

PRO-FORM®

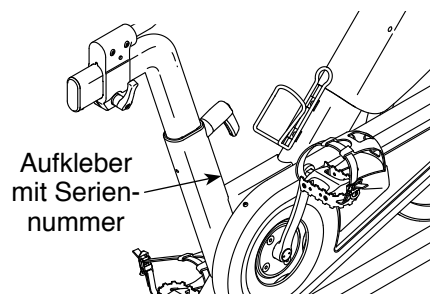
CBC

Le de TOUR FRANCE

Modell-Nr. PFEX39420-INT.1

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

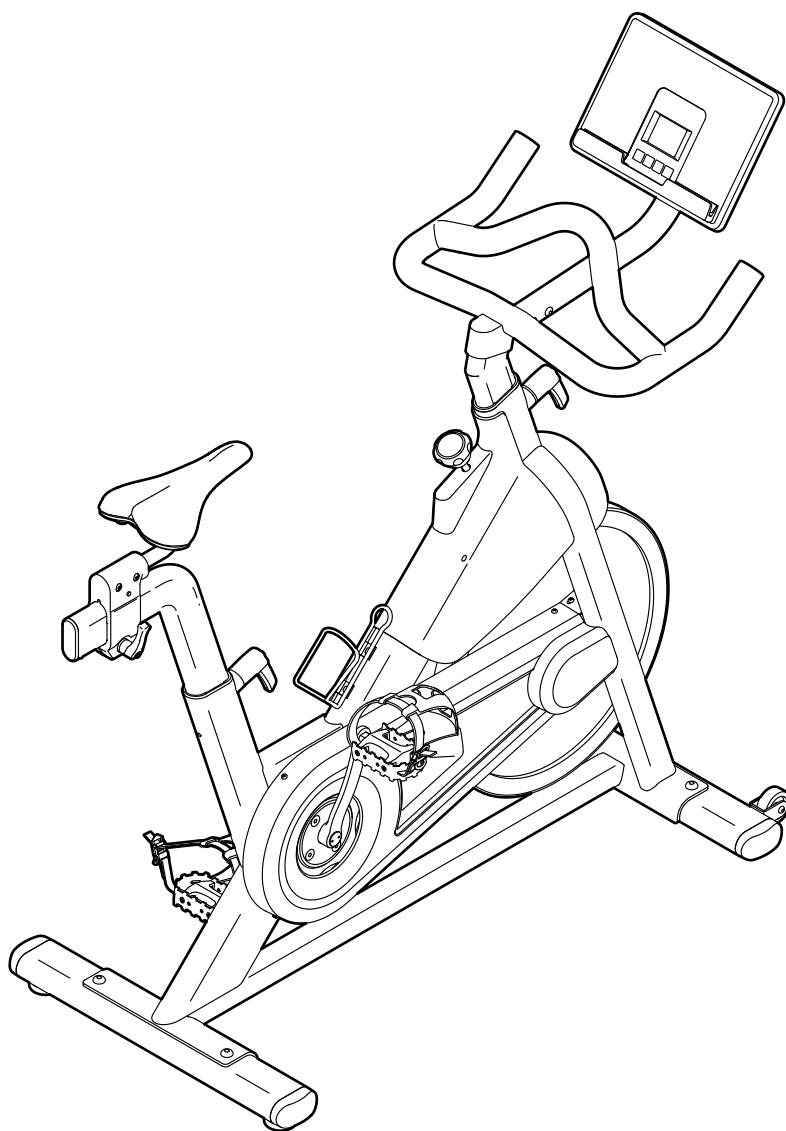
E-Mail:

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
DAS TRAININGSRAD VERWENDEN	14
DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN	16
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	20
TRAININGSRICHTLINIEN	22
TEILELISTE	24
EXPLOSIONSZEICHNUNG	26
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN	Rückseite

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

Die hier abgebildeten Warneaufkleber sind dem Produkt beigelegt. Bringen Sie die Warneaufkleber 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.

⚠️ WARNUNG

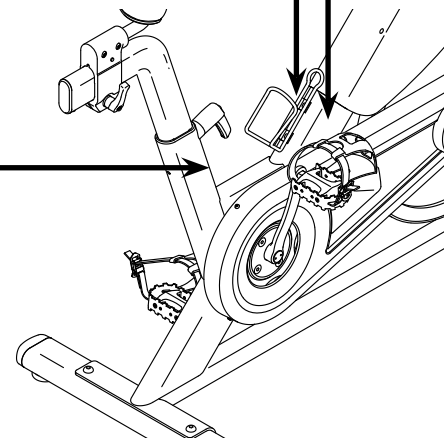
- Der falsche Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen.
- Es dürfen sich keine Kinder auf dem Gerät oder in seiner unmittelbaren Nähe befinden.
- Die Pedale drehen sich nach Beenden der Treibbewegung noch weiter.
- Sich drehende Pedale können Verletzungen verursachen.
- Reduzieren Sie Ihre Trittschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
- Der Benutzer darf nicht mehr als 115 kg wiegen.
- Dieses Produkt sollte stets auf einem ebenen Untergrund verwendet werden.
- Dieses Produkt ist nicht für therapeutischen Gebrauch vorgesehen.
- Wenn Sie das Trainingsrad nicht verwenden, sollten Sie es zur Sicherheit sperren.
- Ersetzen Sie den Aufkleber, sollte dieser beschädigt, unlesbar oder entfernt worden sein.



⚠️ WARNUNG



Halten Sie Hände und Finger von diesem Bereich fern.



PROFORM und IFIT sind eingetragene Warenzeichen von ICON Health & Fitness, 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. 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 Trainingsrads 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. 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.
4. Verwenden Sie das Trainingsrad nur so, wie in dieser Anleitung beschrieben.
5. Das Trainingsrad ist nur für den Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie das Trainingsrad nicht in kommerziellem, angemietetem oder institutionellem Rahmen.
6. 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.
7. Stellen Sie das Trainingsrad auf eine ebene Fläche und legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage darunter. Um das Trainingsrad herum soll ein Freiraum von mindestens 0,6 m eingehalten werden.
8. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Trainingsrads alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
9. Kinder unter 16 Jahren und Haustiere müssen vom Trainingsrad jederzeit ferngehalten werden.
10. Das Trainingsrad darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 115 kg wiegen.
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. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Trainingsrad aufsteigen oder vom Trainingsrad absteigen.
13. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Trainingsrad benutzen. Machen Sie kein Hohlkreuz.
14. Das Trainingsrad verfügt über keinen Freilauf. Die Pedale bleiben so lange in Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Trittgeschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
15. Um das Schwungrad schnell zu stoppen, drücken Sie den Bremsknopf nach unten.
16. Wenn das Trainingsrad nicht in Gebrauch ist, ziehen Sie den Bremsknopf vollständig fest, um ein Bewegen des Schwungrads zu verhindern.
17. Um eine Beschädigung der Bremsbeläge zu vermeiden, sollten Sie die Bremsbeläge nicht schmieren.
18. 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 neue PROFORM® LE TOUR DE FRANCE CBC Trainingsrad entschieden haben. Radfahren ist eine effektive Übung, um das Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Ausdauer zu erhöhen und den Körper zu straffen. Das LE TOUR DE FRANCE CBC Trainingsrad bietet eine Auswahl an Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause effektiver 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.

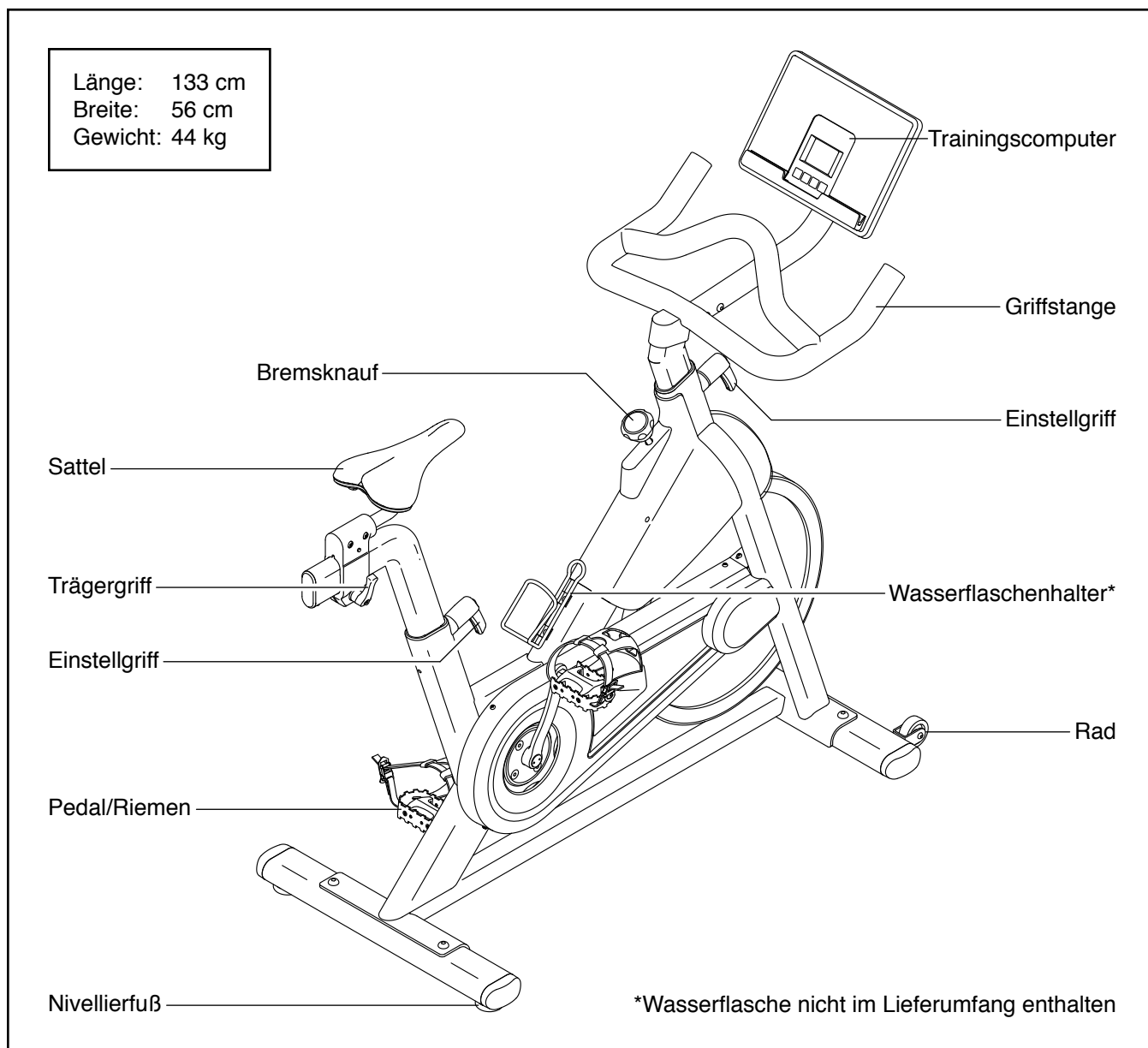
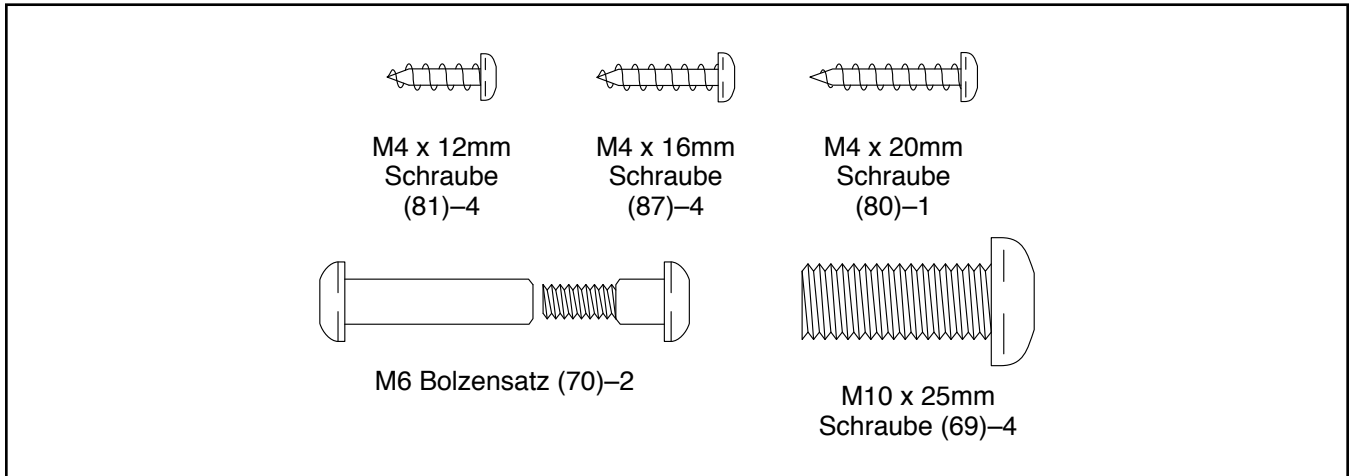


