

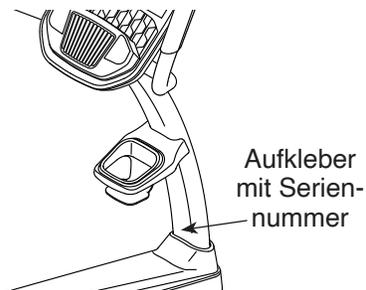
NordicTrack®

GX 4.5 PRO

Modell-Nr. NTEVEX77020.3

Serien-Nr. _____

Notieren Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an der Stelle oben.



MITGLIEDERPFLEGE

Bitte registrieren Sie Ihr Produkt auf unserer Website iFITsupport.eu, damit wir Sie bei Bedarf unterstützen können.

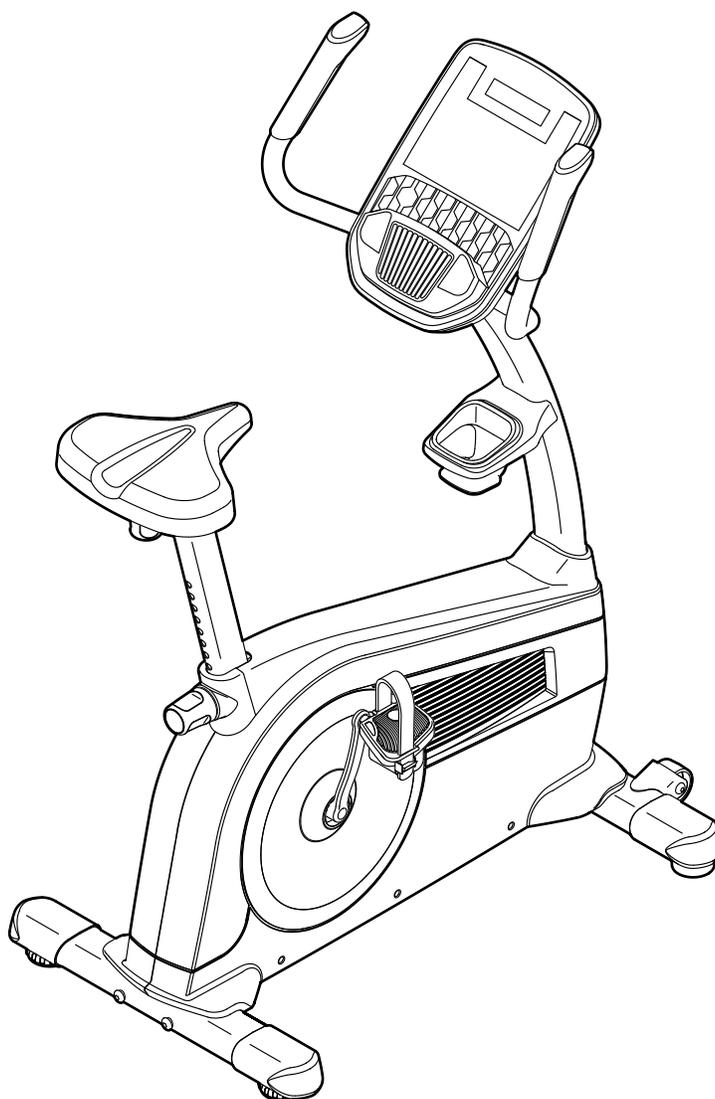
Telefon: 0800-5890988

Geschäftszeiten: Montag–Freitag
08:00–17:00 Uhr MEZ

VORSICHT

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie dieses Gerät verwenden. Bewahren Sie diese Anleitung für späteres Nachschlagen auf.

GEBRAUCHSANLEITUNG

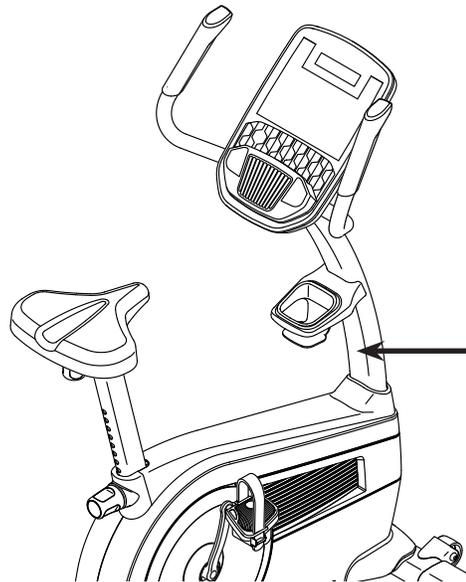


INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE BEGINNEN	4
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
DAS TRAININGSRAD VERWENDEN	14
DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN	16
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	23
TRAININGSRICHTLINIEN	25
TEILELISTE	26
EXPLOSIONSZEICHNUNG	27
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN	Rückseite

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

Der hier abgebildete Warnaufkleber ist diesem Produkt beigelegt. Bringen Sie den Warnaufkleber an der gezeigten Stelle über der englischen Warnung an. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Anleitung nach und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.** Hinweis: Der abgebildete Aufkleber entspricht nicht unbedingt der tatsächlichen Größe.



⚠️ WARNUNG

- Falscher Gebrauch kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Gebrauchsanleitung und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen.
- Kindern den Zugang nicht gestatten.
- Nicht für Zwecke geeignet, bei denen eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.
- Stets auf einer waagerechten Fläche benutzen.
- Das Benutzergewicht darf 125 kg nicht überschreiten.
- Dieses Etikett ersetzen, falls es beschädigt, unlesbar oder entfernt worden ist.

13

NORDICTRACK und IFIT sind eingetragene Warenzeichen von iFIT Inc. App Store ist ein Warenzeichen von Apple Inc., das in den USA und in anderen Ländern eingetragen ist. Android und Google Play sind eingetragene Warenzeichen von Google LLC. Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen von Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. IOS ist in den USA und in anderen Ländern ein Warenzeichen oder ein eingetragenes Warenzeichen von Cisco und wird unter Lizenz verwendet.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko schwerer Verletzung zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung und alle Warnungen an Ihrem Trainingsrad, bevor Sie dieses Trainingsrad verwenden. iFIT übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder durch seine Benutzung verursacht werden.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trainingsrads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Kinder unter 16 Jahren und Haustiere müssen vom Trainingsrad jederzeit ferngehalten werden.
3. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.
4. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie während einer Schwangerschaft mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen oder ein bestehendes Trainingsprogramm fortsetzen. Verwenden Sie das Trainingsrad nur so, wie es Ihnen von Ihrem Gesundheitsversorger geraten wird.
5. Das Trainingsrad ist nicht zur Verwendung durch Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder die mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer ihnen wird die Nutzung des Trainingsrads von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
6. Verwenden Sie das Trainingsrad nur so, wie in dieser Anleitung beschrieben.
7. Das Trainingsrad ist nur für den Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie das Trainingsrad nicht in kommerziellem, angemietetem oder institutionellem Rahmen.
8. Bewahren Sie das Trainingsrad nur im Innenbereich auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Trainingsrad nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
9. Stellen Sie das Trainingsrad auf eine ebene Fläche mit mindestens 0,6 m Freiraum um das Trainingsrad herum. Um den Boden oder Teppich vor Beschädigung zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Trainingsrad.
10. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Trainingsrads alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.
11. Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Tragen Sie keine zu lockere Kleidung, die sich im Trainingsrad verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
12. Das Trainingsrad darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 125 kg wiegen.
13. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Trainingsrad aufsteigen oder vom Trainingsrad absteigen.
14. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Trainingsrad benutzen. Machen Sie kein Hohlkreuz.
15. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

BEVOR SIE BEGINNEN

Vielen Dank, dass Sie sich für das revolutionäre NORDICTRACK® GX 4.5 PRO Trainingsrad entschieden haben. Das Radfahren ist eine der wirkungsvollsten Übungen, um das Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Ausdauer zu erhöhen und den ganzen Körper zu straffen. Das GX 4.5 PRO Trainingsrad bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirksamer und angenehmer zu machen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Trainingsrad

verwenden. Sollten Sie nach dem Lesen dieser Anleitung noch Fragen haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Auf der Vorderseite dieser Anleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich mit den beschrifteten Teilen in der Abbildung unten vertraut.

