

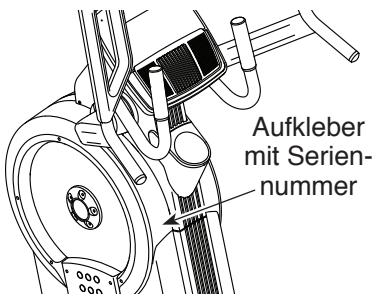
PRO-FORM®

HIT L6

Modell-Nr. PFEL07920-INT.0

Serien-Nr. _____

Notieren Sie die Seriennummer für späteres Nachschlagen an der Stelle oben.



KUNDENDIENST

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile fehlen oder beschädigt sind, kontaktieren Sie den Kundendienst (siehe Informationen unten), oder kontaktieren Sie das Geschäft, wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

0800 589 09 88

Mo.–Fr. 8:00–17:00 MEZ

Internetseite:

iconsupport.eu/de

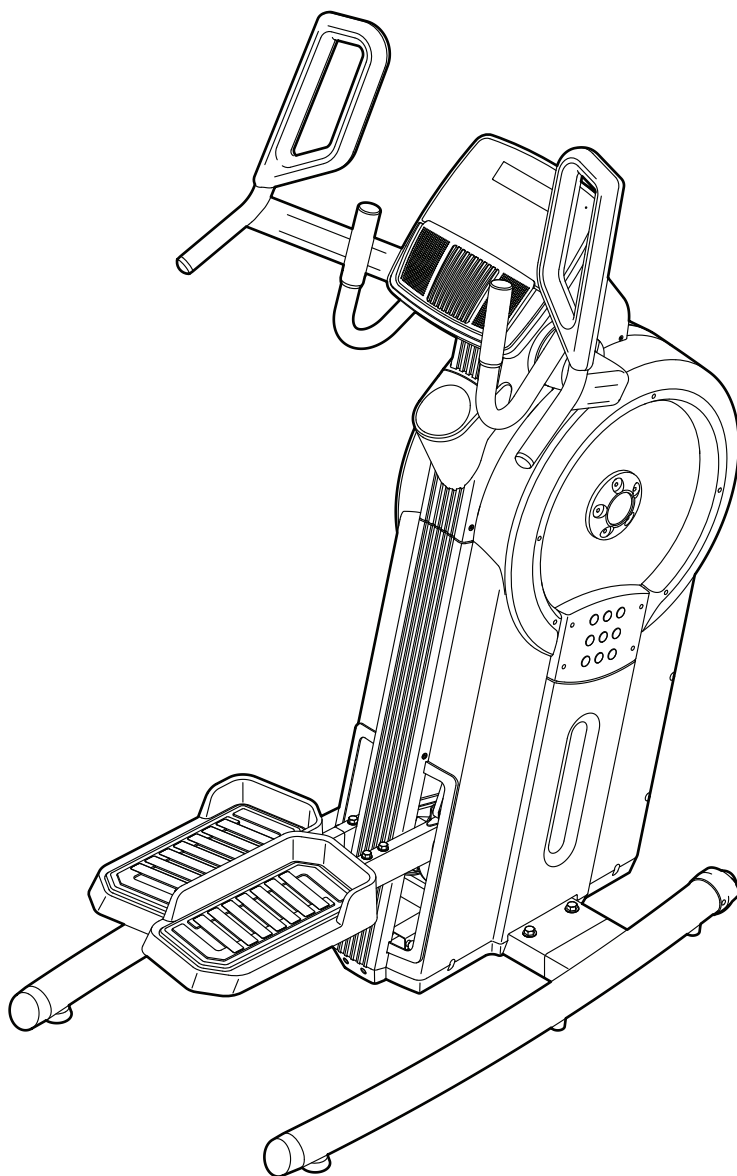
E-Mail:

csuk@iconeurope.com

⚠ VORSICHT

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

GEBRAUCHSANLEITUNG



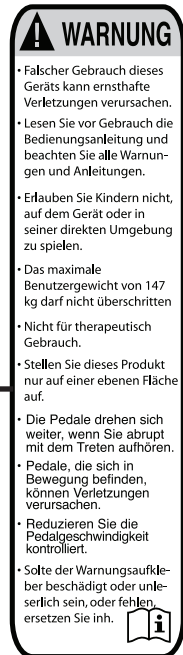
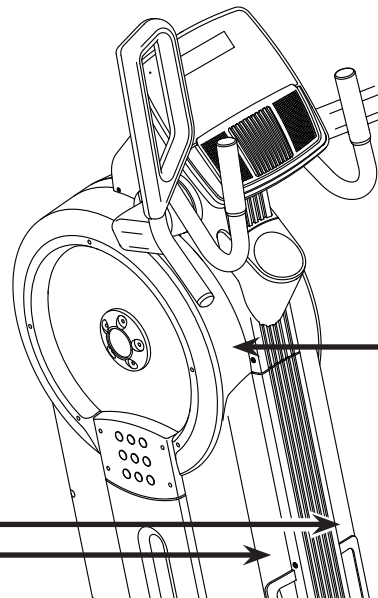
iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE BEGINNEN	4
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
DEN TRAINER BENUTZEN	12
DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN	14
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	20
TRAININGSRICHTLINIEN	22
TEILELISTE	24
EXPLOSIONSZEICHNUNG	26
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN	Rückseite

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

Die hier abgebildeten Warnaufkleber sind dem Produkt beigelegt. Bringen Sie die Warnaufkleber an den gezeigten Stellen über den englischsprachigen Warnungen 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: Die abgebildeten Aufkleber entsprechen nicht unbedingt der tatsächlichen Größe.



PROFORM und IFIT sind eingetragene Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc. Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen von Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. Google Maps ist ein Warenzeichen von Google LLC. Wi-Fi ist ein eingetragenes Warenzeichen von Wi-Fi Alliance. WPA und WPA2 sind Warenzeichen von Wi-Fi Alliance.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko schwerer Verletzung zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung und alle Warnungen am Trainer, bevor Sie den Trainer benutzen. ICON übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Der Trainer ist nicht zur Verwendung von Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder die mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Trainers erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
4. Verwenden Sie den Trainer nur so, wie in dieser Anleitung beschrieben.
5. Der Trainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie den Trainer nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
6. Bewahren Sie den Trainer nur im Innenbereich auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Trainer nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser.
7. Stellen Sie den Trainer auf eine ebene Fläche mit einem Freiraum von mindestens 0,9 m vorn und hinten und je 0,6 m auf beiden Seiten. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Trainer.
8. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Trainers alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
9. Halten Sie Kinder unter 16 Jahren und Haustiere stets vom Trainer fern.
10. Der Trainer sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 147 kg wiegen.
11. Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich im Trainer verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
12. Halten Sie sich beim Aufsteigen, Absteigen und Benutzen des Trainers an den Griffstangen oder Griffstücken fest. Bevor Sie auf- oder absteigen, bringen Sie die Pedale zum Stillstand, wobei sich das Pedal an der Seite, von der Sie auf- oder absteigen, in der niedrigsten Position befindet.
13. Der Trainer hat kein Freilauf. Daher bleiben die Pedale so lange in Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Trittgeschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
14. Halten Sie Ihren Rücken gerade, wenn Sie den Trainer 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 den revolutionären PROFORM® HIIT L6 Trainer entschieden haben. Der HIIT L6 Trainer bietet eine beeindruckende Auswahl von Funktionen, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirkungsvoller und angenehmer zu machen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie den Trainer benutzen. 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.