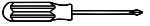
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE


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

Ein Kreuzschlitz-Schraubendreher 

Ein Rollgabelschlüssel 

Ein Gummihammer 

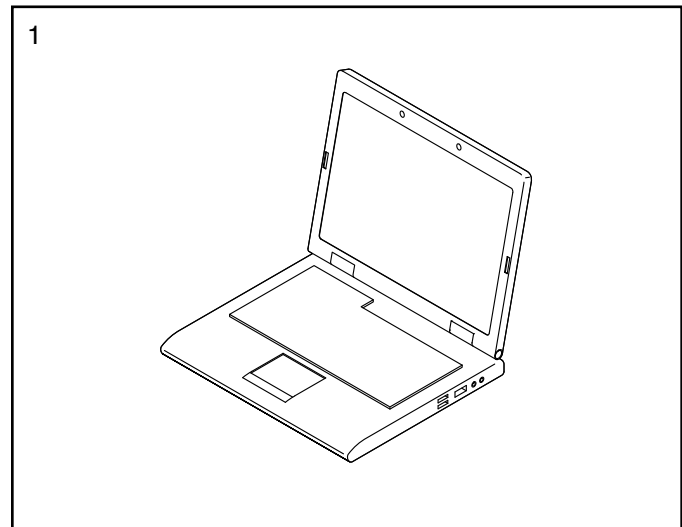
Eine Schere 

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

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

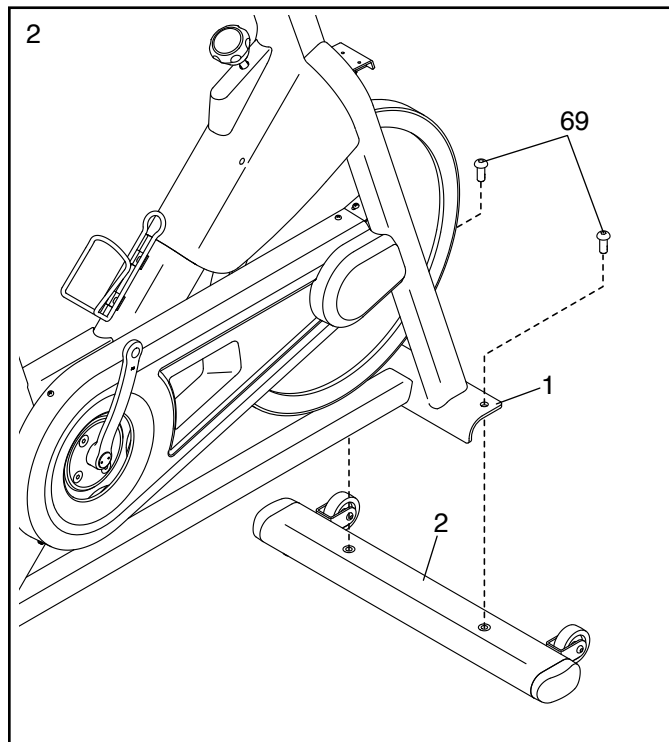
- Ihr Eigentum wird dokumentiert
- Ihre Garantie wird aktiviert
- Vorzugskundenbetreuung wird im Bedarfsfall gewährleistet

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

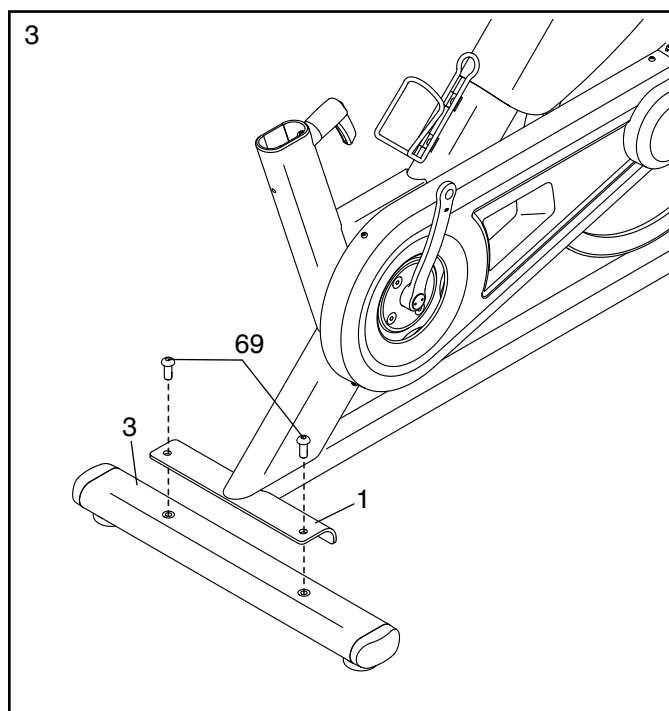


2. Falls Versandrohre (nicht abgebildet) am vorderen und hinteren Ende des Rahmens (1) angebracht sind, entfernen Sie die Versandrohre und die Metallwaren, mit denen sie angebracht sind, und werfen Sie diese weg.

Richten Sie den vorderen Stabilisator (2) wie abgebildet aus und befestigen Sie ihn mit zwei M10 x 25mm Schrauben (69) am Rahmen (1).



3. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) mit zwei M10 x 25mm Schrauben (69) am Rahmen (1).

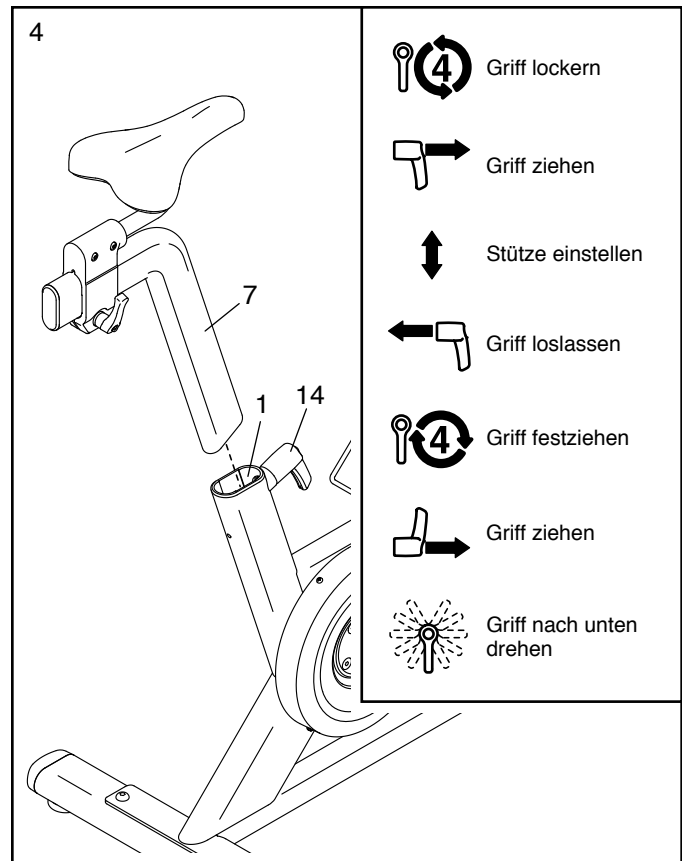


4. **Tipp: Sehen Sie das Nebenbild an, um herauszufinden, wie man den Einstellgriff (14) bedient.**

Finden Sie den Einstellgriff (14) an der Hinterseite des Rahmens (1). Ziehen Sie den Einstellgriff nach außen und schieben Sie die Sattelstütze (7) in den Rahmen ein.