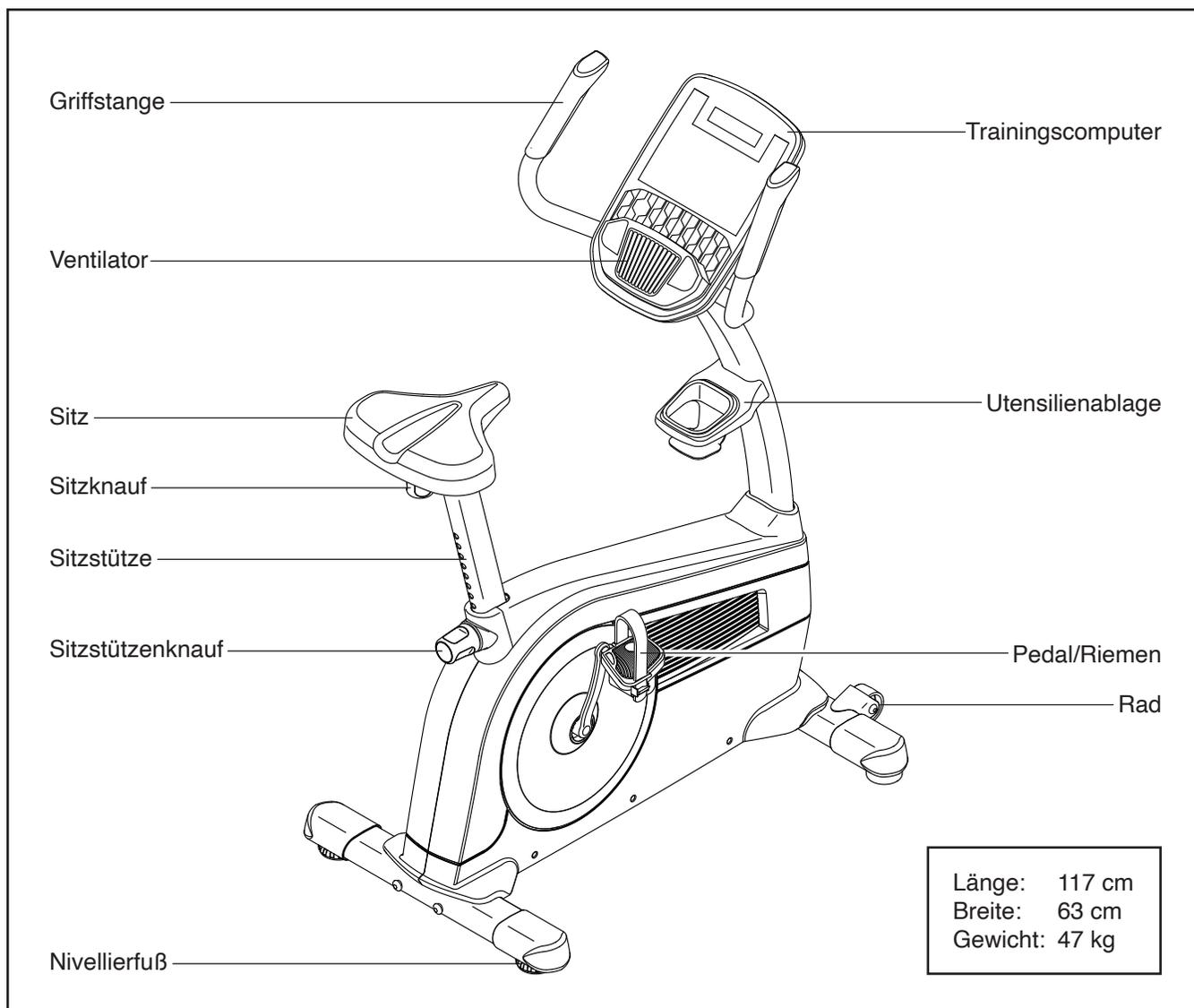
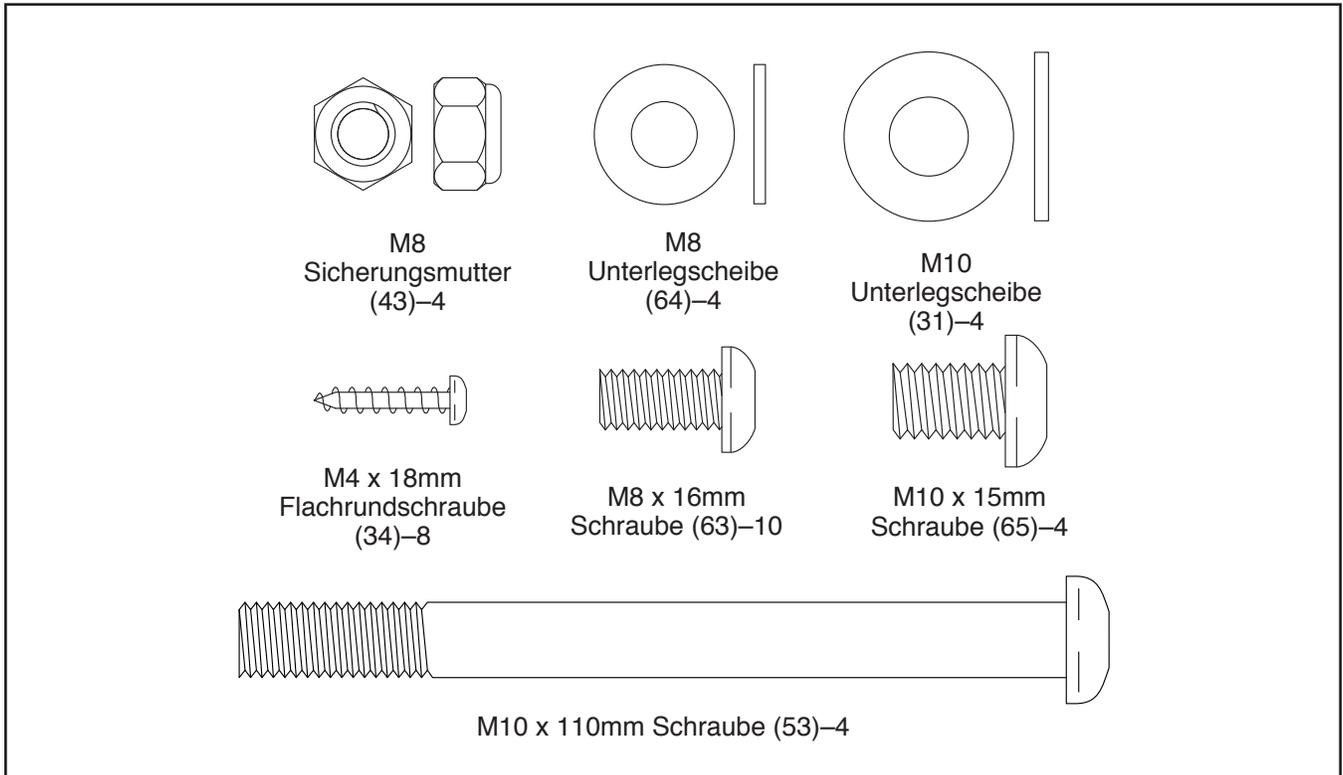


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

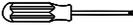
Verwenden Sie die Abbildungen unten, um die kleinen Teile zu identifizieren, die für die Montage benötigt werden. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennnummer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Anleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennnummer ist die Stückzahl, die für die Montage benötigt wird. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht vormontiert wurde. Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert.**



MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freigeräumten Bereich und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte durchgeführt haben.
- Die linken Teile sind mit einem „L“ oder mit „Left“ markiert und die rechten mit einem „R“ oder mit „Right“.
- Zur Identifizierung der kleinen Teile beziehen Sie sich auf Seite 5.

- Zusätzlich zu jeglichem Werkzeug im Lieferumfang sind die folgenden Werkzeuge für die Montage erforderlich:

ein Kreuzschlitz-Schraubendreher 

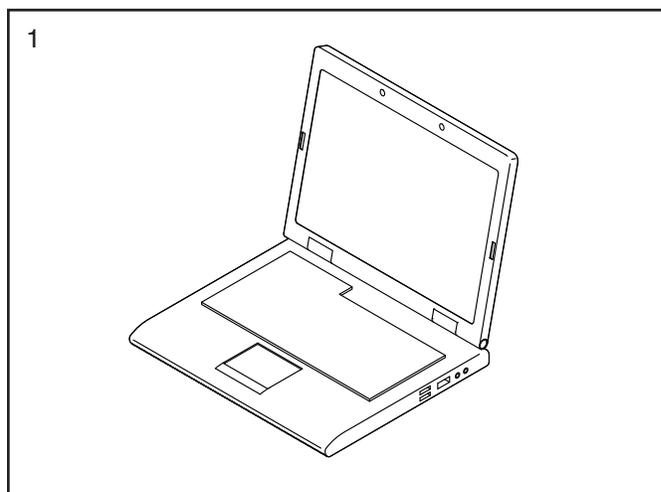
ein Rollgabelschlüssel 

Die Montage wird möglicherweise erleichtert, wenn Sie über einen Schlüsselsatz verfügen. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Gehen Sie mittels Ihres Computers auf iFITsupport.eu und registrieren Sie Ihr Produkt.

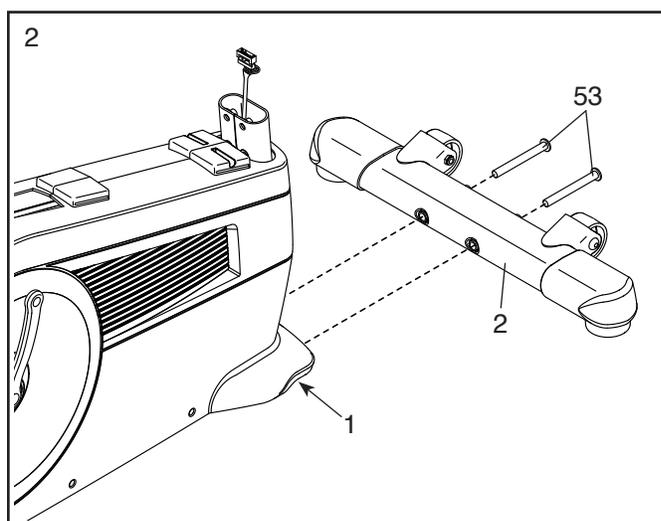
- Ihr Eigentum wird dokumentiert
- Ihre Garantie wird aktiviert
- Im Bedarfsfall wird Vorzugskundenbetreuung gewährleistet

Hinweis: Wenn Sie keinen Internetzugriff haben, rufen Sie die Abteilung Mitgliedspflege an (siehe Vorderseite dieser Anleitung), um Ihr Produkt zu registrieren.

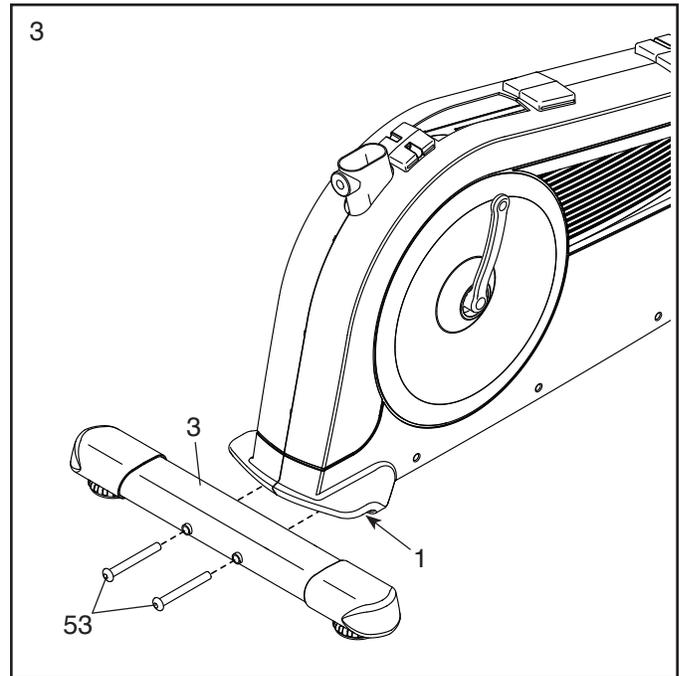


2. Identifizieren Sie den vorderen Stabilisator (2) und richten Sie diesen wie abgebildet aus.

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) mit zwei M10 x 110mm Schrauben (53) am Rahmen (1).



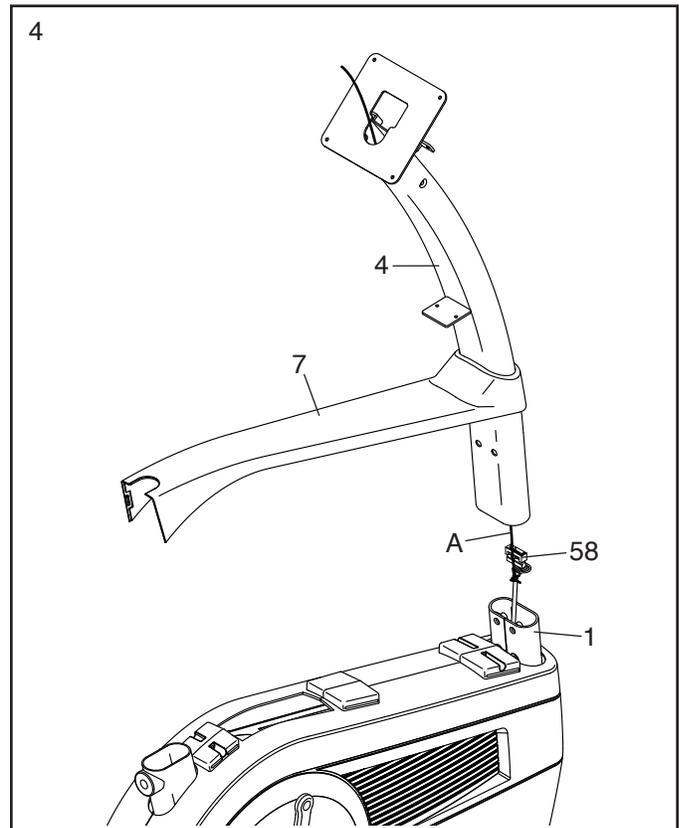
3. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) mit zwei M10 x 110mm Schrauben (53) am Rahmen (1).



