

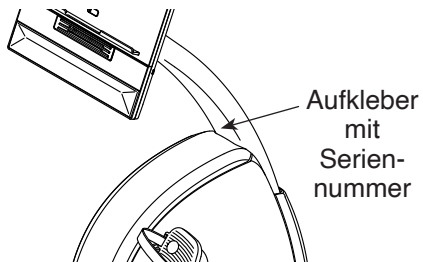
NordicTrack®

GLE RECUMBENT BIKE

Modell-Nr. NTEX99025-INT.0

Serien-Nr. _____

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



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

Telefon DE: 0 8005 890988

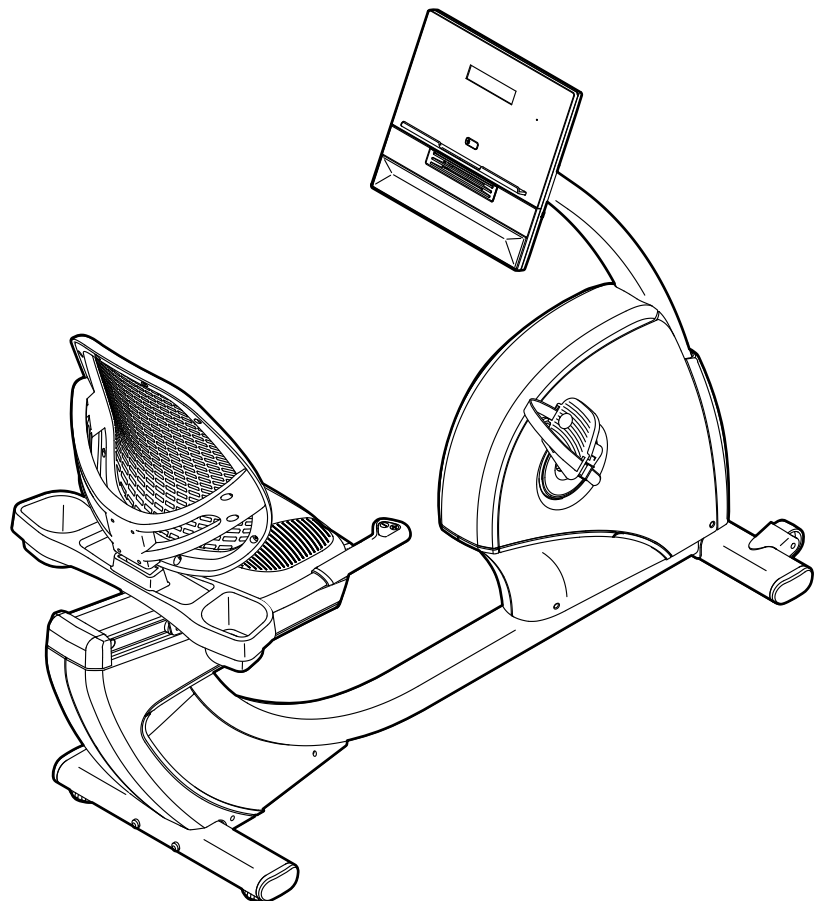
Telefon AT: 0 7322 35900

Geschäftszeiten: Montag–Freitag
09:00–18:00 Uhr MEZ

VORSICHT

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

GEBRAUCHSANLEITUNG



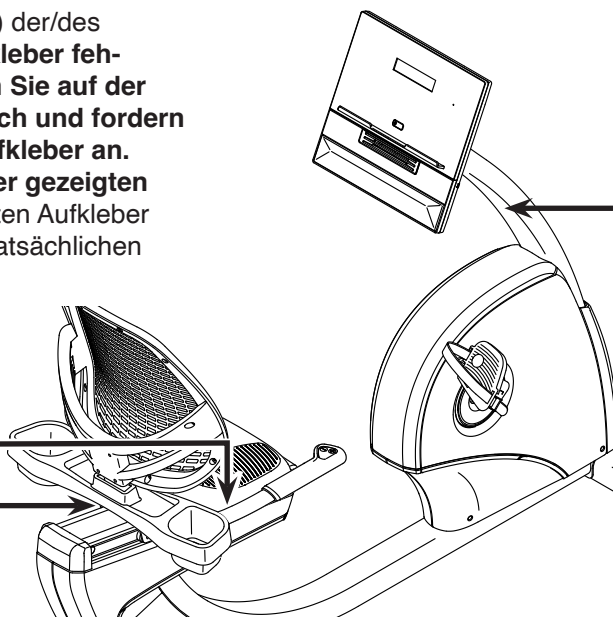
INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE BEGINNEN	4
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
DAS TRAININGSRAD VERWENDEN	13
DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN	14
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	22
TRAININGSRICHTLINIEN	24
TEILELISTE	28
EXPLOSIONSZEICHNUNG	30
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN	Rückseite
UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	Rückseite

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

Diese Abbildung zeigt die Stelle(n) der/des Warmaufkleber(s). **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
Halten Sie Hände und Finger von dieser Gegend fern.



! WARNUNG

- Falscher Gebrauch kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Gebrauchsanleitung und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen.
- Kindern den Zugang nicht gestatten.
- Kontaktieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie es verwenden.
- Stets auf einer waagerechten Fläche benutzen.
- Nicht für Zwecke geeignet, bei denen eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.
- Das Benutzergewicht darf 159 kg. nicht überschreiten.
- Dieses Etikett ersetzen, falls es beschädigt, unlesbar oder entfernt worden ist.

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

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trainingsrads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Kinder unter 16 Jahren und Haustiere müssen vom Trainingsrad jederzeit ferngehalten werden.
3. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.
4. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie während einer Schwangerschaft mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen oder ein bestehendes Trainingsprogramm fortsetzen. Verwenden Sie das Trainingsrad nur so, wie es Ihnen von Ihrem Gesundheitsversorger geraten wird.
5. Das Trainingsrad ist nicht zur Verwendung durch Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder die mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer ihnen wird die Nutzung des Trainingsrads von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
6. Verwenden Sie das Trainingsrad nur so, wie in dieser Anleitung beschrieben.
7. Das Trainingsrad ist nur für den Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie das Trainingsrad nicht in kommerziellem, angemietetem oder institutionellem Rahmen.
8. Bewahren Sie das Trainingsrad nur im Innenbereich auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Trainingsrad nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
9. Stellen Sie das Trainingsrad auf eine ebene Fläche mit mindestens 0,6 m Freiraum um das Trainingsrad herum. Um den Boden oder Teppich vor Beschädigung zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Trainingsrad.
10. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Trainingsrads alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.
11. Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Tragen Sie keine zu lockere Kleidung, die sich im Trainingsrad verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
12. Das Trainingsrad darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 159 kg wiegen.
13. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Trainingsrad aufsteigen oder vom Trainingsrad absteigen.
14. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Trainingsrad benutzen. Machen Sie kein Hohlkreuz.
15. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

BEVOR SIE BEGINNEN

Vielen Dank, dass Sie sich für das revolutionäre NORDICTRACK® Trainingsrad G LE RECUMBENT BIKE entschieden haben. Radfahren ist eine effektive Übung, um das Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Ausdauer zu erhöhen und den Körper zu straffen. Das Trainingsrad G LE RECUMBENT bietet eine große Auswahl an Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirksamer und angenehmer zu machen.