Als Nächstes bewegen Sie die Sattelstütze (7) nach oben oder unten in die gewünschte Position, lassen Sie den Einstellgriff (14) in ein Einstelloch der Sattelstütze einrasten und **ziehen Sie dann den Einstellgriff mit vier Umdrehungen fest. Vergewissern Sie sich, dass der Einstellgriff sicher in einem Einstelloch eingerastet ist.**

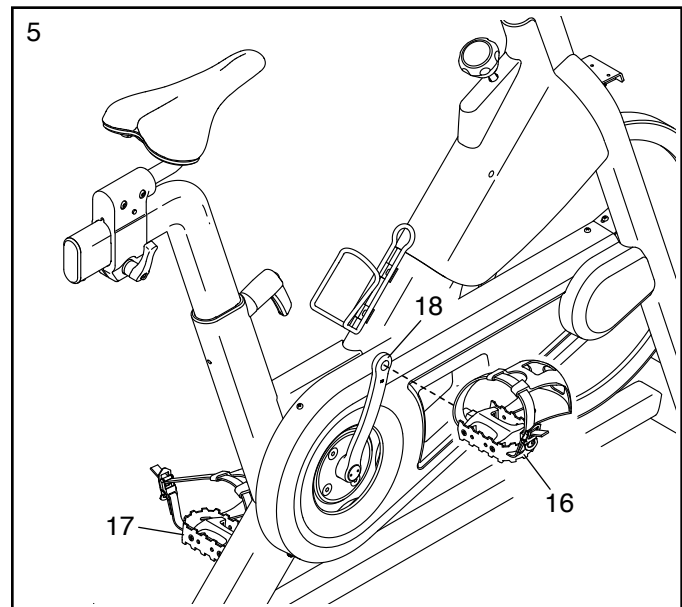
Dann ziehen Sie den Einstellgriff (14) nach außen, drehen Sie ihn, sodass er nach unten zeigt, wie abgebildet, und lassen Sie ihn dann los.



5. **Hinweis: Sie können Ihre eigenen Pedale befestigen, falls gewünscht.**

Identifizieren Sie das rechte Pedal (16). Mithilfe des mitgelieferten Schlüssels ziehen Sie das rechte Pedal **im Uhrzeigersinn** im rechten Kurbelarm (18) **fest** an.

Ziehen Sie das linke Pedal (17) gegen den Uhrzeigersinn im linken Kurbelarm (nicht abgebildet) fest an. WICHTIG: Sie müssen das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn drehen, um es zu befestigen.



6. Lassen Sie eine zweite Person die Griffstange (4) an den Rahmen (1) halten.

Als Nächstes finden Sie den Kabelbinder (A) im Rahmen (1). Binden Sie den Kabelbinder an das obere Kabel (90) in der Griffstange (4). Dann ziehen Sie am unteren Ende des Kabelbinders, bis das obere Kabel durch den Rahmen geführt worden ist. Binden Sie den Kabelbinder los und entsorgen Sie ihn.

Tipp: Das obere Nebenbild gibt an, wie man den Einstellgriff (14) bedient.

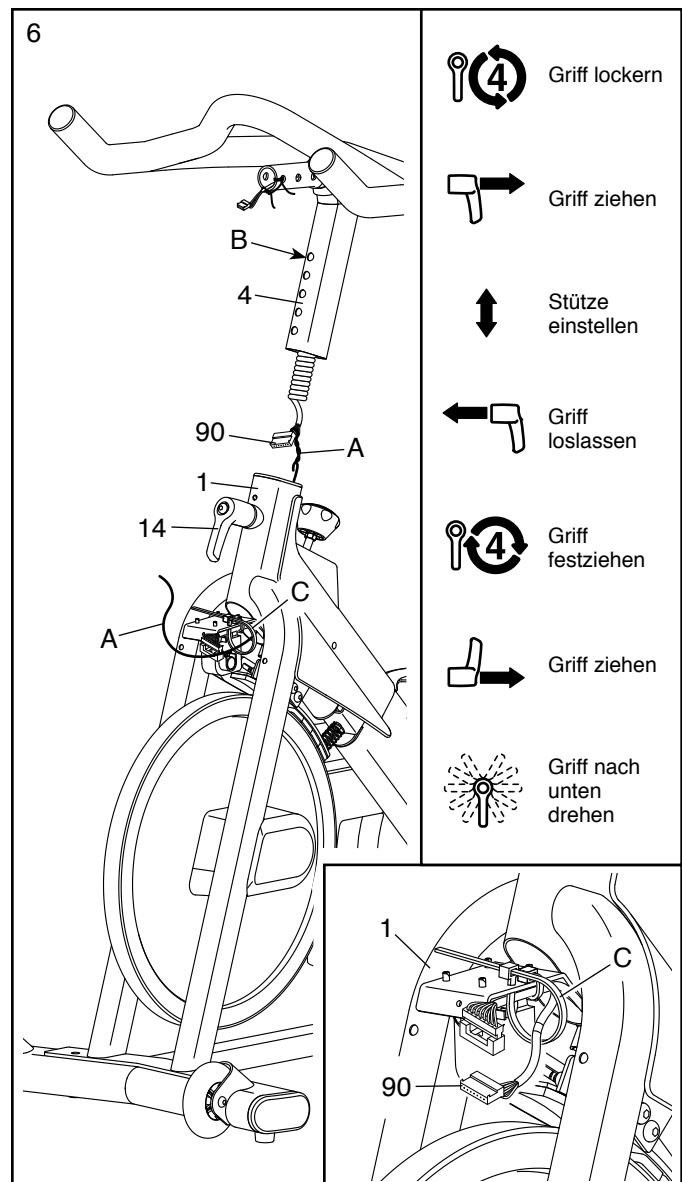
Als Nächstes finden Sie den Einstellgriff (14) an der Vorderseite des Rahmens (1). Ziehen Sie den Einstellgriff nach außen. Anschließend fügen Sie die Griffstange (4) in den Rahmen ein.

Bewegen Sie die Griffstange (4) nach unten und lassen Sie den Einstellgriff (14) in das gezeigte Einstelloch (B) einrasten. Dann ziehen Sie den Einstellgriff mit vier Umdrehungen fest.

Vergewissern Sie sich, dass der Einstellgriff sicher in dem Einstelloch eingerastet ist.

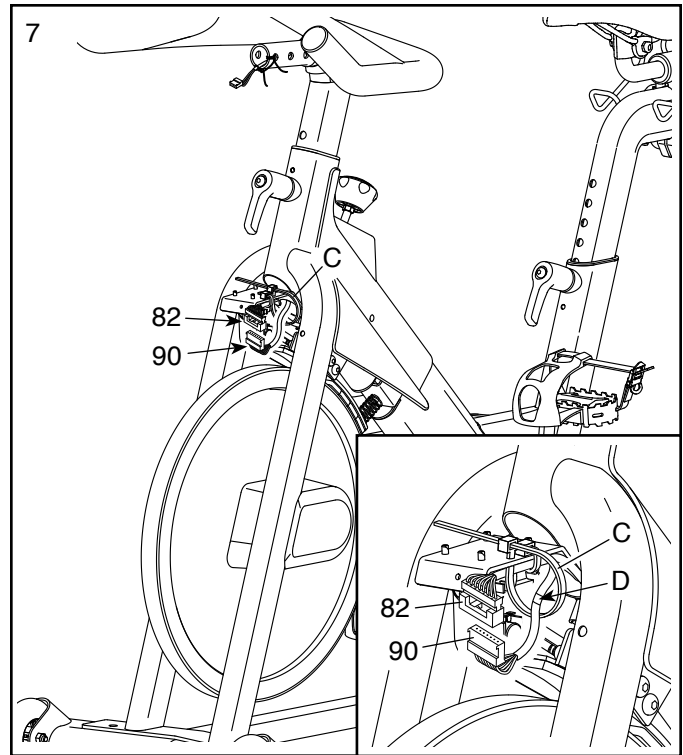
Dann ziehen Sie den Einstellgriff (14) nach außen, drehen Sie ihn, sodass er nach unten zeigt, wie abgebildet, und lassen Sie ihn dann los.

Siehe unteres Nebenbild. Führen Sie das obere Kabel (90) durch den Kabelbinder (C) am Rahmen (1). **Verbinden Sie das obere Kabel noch nicht und ziehen Sie den Kabelbinder noch nicht fest.**

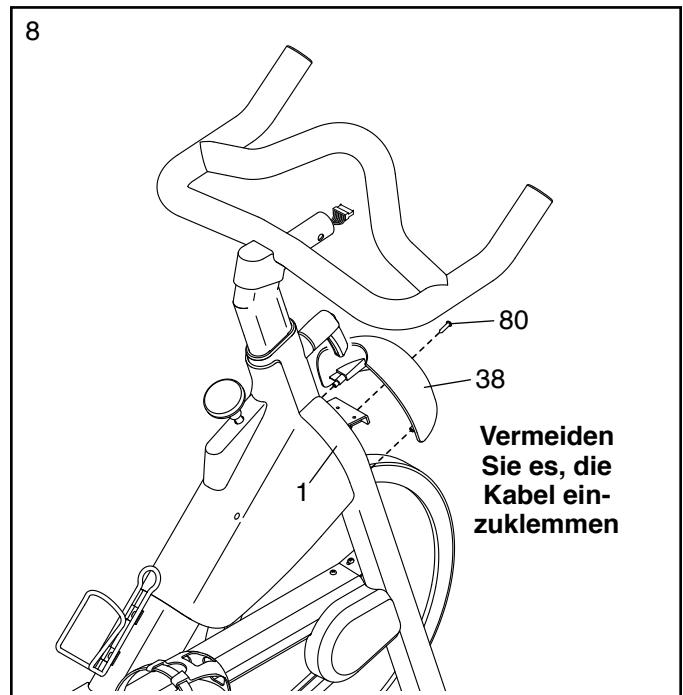


7. **Siehe Nebenbild.** Verbinden Sie den Steckverbinder am oberen Kabel (90) mit den Steckverbinder am unteren Kabel (82).

Als Nächstes ziehen Sie den Kabelbinder (C) um die gezeigte Markierung (D) am oberen Kabel (90) fest. Dann schneiden Sie die Überlänge des Kabelbinders ab.



