the product according to the operating instructions is a precondition of this warranty. The warranty can be voided due to improper use and/or improper transport of the product.

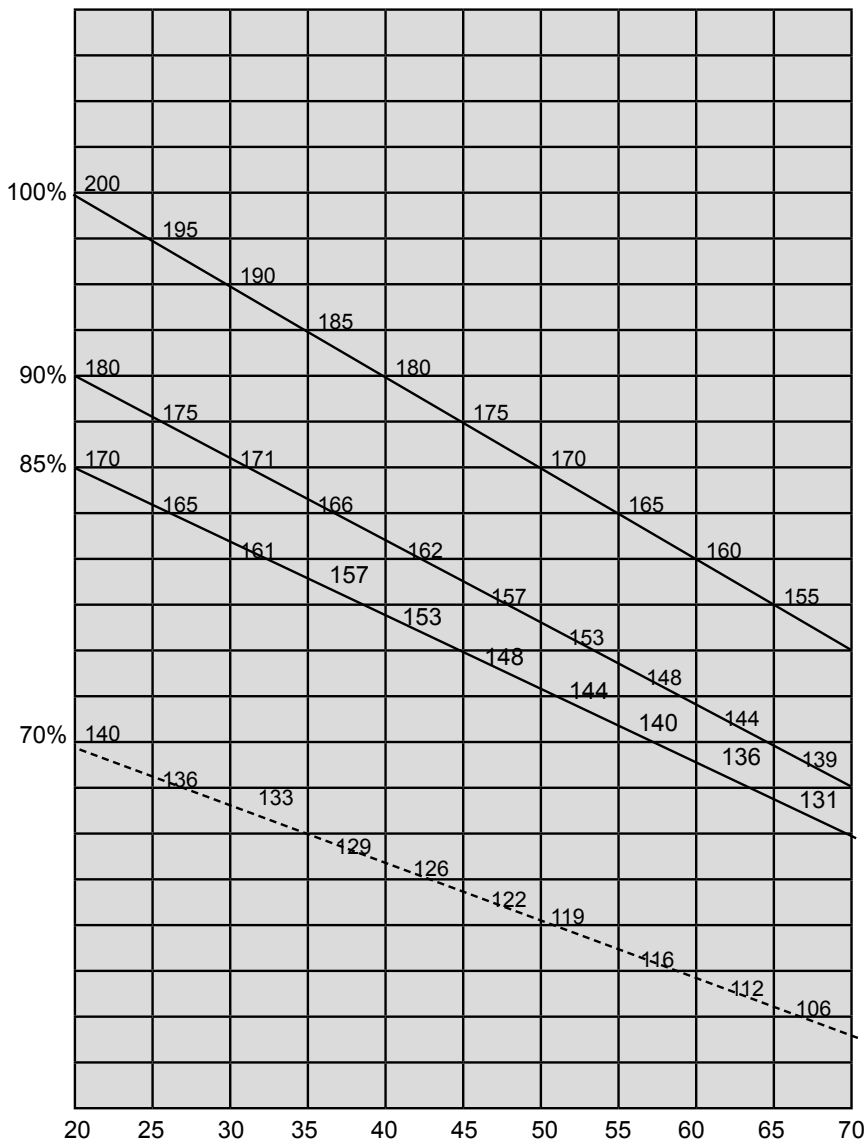
The term of warranty lasts 2 years, beginning from the date of purchase. If the product you have purchased is defective, please contact our service team within 24 months from the date of purchase. Excluded from the warranty are:

- Damage due to external force.
- Interference, repairs or alterations by amateurs and by persons who have not been authorized by us.
- Failure to observe the operating instructions.
- If the afore-mentioned warranty terms are not met.
- If the defect was caused by improper use or maintenance, neglect or accidents.
- Also excluded are wear parts and consumable materials.

This product is intended for private use only. There is no warranty for commercial use.

18. HEART RATE TABLE

x-axis = Age in years from 20 to 70;
y-axis = Pulse beats per minute from 100 to 220



Calculation:

Maximum heart rate = $220 - \text{age}$ 85 % of maximum heart rate = $(220 - \text{age}) \times 0.85$
 90 % of maximum heart rate = $(220 - \text{age}) \times 0.9$ 70 % of maximum heart rate = $(220 - \text{age}) \times 0.7$

DE

Servicehotline:

+49 (0) 40 - 780 896 - 35

(Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.)

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<http://www.sportplus.de/>

GB

Servicehotline:

+44 - 203 318 4415

(Call charges depend on your phone company / your phone contract.)

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<http://www.sportplus.de/>

Latupo GmbH
Stahlwiete 21
22761 Hamburg
Germany

 SportPlus