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

verwenden. Sollten Sie nach dem Lesen dieser Anleitung noch Fragen haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten (siehe Vorderseite dieser Anleitung).

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

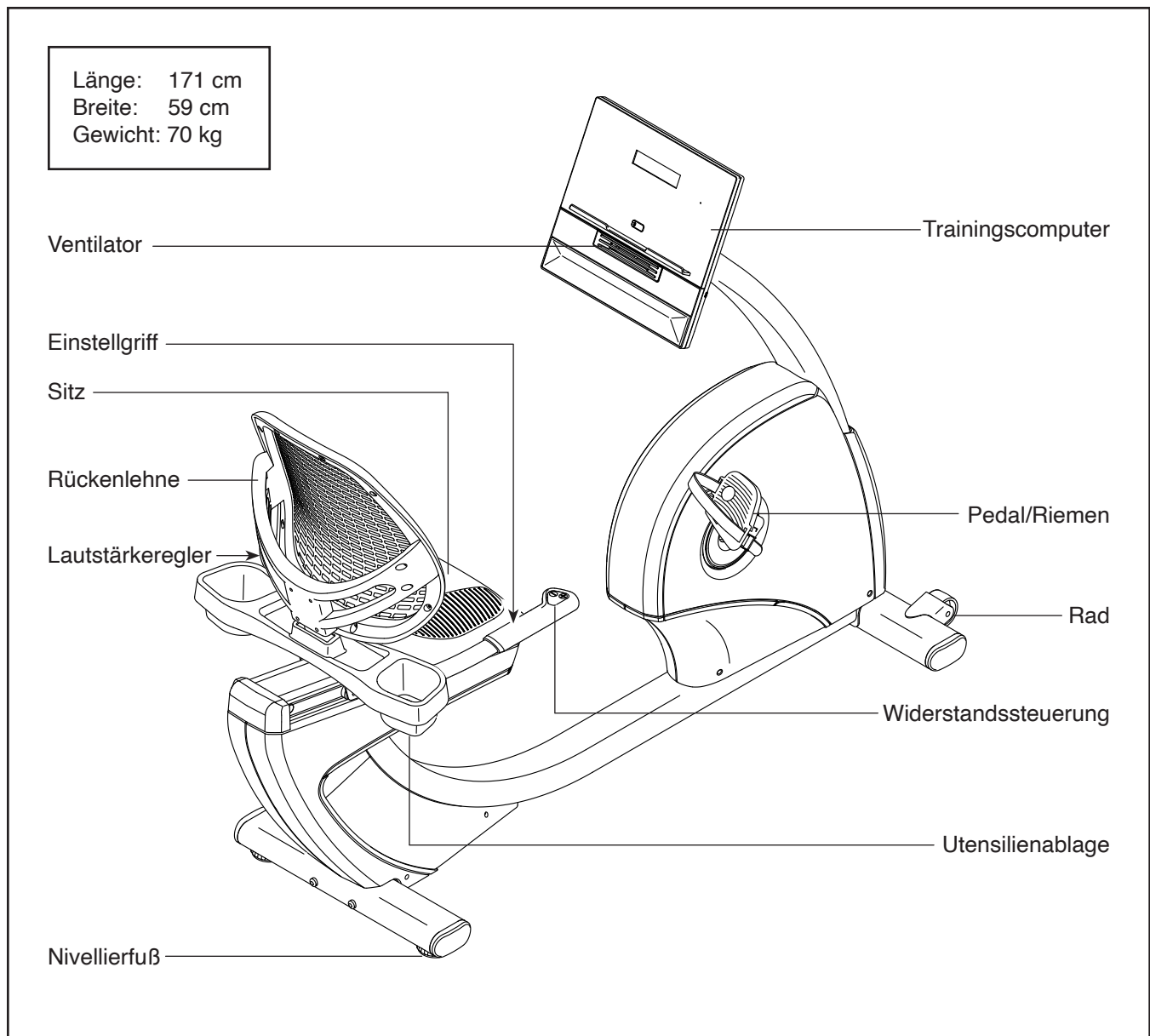
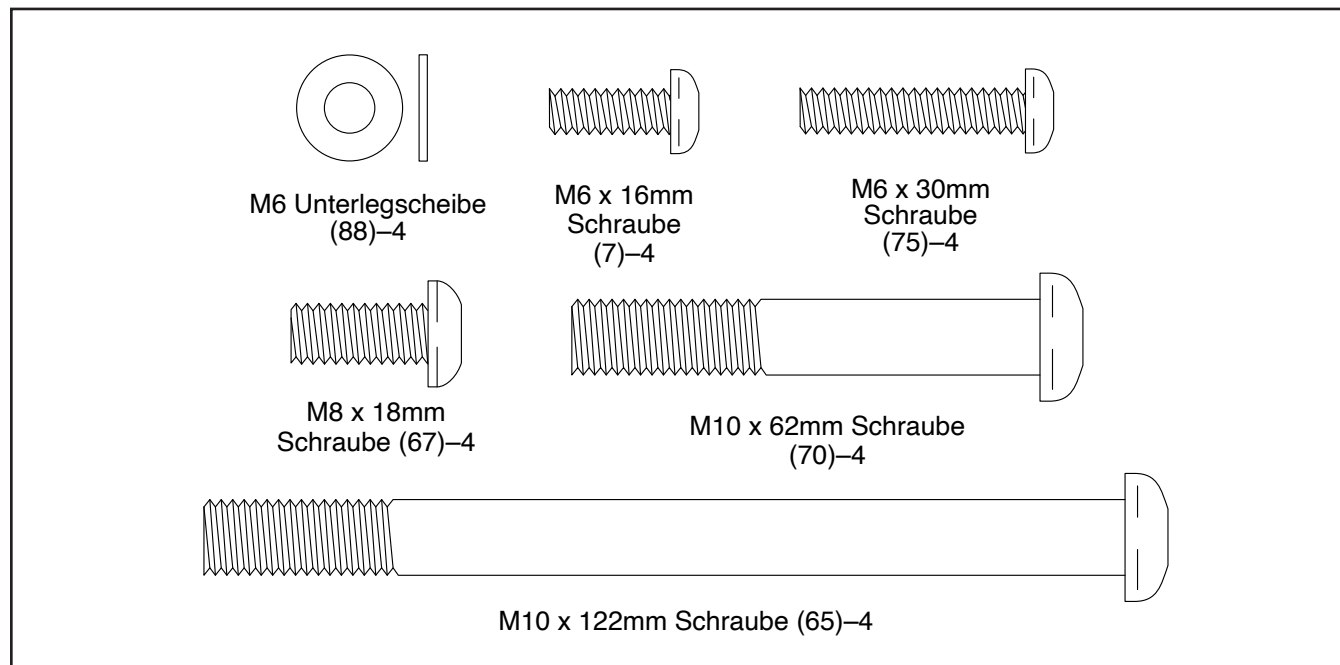