8. **Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen.** Drücken Sie die Motorabdeckung (38) an den Rahmen (1) und befestigen Sie diese dann mit einer M4 x 20mm Schraube (80).



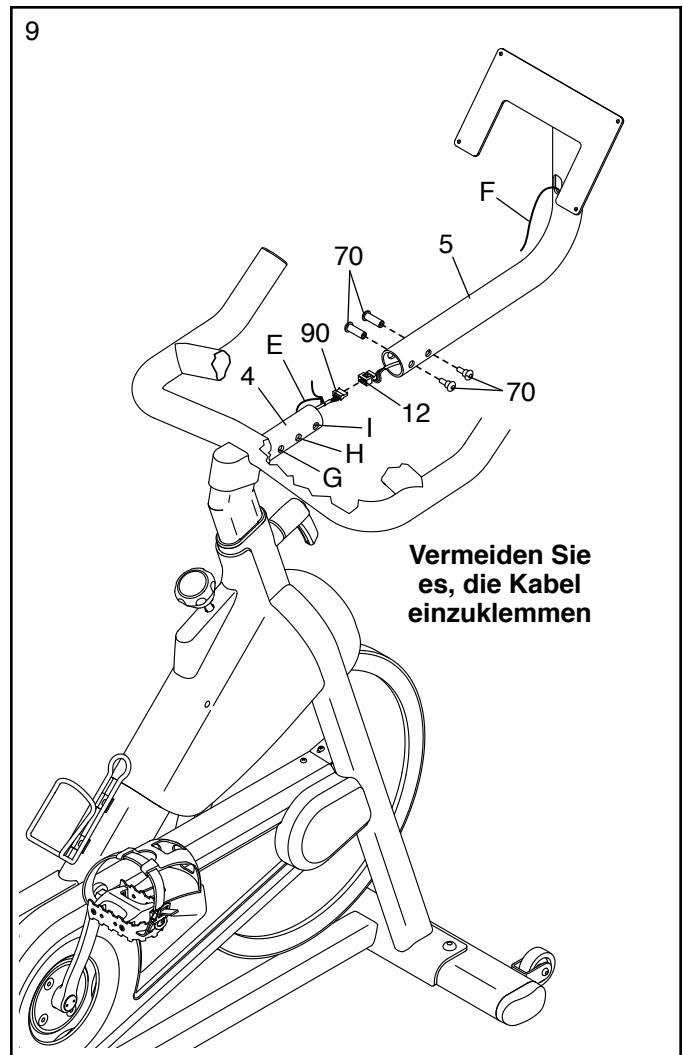
9. Lösen Sie den Kabelbinder (E), der das obere Kabel (90) an der Griffstange (4) befestigt.

Während eine zweite Person die Computermontierung (5) an die Griffstange (4) hält, verbinden Sie das Verlängerungskabel (12) in der Computermontierung mit dem oberen Kabel (90) in der Griffstange (4).

Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen. Ziehen Sie sanft an dem gezeigten Kabelbinder (F), während Sie die Computermontierung (5) auf die Griffstange (4) schieben. Ziehen Sie weiter am Kabelbinder, bis das Verlängerungskabel (12) ganz durch die Computermontierung geführt wurde. **Achten Sie darauf, dass sich die Kabel innerhalb der Griffstange aus dem Weg der Bolzenlöcher befinden.**

Hinweis: Sie können die Computermontierung (5) entweder in der Standardposition oder in der verlängerten Position anbringen. Für die Standardposition richten Sie die Computermontierung auf die inneren Löcher (G, H) aus. Für die verlängerte Position richten Sie die Computermontierung auf die äußeren Löcher (H, I) aus.

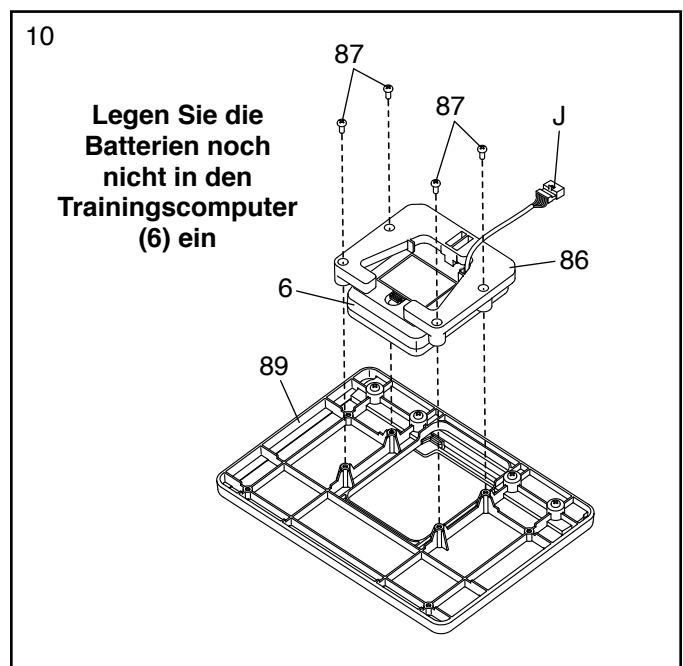
Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen. Befestigen Sie die Computermontierung (5) mit zwei M6 Bolzensätzen (70).



10. **WICHTIG: Legen Sie die Batterien erst in den Trainingscomputer (6) ein, wenn Sie im Montageschritt 13 dazu angewiesen werden. Wenn Batterien eingelegt werden, bevor das Computerkabel (J) angeschlossen ist, wird der Trainingscomputer nicht richtig funktionieren.**

Richten Sie das Computergehäuse (86) und die Computerdeckfläche (89) wie abgebildet aus.

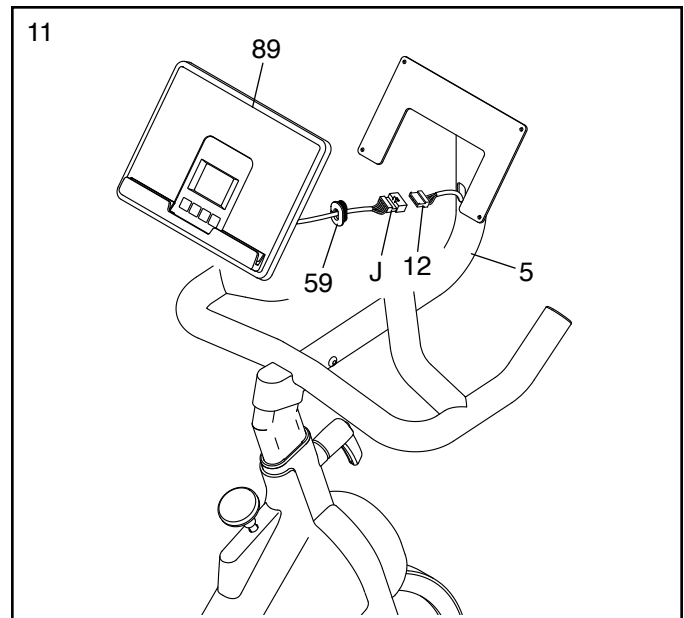
Befestigen Sie das Computergehäuse (86) mit vier M4 x 16mm Schrauben (87) an der Computerdeckfläche (89). **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



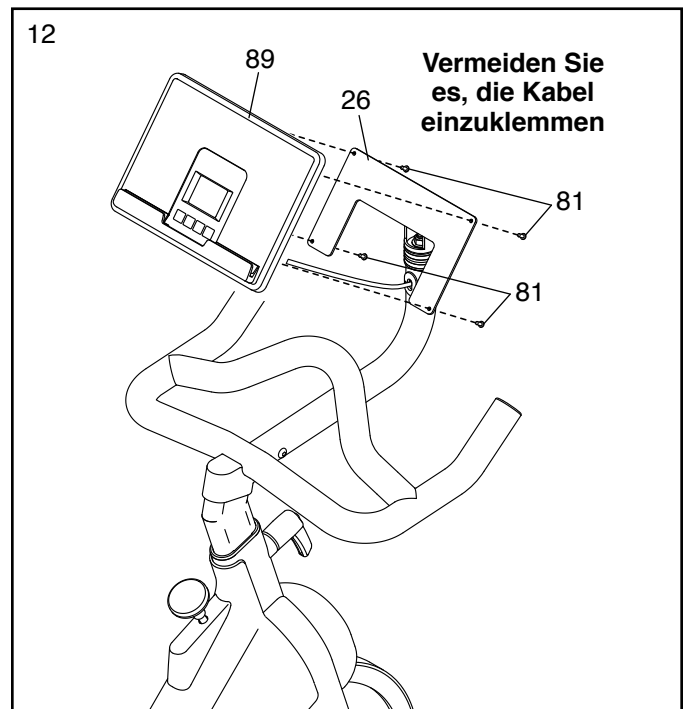
11. Während eine zweite Person die Computerdeckfläche (89) an die Computermontierung (5) hält, verbinden Sie das Computerkabel (J) mit dem Verlängerungskabel (12).

Als Nächstes drücken Sie den Kabelschutz (59) an der gezeigten Stelle um das Computerkabel (J).

Dann führen Sie die Kabel (J, 12) in die Computermontierung (5) ein und drücken Sie den Kabelschutz (59) in die Computermontierung.