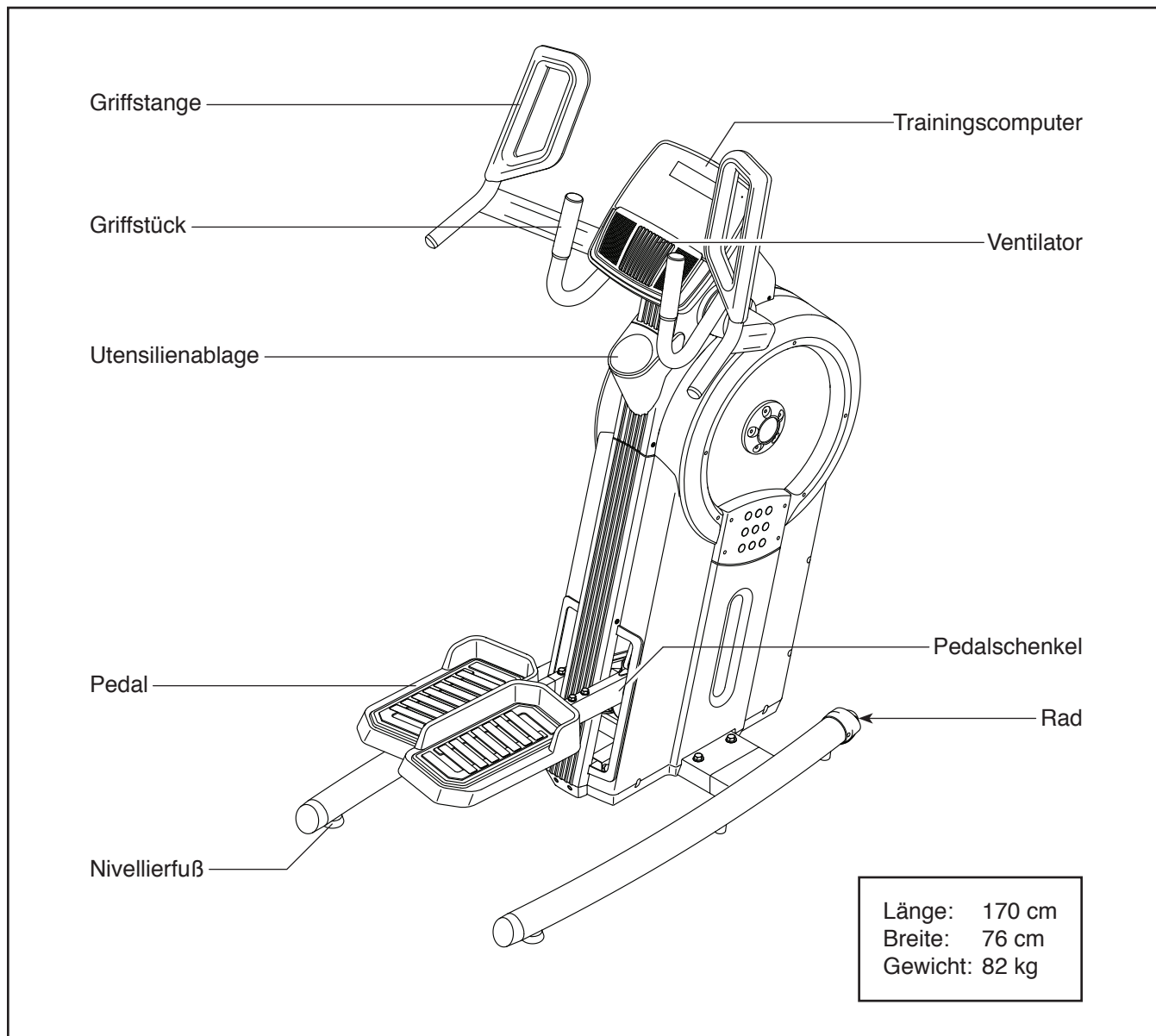
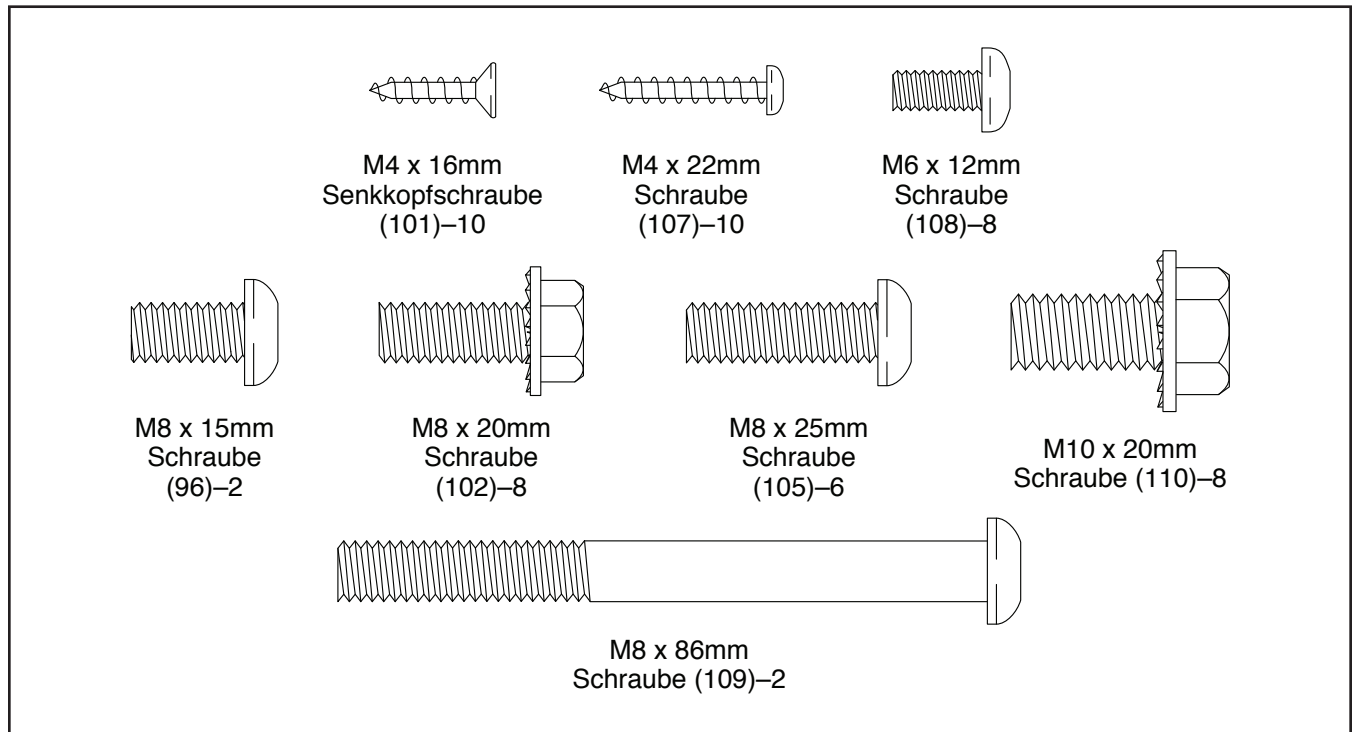


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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 schon vormontiert wurde. Überzählige Teile könnten mitgeliefert sein.**



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 

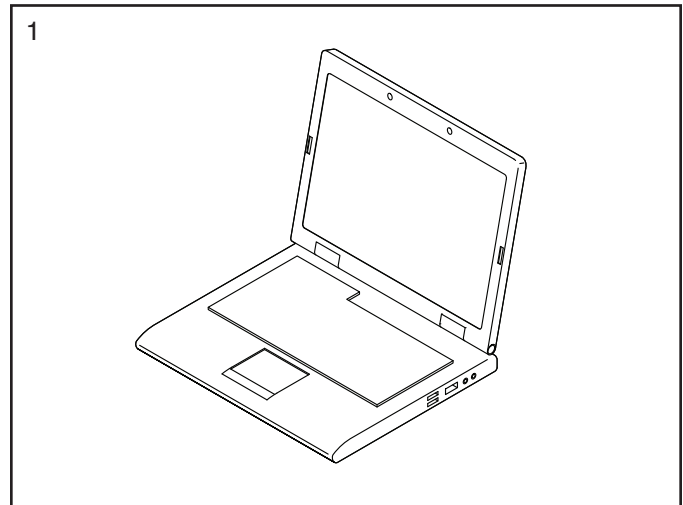
Ein Rollgabelschlüssel 

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

1. Besuchen Sie mit Ihrem Computer iconsupport.eu und registrieren Ihr Produkt.

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

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



2. Identifizieren Sie den rechten und linken Stabilisator (8, 9) und richten Sie diese wie abgebildet aus.

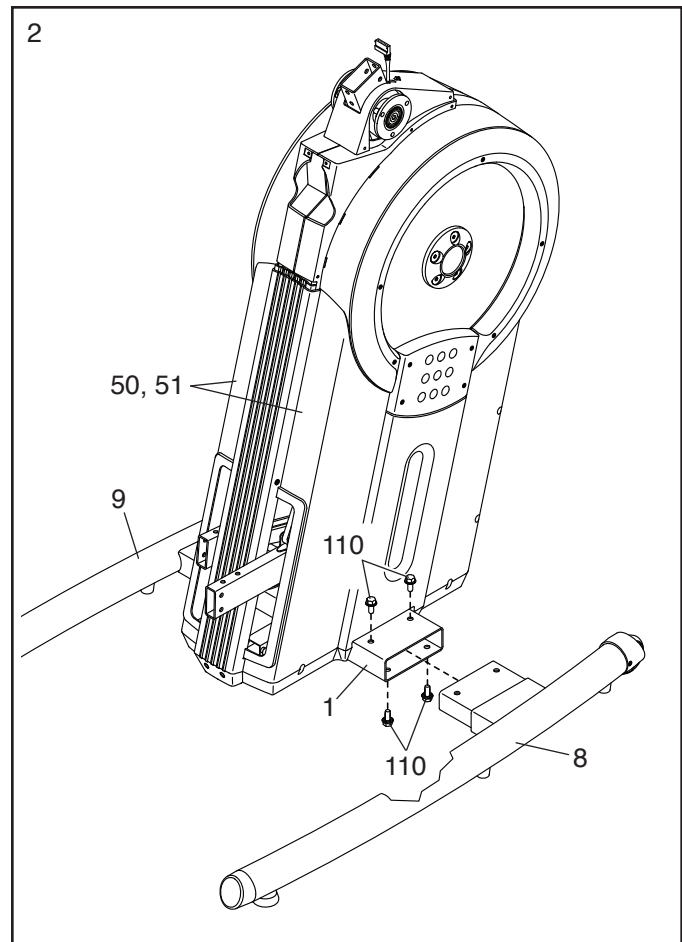
Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen (1) halten und nach links kippen. **WICHTIG: Achten Sie darauf, die Schutze (50, 51) nicht zu beschädigen.**

Befestigen Sie den rechten Stabilisator (8) mit vier M10 x 20mm Schrauben (110) am Rahmen (1). **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.** Hinweis: Ignorieren Sie die zwei Löcher ohne Gewinde an der Unterseite des Rahmens.

WICHTIG: Achten Sie darauf, die M10 x 20mm Schrauben (110) fest und vollständig anzuziehen.

Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen (1) auf den Boden herunterlassen. **WICHTIG: Achten Sie darauf, die Schutze (50, 51) nicht zu beschädigen.**

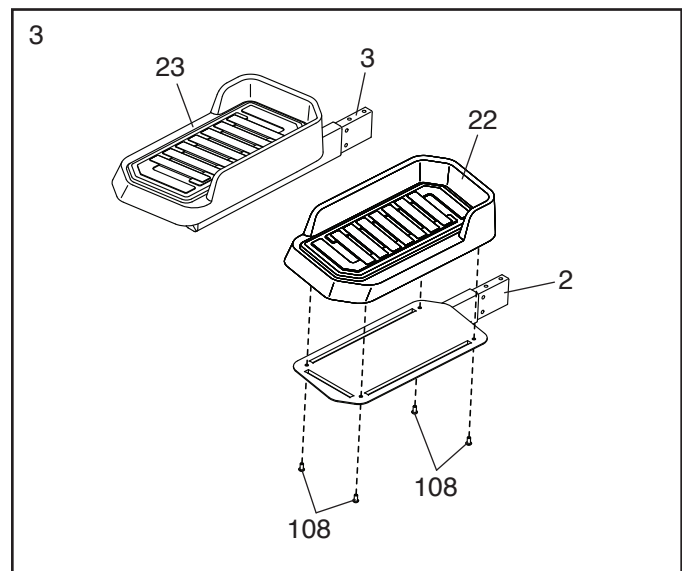
Befestigen Sie den linken Stabilisator (9) auf die gleiche Weise.



3. Identifizieren Sie die rechte und linke Pedalbasis (2, 3) und das rechte und linke Pedal (22, 23) und richten sie wie abgebildet aus.