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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



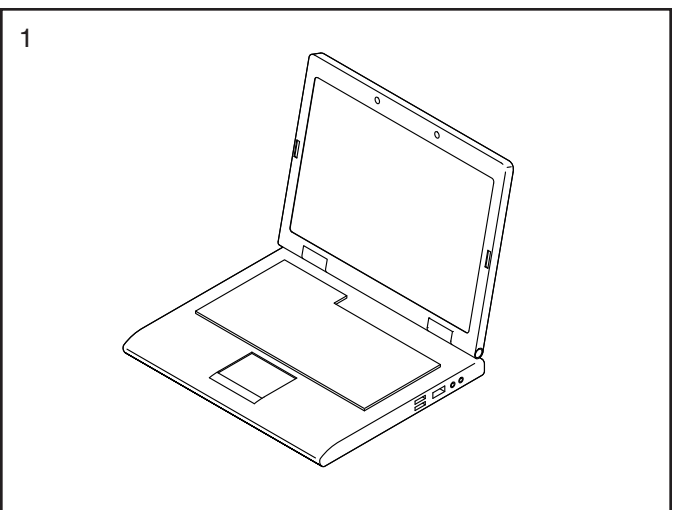
MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freige-räumten 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.
- Die Montage kann mithilfe der mitgelieferten Werkzeuge durchgeführt werden. Hinweis: Eines oder mehrere der mitgelieferten Werkzeuge wird für zukünftige Anpassungen möglicherweise noch benötigt. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie bei der Montage oder bei Anpassungen keine Elektrowerkzeuge.

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

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

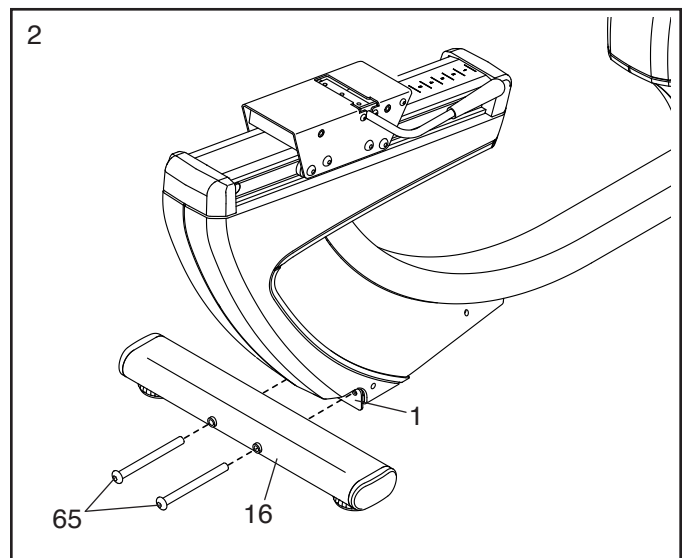
Hinweis: Falls Sie keinen Internetzugriff haben, rufen Sie die Abteilung Mitgliederpflege an (siehe Vorderseite dieser Anleitung), um das Produkt zu registrieren.



2. Legen Sie ein stabiles Stück vom Verpackungsmaterial unter den hinteren Teil des Rahmens (1). **Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen halten, um ein Umkippen zu vermeiden, während Sie diesen Schritt durchführen.**

Richten Sie den hinteren Stabilisator (16) wie auf dem Aufkleber angegeben aus. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator mit zwei M10 x 122mm Schrauben (65) am Rahmen (1).

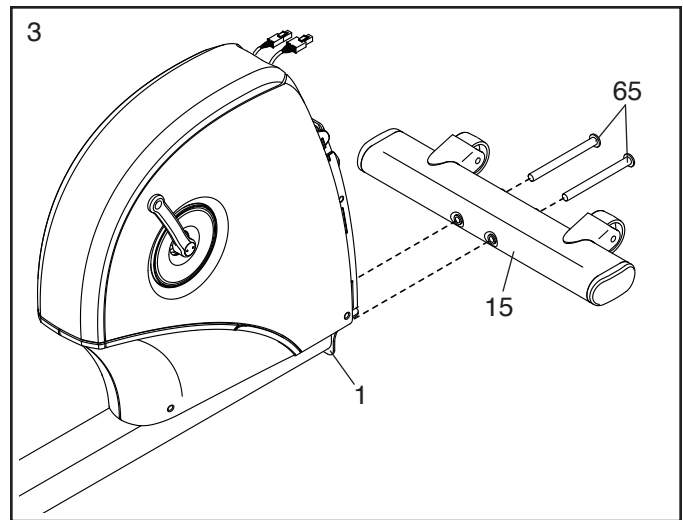
Dann entfernen Sie das Verpackungsmaterial.



3. Legen Sie ein stabiles Stück vom Verpackungsmaterial unter den vorderen Teil des Rahmens (1).

Richten Sie den vorderen Stabilisator (15) wie abgebildet aus. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator mit zwei M10 x 122mm Schrauben (65) am Rahmen (1).

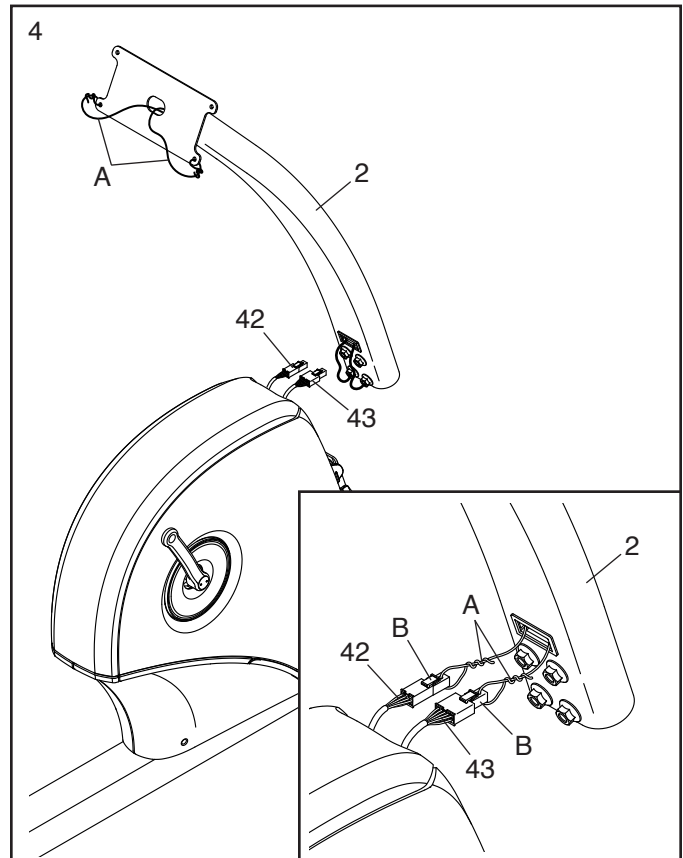
Dann entfernen Sie das Verpackungsmaterial.