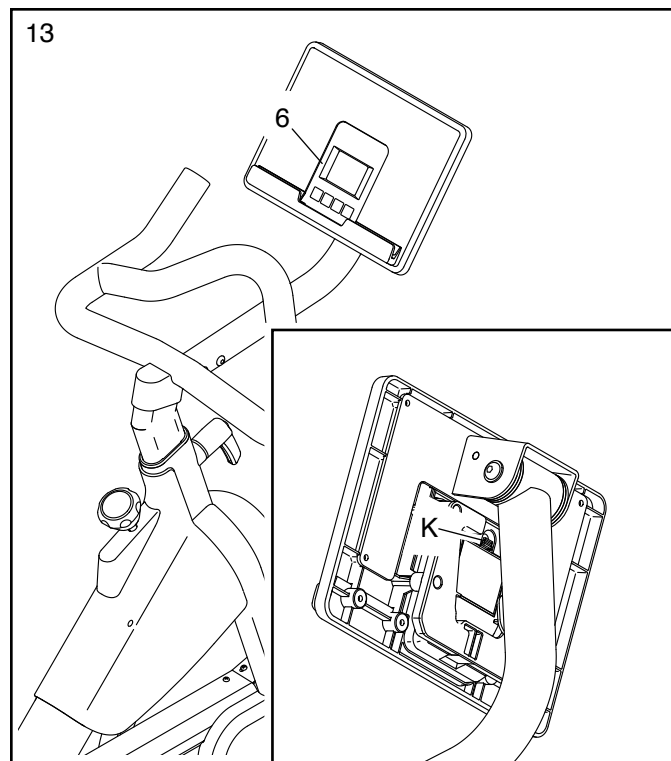


12. **Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen. Falls notwendig, neigen Sie die Computerhalterung (26) etwas nach oben, damit dieser Schritt einfacher durchzuführen ist.** Befestigen Sie die Computerdeckfläche (89) mit vier M4 x 12mm Schrauben (81) an der Computerhalterung. **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



13. Der Trainingscomputer (6) benötigt drei Mignonbatterien (nicht im Lieferumfang enthalten). Alkalibatterien werden empfohlen. Verwenden Sie niemals alte und neue Batterien gleichzeitig oder alkalische, normale und aufladbare Batterien zusammen. **WICHTIG: Wurde der Trainingscomputer kalten Temperaturen ausgesetzt, lassen Sie ihn aufwärmen, bevor Sie die Batterien einsetzen. Sonst können die Anzeigen am Trainingscomputer oder andere elektronische Teile beschädigt werden.**

Siehe Nebenbild. Drücken Sie die Lasche der Batterieabdeckung (K) und nehmen Sie die Batterieabdeckung ab. Als Nächstes legen Sie drei Batterien in das Batteriefach ein. **Achten Sie darauf, die Batterien so auszurichten, wie auf dem Diagramm innerhalb des Batteriefachs angegeben.** Dann befestigen Sie wieder die Batterieabdeckung.

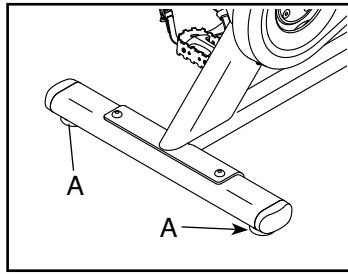


14. **Nachdem das Trainingsrad montiert wurde, prüfen Sie es, um sicherzustellen, dass es richtig montiert wurde und richtig funktioniert und dass alle Teile richtig festgezogen sind.** Überzählige Teile könnten mitgeliefert sein. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Trainingsrad.

DAS TRAININGSRAD VERWENDEN

DAS TRAININGSRAD NIVELLIEREN

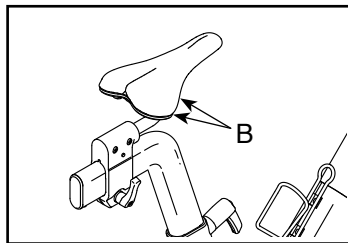
Wenn das Trainingsrad während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen oder beide Nivellierfüße (A) unter dem hinteren Stabilisator, bis das Wackeln behoben ist.



DEN WINKEL DES SATTELS EINSTELLEN

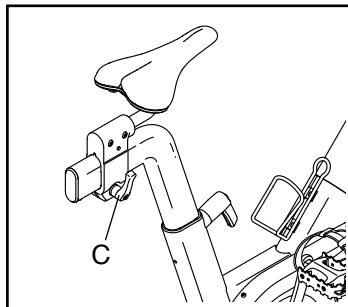
Sie können die Neigung des Sattels auf die Position einstellen, die für Sie am angenehmsten ist. Sie können den Sattel auch nach vorn oder hinten schieben, um die Bequemlichkeit zu verbessern oder die Distanz zur Griffstange einzustellen.

Um den Sattel einzustellen, lockern Sie die Muttern (B) an der Sattelklemme um ein paar Drehungen und neigen Sie dann den Sattel nach oben oder unten oder schieben Sie den Sattel nach vorn oder hinten in die gewünschte Position. Dann ziehen Sie die Muttern wieder fest.



DIE HORIZONTALE POSITION DES SATTELS EINSTELLEN

Um die Position des Sattels anzupassen, lockern Sie den Trägergriff (C) um einige Drehungen und schieben Sie den Sattel dann nach vorn oder hinten in die gewünschte Position. Dann ziehen Sie den Trägergriff fest an.

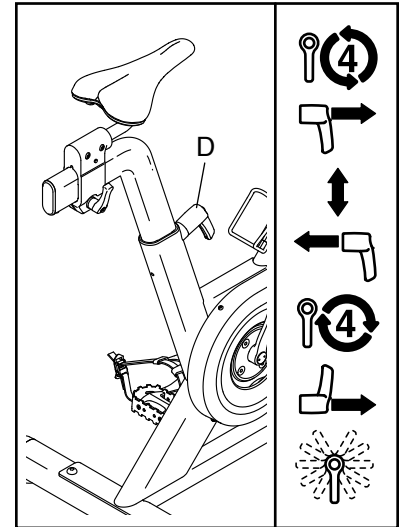


Hinweis: Der Trägergriff (C) funktioniert wie eine Ratsche. Sie können den Trägergriff in die gewünschte Richtung drehen, ihn nach außen ziehen, ihn in die entgegengesetzte Richtung drehen, ihn nach innen drücken und ihn dann wieder in die gewünschte Richtung drehen. Sie können diesen Vorgang beliebig oft wiederholen.

DIE SATTELSTÜTZE EINSTELLEN

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

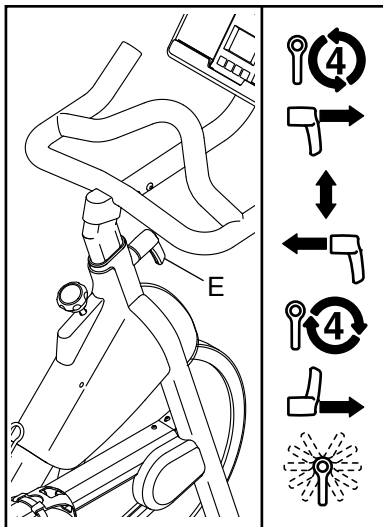
Um die Höhe der Sattelstütze einzustellen, lockern Sie zuerst den Einstellgriff (D) um vier Umdrehungen und ziehen ihn nach außen. Als Nächstes bewegen Sie die Sattelstütze nach oben oder unten, lassen den Einstellgriff in ein Einstelloch der Sattelstütze einrasten und **ziehen den Einstellgriff**



mit vier Umdrehungen fest an. Vergewissern Sie sich, dass der Einstellgriff in einem Einstelloch eingerastet ist. Dann ziehen Sie den Einstellgriff nach außen, drehen Sie ihn, sodass er nach unten zeigt, wie abgebildet, und lassen Sie ihn dann los.

DIE GRIFFSTANGE EINSTELLEN

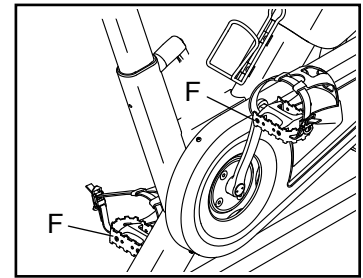
Um die Höhe der Griffstange einzustellen, lockern Sie zunächst den Einstellgriff (E) um vier Umdrehungen und ziehen ihn nach außen. Dann bewegen Sie die Griffstange nach oben oder unten, lassen den Einstellgriff in ein Einstelloch der Griffstange einrasten und ziehen den Einstellgriff mit vier Umdrehungen fest an. Vergewissern Sie sich, dass der Einstellgriff in einem Einstelloch eingerastet ist. Dann ziehen Sie den Einstellgriff nach außen, drehen Sie ihn, sodass er nach unten zeigt, wie abgebildet, und lassen Sie ihn dann los.



Um die horizontale Position der Griffstange einzustellen, siehe Montageschritt 9 auf Seite 11.

DIE PEDALE BENUTZEN

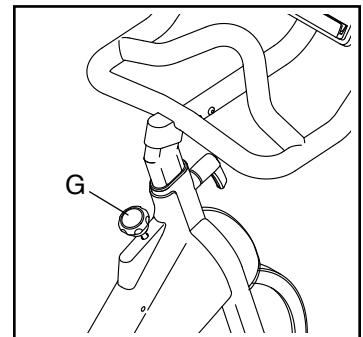
Um die Pedale (F) zu benutzen, schieben Sie Ihre Schuhe in die Fußkörbe und ziehen an den Enden der Fußriemen. Um die Fußriemen einzustellen, halten Sie die Laschen an den Schnallen gedrückt, stellen die Fußriemen auf die gewünschte Position ein und lassen dann die Laschen los.



Hinweis: Sie können Ihre eigenen Pedale am Trainingsrad befestigen, falls gewünscht.