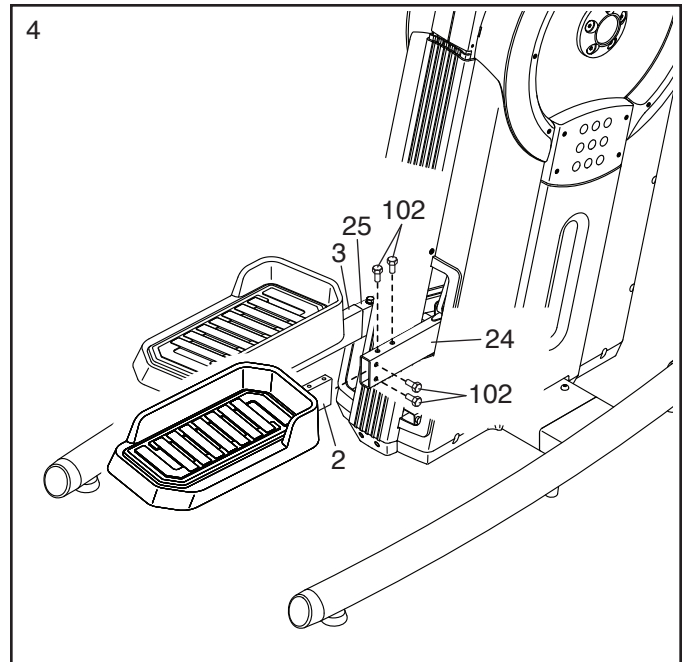
Befestigen Sie das rechte Pedal (22) mit vier M6 x 12mm Schrauben (108) an der rechten Pedalbasis (2). **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

Auf die gleiche Weise befestigen Sie das linke Pedal (23) an der linken Pedalbasis (3).



4. Befestigen Sie die rechte Pedalbasis (2) mit vier M8 x 20mm Schrauben (102) am rechten Pedalschenkel (24). **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

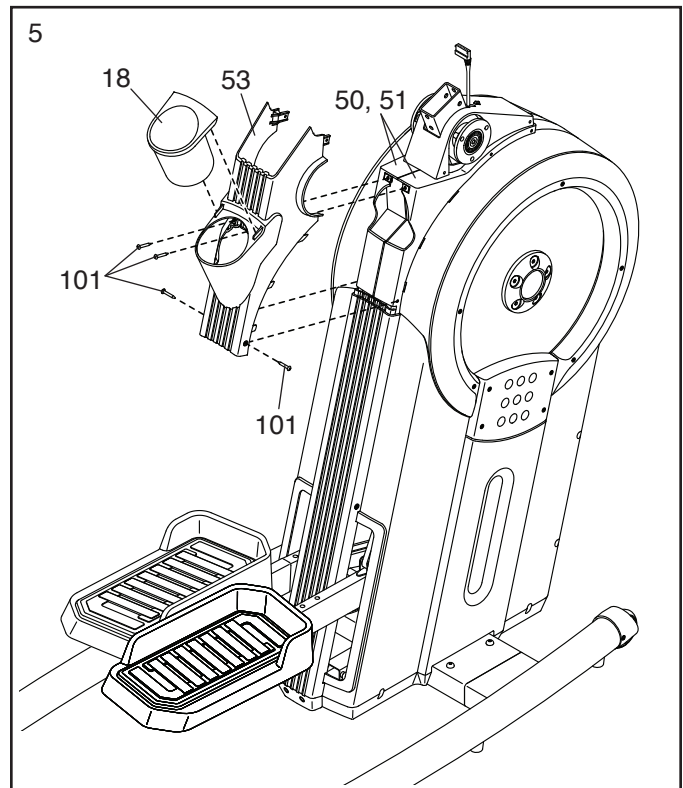
Befestigen Sie die linke Pedalbasis (3) auf die gleiche Weise am linken Pedalschenkel (25).



5. Drücken Sie die hintere Abdeckung (53) auf den linken und rechten Schutz (50, 51).

Befestigen Sie die hintere Abdeckung (53) mit vier M4 x 16mm Senkkopfschrauben (101). **Drehen Sie anfangs alle Senkkopfschrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

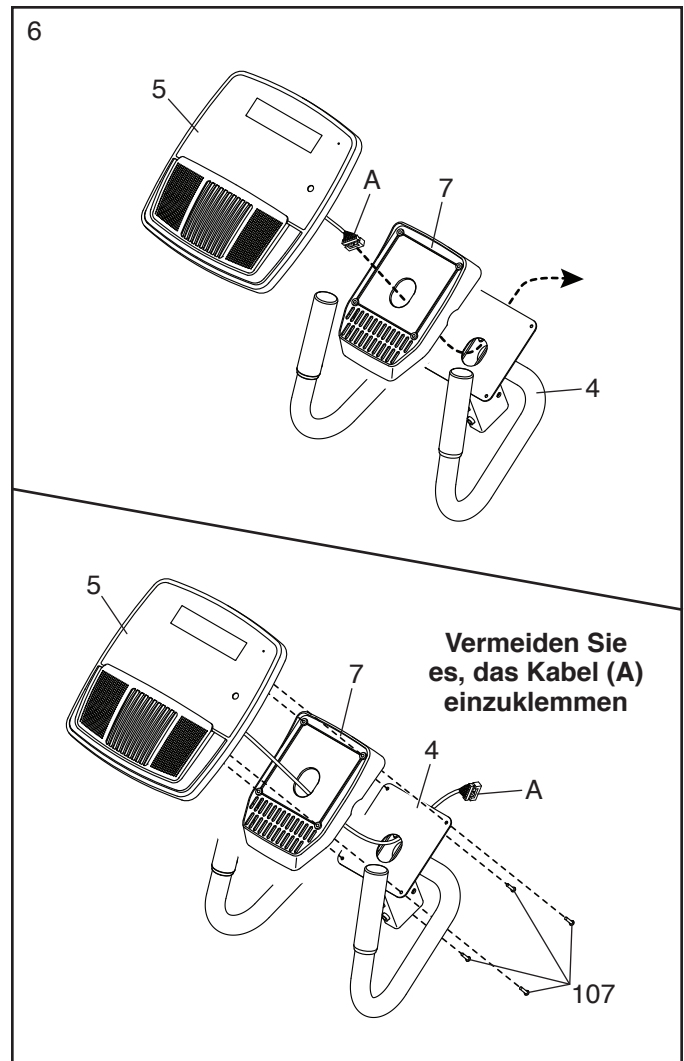
Dann setzen Sie die Utensilienablage (18) in die hintere Abdeckung (53) ein.



6. **Siehe die obere Abbildung.** Mit der Hilfe einer zweiten Person richten Sie den Trainingscomputer (5), die Computerabdeckung (7) und die Computerhalterung (4) aus, wie abgebildet. Dann führen Sie das Kabel (A) am Trainingscomputer durch die Computerabdeckung und die Computerhalterung hindurch.

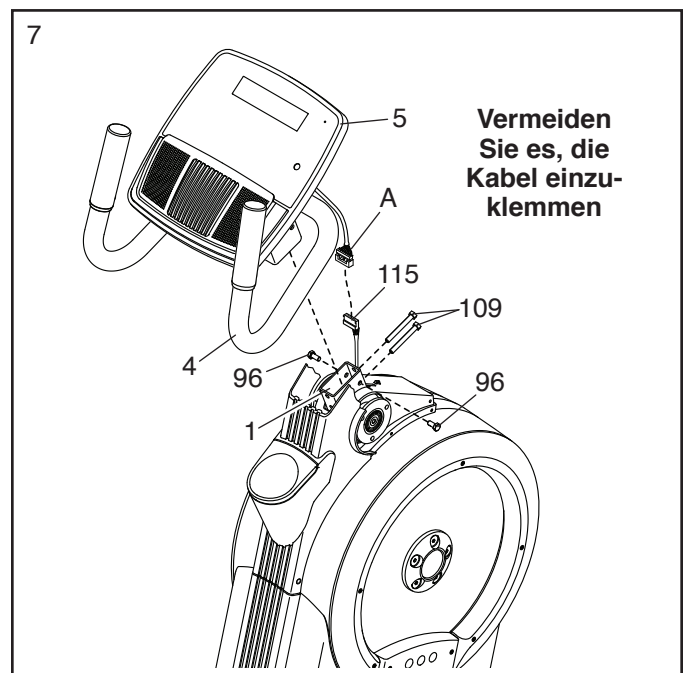
Siehe die untere Abbildung. Tipp: Vermeiden Sie es, das Kabel (A) einzuklemmen.

Befestigen Sie den Trainingscomputer (5) und die Computerabdeckung (7) mit vier M4 x 22mm Schrauben (107) an der Computerhalterung (4). **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



7. Während eine zweite Person die Computerhalterung (4) an den Rahmen (1) hält, verbinden Sie das Kabel (A) am Trainingscomputer (5) mit dem Hauptkabel (115).

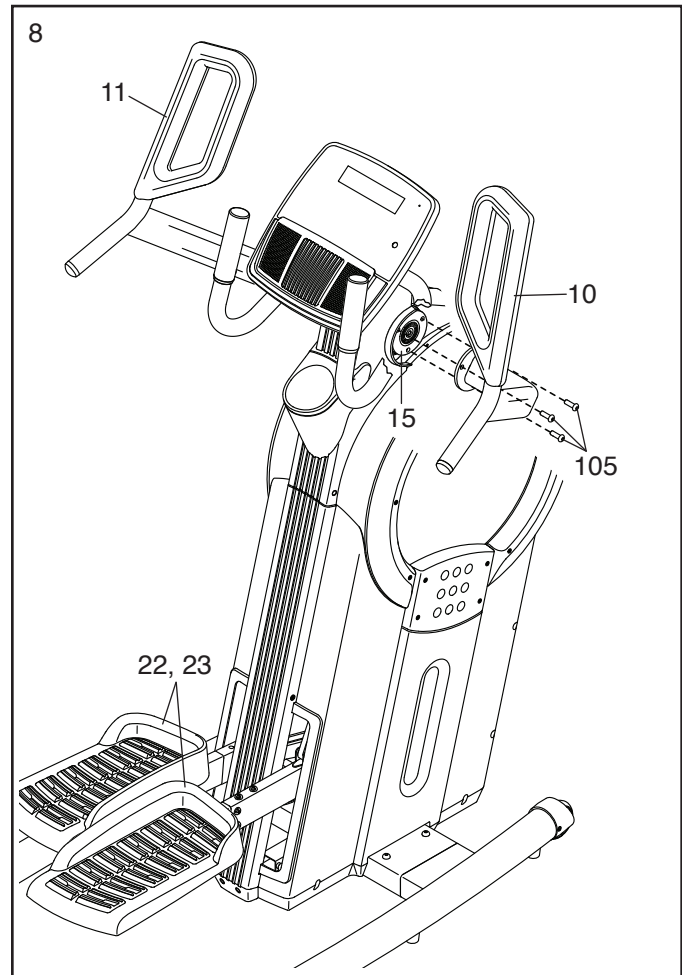
Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen. Befestigen Sie die Computerhalterung (4) mit zwei M8 x 86mm Schrauben (109) und zwei M8 x 15mm Schrauben (96) am Rahmen (1). **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



8. Identifizieren Sie die rechte und linke Griffstange (10, 11).

Stellen Sie sicher, dass die Pedale (22, 23) auf gleicher Höhe sind. Befestigen Sie die rechte Griffstange (10) mit drei M8 x 25mm Schrauben (105) am rechten Griffstangenarm (15). **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest. Tipp: Es wäre vielleicht leichter, die Schrauben festzuschrauben, wenn Sie die rechte Griffstange drehen, damit Sie besser an die Schrauben herankommen können.**

Befestigen Sie die linke Griffstange (11) auf die gleiche Weise.