4. Richten Sie den Pfosten (4) und die Schutzabdeckung (7) wie abgebildet aus. Schieben Sie die Schutzabdeckung nach oben auf den Pfosten.

Eine zweite Person soll den Pfosten (4) und die Schutzabdeckung (7) vorne an den Rahmen (1) halten.

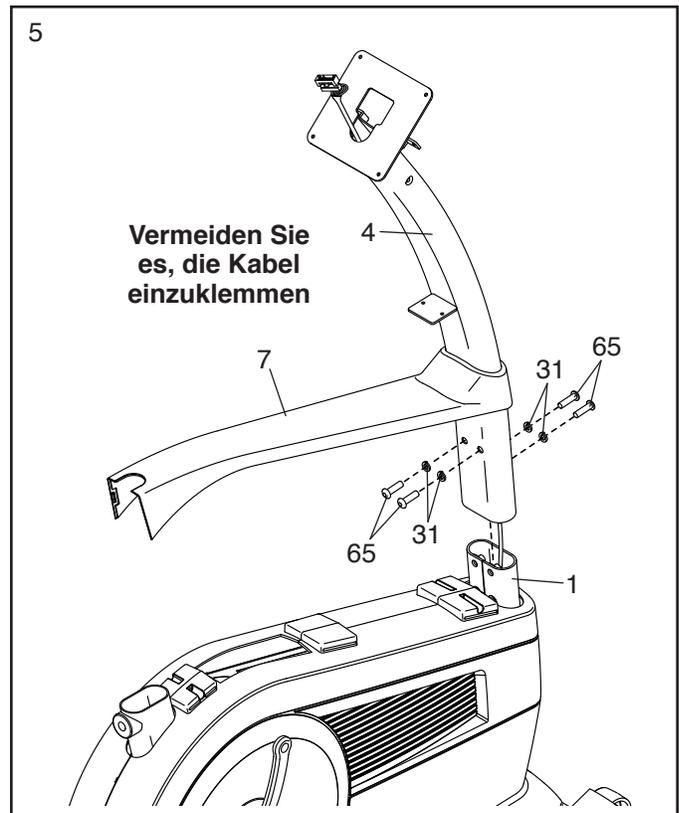
Als Nächstes finden Sie den Kabelbinder (A) im Pfosten (4). Binden Sie das untere Ende des Kabelbinders am Hauptkabel (58) fest. Dann ziehen Sie das obere Ende des Kabelbinders nach oben, bis das Hauptkabel durch den Pfosten geführt ist.



5. **Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen.** Schieben Sie den Pfosten (4) auf den Rahmen (1).

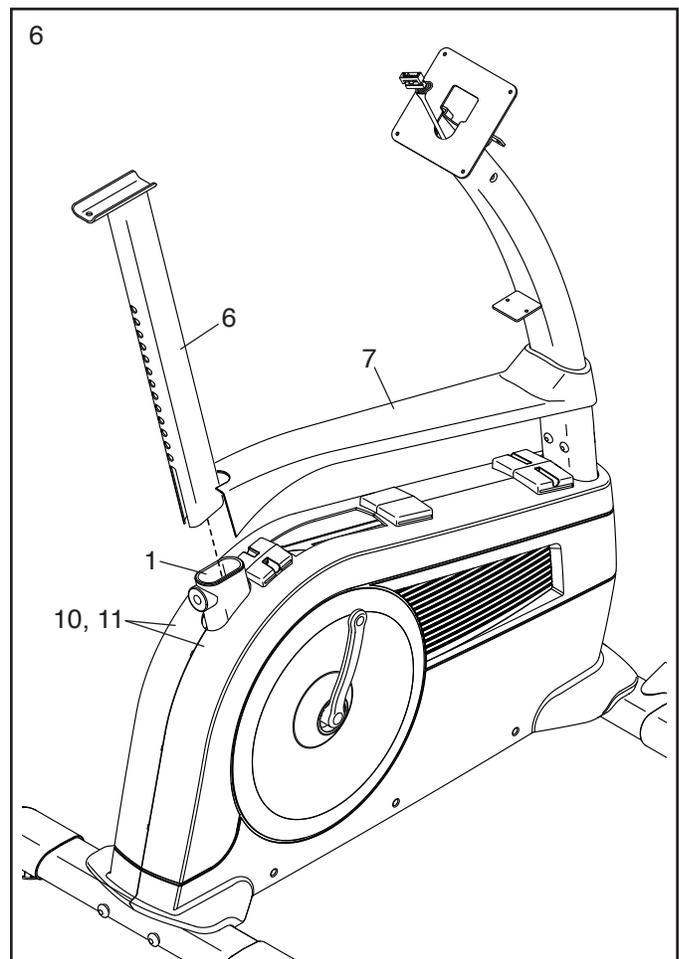
Befestigen Sie den Pfosten (4) mit vier M10 x 15mm Schrauben (65) und vier M10 Unterlegscheiben (31). **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

Drücken Sie die Schutzabdeckung (7) noch nicht bis zum Einrasten.



6. Richten Sie die Sitzstütze (6) wie abgebildet aus und führen Sie diese in den Rahmen (1) ein.

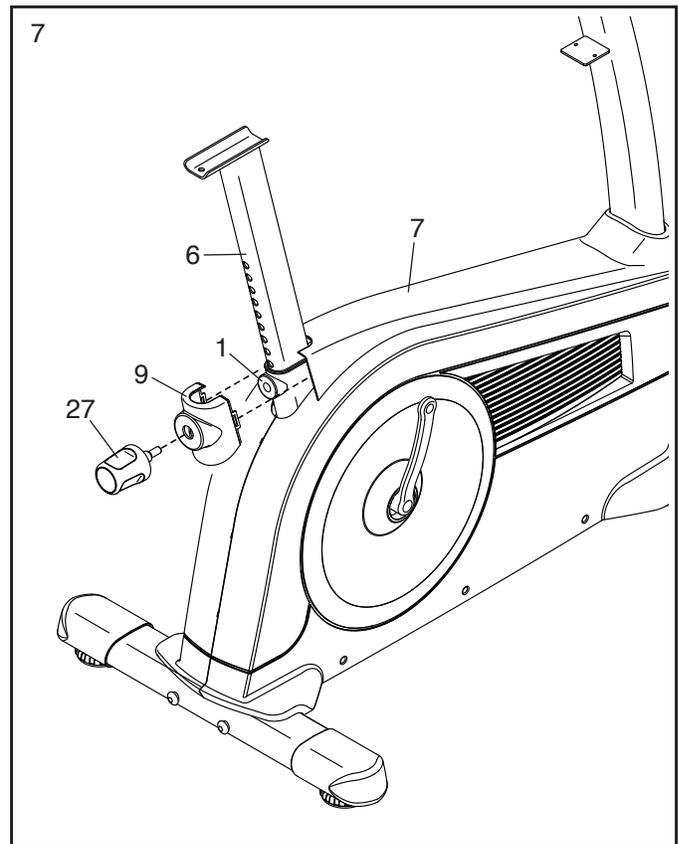
Dann schieben Sie die Schutzabdeckung (7) nach unten und drücken diese auf den rechten und linken Schutz (10, 11).



7. Richten Sie den Knaufschutz (9) wie abgebildet aus und drücken Sie ihn auf die Schutzabdeckung (7).

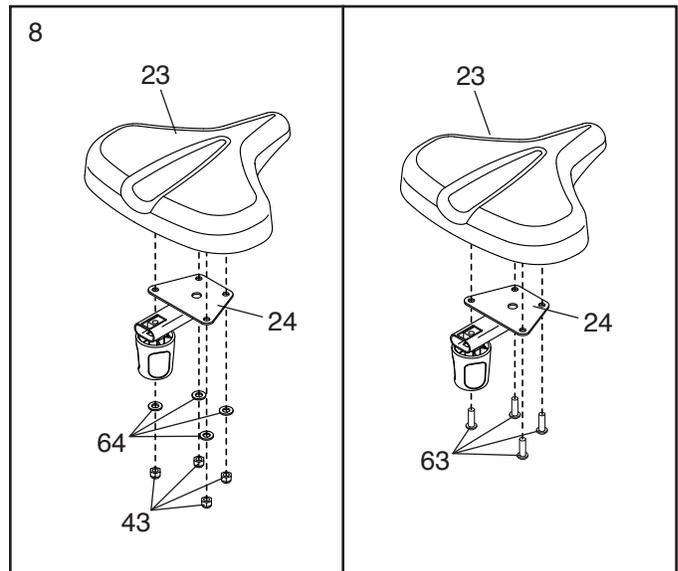
Anschließend drehen Sie den Sitzstützenknauf (27) in den Rahmen (1) ein.

Als Nächstes lockern Sie den Sitzstützenknauf (27) und ziehen daran. Schieben Sie die Sitzstütze (6) nach oben oder unten auf die gewünschte Position und lassen Sie dann den Sitzstützenknauf los. **Bewegen Sie die Sitzstütze ein wenig nach oben oder unten, um sicherzustellen, dass der Sitzstützenknauf in einem der Einstelllöcher an der Sitzstütze eingerastet ist.** Dann ziehen Sie den Sitzstützenknauf fest.