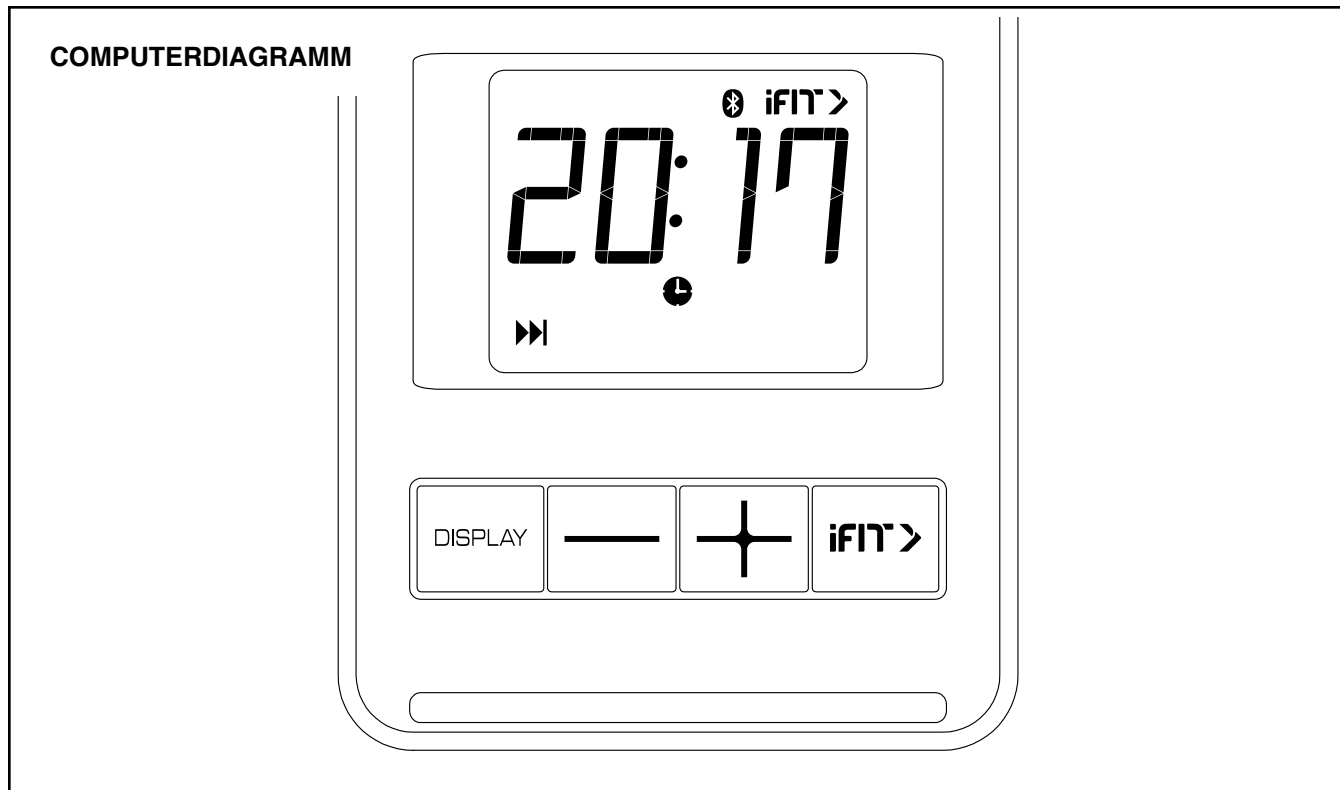
DEN BREMSKNAUF VERWENDEN

Um den Widerstand der Pedale zu ändern, drücken Sie die Tasten am Trainingscomputer (siehe Schritt 2 auf Seite 17). Um das Schwungrad zu stoppen, drücken Sie den Bremsknopf (G) nach unten. Das Schwungrad sollte kurzerhand zum vollständigen Stillstand kommen.



WICHTIG: Wenn das Trainingsrad nicht in Gebrauch ist, ziehen Sie den Bremsknopf (G) vollständig fest.

DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN



FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der benutzerfreundliche Trainingscomputer ermöglicht es Ihnen, den Widerstand der Pedale per Tastendruck zu ändern, und liefert während Ihrer Workouts sofortige Trainingsrückmeldungen.

Sie können auch Ihre Herzfrequenz mithilfe eines zusätzlich erhältlichen Pulsmessers messen. **Auf Seite 19 finden Sie Informationen zum Kauf eines zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Pulsmessers.**

Sie können auch eine Verbindung zwischen Ihrem Tablet und dem Trainingscomputer herstellen und Ihre Workout-Informationen mithilfe der iFit® App aufzeichnen und verfolgen.

Um den manuellen Modus zu verwenden, siehe Seite 17. Um Ihr Tablet mit dem Trainingscomputer zu verbinden, siehe Seite 18. Um Ihren Pulsmesser mit dem Trainingscomputer zu verbinden, siehe Seite 19.

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

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 Pedalwiderstand nach Wunsch ändern.

Während Sie treten, können Sie den Widerstand der Pedale ändern, indem Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste drücken.

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

Falls die Meldung CH0 oder CH1 auf dem Display erscheint, wenn Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste drücken, müssen Sie das Widerstandssystem neu kalibrieren. Siehe zunächst Montageschritt 13 auf Seite 13 und nehmen Sie die Batterien aus dem Trainingscomputer heraus. Als Nächstes halten Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer 20 Sekunden lang gedrückt. Dann lassen Sie die Taste los und legen die Batterien wieder in den Trainingscomputer ein. Das Trainingsrad wird sich auf den niedrigsten Widerstandsgrad einstellen.

3. Ihren Fortschritt auf dem Display verfolgen.

Das Display kann die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

Wechselpfeil-Symbol (Wechsel) – Dieser Modus zeigt für jeweils einige Sekunden den Geschwindigkeits-, Puls-, Kalorien-, Widerstands-, Drehzahl-, Zeit- und Distanzmodus in einem sich wiederholenden Zyklus an.

Hasensymbol (Geschwindigkeit) – Dieser Modus zeigt Ihre Trittschwindigkeit in Meilen pro Stunde an.

Herzsymbol (Puls) – Dieser Modus zeigt Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an, wenn Sie einen optionalen Pulsmesser verwenden (siehe Schritt 4).

Flammensymbol (Kalorien) – Dieser Modus zeigt die ungefähre Anzahl der Kalorien an, die Sie während Ihres Workouts verbrannt haben.

Kurzhandelsymbol (Widerstand) – Dieser Modus zeigt den aktuellen Widerstandsgrad der Pedale an.

Kreisfeil-Symbol (Drehzahl) – Dieser Modus zeigt Ihre Trittschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute (RPM) an.

Uhrensymbol (Zeit) – Dieser Modus zeigt die verstrichene Zeit an, in der Sie getreten haben.

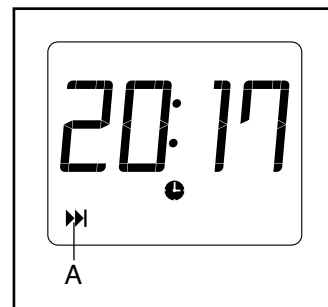
Straßensymbol (Distanz) – Dieser Modus zeigt die Distanz in Meilen an, die Sie während Ihres Workouts getreten haben.

Wechselmodus –

Wenn der Trainingscomputer eingeschaltet wird, wird der Wechselmodus automatisch gewählt. **Das Wechselpfeil-Symbol (A)**

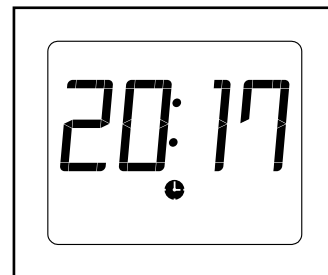
erscheint auf dem Display, wenn der Wechselmodus gewählt ist.

Hinweis: Ist gerade ein anderer Modus gewählt, können Sie den Wechselmodus wieder wählen, indem Sie die Display-Taste mehrmals drücken.



Geschwindigkeits-, Puls-, Kalorien-, Widerstands-, Drehzahl-, Zeit- und Distanzmodus –

Um einen dieser Modi zu wählen, damit er dauerhaft auf dem Display erscheint, drücken Sie mehrmals die Display-Taste. Die Modus-Symbole geben an, welcher Modus gerade gewählt ist. **Stellen Sie sicher, dass das Wechselpfeil-Symbol nicht erscheint.**



Um den Trainingscomputer vorübergehend anzuhalten, hören Sie einfach auf zu treten. Der Trainingscomputer pausiert bis zu einige Minuten lang. Um das Workout wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder mit der Trittbewegung an.

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

4. Auf Wunsch einen Pulsmesser tragen und Ihre Herzfrequenz messen.

Sie können einen zusätzlich erhältlichen Pulsmesser tragen, um Ihre Herzfrequenz zu messen. **Mehr Informationen über den zusätzlich erhältlichen Pulsmesser finden Sie auf Seite 19.** Hinweis: Der Trainingscomputer ist mit Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel.

Zum Herstellen einer Verbindung zwischen Ihrem Pulsmesser und dem Trainingscomputer siehe EINE VERBINDUNG ZWISCHEN IHREM PULSMESSER UND DEM TRAININGSCOMPUTER HERSTELLEN auf Seite 19.

Falls Ihre Herzfrequenz nicht angezeigt wird, vergewissern Sie sich, dass der Pulsmodus angezeigt wird.

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

Der Trainingscomputer besitzt eine automatische Abschaltfunktion. Wenn einige Minuten lang die Pedale nicht bewegt und die Computertasten nicht gedrückt werden, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch ab.

WICHTIG: Wenn Sie fertig mit dem Training sind, achten Sie darauf, die Verbindung zwischen dem Trainingscomputer und Ihrem Tablet beziehungsweise Ihrem Pulsmesser zu trennen (siehe diese Seite und Seite 19). Tun Sie dies nicht, könnte es passieren, dass der Trainingscomputer angeschaltet bleibt und die Batterien sich schneller entleeren.

IHR TABLET MIT DEM TRAININGSCOMPUTER VERBINDEN

Der Trainingscomputer unterstützt Bluetooth-Verbindungen mit Tablets durch die iFit-App und mit kompatiblen Pulsmessern. Hinweis: Andere Bluetooth-Verbindungen werden nicht unterstützt.

1. Die iFit-App auf Ihrem Tablet herunterladen und installieren.

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

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

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

Wenn Sie vorhaben, sowohl Ihren Pulsmesser als auch Ihr Tablet mit dem Trainingscomputer zu verbinden, **müssen Sie zuerst die Verbindung mit dem Pulsmesser herstellen, bevor Sie die Verbindung mit dem Tablet herstellen.** Siehe EINE VERBINDUNG ZWISCHEN IHREM PULSMESSER UND DEM TRAININGSCOMPUTER HERSTELLEN auf Seite 19.

3. Ihr Tablet mit dem Trainingscomputer verbinden.

Drücken Sie die iFit-Taste auf dem Trainingscomputer. Die Kopplungszahl des Trainingscomputers erscheint auf dem Display. Dann befolgen Sie die Anweisungen in der iFit-App, um zwischen dem Tablet und dem Trainingscomputer eine Verbindung herzustellen. Sobald Ihr Tablet verbunden ist, erscheint das Bluetooth-Symbol auf dem Display.

4. Ihre Workout-Informationen aufzeichnen und verfolgen.

Befolgen Sie die Anweisungen in der iFit-App, um Ihre Workout-Informationen aufzuzeichnen und zu verfolgen.

5. Ihr Tablet auf Wunsch vom Trainingscomputer trennen.

Um die Verbindung zwischen Ihrem Tablet und dem Trainingscomputer zu trennen, wählen Sie zuerst die Trennoption in der iFit-App. Dann halten Sie die iFit-Taste auf dem Trainingscomputer gedrückt.