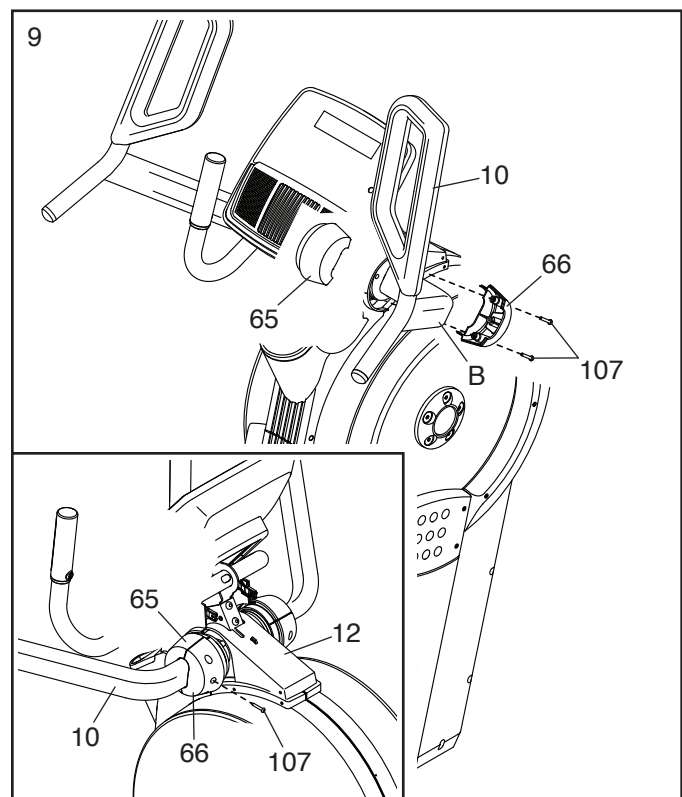


9. Identifizieren Sie die hintere und vordere Gelenkabdeckung (65, 66).

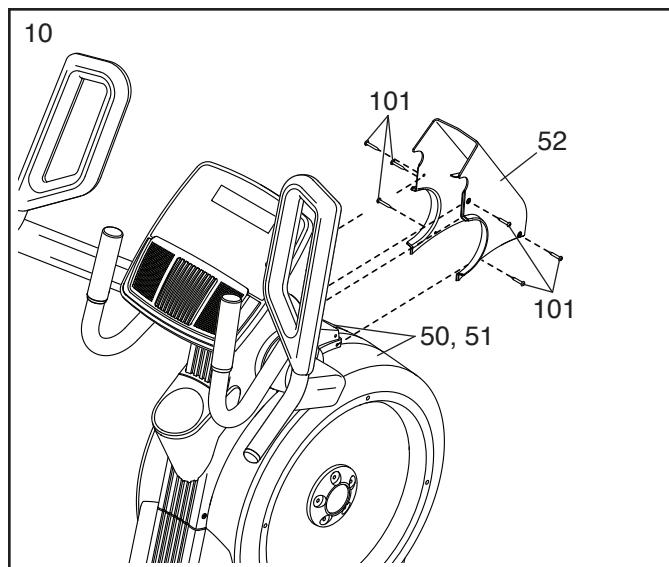
Drücken Sie einen Satz von einer hinteren und einer vorderen Gelenkabdeckung (65, 66) um die rechte Griffstange (10) in der Nähe der Biegung (B) zusammen. Dann befestigen Sie diese aneinander mit zwei M4 x 22mm Schrauben (107).

Siehe Nebenbild. Schieben Sie die hintere und vordere Gelenkabdeckung (65, 66) an die Schutzabdeckung (12). Befestigen Sie die vordere Gelenkabdeckung mit einer M4 x 22mm Schraube (107) an der rechten Griffstange (10).

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Trainers.

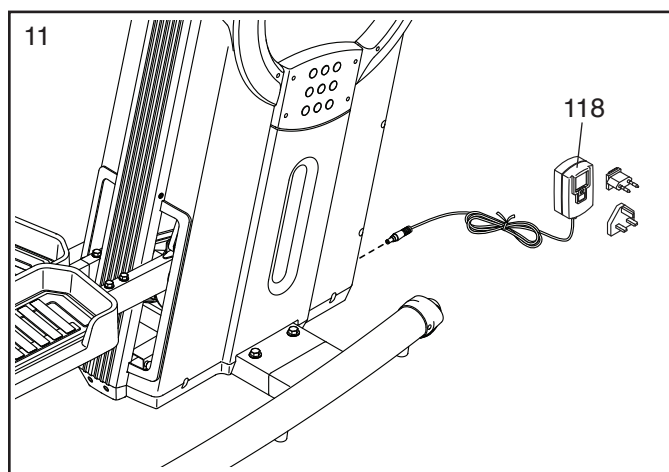


10. Befestigen Sie die vordere Abdeckung (52) mit sechs M4 x 16mm Senkkopfschrauben (101) am linken und rechten Schutz (50, 51). **Drehen Sie anfangs alle Senkkopfschrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



11. Stecken Sie den Stromadapter (118) in die Buchse am Vorderteil des Trainers.

Hinweis: Um den Stromadapter (118) in eine Steckdose zu stecken, siehe DEN STROM-ADAPTER EINSTECKEN auf Seite 12.



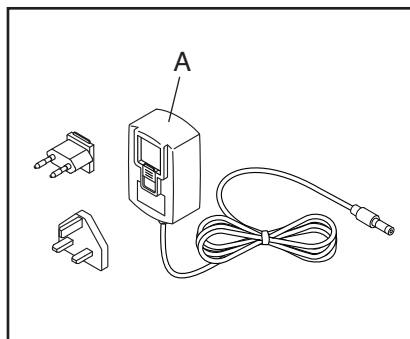
12. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind.** Überzählige Teile könnten mitgeliefert sein. Legen Sie zum Schutz des Bodens eine Unterlage unter den Trainer.

DEN TRAINER BENUTZEN

DEN STROMADAPTER EINSTECKEN

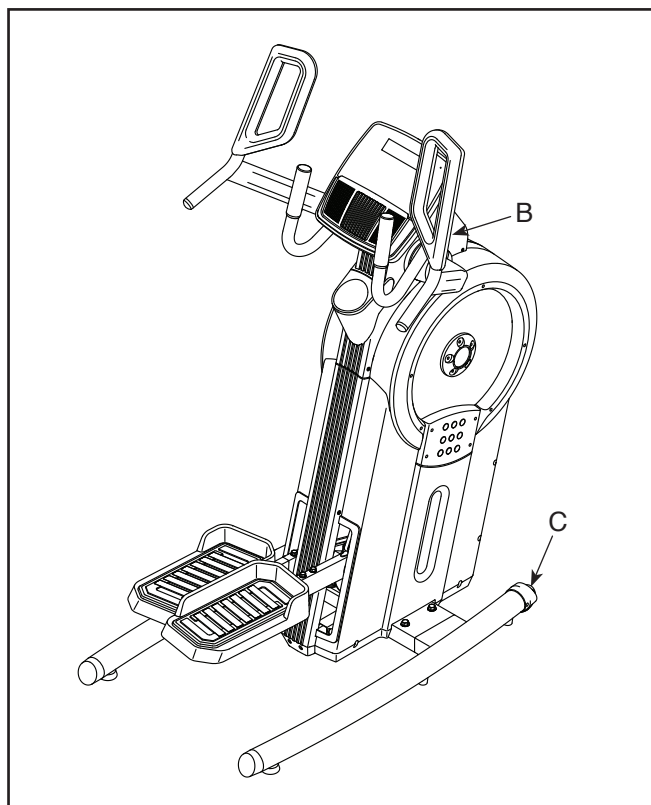
WICHTIG: Falls der Trainer kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie ihn sich vor dem Anschließen des Stromadapters erst auf Zimmertemperatur erwärmen. Andernfalls könnten die Computeranzeigen oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie den Stromadapter (A) in die Buchse am Vorderteil des Trainers. Stecken Sie, falls notwendig, einen passenden Zwischenstecker in den Stromadapter. Dann stecken Sie den Stromadapter in eine dafür geeignete Steckdose, die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen richtig installiert ist.