4. Lassen Sie eine zweite Person den Pfosten an das Vorderende des Trainingsrads halten.

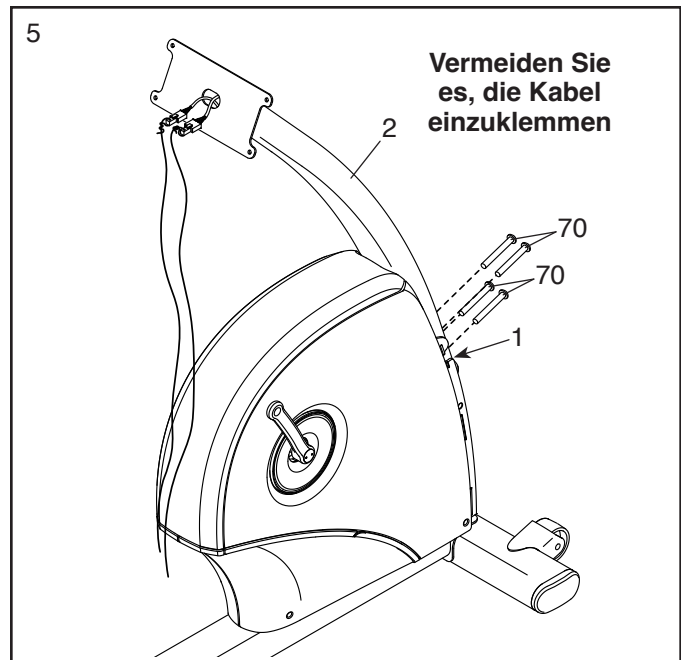
Siehe Nebenbild. Finden Sie die zwei Kabelbinder (A) im Pfosten (2). Binden Sie die Kabelbinder (C) an den Kabelzügen (B) fest, welche sich am Steuerungskabel (42) sowie am Hauptkabel (43) befinden. Dann führen Sie die Steckverbinder beider Kabel in den Pfosten ein.

Dann ziehen Sie an den oberen Enden des Kabelbinders (A), bis Sie die Kabel (42, 43) durch den Pfosten (2) geführt haben.

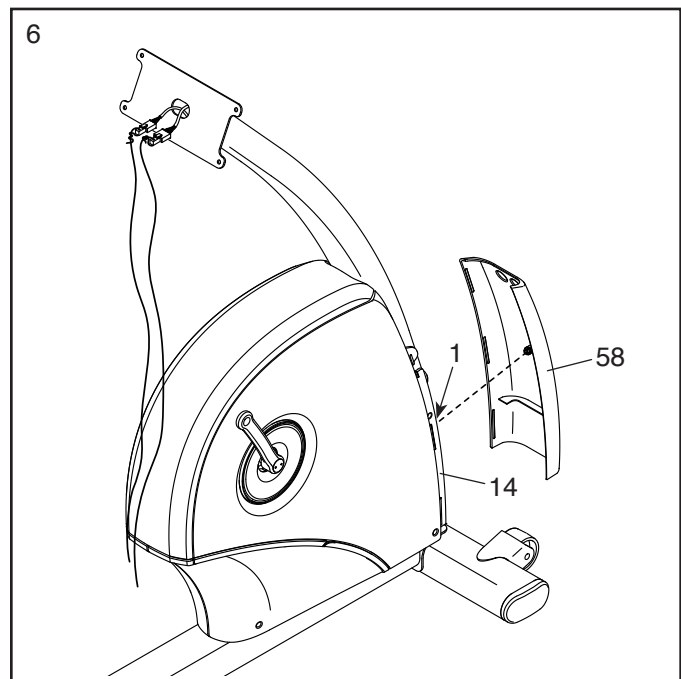


5. **Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen.** Schieben Sie den Pfosten (2) auf den Rahmen (1).

Befestigen Sie den Pfosten (2) mit vier M10 x 62mm Schrauben (70). **Drehen Sie zunächst alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



6. Drücken Sie die vordere Abdeckung (58) auf den Rahmen (1) und auf die rechte vordere Abdeckung (14) und die linke vordere Abdeckung (nicht abgebildet).

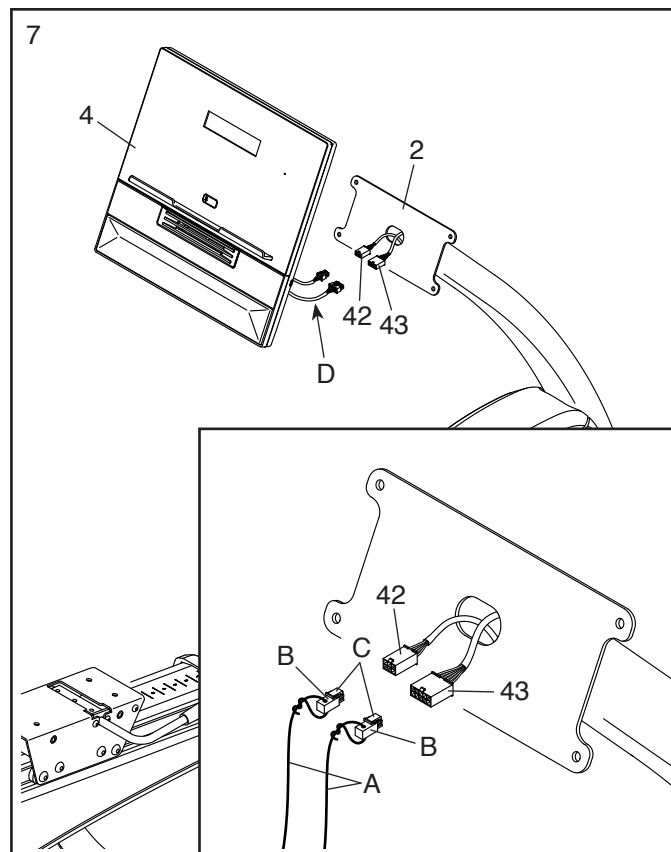


7. **Siehe Nebenbild.** Greifen Sie den Steckverbinder am Ende des Hauptkabels (43). Dann drücken Sie die kleine Lasche (C) an der Kabel-Einzugshilfe (B) und entfernen Sie dann die Kabel-Einzugshilfe. Dann entferne Sie den Kabelzug (B) vom Steuerungskabel (42). **Entsorgen Sie die Kabelzüge und die Kabelbinder (A).**

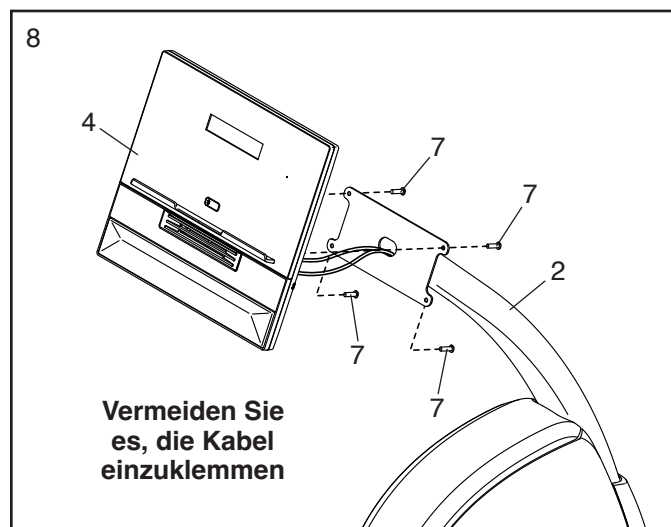
Während eine zweite Person den Trainingscomputer (4) an den Pfosten (2) hält, verbinden Sie das Hauptkabel (43) und das Steuerungskabel (42) mit den Computerkabeln (D).