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

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-Taste auf dem Trainingscomputer. Die Kopplungszahl des Trainingscomputers wird auf dem Display erscheinen. Sobald Ihr Pulsmesser verbunden ist, erscheint das Bluetooth-Symbol auf dem Display.

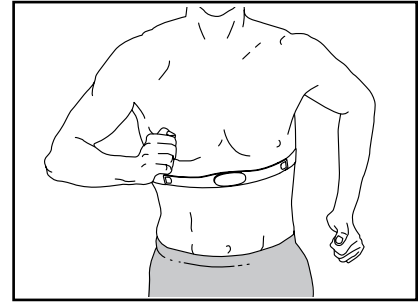
Hinweis: Befinden sich mehr als ein kompatibler Pulsmesser in der Nähe des Trainingscomputers, wird eine Verbindung mit dem Pulsmesser mit dem stärksten Signal hergestellt.

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

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

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.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

DAS TRAININGSRAD WARTEN

Die regelmäßige Wartung ist für eine 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.

Zur Reinigung des Trainingsrads verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge eines milden Reinigungsmittels. **WICHTIG: Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie den Trainingscomputer keinem direkten Sonnenlicht aus.**

FEHLER IN BEZUG AUF DEN TRAININGS-COMPUTER BEHEBEN

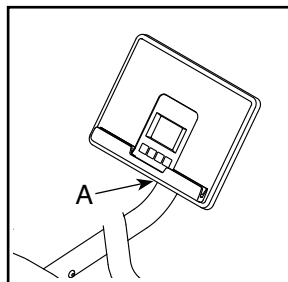
Wenn das Computerdisplay trübe wird, ersetzen Sie die Batterien (siehe Montageschritt 13 auf Seite 13). Die meisten Probleme mit einem Trainingscomputer sind das Ergebnis schwacher Batterien.

Falls man das Trainingsrad für eine längere Zeitspanne nicht benutzen wird, entfernen Sie die Batterien aus dem Trainingscomputer.

Falls die Meldung CH0 oder CH1 auf dem Display erscheint, wenn Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste drücken, müssen Sie das Widerstandssystem neu kalibrieren. Siehe zunächst Montageschritt 13 auf Seite 13 und nehmen Sie die Batterien aus dem Trainingscomputer heraus. Als Nächstes halten Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer 20 Sekunden lang gedrückt. Dann lassen Sie die Taste los und legen die Batterien wieder in den Trainingscomputer ein. Das Trainingsrad wird sich auf den niedrigsten Widerstandsgrad einstellen.

FEHLER IN BEZUG AUF DEN TABLETHALTER BEHEBEN

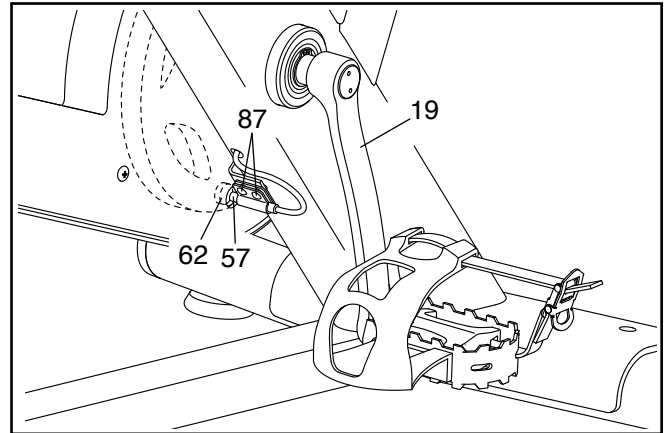
Falls der Tablethalter nicht an seinem Platz bleibt, drehen Sie den Tablethalter nach hinten und ziehen Sie die Sicherungsmutter (A) in der Halterungsbefestigung an, bis der Tablethalter an seinem Platz bleibt, wenn er in die gewünschte Position gedreht wird.



DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

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

Um den Reedschalter einzustellen, finden Sie den Reedschalter (57) an der linken Seite des Trainingsrads. Lockern Sie die zwei M4 x 16mm Schrauben (87) ein wenig.



Als Nächstes drehen Sie den linken Kurbelarm (19), bis ein Magnet (62) auf den Reedschalter (57) ausgerichtet ist. Schieben Sie den Reedschalter leicht zum Magneten hin oder davon weg. Dann ziehen Sie die M4 x 16mm Schrauben (87) wieder fest.

Drehen Sie den linken Kurbelarm (19) einen Moment lang. Wiederholen Sie den obigen Vorgang, wenn notwendig, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen anzeigt.

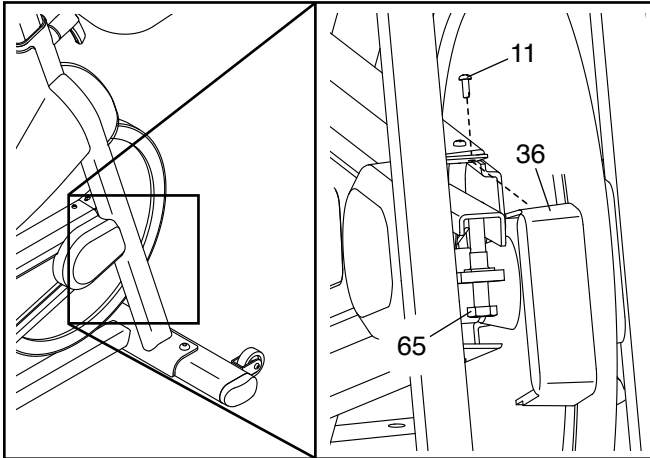
DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

Falls Sie bemerken, dass die Pedale beim Treten rutschen, obwohl der Widerstand auf den höchsten Grad eingestellt ist, muss der Antriebsriemen möglicherweise eingestellt werden.

Um den Antriebsriemen einzustellen, finden Sie die Spannrollenabdeckung (36). Entfernen Sie die M4 x 16mm Flanschschraube (11) und die Spannrollenabdeckung.

Dann ziehen Sie die M10 x 50mm Schraube (65) an, bis der Antriebsriemen (nicht abgebildet) straff ist.

Wenn der Antriebsriemen (nicht abgebildet) straff ist, befestigen Sie wieder die Spannrollenabdeckung (36).



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	

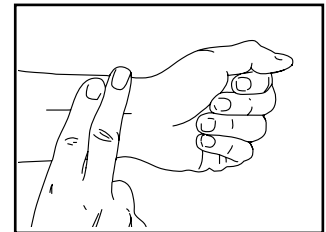
Um den richtigen Intensitätsgrad festzustellen, suchen Sie Ihr Alter unten in der Tabelle (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die sich direkt über Ihrem Alter befinden, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung,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

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

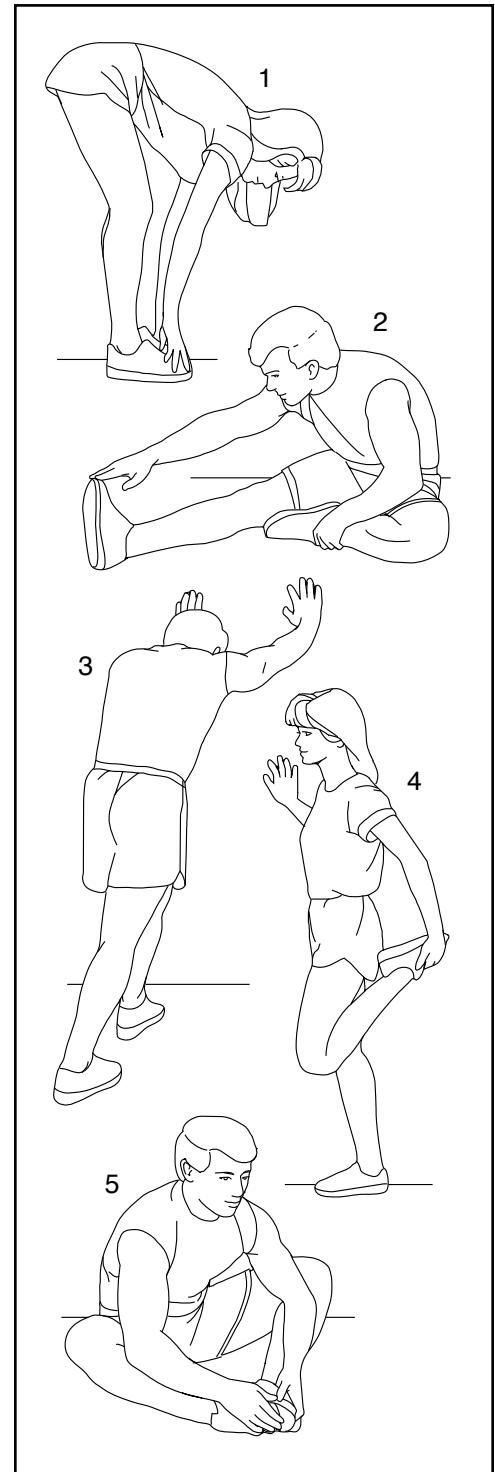
Mit einem Bein vor dem anderen stellen Sie sich vor einer Wand auf. Legen Sie die Hände an die Wand. Das hintere Bein soll nicht angewinkelt werden und der hintere Fuß soll flach am Boden aufliegen. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. 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. PFEX39420-INT.1 R1120A