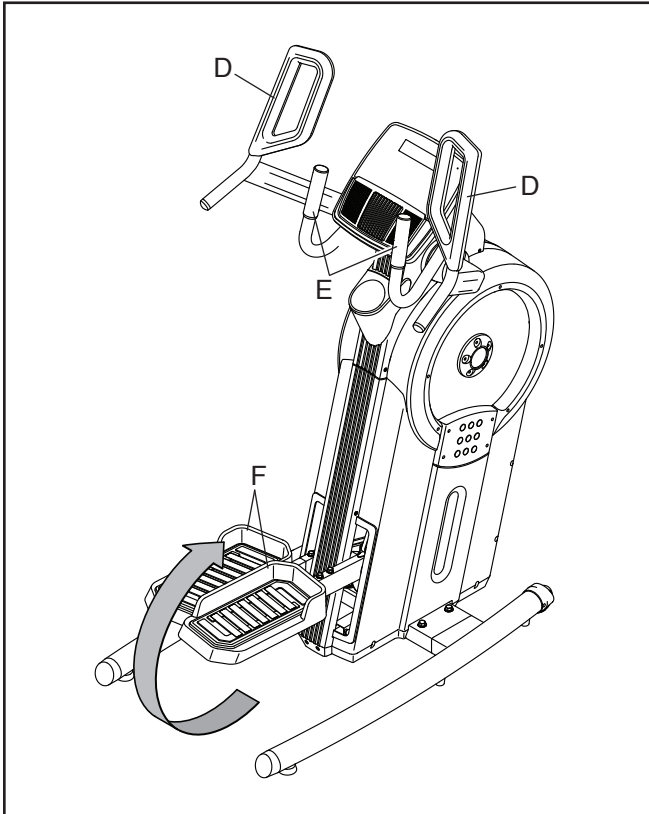
DEN TRAINER TRANSPORTIEREN

Aufgrund der Größe und des Gewichts des Trainers werden zwei Personen benötigt, um ihn zu bewegen. Stellen Sie sich vor den Trainer, halten Sie die Computerhalterung (B) und stemmen Sie einen Fuß gegen eines der Räder (C). Lassen Sie eine zweite Person Ihnen helfen, an der Computerhalterung zu ziehen, bis der Trainer auf den Rädern rollen kann. Bewegen Sie den Trainer vorsichtig zum gewünschten Ort, dann lassen Sie ihn auf den Boden herunter.



AUF DEM TRAINER TRAINIEREN

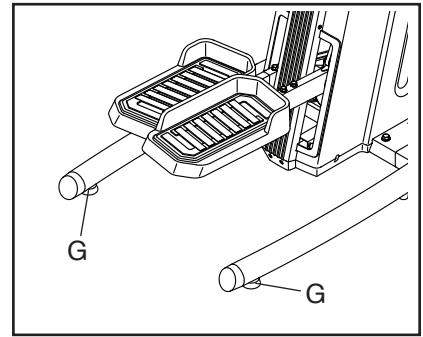
Um auf den Trainer aufzusteigen, halten Sie sich an den Griffstangen (D) oder Griffstücken (E) fest und steigen Sie auf das Pedal (F), das sich in der niedrigeren Position befindet. Dann steigen Sie mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden. **Hinweis: Die Pedale können sich in beide Richtungen drehen. Es wird empfohlen, die Pedale in die durch den Pfeil gezeigte Richtung zu bewegen. Sie können jedoch zur Abwechslung die Pedale in die andere Richtung bewegen.**



Wenn Sie vom Trainer absteigen wollen, warten Sie zuerst, bis die Pedale (F) völlig zum Stillstand gekommen sind. **Hinweis: Der Trainer hat kein Freilauftrad. Die Pedale bleiben daher so lange in Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.** Wenn die Pedale zum Stillstand gekommen sind, steigen Sie zuerst vom höheren Pedal herunter. Dann steigen Sie vom niedrigeren Pedal herunter.

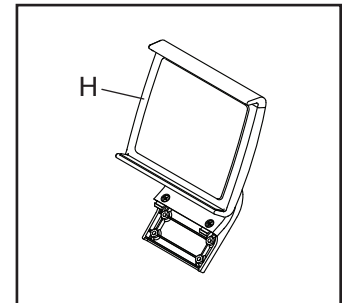
DEN TRAINER NIVELLIEREN

Falls der Trainer während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen oder beide Nivellierfüße (G) unter den Stabilisatoren, bis das Wackeln behoben ist.

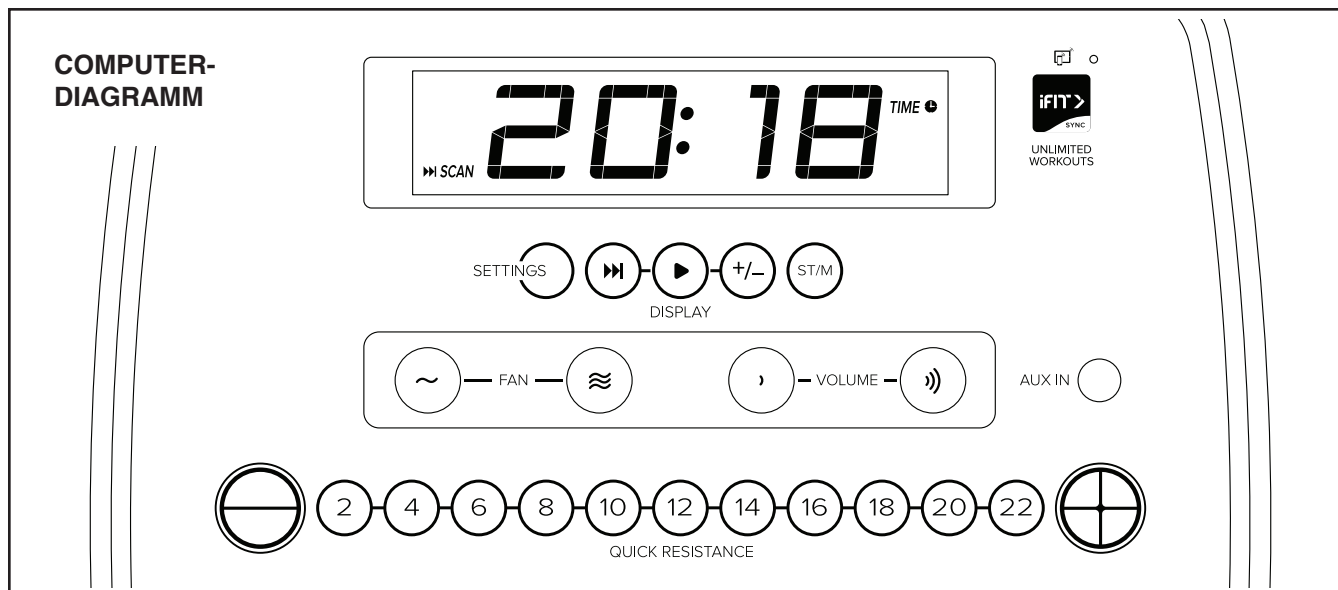


DER OPTIONALE TABLETHALTER

Der optionale Tablethalter (H) hält Ihr Tablet sicher an Ort und Stelle und ermöglicht es Ihnen, Ihr Tablet zu verwenden, während Sie trainieren. Der optionale Tablethalter ist für die Verwendung mit den meisten Tablets von voller Größe ausgelegt. **Zum Kauf eines eines Tablethalters sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**



DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN



FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der fortschrittliche Trainingscomputer bietet eine Reihe von Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts wirkungsvoller und angenehmer zu machen.

Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers verwenden, können Sie den Widerstand der Pedale auf Tastendruck einstellen. Während Sie trainieren, liefert der Trainingscomputer kontinuierlich Trainingsrückmeldungen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mithilfe eines kompatiblen Pulsmessers messen.

Sie können auch ein eigenes Abspielgerät mit dem Lautsprechersystem des Trainingscomputers verbinden und während des Trainings Ihre Lieblingsmusik oder Hörbücher anhören.

Zusätzlich verfügt der Trainingscomputer über unzählige iFit-Workouts, wenn Sie die iFit-App auf Ihr Smartgerät herunterladen und dieses mit dem Trainingscomputer verbinden.

Mit der iFit-App können Sie auf eine große und vielfältige Bibliothek von Video-Workouts zugreifen, eigene Workouts erstellen, Ihre Workout-Resultate verfolgen und auf viele weitere Funktionen zugreifen.

Jedes iFit-Workout ändert den Widerstand der Pedale automatisch, während ein iFit-Trainer Sie durch ein immersives und wirksames Video-Workout leitet.

Um den manuellen Modus zu verwenden, siehe Seite 15. **Um das Lautsprechersystem zu verwenden**, siehe Seite 17.

Um ein iFit-Workout zu verwenden, siehe Seite 17. **Um Ihren Pulsmesser mit dem Trainingscomputer zu verbinden**, siehe Seite 18. **Um Computereinstellungen zu ändern**, siehe Seite 19.

Hinweis: Sollte sich eine Kunststofffolie auf dem Display befinden, entfernen Sie die Kunststofffolie.

Hinweis: Der Trainingscomputer kann Geschwindigkeit und Distanz in amerikanischen oder metrischen Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie mehrmals die Taste St/M (Standard/metrisch). Der Einfachheit halber sind in diesem Abschnitt alle Anweisungen in amerikanischen Einheiten angegeben.

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

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

Wenn der Trainingscomputer eingeschaltet wird, schaltet sich das Display ein. Der Trainingscomputer ist dann einsatzbereit.

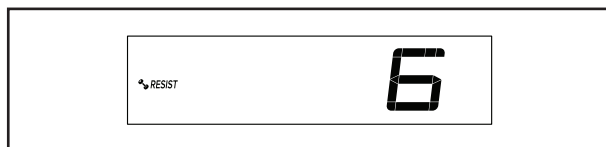
2. Den manuellen Modus wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, wird der manuelle Modus automatisch gewählt.

3. Den Pedalwiderstand nach Wunsch ändern.

Fangen Sie an zu treten, um den manuellen Modus zu starten.

Während Sie treten, können Sie den Pedalwiderstand ändern. Um den Widerstand zu ändern, drücken Sie eine der nummerierten Tasten Quick Resistance (Schnell-Widerstand) oder die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Quick Resistance (Schnell-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/M (Standard/metrisch).

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

BPM und Herzsymbol (Puls) – Ihre Herzfrequenz, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser verwenden (siehe Schritt 5).

RESIST (Widerstand) – Der Widerstandsgrad der Pedale.

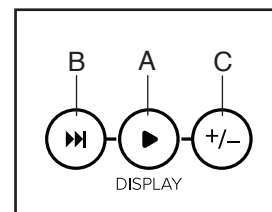
RPM (U/min) – Ihre Trittschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute (RPM).

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

Time (Zeit) – Die verstrichene Zeit.

Vertical Distance (vertikale Distanz) – Die von Ihnen zurückgelegte vertikale Distanz in Füßen oder Metern.

Drücken Sie mehrmals die Taste Display (A) 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 Scan (abwechseln) (B). Die Wechselmarkierung (D) und das Wort SCAN (abwechseln) schalten sich auf dem Display ein.



Um den Wechselzyklus manuell weiterzuschalten, drücken Sie mehrmals die Taste Scan (abwechseln).