WICHTIG: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Damit Ihr Trainingsrad ordnungsgemäß funktionieren kann, müssen sämtliche Kabel korrekt angeschlossen werden.

Dann führen Sie die Steckverbinder und das überschüssige Kabel in den Pfosten (2) ein.

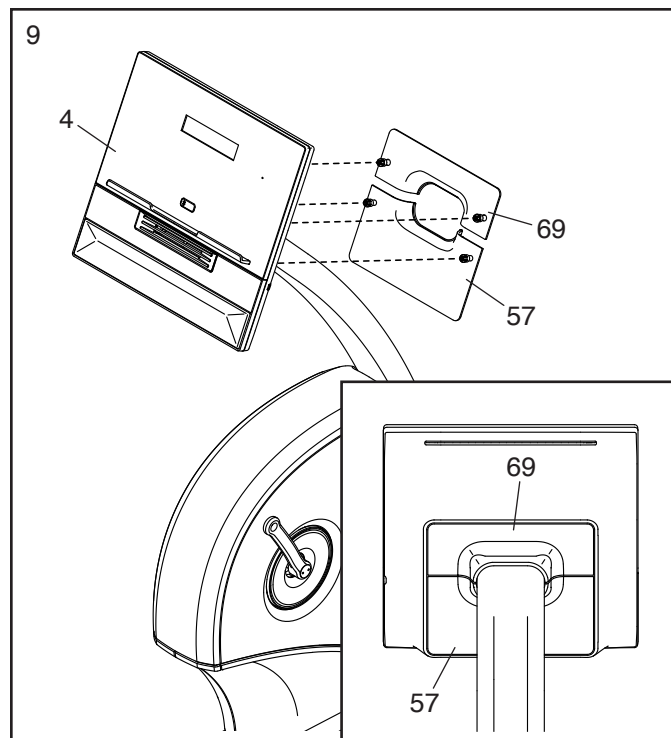


8. **Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen.** Befestigen Sie den Trainingscomputer (4) mit vier M6 x 16mm Schrauben (7) am Pfosten (2). **Drehen Sie anfangs alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



9. Richten Sie die untere Computerabdeckung (57) wie abgebildet aus und drücken Sie diese auf die Rückseite des Trainingscomputers (4).

Dann richten Sie die obere Computerabdeckung (69) wie abgebildet aus und drücken Sie diese auf die Rückseite des Trainingscomputers (4).

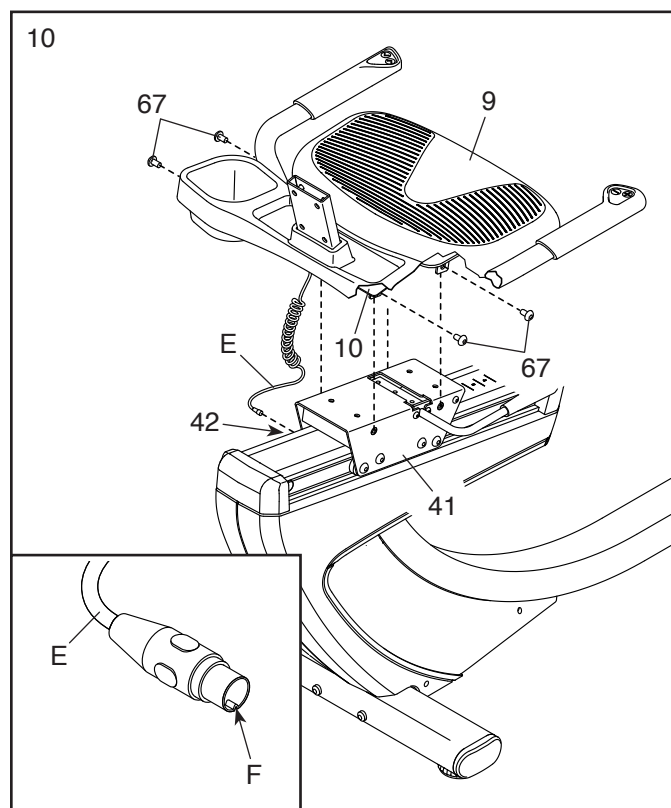


10. Befestigen Sie den Sitzrahmen (10) und den sich daran befindlichen Sitz (9) mit vier M8 x 18mm Schrauben (67) am Sitzträger (41). **Drehen Sie alle vier Schrauben zunächst lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

Als Nächstes finden Sie das Kabel (E) an der Sitzbaugruppe.

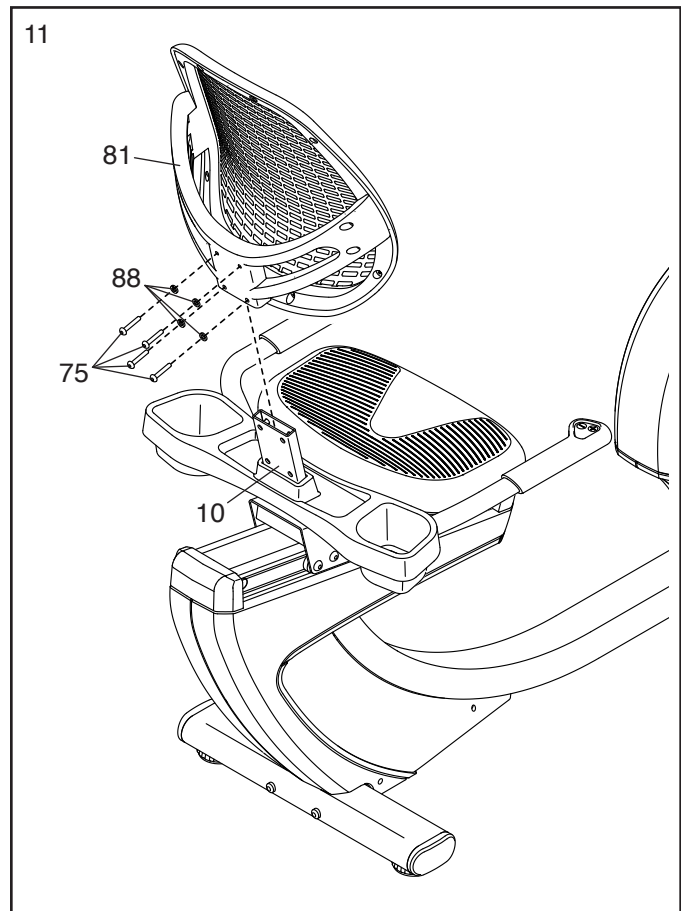
Siehe Nebenbild. Drehen Sie den Steckverbinder am Kabel (E) so, dass sich die V-förmige Einbuchtung (F) unten befindet.