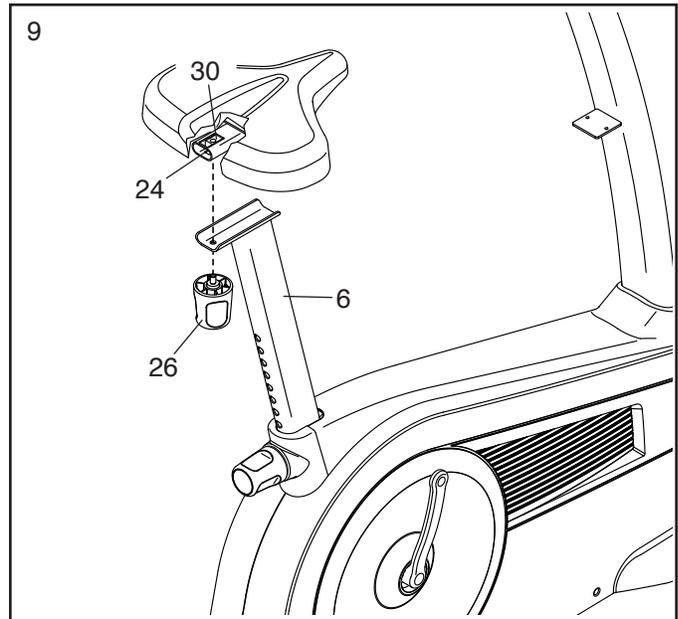
8. Falls sich an der Unterseite des Sitzes (23) Stehbolzen befinden, siehe die linke Abbildung. Befestigen Sie den Sitz mit vier M8 Sicherungsmuttern (43) und vier M8 Unterlegscheiben (64) am Sitzträger (24). **Hinweis: Die Sicherungsmuttern und Unterlegscheiben sind möglicherweise am Sitz vormontiert.**

Falls sich an der Unterseite des Sitzes (23) Löcher befinden, siehe die rechte Abbildung. Befestigen Sie den Sitz mit vier M8 x 16mm Schrauben (63) am Sitzträger (24). **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest. Hinweis: Die Schrauben sind möglicherweise am Sitz vormontiert.**



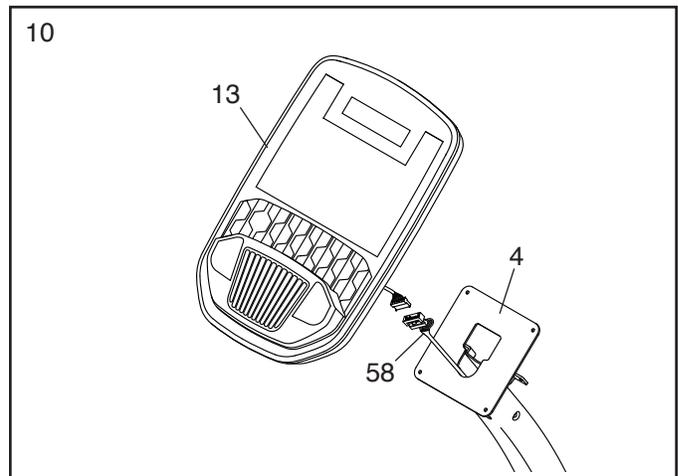
9. Entfernen Sie den Sitzknauf (26) von der Sitzhalterung (30) innerhalb des Sitzträgers (24).

Als Nächstes stellen Sie den Sitzträger (24) auf die Sitzstütze (6). Dann führen Sie den Sitzknauf (26) nach oben in die Sitzstütze ein und drehen den Sitzknauf in die Sitzhalterung (30) innerhalb des Sitzträgers ein.

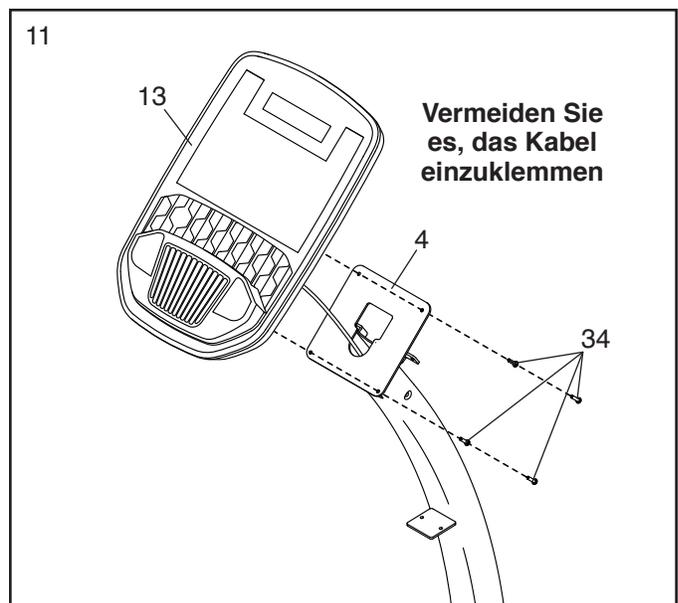


10. Während eine zweite Person den Trainingscomputer (13) an den Pfosten (4) hält, stecken Sie das Hauptkabel (58) mit dem entsprechenden Kabel am Trainingscomputer zusammen. **Tipp: Die Verbindungsstecker der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Sollte dies nicht der Fall sein, drehen Sie einen Verbindungsstecker um und versuchen es noch einmal.**

Schieben Sie jeglichen Überschuss an Kabel in den Pfosten (4) hinein.

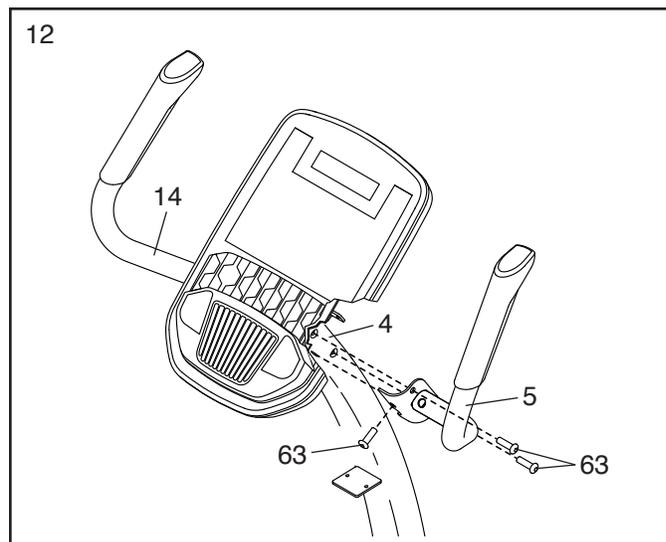


11. **Tipp: Vermeiden Sie es, das Kabel einzuklemmen.** Befestigen Sie den Trainingscomputer (13) mit vier M4 x 18mm Flachrundsrauben (34) am Pfosten (4). **Drehen Sie anfangs alle Flachrundsrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



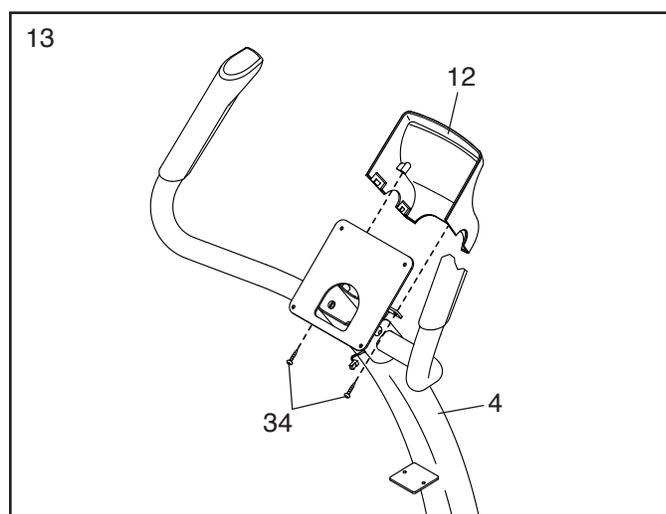
12. Befestigen Sie die rechte Griffstange (5) mit drei M8 x 16mm Schrauben (63) am Pfosten (4).
Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.

Wiederholen Sie diesen Schritt mit der linken Griffstange (14).



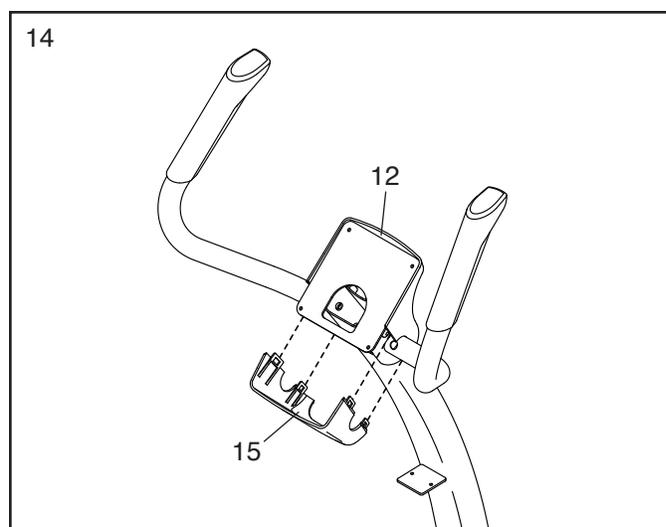
13. **Hinweis: Zur besseren Übersichtlichkeit ist der Trainingscomputer in diesem Schritt nicht abgebildet.**

Befestigen Sie die vordere Computerabdeckung (12) mit zwei M4 x 18mm Flachrundschraben (34) am Pfosten (4).

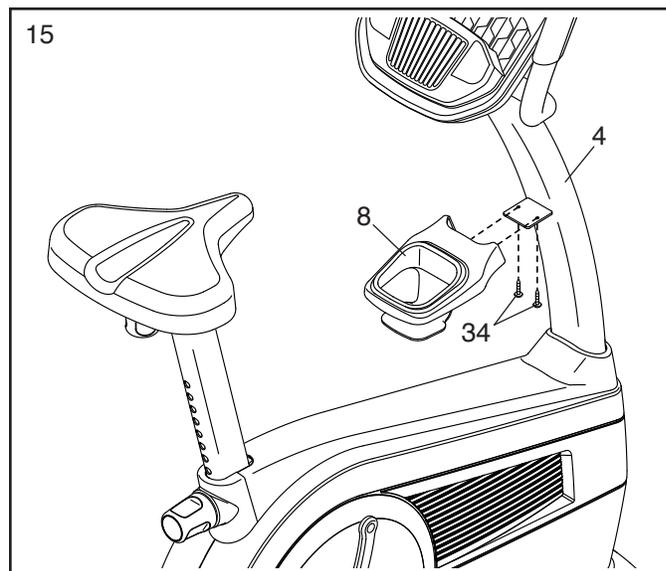


14. **Hinweis: Zur besseren Übersichtlichkeit ist der Trainingscomputer in diesem Schritt nicht abgebildet.**

Drücken Sie die hintere Computerabdeckung (15) auf die vordere Computerabdeckung (12).



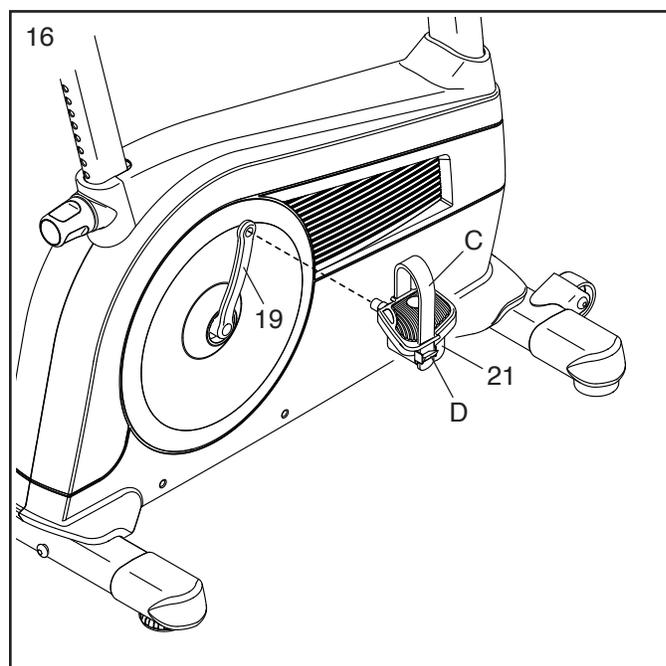
15. Befestigen Sie die Utensilienablage (8) mit zwei M4 x 18mm Flachrundschauben (34) am Pfosten (4).