Um den Wechselmodus auszuschalten, drücken Sie die Taste 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.

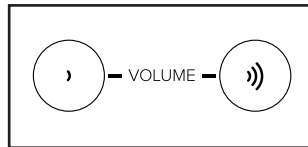
Um den Wechselmodus anzupassen, drücken Sie zuerst die Taste Display mehrmals, bis die Workout-Informationen, die Sie dem Wechselzyklus hinzufügen oder aus ihm entfernen möchten, auf dem Display erscheinen.

Als Nächstes drücken Sie die Taste Add/Remove (hinzufügen/entfernen) (C), 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 Scan (abwechseln), 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 Erhöhungstaste und Verringerungstaste Volume (Lautstärke).



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 mit der Trittbewegung an.

5. Falls gewünscht, einen kompatiblen Pulsmesser tragen und Ihre Herzfrequenz messen.

Sie können einen kompatiblen Pulsmesser tragen, um Ihre Herzfrequenz zu messen. Hinweis: Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel.

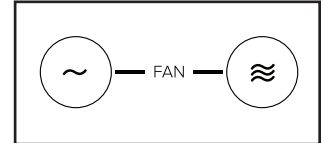
Bei manchen Modellen gehört ein kompatibler Brustgurt-Pulsmesser zum Lieferumfang. Gehört ein Brustgurt-Pulsmesser zum Lieferumfang, siehe DER BRUSTGURT-PULSMESSER in dieser Anleitung, um herauszufinden, wie man diesen benutzt.

Ist bei diesem Modell kein kompatibler Pulsmesser enthalten, können Sie Informationen zur Bestellung auf Seite 18 finden.

Zum Verbinden eines kompatiblen Pulsmessers mit dem Trainingscomputer drücken Sie die iFit Sync Taste am Trainingscomputer. Die Kopplungszahl des Trainingscomputers erscheint auf dem Display. Wenn eine Verbindung hergestellt ist, leuchtet die LED am Trainingscomputer zweimal rot auf. Wenn Ihr Herzschlag erkannt ist, wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. Weitere Informationen finden Sie unter EINE VERBINDUNG ZWISCHEN IHREM PULSMESSER UND DEM TRAININGSCOMPUTER HERSTELLEN auf Seite 18.

6. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Der Ventilator hat verschiedene Geschwindigkeitseinstellungen. Drücken Sie mehrmals die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Fan (Ventilator), um eine Ventilatorgeschwindigkeit zu wählen oder den Ventilator auszuschalten.



Hinweis: Wenn man die Pedale mehr als 30 Sekunden lang nicht bewegt, stellt sich der Ventilator von selbst ab.

7. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

Wenn die Pedale mehrere Sekunden lang nicht bewegt werden, pausiert der Trainingscomputer und die Zeit blinkt auf dem Display. Um Ihr Workout wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder mit der Trittbewegung an.

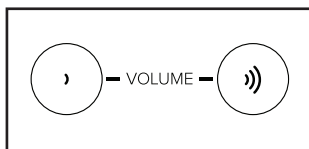
Wenn die Pedale einige Minuten nicht bewegt und keine Tasten gedrückt werden, schaltet sich der Trainingscomputer aus und das Display wird zurückgesetzt.

Hinweis: Der Trainingscomputer verfügt über einen Demomodus, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn der Trainer 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. Um den Demomodus zu deaktivieren, siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 19.

DAS LAUTSPRECHERSYSTEM VERWENDEN

Um während des Trainings Musik oder Hörbücher durch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers zu spielen, stecken Sie ein Audiokabel mit je einen 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 Erhöhungstaste und Verringerungstaste Volume (Lautstärke) am Trainingscomputer oder des Lautstärkereglers an Ihrem persönlichen Abspielgerät ein.



EIN IFIT-WORKOUT BENUTZEN

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. Auf Wunsch eine Verbindung zwischen Ihrem Pulsmesser und dem Trainingscomputer herstellen.

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.** Siehe EINE VERBINDUNG ZWISCHEN IHREM PULSMESSER UND DEM TRAININGSCOMPUTER HERSTELLEN auf Seite 18.

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 das Hauptmenü (Taste Home) oder die Workout-Bibliothek (Taste Browse) zu wählen.

Um ein Workout von dem Hauptmenü 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 nach oben oder unten zu scrollen, falls nötig.

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

5. Das Workout beginnen.

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

Während einiger Workouts führt Sie ein iFit-Trainer durch ein Video-Workout. Berühren Sie die Tontaste (Musiknotensymbol), um Optionen für Musik, Trainer-Stimme und Lautstärke für das Workout 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.

Wenn die Widerstandseinstellung des laufenden Abschnitts im Workout zu hoch oder zu niedrig ist,

können Sie sich über die Einstellung hinwegsetzen, indem Sie die Tasten Quick Resistance (Schnell-Widerstand) am Trainingscomputer drücken. **WICHTIG: Wenn der laufende Abschnitt endet, stellt sich der Widerstand automatisch auf die programmierte Widerstandseinstellung des nächsten Abschnitts ein.**

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.

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 Hauptmenü 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 *Save Workout* (Workout speichern), um zum Hauptmenü zurückzukehren.

6. 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.

7. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

Wenn die Pedale mehrere Sekunden lang nicht bewegt werden, pausiert der Trainingscomputer.

Wenn die Pedale einige Minuten nicht bewegt und keine Tasten gedrückt werden, schaltet sich der Trainingscomputer aus und das Display wird zurückgesetzt.

EINE VERBINDUNG ZWISCHEN IHREM PULSMESSER UND DEM TRAININGSCOMPUTER HERSTELLEN

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. Wenn eine Verbindung hergestellt ist, leuchtet die LED am Trainingscomputer zweimal rot auf.

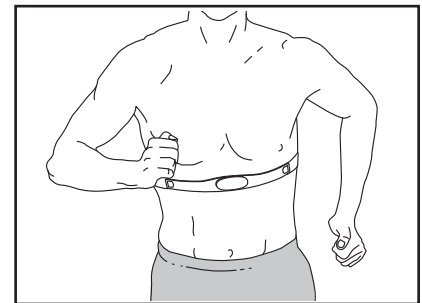
Hinweis: Befinden sich mehr als ein kompatibler Pulsmesser in der Nähe des Trainingscomputers, wird eine Verbindung mit dem Pulsmesser mit dem stärksten Signal hergestellt.

Zum Trennen Ihres Pulsmessers vom Trainingscomputer 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.

DER OPTIONALE BRUSTGURT-PULSMESSER

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 Brustgurt-Pulsmesser ermöglicht es Ihnen, Ihre Herzfrequenz während des Trainings ständig zu beobachten. Dies hilft Ihnen beim Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele. **Zum Kauf eines Brustgurt-Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**

Hinweis: Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth Smart Pulsmessern kompatibel.

COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Den Einstellungsmodus wählen.

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

Hinweis: Wenn Sie den manuellen Modus oder ein iFit-Workout verwenden, beenden Sie Ihr Workout, bevor Sie die Taste Settings (Einstellungen) drücken.

2. Im Einstellungsmodus navigieren.

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

3. Einstellungen wunschgemäß ändern.

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

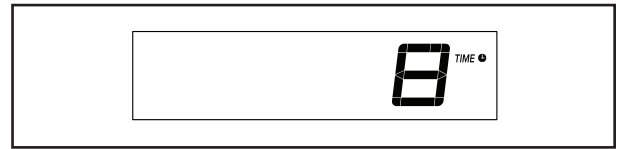
Maßeinheit – Die aktuell gewählte Maßeinheit erscheint auf dem Display. Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz in amerikanischen oder metrischen Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie mehrmals die Taste St/M (Standard/metrisch). Um die Workout-Informationen 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 Wartungstechnikern zugeordnet, damit sie bestimmen können, ob das Display richtig funktioniert.

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

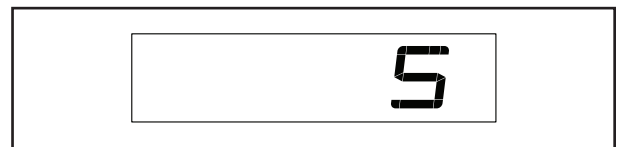
Gesamtzeit – Das Wort TIME (Zeit) erscheint auf dem Display. Das Display zeigt die gesamte Anzahl der Stunden an, die der Trainer in Gebrauch war.



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



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



Demomodus – Die aktuell gewählte Demomodus-Option erscheint auf dem Display. Der Trainingscomputer verfügt über einen Demomodus, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn der Trainer 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 Quick Resistance (Schnell-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

Die regelmäßige Wartung ist für eine optimale Leistung und zur Verminderung der Abnutzung von äußerster Wichtigkeit. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Trainers alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Um den Trainer zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife. **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 Schritt 3 auf Seite 19).

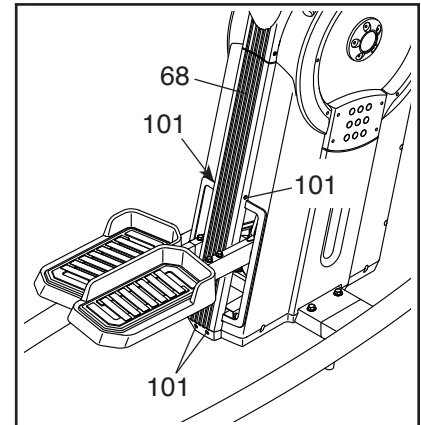
FEHLERSUCHE BEI DEN PEDALEN

Falls die Pedale während des Trainings ganz nach unten geraten und schwer beweglich werden, verlagern Sie Ihr Gewicht auf den Pedalen im Wechsel nach hinten und nach vorn, bis die Pedale sich wieder leicht bewegen lassen und das Schwungrad im Trainer wieder beginnt, sich zu drehen.