Dann stecken Sie das Kabel (E) vollständig in die Steuerungsbuchse (42) an der linken Seite des Trainingsrads.



11. Schieben Sie den Rückenlehnenrahmen (81) auf den Sitzrahmen (10).

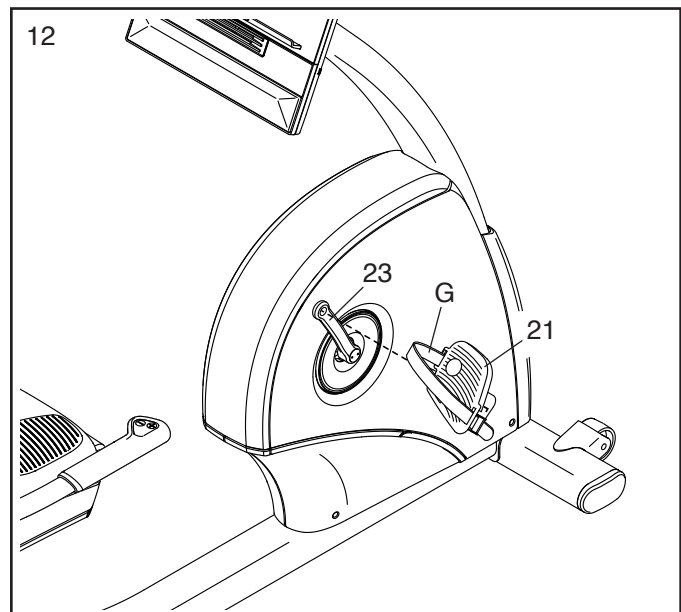
Befestigen Sie den Rückenlehnenrahmen (81) mit vier M6 x 30mm Schrauben (75) und vier M6 Unterlegscheiben (88). **Drehen Sie anfangs alle vier Schrauben lose ein und ziehen Sie diese danach fest.**



12. Identifizieren Sie das rechte Pedal (21). Drehen Sie mit den Fingern das rechte Pedal ungefähr bis zur Hälfte in den rechten Kurbelarm (23) ein. Dann verwenden Sie einen Rollgabelschlüssel, um das rechte Pedal **FEST ANZUZIEHEN**.

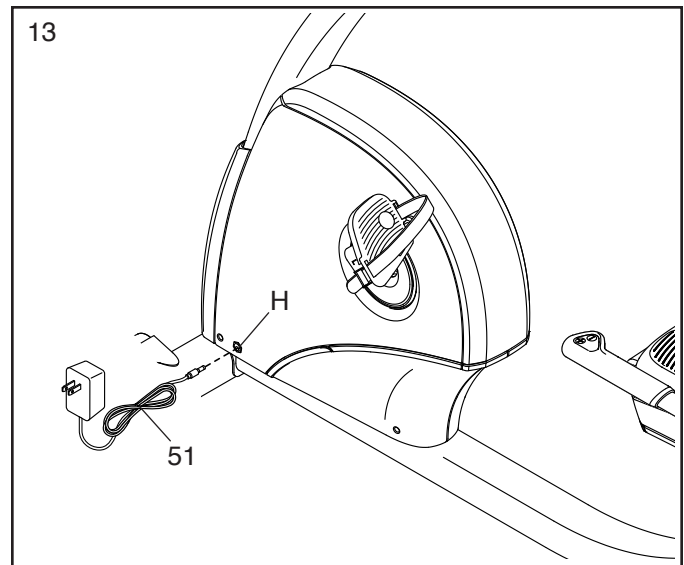
Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Pedal (nicht abgebildet). WICHTIG: Sie müssen das linke Pedal GEGEN DEN UHRZEIGERSINN drehen, um es zu befestigen.

Um die Pedalriemen (G) einzustellen, siehe DIE PEDALRIEMEN EINSTELLEN auf Seite 13.



13. Stecken Sie den Stromadapter (51) in die Buchse (H) an der linken Seite des Trainingsrads.

Hinweis: Um den Stromadapter (51) in eine Steckdose zu stecken, siehe DEN STROMADAPTER EINSTECKEN auf Seite 13.



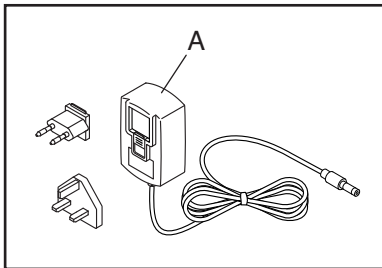
14. Nachdem das Trainingsrad montiert wurde, prüfen Sie es, um sicherzustellen, dass es richtig montiert wurde und richtig funktioniert. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Trainingsrad verwenden. Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert. Legen Sie eine Unterlage unter das Trainingsrad, um den Boden zu schützen.

DAS TRAININGSRAD VERWENDEN

DEN STROMADAPTER EINSTECKEN

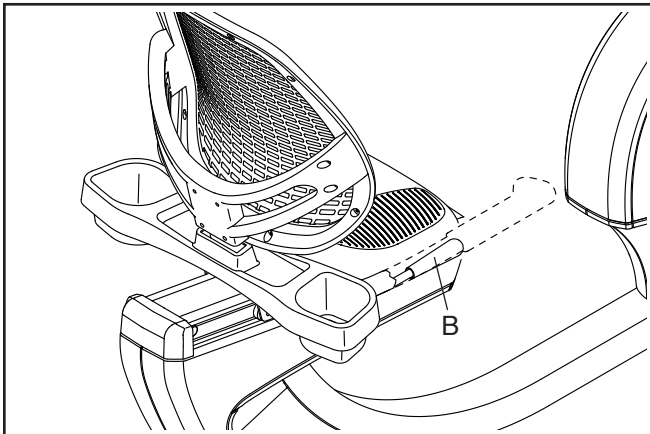
WICHTIG: Falls das Trainingsrad kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie es vor dem Einstecken des Stromadapters (A) erst auf Zimmertemperatur aufwärmen. Andernfalls könnten die Computeranzeigen oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

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



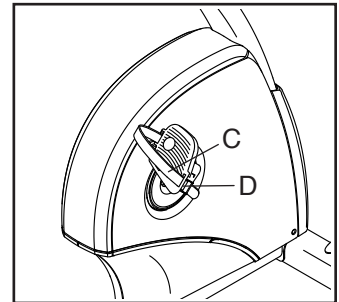
DEN SITZ EINSTELLEN

Um den Sitz entweder weiter nach vorn oder weiter nach hinten zu verschieben drücken Sie den Sitzgriff (B) nach unten, schieben den Sitz in die gewünschte Position und ziehen dann den Sitzgriff nach oben, um den Sitz zu arretieren.