16. Identifizieren Sie das rechte Pedal (21). Drehen Sie mit den Fingern das rechte Pedal ungefähr bis zur Hälfte in den rechten Kurbelarm (19) ein. Dann verwenden Sie einen Rollgabelschlüssel, um das rechte Pedal **FEST ANZUZIEHEN**.

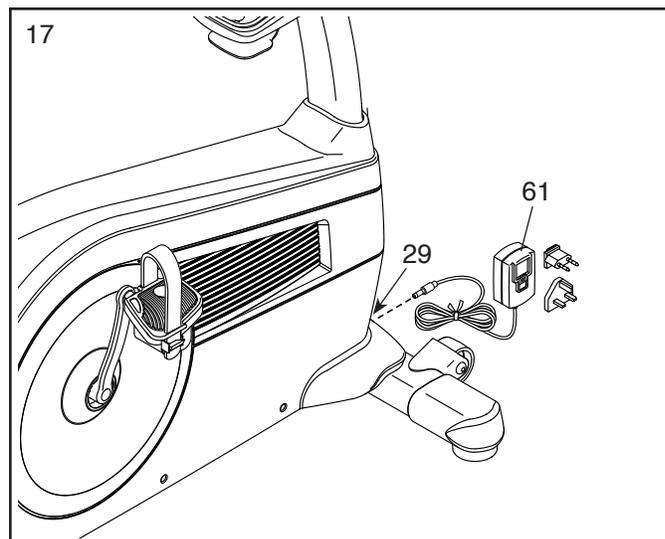
Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Pedal (nicht abgebildet). WICHTIG: Sie müssen das linke Pedal GEGEN DEN UHRZEIGERSINN drehen, um es zu befestigen.

Um die Pedalriemen (C) einzustellen, siehe DIE PEDALRIEMEN EINSTELLEN auf Seite 14.



17. Stecken Sie den Stromadapter (61) in die Strombuchse (29) an der Vorderseite des Trainingsrads.

Hinweis: Um den Stromadapter (61) in eine Steckdose zu stecken, siehe DEN STROM-ADAPTER EINSTECKEN auf Seite 14.



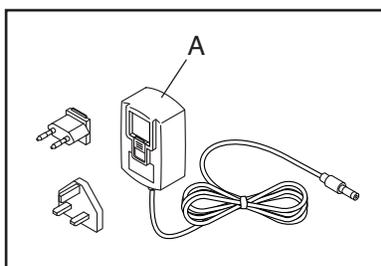
18. **Nachdem das Trainingsrad montiert wurde, prüfen Sie es, um sicherzustellen, dass es richtig montiert wurde und richtig funktioniert. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Trainingsrad verwenden.** Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Trainingsrad.

DAS TRAININGSRAD VERWENDEN

DEN STROMADAPTER EINSTECKEN

WICHTIG: Falls das Trainingsrad kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie es vor dem Einstecken des Stromadapters (A) erst auf Zimmertemperatur aufwärmen. Andernfalls könnten die Computeranzeigen oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie den Stromadapter (A) in die Buchse am vorderen Teil des Trainingsrads. Dann stecken Sie den Stromadapter in eine dafür geeignete Steckdose, die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen richtig installiert ist.

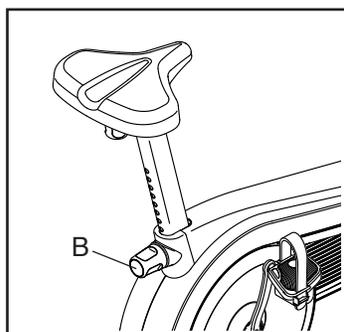


DIE HÖHE DES SITZES EINSTELLEN

Für ein wirkungsvolles Training sollte der Sitz in der richtigen Höhe angebracht sein. Wenn Sie treten, sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der niedrigsten Position befinden.

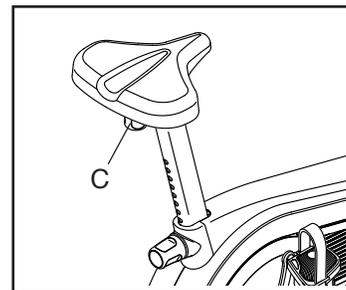
Um den Sitz einzustellen, lockern Sie den Sitzstützenknauf (B) um einige Drehungen, ziehen Sie am Knauf, schieben Sie die Sitzstütze nach oben oder unten auf die gewünschte Position und lassen Sie dann den Knauf los. **Bewegen**

Sie die Sitzstütze leicht aufwärts oder abwärts, um sicherzustellen, dass der Knauf in einem der Einstelllöcher an der Sitzstütze eingerastet ist. Dann ziehen Sie den Knauf fest.



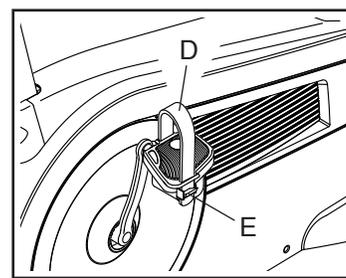
DIE HORIZONTALE POSITION DES SITZES EINSTELLEN

Um die horizontale Position des Sitzes einzustellen, lockern Sie zuerst den Sitzknauf (C) um einige Drehungen. Dann bewegen Sie den Sitz nach vorn oder hinten auf die gewünschte Position und ziehen den Sitzknauf fest an.



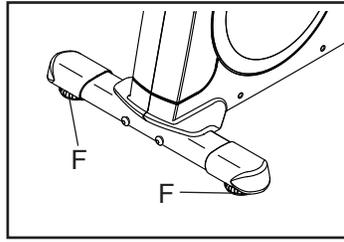
DIE PEDALRIEMEN EINSTELLEN

Um einen Pedalriemen (D) anzuziehen, ziehen Sie am Ende des Riemens nach unten. Um einen Riemen zu lockern, drücken Sie auf die Lasche (E) und ziehen Sie den Riemen nach oben.



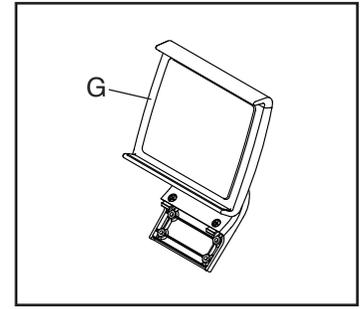
DAS TRAININGSRAD WAAGRECHT AUSRICHTEN

Falls das Trainingsrad während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen Nivellierfuß oder beide Nivellierfüße (F) unter dem hinteren Stabilisator, bis das Wackeln behoben ist.

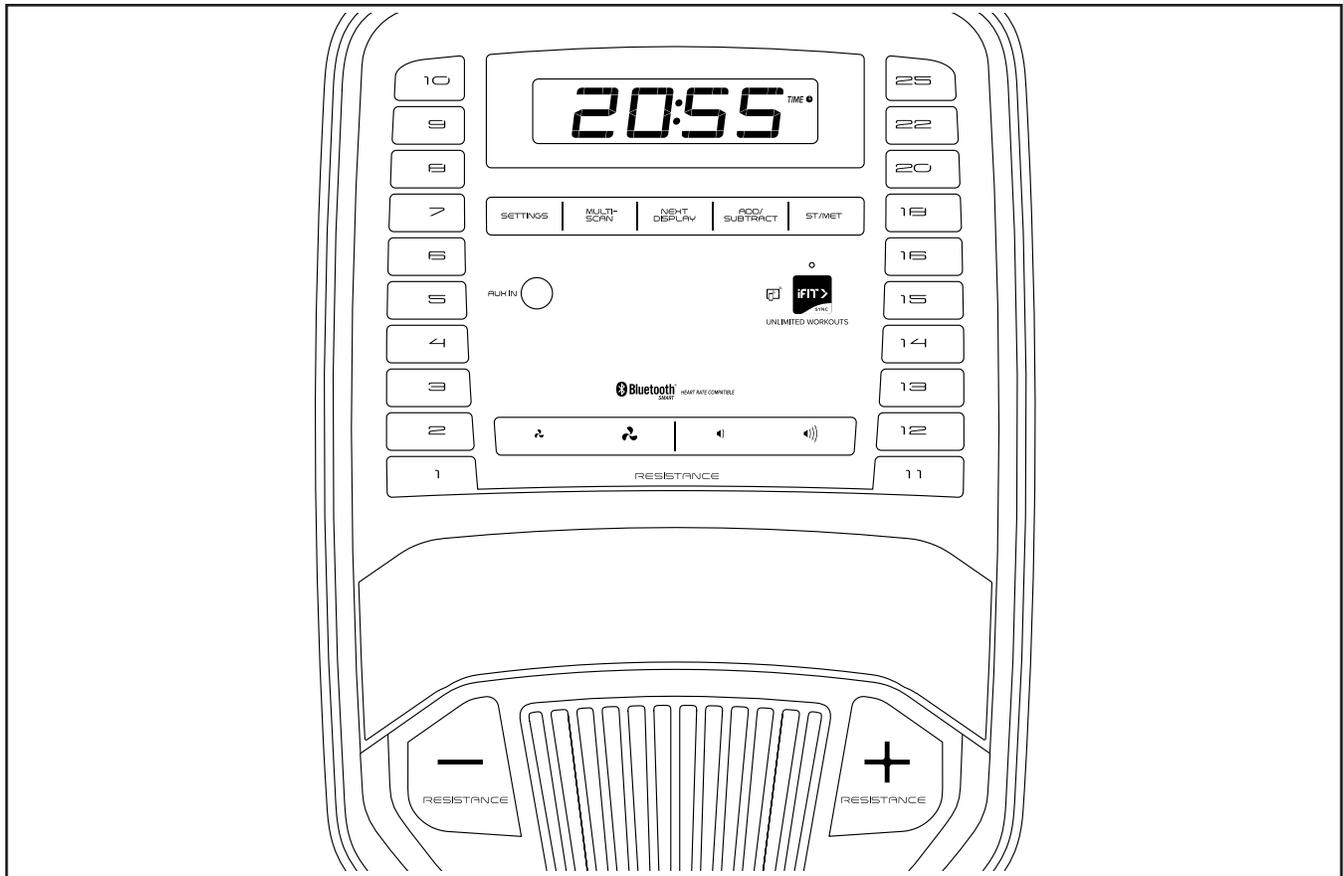


DER OPTIONALE TABLETHALTER

Der optionale Tablethalter (G) hält Ihr Tablet sicher am Platz und ermöglicht es Ihnen, Ihr Tablet zu verwenden, während Sie trainieren. Der optionale Tablethalter funktioniert mit den meisten Tablets von voller Größe. **Zum Kauf eines Tablethalters sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**



DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN



FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der Trainingscomputer ist mit WLAN-Technologie ausgestattet, die es dem Trainingscomputer ermöglicht, eine Verbindung mit iFIT® herzustellen. Mit der iFIT-App haben Sie Zugriff auf eine wechselnde Auswahl an vorgestellten Workouts, die den Widerstand der Pedale automatisch steuern, während iFit-Trainer Sie durch immersive Trainingseinheiten führen.