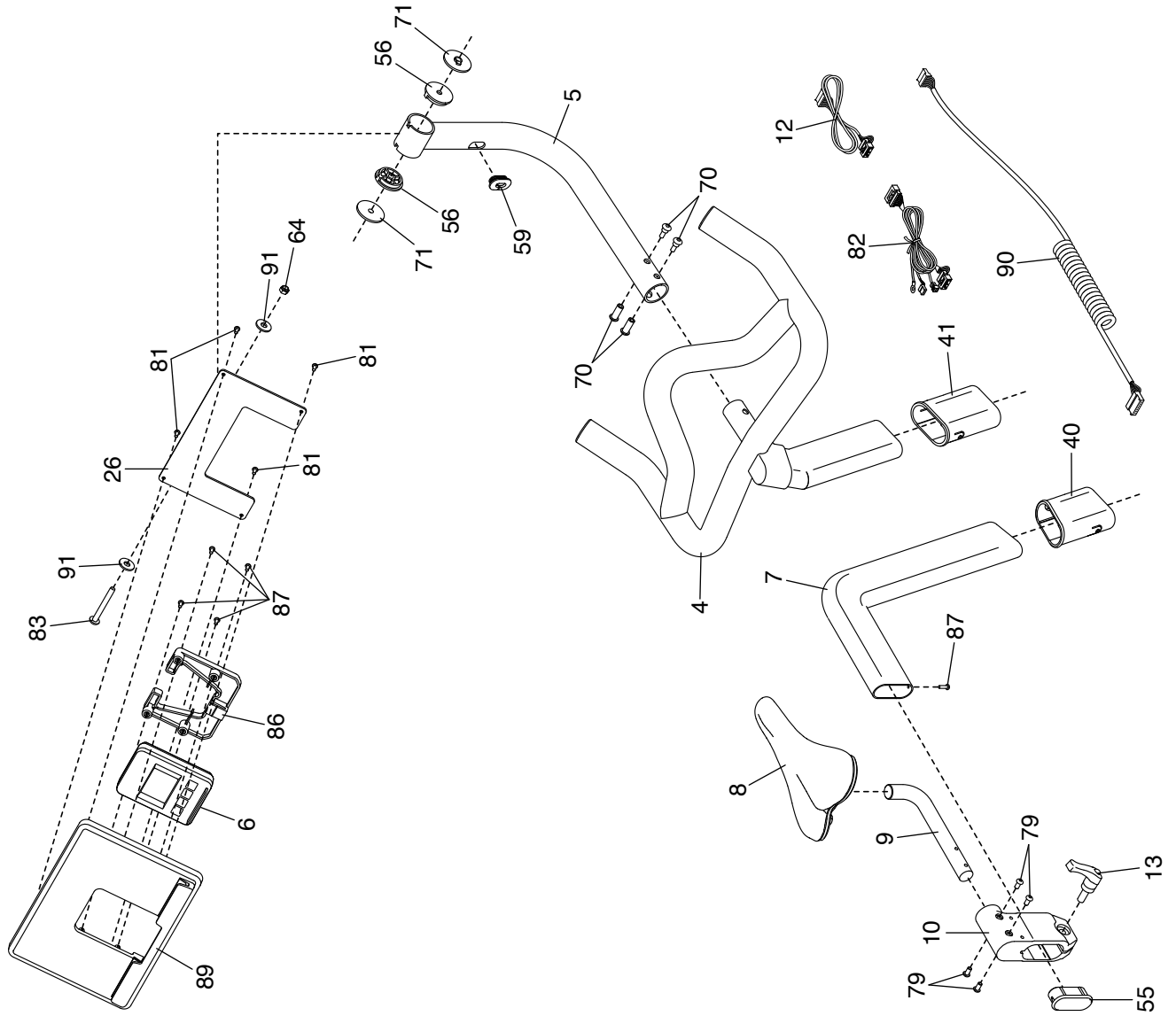
Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	46	1	Antriebsriemen
2	1	Vorderer Stabilisator	47	1	Schwungrad
3	1	Hinterer Stabilisator	48	1	Schwungradachse
4	1	Griffstange	49	2	Schwungradlager
5	1	Computermontierung	50	1	Schwungrad-Abstandhalter
6	1	Trainingscomputer	51	2	Rad
7	1	Sattelstütze	52	2	Fuß
8	1	Sattel	53	2	Nivellierfuß
9	1	Sattelarm	54	4	Kappe
10	1	Sattelträger	55	1	Sattelstützenkappe
11	10	M4 x 16mm Flanschschraube	56	2	Innere Schwenkscheibe
12	1	Verlängerungskabel	57	1	Reedschalter/Kabel
13	1	Trägergriff	58	1	Klemme
14	2	Einstellgriff	59	1	Kabelschutz
15	1	Wasserflaschenhalter	60	1	Schwungrad-Unterlegscheibe
16	1	Rechtes Pedal	61	4	Schnappmutter
17	1	Linkes Pedal	62	2	Magnet
18	1	Kurbel/Rechter Kurbelarm	63	4	M8 x 20mm Senkkopfschraube
19	1	Linker Kurbelarm	64	5	M8 Sicherungsmutter
20	1	Widerstandskabel	65	1	M10 x 50mm Schraube
21	1	Widerstandshalterung	66	1	Kurbelschraube
22	1	Widerstandsfeder	67	1	Halterungsabstandhalter
23	1	Widerstandsmagnet	68	1	M10 Sicherungsmutter
24	1	Widerstandsmotor	69	4	M10 x 25mm Schraube
25	1	Bremsknäuf	70	2	M6 Bolzensatz
26	1	Computerhalterung	71	2	Äußere Schwenkscheibe
27	1	Bremswelle	72	2	M6 x 38mm Bolzen
28	1	Bremsfeder	73	2	M6 x 45mm Ansatzschraube
29	1	Bremshalterung	74	7	M4 x 12mm Stumpfschraube
30	2	Bremsabstandhalter	75	2	M12 Sicherungsmutter
31	1	Spannrolle	76	1	M5 x 35mm Bolzen
32	1	Abdeckungshalterung	77	1	M5 Sicherungsmutter
33	1	Rechte Nabenabdeckung	78	1	Bremsbuchse
34	1	Äußere Riemenabdeckung	79	6	M6 x 12mm Schraube
35	1	Innere Riemenabdeckung	80	1	M4 x 20mm Schraube
36	1	Spannrollenabdeckung	81	4	M4 x 12mm Schraube
37	1	Linke Nabenabdeckung	82	1	Unteres Kabel
38	1	Motorabdeckung	83	1	M8 x 80mm Bolzen
39	1	Bremsabdeckung	84	1	Erdungsschraube
40	1	Sattelstützenhülse	85	2	M12 Mutter
41	1	Griffstangenhülse	86	1	Computergehäuse
42	2	Kurbelarm-Kappe	87	15	M4 x 16mm Schraube
43	2	Sicherungsring	88	3	M4 x 25mm Schraube
44	2	Kurbellager	89	1	Computerdeckfläche
45	1	Rolle	90	1	Oberes Kabel

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
91	2	M8 Unterlegscheibe	95	1	Bremsunterlegscheibe
92	2	M6 Sicherungsmutter	*	–	Montagewerkzeug
93	1	Bremswellenende	*	–	Gebrauchsanleitung
94	1	Haarnadelsplint			

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.

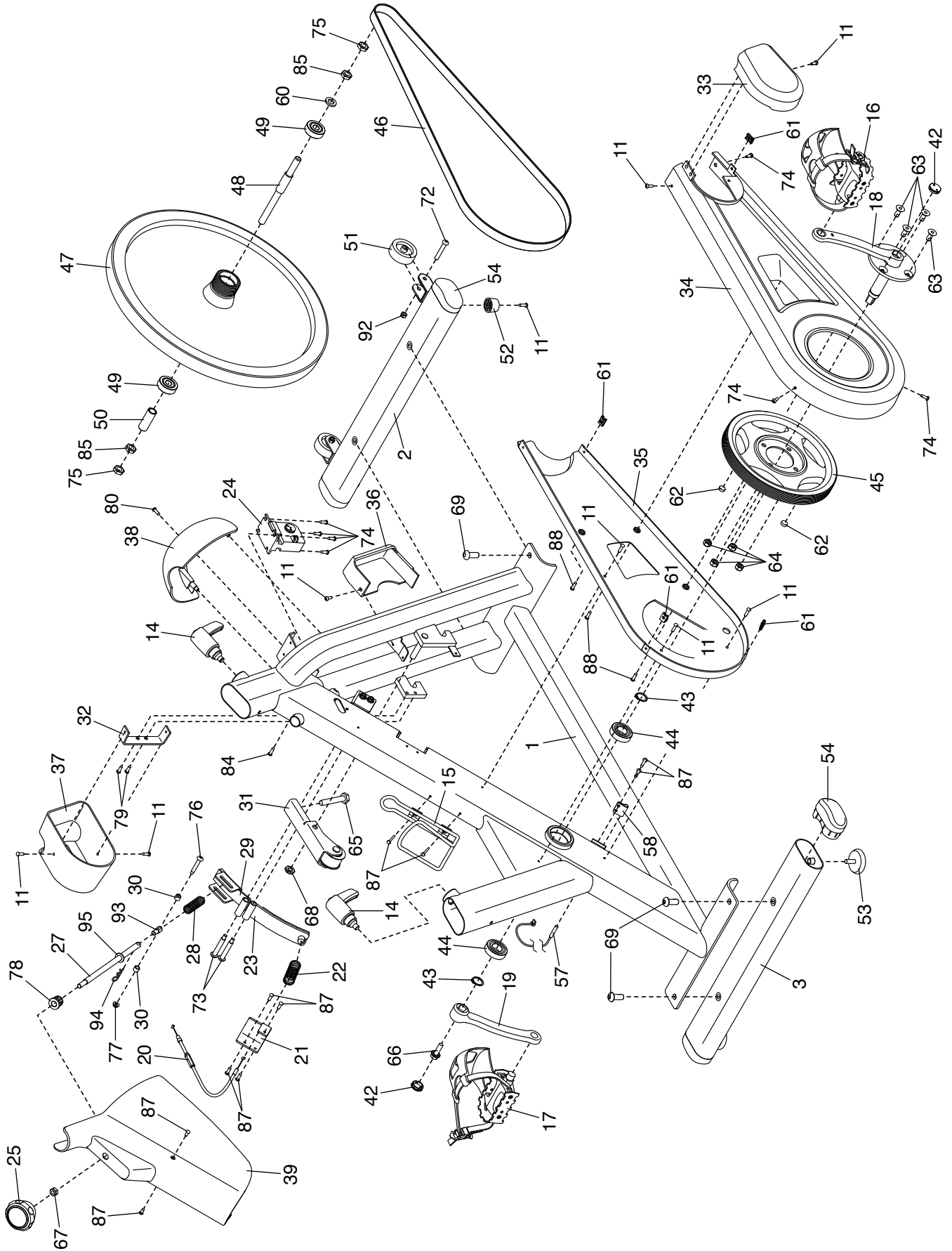
EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. PFEX39420-INT.1 R1120A



EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. PFEX39420-INT.1 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.