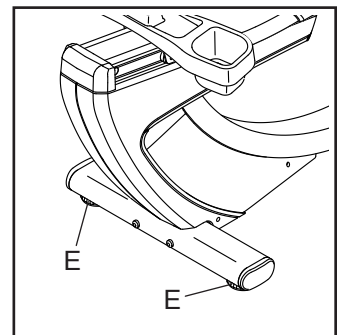
DIE PEDALRIEMEN EINSTELLEN

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

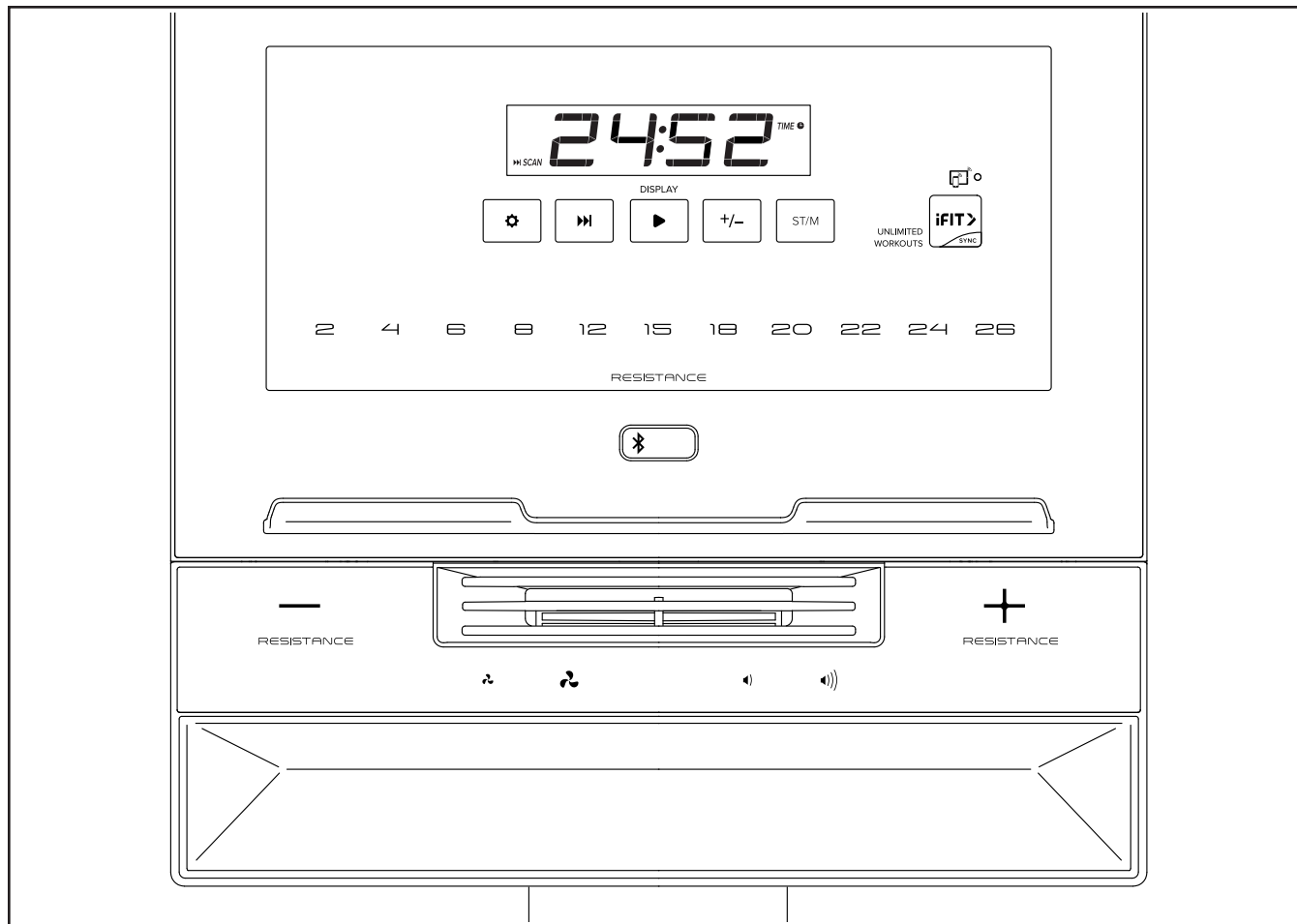


DAS TRAININGSRAD NIVELLIEREN

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



DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN



FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der Trainingscomputer bietet eine Auswahl 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, zeigt der Trainingscomputer kontinuierlich Trainingsrückmeldungen an. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz messen, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser (Seite 21) verwenden (siehe Seite 23).

Der Trainingscomputer ist zudem mit WLAN-Technologie ausgestattet, die es dem Trainingscomputer ermöglicht, eine Verbindung mit iFIT® herzustellen. Mit der iFIT-App haben Sie Zugriff auf eine wechselnde Auswahl an vorgestellten Workouts, die den Widerstand der Pedale automatisch

steuern, während iFIT-Trainer Sie durch immersive Trainingseinheiten führen.

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

Sie können auch den Ladeanschluss am Trainingscomputer verwenden, um während des Trainings USB-C-kompatible Geräte aufzuladen (siehe Seite 20).

Um den manuellen Modus zu verwenden, siehe Seite 15. **Um ein iFIT-Workout zu nutzen**, siehe Seite 17. **Um Computereinstellungen zu ändern**, siehe Seite 18.

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

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. Den Trainingscomputer einschalten.

Um den Trainingscomputer einzuschalten, drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer oder fangen Sie einfach an zu treten.

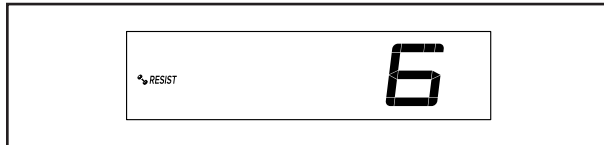
2. Sich auf das Workout vorbereiten.

Um den Ventilator zu verwenden, siehe Seite 20.

Um das Lautsprechersystem zu verwenden, siehe Seite 20.

3. Den Pedalwiderstand nach Wunsch ändern.

Um den Widerstand der Pedale während des Trainings zu ändern, drücken Sie eine der nummerierten Tasten Resistance (Widerstand) oder die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Resistance (Widerstand).



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

4. Ihren Fortschritt auf dem Display verfolgen.

Das Display kann die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

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

CALS/HR (Kalorien pro Stunde) – Die ungefähre Anzahl der 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 Seite 21).