Mit einem iFIT-Abonnement können Sie auf eine große und vielseitige Bibliothek mit tausenden von Zielort- und Studio-Workouts zugreifen, Ihre eigenen Workouts gestalten, Ihre Workout-Resultate verfolgen und viele weitere Funktionen abrufen.

Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers verwenden, können Sie den Widerstand der

Pedale auf Tastendruck einstellen. Während Sie trainieren, zeigt der Trainingscomputer kontinuierlich Trainingsrückmeldungen an.

Sie können sogar Ihre Herzfrequenz messen, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser verwenden. **Um einen kompatiblen Pulsmesser zu kaufen, siehe Seite 20.**

Um den Trainingscomputer ein- und auszuschalten, siehe Seite 17. Um den manuellen Modus zu verwenden, siehe Seite 17. Um ein iFIT-Workout zu verwenden, siehe Seite 19. Um Computereinstellungen zu ändern, siehe Seite 21.

Hinweis: Sollte sich eine Folie aus Plastik auf dem Display befinden, entfernen Sie die Folie.

DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN

Der mitgelieferte Stromadapter muss verwendet werden, um das Trainingsrad zu bedienen. Siehe DEN STROMADAPTER EINSTECKEN auf Seite 14. Wenn der Stromadapter eingesteckt ist, fangen Sie einfach an zu treten oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer zu aktivieren.

DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN

Wenn die Pedale mehrere Sekunden lang nicht bewegt werden, pausiert der Trainingscomputer und die Zeit blinkt auf dem Display.

Wenn die Pedale mehrere Minuten lang nicht bewegt und keine Tasten gedrückt werden, wird der Trainingscomputer inaktiv.

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, ziehen Sie den Stromadapter heraus. **WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile am Trainingsrad vorzeitig abgenutzt werden.**

Hinweis: Der Trainingscomputer bietet einen Demomodus an, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn das Trainingsrad in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Demomodus aktiviert ist, wechselt der Trainingscomputer nicht in den inaktiven Zustand und das Display wird nicht zurückgesetzt, wenn Sie mit dem Training fertig sind. Um den Demomodus zu deaktivieren, siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 21.

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. **Fangen Sie an zu treten oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer einzuschalten.**

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN links. Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, wird der manuelle Modus automatisch gewählt.

2. **Sich auf das Workout vorbereiten.**

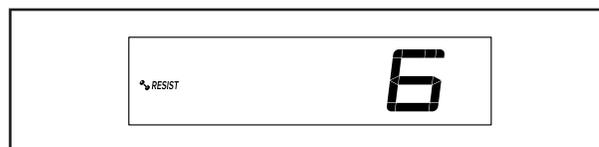
Um einen Pulsmesser zu verwenden, siehe EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN auf Seite 20.

Um den Ventilator einzustellen, siehe DEN VENTILATOR VERWENDEN auf Seite 21.

Um das Lautsprechersystem zu verwenden, siehe DAS LAUTSPRECHERSYSTEM VERWENDEN auf Seite 21.

3. **Den Pedalwiderstand nach Wunsch ändern.**

Während Sie treten, können Sie den Pedalwiderstand ändern. Um den Widerstand zu ändern, drücken Sie eine der nummerierten Tasten Resistance (Widerstand) oder die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Resistance (Widerstand).



Hinweis: Nachdem Sie eine Taste drücken, dauert es einen Moment, bis die Pedale den gewählten Widerstandsgrad erreichen.

4. **Ihren Fortschritt auf dem Display verfolgen.**

Das Display kann die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

CALS (Kalorien) – Die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie verbrannt haben.

CALS/HR (Kalorien pro Stunde) – Die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie gerade pro Stunde verbrennen.

MI oder KM (Distanz) – Die Distanz in Meilen oder Kilometern, die Sie getreten haben. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/Met (Standard/metrisch).

MPH oder KPH (Geschwindigkeit) – Ihre Trittschwindigkeit in Meilen pro Stunde oder Kilometern pro Stunde. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/Met (Standard/metrisch).

BPM und Herzsymbol (Puls) – Ihre Herzfrequenz, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser verwenden (siehe EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN auf Seite 20).

RESIST (Widerstand) – Der Widerstandsgrad der Pedale.

RPM (U/min) – Ihre Trittschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute (U/min).

Time (Zeit) – Die verstrichene Zeit.

Pace (Tempo) – Ihre Trittschwindigkeit in Minuten pro Meile oder Minuten pro Kilometer. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/Met (Standard/metrisch).

Drücken Sie mehrmals die Taste Next Display (nächstes Display) zum Ansehen der gewünschten Workout-Informationen auf dem Display.

Wechselmodus – Der Trainingscomputer verfügt auch über einen Wechselmodus, der Workout-Informationen in einem sich wiederholenden Zyklus anzeigt. **Um den Wechselmodus zu aktivieren**, drücken Sie die Taste Multi-scan (Mehrfachwechsel). Die Wechselmarkierung (A) und das Wort SCAN (abwechseln) schalten sich auf dem Display ein.



Um den Wechselzyklus manuell weiterzuschalten, drücken Sie mehrmals die Taste Multi-scan (Mehrfachwechsel).

Um den Wechselmodus auszuschalten, drücken Sie die Taste Next Display (nächstes Display). Die Wechselmarkierung und das Wort SCAN (abwechseln) schalten sich aus.

Sie können den Wechselmodus auch so anpassen, dass nur die gewünschten Workout-Informationen in einem sich wiederholenden Zyklus angezeigt werden.

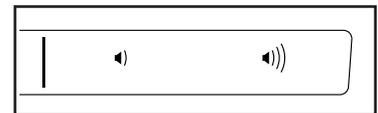
Um den Wechselmodus anzupassen, drücken Sie zuerst die Taste Next Display (nächstes Display) mehrmals, bis die Workout-Informationen, die Sie dem Wechselzyklus hinzufügen oder aus ihm entfernen möchten, auf dem Display erscheinen.

Als Nächstes drücken Sie die Taste Add/Subtract (addieren/subtrahieren), um diese Workout-Informationen dem Wechselzyklus hinzuzufügen oder sie daraus zu entfernen. **Wenn Workout-Informationen hinzugefügt werden**, schaltet sich die entsprechende Markierung auf dem Display ein. **Wenn Workout-Informationen entfernt werden**, schaltet sich die entsprechende Markierung aus.

Dann drücken Sie die Taste Multi-scan (Mehrfachwechsel), um den Wechselmodus einzuschalten.

Hinweis: Der Trainingscomputer zeigt Ihre Herzfrequenz automatisch im Wechselzyklus an, wenn er einen Puls von einem Pulsmesser erkennt.

Um den Lautstärkepegel des Trainingscomputers zu ändern, drücken Sie die Lautstärke-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste.



5. Das Workout pausieren oder beenden.

Um den Trainingscomputer vorübergehend anzuhalten, hören Sie einfach auf zu treten. Wenn der Trainingscomputer pausiert, blinkt die Zeit auf dem Display. Um das Workout wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder an zu treten.

Um das Workout zu beenden, hören Sie einfach auf zu treten und warten Sie ein paar Minuten, bis das Computerdisplay zurückgesetzt wurde.

6. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus.

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 17.

EIN IFIT-WORKOUT VERWENDEN

Der Trainingscomputer ermöglicht Ihnen den Zugriff auf eine große und vielseitige Bibliothek von iFIT-Workouts, wenn Sie die iFIT-App auf Ihr Smartgerät herunterladen und dieses mit dem Trainingscomputer verbinden.

Hinweis: Der Trainingscomputer unterstützt Bluetooth® Verbindungen mit Smartgeräten über die iFIT-App und mit kompatiblen Pulsmessern. Andere Bluetooth-Verbindungen werden nicht unterstützt.

1. Die iFIT-App auf Ihr Smartgerät herunterladen und installieren.

Öffnen Sie auf Ihrem iOS® oder Android™ Smartgerät den App StoreSM oder den Google Play™ Laden, suchen Sie nach der kostenlosen iFIT-App und installieren Sie dann die App auf Ihrem Smartgerät. **Vergewissern Sie sich, dass die Bluetooth-Option auf Ihrem Smartgerät aktiviert ist.**

Dann öffnen Sie die iFIT-App und befolgen Sie die Anweisungen, um ein iFIT-Konto zu erstellen und Einstellungen anzupassen.

Nehmen Sie sich Zeit, um die iFIT-App mit ihren Funktionen und Einstellungen kennenzulernen.

2. Sich auf das Workout vorbereiten.

Um einen Pulsmesser zu verwenden, siehe EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN auf Seite 20.

Hinweis: Wenn Sie vorhaben, sowohl Ihren Pulsmesser als auch Ihr Smartgerät mit dem Trainingscomputer zu verbinden, **müssen Sie zuerst die Verbindung mit dem Pulsmesser herstellen, bevor Sie die Verbindung mit dem Smartgerät herstellen.**

Um den Ventilator einzustellen, siehe DEN VENTILATOR VERWENDEN auf Seite 21.

Um das Lautsprechersystem zu verwenden, siehe DAS LAUTSPRECHERSYSTEM VERWENDEN auf Seite 21.

3. Ihr Smartgerät mit dem Trainingscomputer verbinden.

Drücken Sie die iFIT Sync Taste am Trainingscomputer. Die Kopplungszahl des Trainingscomputers erscheint auf dem Display. Dann befolgen Sie die Anweisungen in der iFIT-App, um zwischen Ihrem Smartgerät und dem Trainingscomputer eine Verbindung herzustellen.

Sobald eine Verbindung hergestellt ist, wechselt die LED am Trainingscomputer auf dauerhaftes Blau.

4. Ein iFIT-Workout wählen.

Berühren Sie in der iFIT-App die Tasten im unteren Bildschirmbereich, um entweder den Startbildschirm (Taste Home) oder die Workout-Bibliothek (Taste Browse) zu wählen.

Um ein Workout von dem Startbildschirm oder der Workout-Bibliothek zu wählen, berühren Sie einfach die gewünschte Workout-Taste auf dem Bildschirm. Lassen Sie den Finger über den Bildschirm gleiten oder wischen Sie mit dem Finger, um bei Bedarf zu scrollen.

Wenn Sie ein Workout wählen, zeigt der Bildschirm eine Workout-Übersicht an, die Einzelheiten enthält wie die Dauer und Distanz des Workouts sowie die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden.

5. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten), um das Workout zu starten.

Bei manchen Workouts werden Sie von einem iFIT-Trainer durch ein immersives Video-Workout geführt. Berühren Sie den Bildschirm auf einem beliebigen freien Bereich, um Optionen für Musik, Trainer-Stimme und Lautstärke für das Workout anzusehen und zu wählen.

Während mancher Workouts zeigt der Bildschirm eine Karte der Route und eine Markierung, die Ihren Fortschritt anzeigt. Berühren Sie die Tasten auf dem Bildschirm, um die gewünschten Kartenoptionen zu wählen.