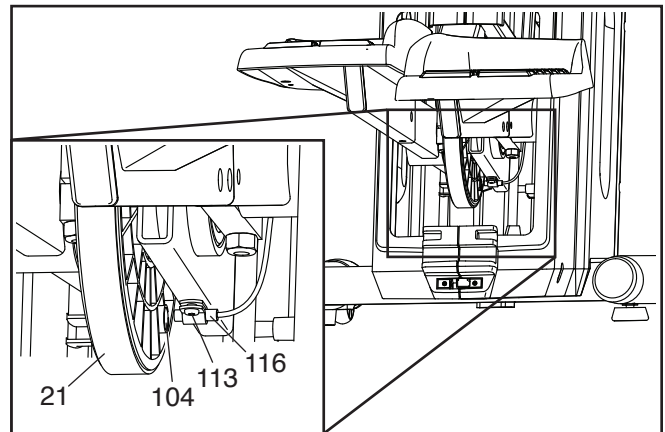
DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

Gibt der Trainingscomputer falsche Rückmeldungen, dann muss der Reedschalter eingestellt werden. Um den Reedschalter einzustellen, **ziehen Sie zuerst den Stromadapter heraus.**

Als Nächstes entfernen Sie die vier gezeigten M4 x 16mm Senkkopfschrauben (101) und die untere hintere Schutzabdeckung (68).



Als Nächstes drehen Sie die große Rolle (21), bis ein Rollenmagnet (104) auf den Reedschalter (116) ausgerichtet ist. Dann lockern Sie die M4 x 19mm Schraube (113) ein wenig, schieben den Reedschalter ein wenig zum Rollenmagneten hin oder von ihm weg und ziehen die Schraube wieder fest.

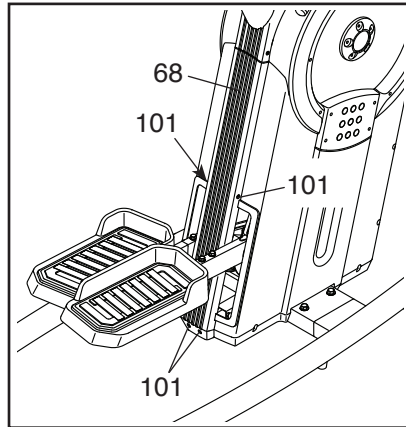


Dann stecken Sie den Stromadapter ein und drehen Sie die große Rolle (21) für einen Moment. Falls nötig, wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen anzeigt. Dann befestigen Sie wieder die untere hintere Schutzabdeckung.

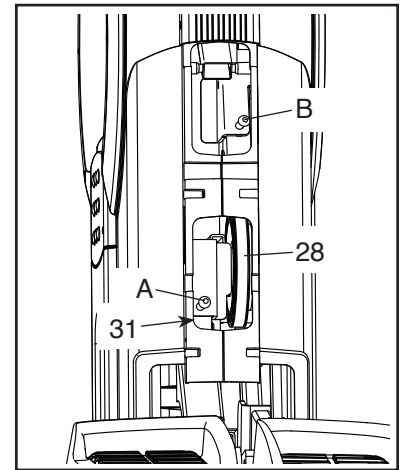
DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

Sollten die Pedale beim Treten rutschen, obwohl der Widerstand auf den höchsten Grad eingestellt ist, müssen Sie vielleicht die Antriebsriemen einstellen. Um die Antriebsriemen einzustellen, **ziehen Sie zuerst den Stromadapter heraus.**

Als Nächstes entfernen Sie die vier gezeigten M4 x 16mm Senkkopfschrauben (101) und die untere hintere Schutzabdeckung (68).



Dann finden Sie die untere Einstellschraube (A). Ziehen Sie die untere Einstellschraube um vier Umdrehungen an. Dadurch wird der große Antriebsriemen (31) gespannt.



Stellen Sie sich auf den Trainer und treten Sie ein paar Momente in die Pedale. Wenn die Pedale immer noch rutschen, steigen Sie vom Trainer ab und finden Sie die obere Einstellschraube (B). Ziehen Sie die obere Einstellschraube um zwei Umdrehungen an. Dadurch wird der kleine Antriebsriemen (28) gespannt.

Stellen Sie sich wieder auf den Trainer und treten Sie ein paar Momente in die Pedale. Wenn die Pedale immer noch rutschen, steigen Sie vom Trainer ab und ziehen Sie die untere Einstellschraube (A) um vier Umdrehungen an. Dadurch wird der große Antriebsriemen (31) weiter gespannt.

Wenn Sie die Antriebsriemen richtig eingestellt haben, befestigen Sie wieder die untere hintere Schutzabdeckung.

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 vorher existierenden 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 ausreichende Erholung 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.

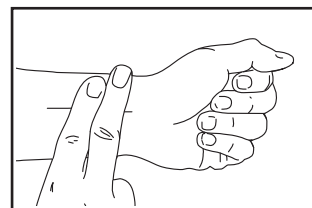
Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach den ersten Minuten des Trainings fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energieerzeugung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie Ihre Trainingsintensität an, bis 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 an, bis 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. Beim Aufwärmen steigen die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Durchblutung in Vorbereitung auf das Training an.

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.

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Rechts ist die richtige Ausführung für einige grundlegende Dehnübungen abgebildet. Bewegen Sie sich beim Dehnen langsam. Niemals wippen.

1. Sich nach den Zehen strecken

Stehen Sie mit leicht gebeugten Beinen und beugen Sie langsam Ihren Oberkörper von der Hüfte aus nach vorn. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände so weit wie möglich abwärts nach Ihren Zehen ausstrecken. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, Rückseite der Knie und Rücken.

2. Die hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein vor sich aus. Die Sohle des anderen Fußes soll den Innenschenkel des ausgestreckten Beins berühren. Strecken Sie sich so weit wie möglich nach den Zehen. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, unteren Rückenbereich und Leistenregion.

3. Die Waden/Achillessehnen dehnen

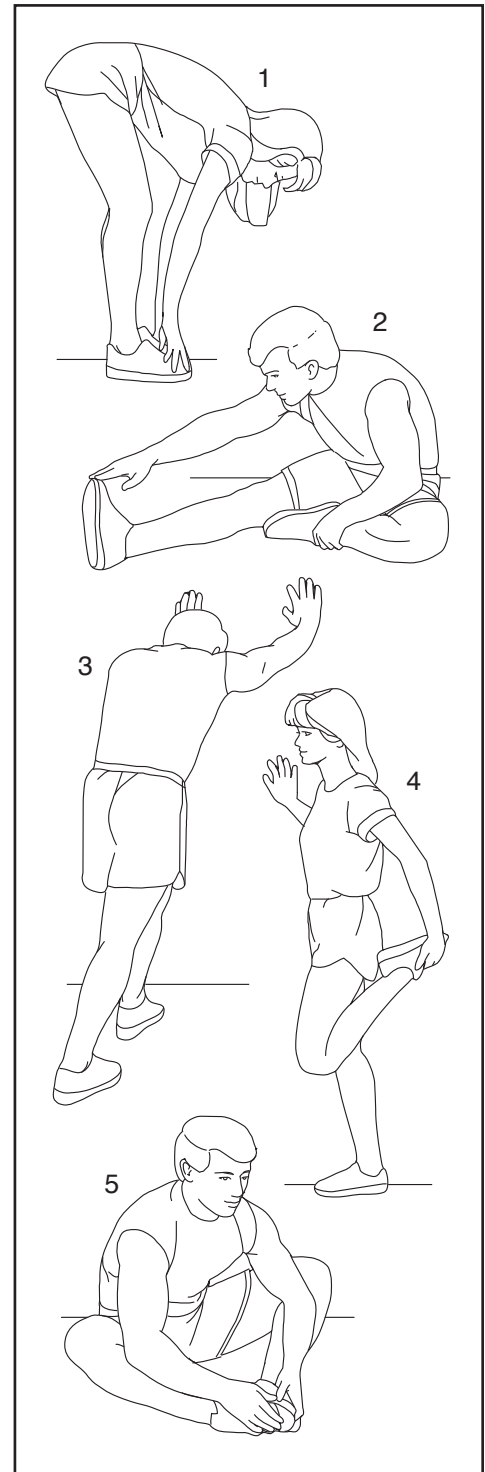
Mit einem Bein vor dem anderen stellen Sie sich vor einer Wand auf. Legen Sie die Hände an die Wand. Das hintere Bein soll nicht angewinkelt werden und der hintere Fuß soll flach am Boden aufliegen. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Um die Achillessehne noch weiter zu dehnen, winkeln Sie nun auch das hintere Bein an. Dehnt: Unterschenkel, Achillessehnen und Fußgelenke.

4. Den Quadrizeps dehnen

Zur Balance strecken Sie eine Hand zur Wand aus. Mit der anderen Hand greifen Sie nach hinten und halten Ihren Fuß. Ziehen Sie die Ferse so weit wie möglich an den Körper heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Dehnt: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.

5. Den Innenschenkel dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden mit den Sohlen Ihrer Füße gegeneinander, wobei die Knie nach außen fallen. Ziehen Sie nun die Füße so nahe wie möglich an sich heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.