Falls die Widerstandseinstellung des laufenden Abschnitts im Workout zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie sich über die Einstellung hinwegsetzen, indem Sie die Tasten Resistance (Widerstand) auf dem Trainingscomputer drücken.

Um zu den vorprogrammierten Widerstandseinstellungen des Workouts zurückzukehren, berühren Sie *Follow Trainer* (Trainer folgen).

Hinweis: Das in der Workout-Beschreibung angegebene Kalorienziel ist eine geschätzte Anzahl von Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden. Die tatsächliche Anzahl von verbrannten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie z. B. Ihrem Gewicht. Zusätzlich wird die Anzahl der Kalorien, die Sie verbrennen, beeinträchtigt, wenn Sie den Widerstandsgrad während des Workouts manuell ändern.

6. Das Workout pausieren oder beenden.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie einfach den Bildschirm oder hören Sie auf zu treten. Um das Workout wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder an zu treten.

Um das Workout zu beenden, berühren Sie zum Pausieren des Workouts den Bildschirm und befolgen Sie dann die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

Wenn das Workout endet, erscheint auf dem Bildschirm eine Workout-Zusammenfassung. Falls gewünscht können Sie Optionen wie das Hinzufügen eines Workouts zu Ihrem Verzeichnis oder das Hinzufügen eines Workouts zu Ihrer Favoritenliste wählen. Dann berühren Sie *Finish* (fertig), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

7. Die Verbindung zwischen Ihrem Smartgerät und dem Trainingscomputer trennen.

Um die Verbindung zwischen Ihrem Smartgerät und dem Trainingscomputer zu trennen, wählen Sie zuerst die Trennoption in der iFIT-App. Dann halten Sie die iFIT Sync Taste am Trainingscomputer gedrückt, bis die LED am Trainingscomputer auf dauerhaftes Grün wechselt.

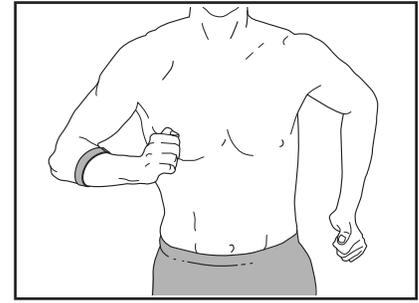
Hinweis: Alle Bluetooth-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (inklusive Smartgeräte, Pulsmesser usw.) werden dadurch unterbrochen.

8. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus.

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 17.

EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN

Unabhängig davon, ob Sie Fett verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen, müssen Sie die richtige Herzfrequenz während des Workouts auf-



rechterhalten, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Der optionale Pulsmesser kann Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele unterstützen, indem er es Ihnen ermöglicht, während des Trainings Ihre Herzfrequenz kontinuierlich zu überprüfen. **Zum Kauf eines optionalen Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**

Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel.

Zum Verbinden Ihres Bluetooth Smart Pulsmessers mit dem Trainingscomputer drücken Sie die iFIT Sync Taste am Trainingscomputer. Die Kopplungszahl des Trainingscomputers erscheint auf dem Display. Sobald Ihr Pulsmesser verbunden ist, erscheint das Bluetooth-Symbol auf dem Display.

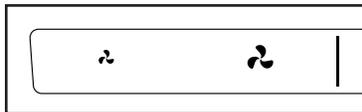
Hinweis: Befinden sich mehr als ein kompatibler Pulsmesser in der Nähe des Trainingscomputers, wird eine Verbindung mit dem Pulsmesser mit dem stärksten Signal hergestellt.

Um die Verbindung zwischen Ihrem Pulsmesser und dem Trainingscomputer zu trennen, halten Sie die iFIT Sync Taste am Trainingscomputer gedrückt.

Hinweis: Alle Bluetooth-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (inklusive Smartgeräte, Pulsmesser usw.) werden dadurch unterbrochen.

DEN VENTILATOR VERWENDEN

Der Ventilator hat mehrere Geschwindigkeitseinstellungen, einschließlich eines

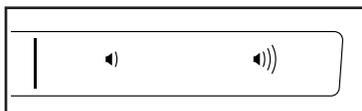


automatischen Modus. Wenn der automatische Modus gewählt ist, erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch, wenn sich Ihre Trittggeschwindigkeit erhöht oder verringert. Drücken Sie mehrmals die Ventilator-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste am Trainingscomputer, um eine Ventilatorgeschwindigkeit zu wählen oder den Ventilator auszuschalten.

DAS LAUTSPRECHERSYSTEM VERWENDEN

Um während des Trainings Musik oder Hörbücher über das Lautsprechersystem des Trainingscomputers abzuspielen, stecken Sie ein Audiokabel mit je einem 3,5 mm Klinkenstecker an beiden Enden (nicht mitgeliefert) in die Buchse am Trainingscomputer und in eine Buchse Ihres persönlichen Abspielgeräts. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist. Hinweis: Zum Kauf eines Audiokabels wenden Sie sich an ein örtliches Elektrogeschäft.**

Als Nächstes drücken Sie die Abspieltaste an Ihrem persönlichen Abspielgerät.



Stellen Sie den Lautstärkepegel mithilfe der Lautstärke-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste am Trainingscomputer oder des Lautstärkereglers an Ihrem persönlichen Abspielgerät ein.

COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Den Einstellungsmodus wählen.

Um den Einstellungsmodus zu wählen, drücken Sie die Taste Settings (Einstellungen). Der erste Einstellungsbildschirm erscheint auf dem Display.

2. Im Einstellungsmodus navigieren.

Wenn der Einstellungsmodus gewählt ist, können Sie durch mehrere Einstellungsbildschirme navigieren. Drücken Sie die Taste Next Display (nächstes Display) mehrmals, um den gewünschten Einstellungsbildschirm zu wählen.

3. Einstellungen wunschgemäß ändern.

Software-Versionsnummer – Die Software-Versionsnummer erscheint auf dem Display.

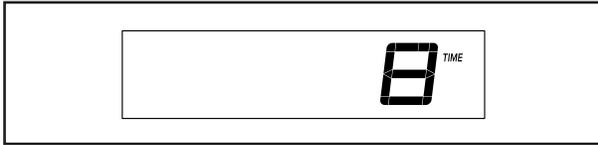
Maßeinheit – Die aktuell gewählte Maßeinheit erscheint auf dem Display. Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz in amerikanischen oder metrischen Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie mehrmals die Taste St/Met (Standard/metrisch). Um die Workout-Informationen in amerikanischen Einheiten zu sehen, wählen Sie STD (Standard). Um die Workout-Informationen in metrischen Einheiten zu sehen, wählen Sie MET (metrisch).



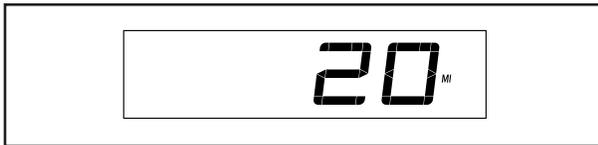
Displayprüfung – Dieser Bildschirm ist für Wartungstechniker bestimmt, damit sie feststellen können, ob das Display richtig funktioniert.

Tastenprüfung – Dieser Bildschirm ist für Wartungstechniker bestimmt, damit sie feststellen können, ob eine bestimmte Taste richtig funktioniert.

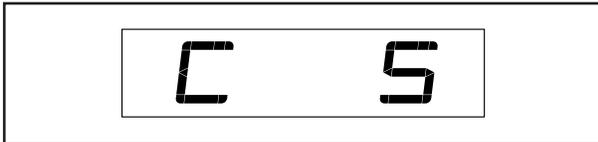
Gesamtzeit – Das Wort TIME (Zeit) erscheint auf dem Display. Das Display zeigt die gesamte Anzahl von Stunden an, die das Trainingsrad in Gebrauch war.



Gesamtdistanz – Die Buchstaben MI (Meilen) oder KM (Kilometer) erscheinen auf dem Display. Das Display zeigt die Gesamtdistanz (in Meilen oder Kilometern) an, die auf dem Trainingsrad getreten wurde.



Kontraststufe – Die aktuell gewählte Kontraststufe erscheint auf dem Display. Drücken Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Resistance (Widerstand), um die Kontraststufe einzustellen.



Demomodus – Die aktuell gewählte Demomodus-Option erscheint auf dem Display. Der Trainingscomputer bietet einen Demomodus an, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn das Trainingsrad in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Demomodus aktiviert ist, schaltet sich der Trainingscomputer nicht aus und das Display wird nicht zurückgesetzt, wenn Sie mit dem Training fertig sind. Drücken Sie die Erhöhungstaste Resistance (Widerstand) mehrmals, um eine Demomodus-Option zu wählen. Um den Demomodus einzuschalten, wählen Sie DON (Demo ein). Um den Demomodus auszuschalten, wählen Sie DOFF (Demo aus).



4. Den Einstellungsmodus verlassen.

Drücken Sie die Taste Settings (Einstellungen), um den Einstellungsmodus zu verlassen.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

Eine regelmäßige Wartung ist für die optimale Leistung und zur Verminderung der Abnutzung von äußerster Wichtigkeit. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Trainingsrads alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.

Um das Trainingsrad zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge eines milden Reinigers. **WICHTIG: Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie den Trainingscomputer keinem direkten Sonnenlicht aus.**

FEHLERSUCHE AM TRAININGSCOMPUTER

Lässt sich der Trainingscomputer nicht einschalten, vergewissern Sie sich, dass der Stromadapter ganz eingesteckt wurde.

Falls ein Ersatz für den Stromadapter erforderlich ist, rufen Sie die Telefonnummer auf dem Umschlag dieser Anleitung an. WICHTIG: Um ein Beschädigen des Trainingscomputers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen geregelten Stromadapter, der vom Hersteller geliefert wurde.

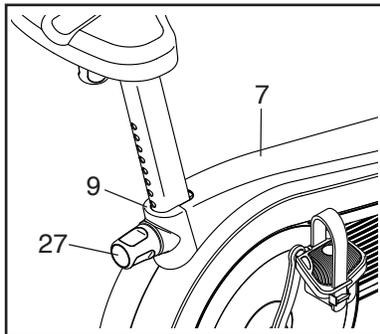
Erscheinen auf dem Computerdisplay Linien, stellen Sie die Kontraststufe des Displays ein (siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 21).

DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

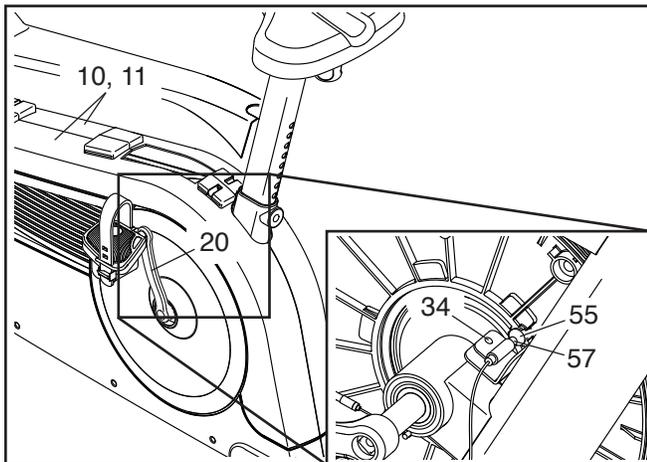
Gibt der Trainingscomputer falsche Rückmeldungen, dann muss der Reedswitcher eingestellt werden.