TEILELISTE

Modell-Nr. PFEL07920-INT.0 R1120A

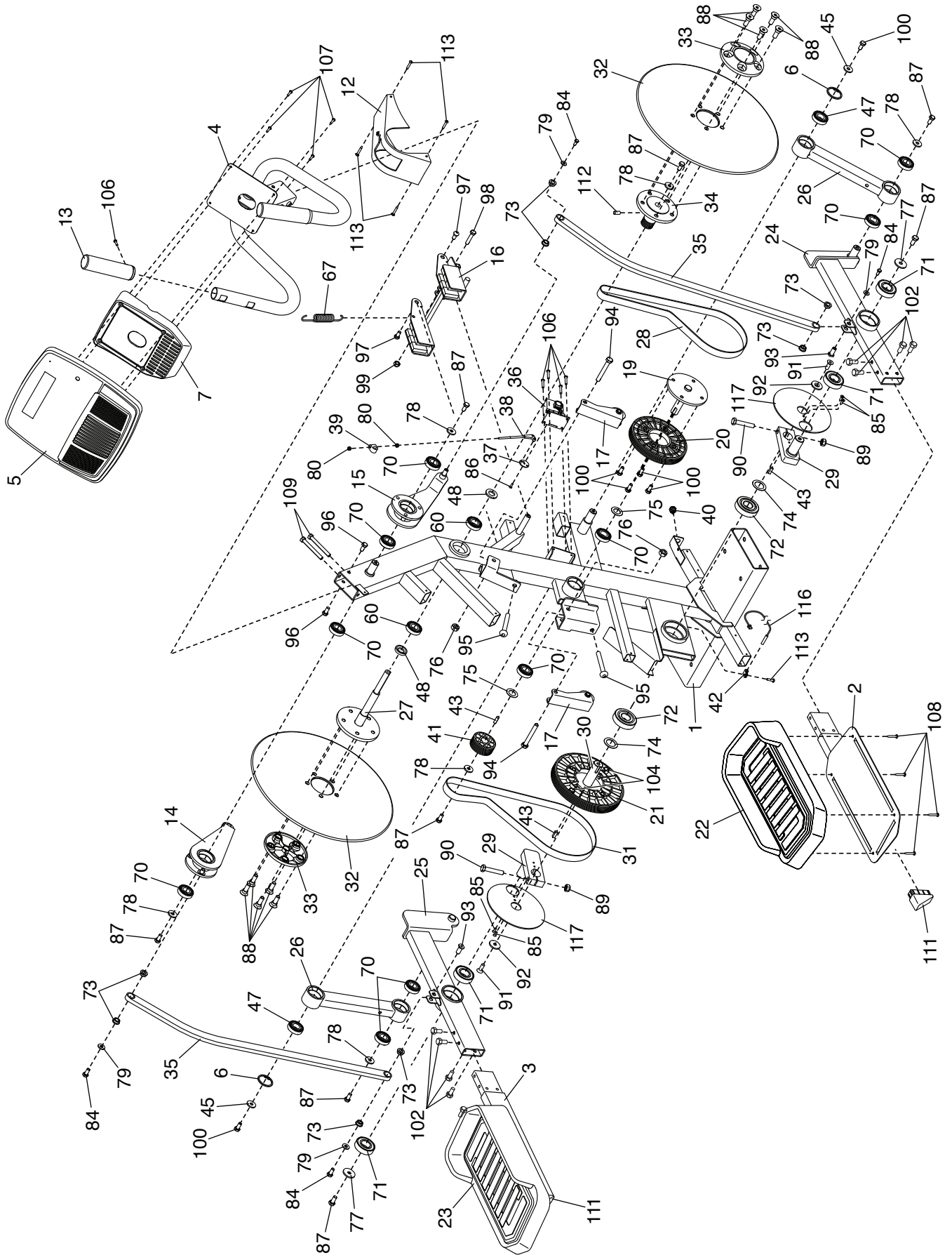
Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	51	1	Rechter Schutz
2	1	Rechte Pedalbasis	52	1	Vordere Abdeckung
3	1	Linke Pedalbasis	53	1	Hintere Abdeckung
4	1	Computerhalterung	54	1	Utensilienablage-Basis
5	1	Trainingscomputer	55	2	Stabilisatorkappe
6	2	Sicherungsring	56	4	Fuß
7	1	Computerabdeckung	57	2	Rad
8	1	Rechter Stabilisator	58	1	Rechte Radabdeckung
9	1	Linker Stabilisator	59	2	Griffstangenkappe
10	1	Rechte Griffstange	60	2	Scheibenachsenlager
11	1	Linke Griffstange	61	1	Linke hintere Griffstangen- Abdeckung
12	1	Schutzabdeckung	62	1	Linke vordere Griffstangen- Abdeckung
13	2	Griffstück	63	1	Rechte hintere Griffstangen- Abdeckung
14	1	Linker Griffstangenarm	64	1	Rechte vordere Griffstangen- Abdeckung
15	1	Rechter Griffstangenarm	65	2	Hintere Gelenkabdeckung
16	1	Magnethalterung	66	2	Vordere Gelenkabdeckung
17	2	Spannrolle	67	1	Feder
18	1	Utensilienablage	68	1	Untere hintere Schutzabdeckung
19	1	Übertragungsachse	69	2	Nivellierfuß
20	1	Mittelgroße Rolle	70	10	Kleines Lager
21	1	Große Rolle	71	4	Mittelgroßes Lager
22	1	Rechtes Pedal	72	2	Großes Lager
23	1	Linkes Pedal	73	8	Buchse
24	1	Rechter Pedalschenkel	74	2	Großer Abstandhalter
25	1	Linker Pedalschenkel	75	2	Kleiner Abstandhalter
26	2	Verbindungsarm	76	2	M10 Kontermutter
27	1	Scheibenachse	77	2	Kurbelscheibe
28	1	Kleiner Antriebsriemen	78	6	M8 Unterlegscheibe
29	2	Kurbelarm	79	4	M6 Unterlegscheibe
30	1	Kurbel	80	2	M5 Mutter
31	1	Großer Antriebsriemen	81	2	M10 Ansatzbolzen
32	2	Scheibe	82	5	M4 x 42mm Schraube
33	2	Scheibennabe	83	8	Klemme
34	1	Kurbelrad	84	4	M6 x 14mm Schraube
35	2	Verbindungsarm	85	4	M5 x 16mm Schraube
36	1	Widerstandsmotor	86	1	M3,5 x 12mm Schraube
37	1	Widerstandsscheibe	87	8	M8 x 16mm Schraube
38	1	Widerstandsarm	88	10	Scheibenschraube
39	1	Widerstandsblock	89	2	M10 Sicherungsmutter
40	1	Strombuchse/Kabel	90	2	M10 x 55mm Sechskantbolzen
41	1	Kleine Rolle	91	2	Achsschraube
42	1	Klemme	92	2	Flansch
43	3	Schlüssel	93	2	Niete
44	2	Magnetabdeckung	94	2	M10 x 55mm Bolzen
45	2	Kleine M8 Unterlegscheibe	95	2	Einstellschraube
46	1	Linke Radabdeckung	96	2	M8 x 15mm Schraube
47	2	Selbstausrichtendes Lager			
48	2	Scheibenachsenbuchse			
49	2	Scheibenring			
50	1	Linker Schutz			

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
97	2	M8 Ansatzschraube	110	8	M10 x 20mm Schraube
98	1	M8 x 30mm Bolzen	111	2	Schrägkappe
99	3	M8 Sicherungsmutter	112	1	M10 Schraube
100	6	M8 x 23mm Schraube	113	25	M4 x 19mm Schraube
101	14	M4 x 16mm Senkkopfschraube	114	3	M4 x 12mm Schraube
102	8	M8 x 20mm Schraube	115	1	Hauptkabel
103	18	Kopfschraube	116	1	Reedschalter/Kabel
104	2	Rollenmagnet	117	2	Kurbelabdeckungsscheibe
105	6	M8 x 25mm Schraube	118	1	Stromadapter
106	10	M4 x 16mm Schraube	*	–	Gebrauchsanleitung
107	20	M4 x 22mm Schraube	*	–	Montagewerkzeug
108	8	M6 x 12mm Schraube	*	–	Schmierfettpackung
109	2	M8 x 86mm Schraube			

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.

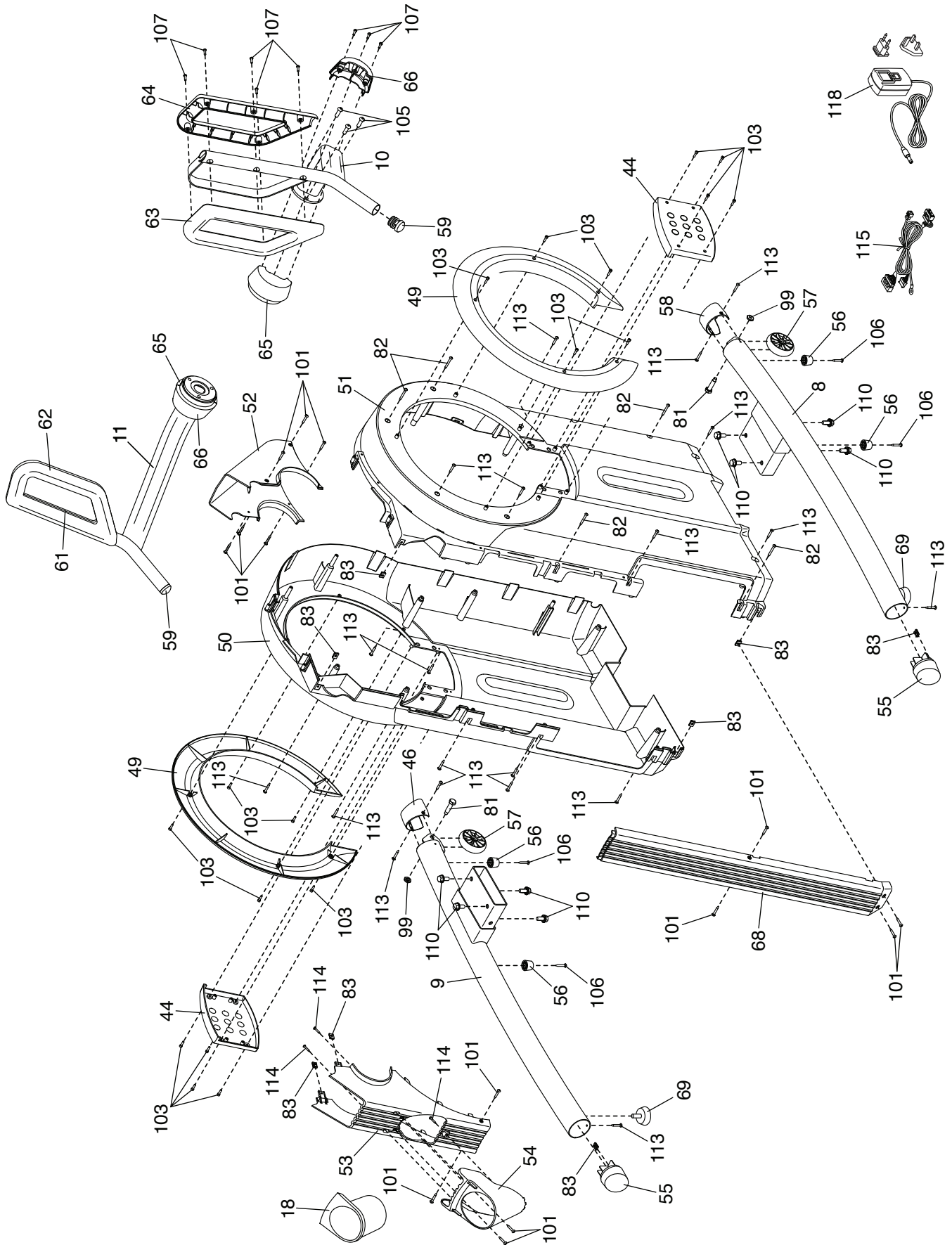
EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. PFEL07920-INT.0 R1120A



EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. PFEL07920-INT.0 R1120A



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, von dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