Bevor Sie den Reedswitcher einstellen, ziehen Sie zuerst den Stromadapter heraus.

Als Nächstes entfernen Sie den Sitzstützenknopf (27) und den Knäuferschutz (9) und schieben die Schutzabdeckung (7) nach oben.



Als Nächstes entfernen Sie alle Schrauben (nicht abgebildet) vom rechten und linken Schutz (10, 11).



Siehe die untere Abbildung links. Ziehen Sie die Oberseiten der Schutze (10, 11) vorsichtig auseinander und finden Sie den Reedswitcher (57). Drehen Sie den linken Kurbelarm (20), bis ein Magnet (55) dem Reedswitcher gegenüber liegt. Dann lockern Sie die M4 x 18mm Flachrundschraube (34) ein wenig, schieben Sie den Reedswitcher leicht zum Magneten hin oder davon weg und ziehen Sie dann die Flachrundschraube wieder fest.

Stecken Sie den Stromadapter ein und drehen Sie den linken Kurbelarm (20) einen Moment lang. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen liefert. Wenn der Reedswitcher richtig eingestellt ist, befestigen Sie die Teile, die Sie vorher abgenommen haben, wieder.

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.

Die folgenden Richtlinien helfen Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms. Um detaillierte Trainingsinformationen zu bekommen, beschaffen Sie sich ein angesehenes Buch oder konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergessen Sie nicht, dass gute Ernährung und ausreichender Schlaf grundlegend für erfolgreiche Resultate sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken: der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Trainingsintensität. Sie können Ihre Herzfrequenz als Orientierungshilfe nutzen, um den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Das unten stehende Diagramm zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

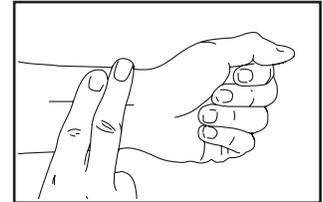
Um den richtigen Intensitätsgrad festzustellen, suchen Sie Ihr Alter unten in der Tabelle (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die sich direkt über Ihrem Alter befinden, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung, die mittlere Zahl die Herzfrequenz für maximale Fettverbrennung und die höchste Zahl die Herzfrequenz für aerobes Training.

Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach den ersten Minuten des Trainings fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energieerzeugung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie Ihre Trainingsintensität so an, dass sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet. Zur maximalen Fettverbrennung trainieren Sie so, dass sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

Aerobes Training – Ist es Ihr Ziel, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann müssen Sie aerobes Training betreiben. Diese Aktivität verbraucht über lange Zeiträume große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings so an, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

IHRE HERZFREQUENZ MESSEN

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, trainieren Sie mindestens vier Minuten lang. Dann hören Sie auf zu trainieren und legen zwei Finger auf Ihr Handgelenk, wie abgebildet. Zählen Sie sechs Sekunden lang Ihren Herzschlag und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz herauszufinden. Wenn Sie z. B. in sechs Sekunden 14 Herzschläge zählen, dann ist Ihre Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute.



WORKOUT-RICHTLINIEN

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Als Vorbereitung auf das anstehende Training steigen beim Aufwärmen die Körpertemperatur und die Herzfrequenz an und der Kreislauf wird angeregt.

Training in der Trainingszone – Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang mit Ihrer Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrer Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief. Halten Sie niemals den Atem an.

Abkühlen – Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und verhindert Probleme, die sich nach dem Training ergeben könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Zwischen den einzelnen Workouts sollten Sie jeweils mindestens einen Ruhetag einlegen. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu fünfmal pro Woche trainieren, falls gewünscht. Vergessen Sie nicht, der Schlüssel zum Erfolg ist, Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE

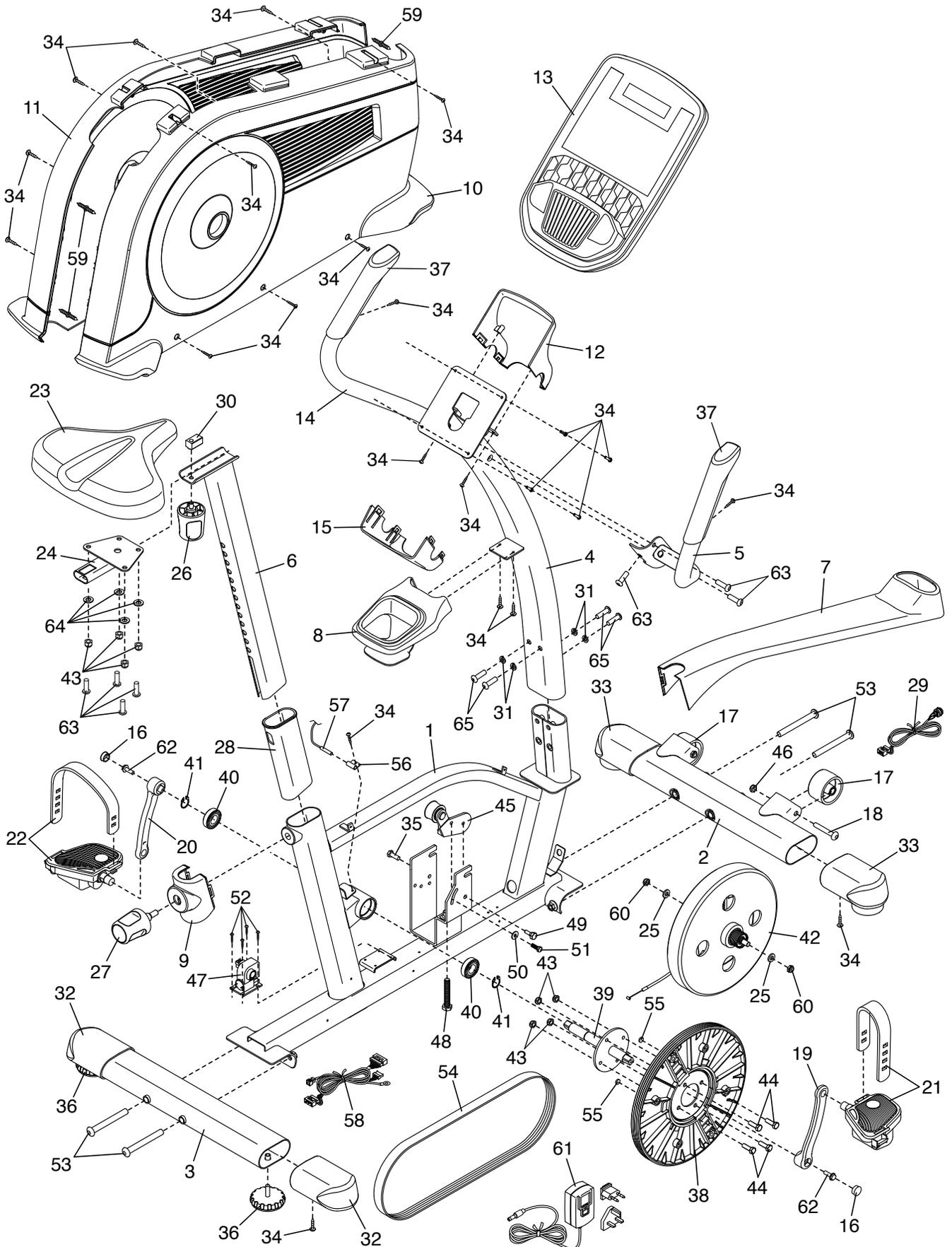
Modell-Nr. NTEVEX77020.3 R0522A

Nr	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	35	1	M8 x 28mm Sechskantschraube
2	1	Vorderer Stabilisator	36	2	Nivellierfuß
3	1	Hinterer Stabilisator	37	2	Handgriff
4	1	Pfosten	38	1	Rolle
5	1	Rechte Griffstange	39	1	Kurbel
6	1	Sitzstütze	40	2	Kurbellager
7	1	Schutzabdeckung	41	2	Sicherungsring
8	1	Utensilienablage	42	1	Wirbelmechanismus
9	1	Knaufschutz	43	8	M8 Sicherungsmutter
10	1	Rechter Schutz	44	4	M8 x 18mm Bolzen
11	1	Linker Schutz	45	1	Spannrolle
12	1	Vordere Computerabdeckung	46	2	M10 Kontermutter
13	1	Trainingscomputer	47	1	Widerstandsmotor
14	1	Linke Griffstange	48	1	M10 x 65mm Sechskantschraube
15	1	Hinterer Computerabdeckung	49	1	M6 x 20mm Sechskantschraube
16	2	Kurbelkappe	50	1	M6 Unterlegscheibe
17	2	Rad	51	1	M6 x 20mm Schraube
18	2	M10 x 62mm Bolzen	52	4	#10 x 15mm Schraube
19	1	Rechter Kurbelarm	53	4	M10 x 110mm Schraube
20	1	Linker Kurbelarm	54	1	Antriebsriemen
21	1	Rechtes Pedal/Riemen	55	2	Magnet
22	1	Linkes Pedal/Riemen	56	1	Klemme
23	1	Sitz	57	1	Reedschalter/Kabel
24	1	Sitzträger	58	1	Hauptkabel
25	2	Mechanismus-Abstandhalter	59	3	Anker
26	1	Sitzknauf	60	2	M10 Flanschmutter
27	1	Sitzstützenknauf	61	1	Stromadapter
28	1	Sitzstützenhülse	62	2	M8 Flanschschraube
29	1	Strombuchse/Kabel	63	10	M8 x 16mm Schraube
30	1	Sitzhalterung	64	4	M8 Unterlegscheibe
31	4	M10 Unterlegscheibe	65	4	M10 x 15mm Schraube
32	2	Hinterer Stabilisatorkappe	*	–	Gebrauchsanleitung
33	2	Vorderer Stabilisatorkappe	*	–	Montagewerkzeug
34	25	M4 x 18mm Flachrundschrabe			

Hinweis: Technische Änderungen ohne Ankündigung vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Anleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

EXPLOSIONSZEICHNUNG

Modell-Nr. NTEVEX77020.3 R0522A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

- die Modell- und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- die Kennnummer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Anleitung)

RECYCLING-INFORMATIONEN

Dieses elektronische Produkt darf nicht in Siedlungsabfällen entsorgt werden. Zum Schutz der Umwelt muss dieses Produkt nach seiner Nutzungsdauer dem Gesetz entsprechend wiederverwertet werden.

Bitte wenden Sie sich an Recyclinganlagen, die berechtigt sind, diese Art von Abfällen in Ihrer Gegend anzunehmen. So tragen Sie dazu bei, die natürlichen Ressourcen zu schonen und die europäischen Umweltschutznormen zu verbessern. Wenn Sie weitere Informationen über sichere und korrekte Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihre örtliche Stadtverwaltung oder das Geschäft, in dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