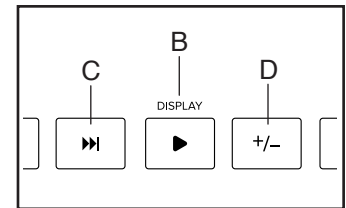
RESIST (Widerstand) – Der Widerstandsgrad der Pedale.

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

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.

Drücken Sie mehrmals die Taste Display (B) 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 Scan-Taste (Abwechseln) (C). Die Wechselmarkierung (E) und das Wort SCAN (Abwechseln) schalten sich auf dem Display ein.



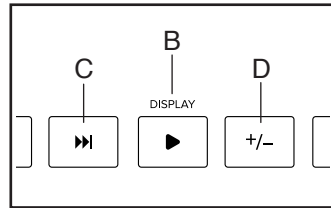
Um den Wechselzyklus manuell weiterzuschalten, drücken Sie mehrmals die Taste Scan (C) (Abwechseln).

Um den Wechselmodus auszuschalten, drücken Sie die Taste Display (B). 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 (B) 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) (D), 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 (C) (Abwechseln), um den Wechselmodus einzuschalten.

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

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



5. Das Workout pausieren oder beenden.

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

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

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

Wenn einige Sekunden lang die Pedale nicht bewegt und die Computertasten nicht gedrückt werden, wechselt der Trainingscomputer automatisch in den Pause-Modus.

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

Hinweis: Der Trainingscomputer bietet einen Demomodus an, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn das Trainingsrad in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Demomodus aktiviert ist, 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 den Seiten 18 und 19.

EIN IFIT-WORKOUT VERWENDEN

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

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

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

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

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

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

2. Sich auf das Workout vorbereiten.

Um den Ventilator zu verwenden, siehe Seite 20.

Um das Lautsprechersystem zu verwenden, siehe Seite 20.

Um einen optionalen Pulsmesser zu verwenden, siehe Seite 21. Hinweis: Wenn Sie vorhaben, sowohl Ihren Pulsmesser als auch Ihr Smartgerät mit dem Trainingscomputer zu verbinden, **müssen Sie zuerst die Verbindung mit dem Pulsmesser herstellen, bevor Sie die Verbindung mit dem Smartgerät herstellen.**

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 wurde, beginnt die LED am Trainingscomputer dauerhaft Blau zu leuchten oder es erscheint das Bluetooth-Symbol auf dem Display.

4. Ein iFIT-Workout wählen.

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

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

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

5. Das Workout beginnen.

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

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

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

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

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

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

6. Das Workout pausieren oder beenden.

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

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

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

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

Um die Verbindung zwischen Ihrem Smartgerät und dem Trainingscomputer zu trennen, wählen Sie zuerst die Trennoption in der iFIT-App. Dann halten Sie die iFIT Sync Taste am Trainingscomputer gedrückt, bis die LED am Trainingscomputer dauerhaft Grün leuchtet oder das Bluetooth-Symbol nicht mehr auf dem Display angezeigt wird.

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

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

Siehe Schritt 6 auf Seite 16.

COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Den Einstellungsmodus wählen.

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

2. Im Einstellungsmodus navigieren.

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

3. Einstellungen wunschgemäß ändern.

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

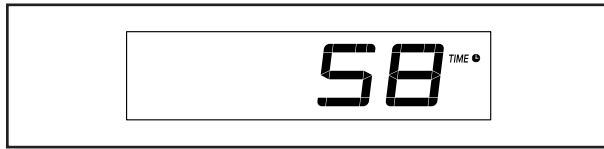
Maßeinheit – Die aktuell gewählte Maßeinheit erscheint auf dem Display. Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz in amerikanischen oder metrischen Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie mehrmals die Taste St/M (Standard/metrisch). Um die Workout-Informationen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

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

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

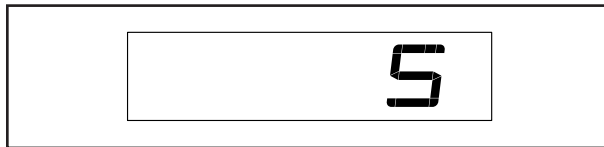


Gesamtdistanz – Die Buchstaben MI (Meilen) oder KM (Kilometer) erscheinen auf dem Display. Das Display zeigt die Gesamtdistanz (in Meilen oder Kilometern) an, die auf dem Trainingsrad



getreten wurde.

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



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



4. Den Einstellungsmodus verlassen.

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

DEN LADEANSCHLUSS BENUTZEN

Der Trainingscomputer verfügt über einen Ladeanschluss, damit Sie während des Trainings USB-C-kompatible Geräte wie Smartphones und Tablets aufladen können.

Um den Ladeanschluss zu verwenden, stecken Sie ein USB-C-Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten) in den Ladeanschluss auf der rechten Seite des Trainingscomputers und in den Ladeanschluss an Ihrem Gerät. **Vergewissern Sie sich, dass das USB-C-Ladekabel vollständig eingesteckt ist.** Hinweis: Der Ladeanschluss kann nicht dazu benutzt werden, Daten zu sehen oder zu übermitteln oder Musik durch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers zu spielen.

DEN VENTILATOR VERWENDEN

Der Ventilator hat mehrere Geschwindigkeitseinstellungen, einschließlich eines automatischen Modus. Wenn der automatische Modus gewählt ist, erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch, wenn sich Ihre Trittgeschwindigkeit erhöht oder verringert. Drücken Sie mehrmals die Ventilator-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste am Trainingscomputer, 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.



DAS LAUTSPRECHERSYSTEM VERWENDEN

1. **Vergewissern Sie sich, dass die Bluetooth-Einstellung an Ihrem Gerät aktiviert ist, und halten Sie Ihr Gerät in die Nähe des Trainingscomputers.**
2. **Halten Sie die Bluetooth Audio Taste am Trainingscomputer 3 Sekunden lang gedrückt.**

Es ertönt ein Ton und die Bluetooth-Taste beginnt zu blinken, um anzuzeigen, dass sich der Trainingscomputer im Kopplungsmodus befindet.

3. **Ihr Gerät mit dem Trainingscomputer koppeln.**

Sobald Ihr Gerät und der Trainingscomputer erfolgreich miteinander gekoppelt wurden, wird die Audioausgabe



Ihres Geräts über die Lautsprecher des Trainingscomputers wiedergegeben. Um die Lautstärke einzustellen, drücken Sie die Tasten zum Erhöhen und Verringern der Lautstärke am Trainingscomputer oder nutzen Sie die Lautstärkeregler Ihres persönlichen Abspielgeräts.

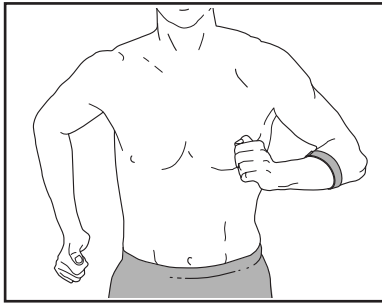
Hinweis: Der Trainingscomputer kann mehrere Geräte im Speicher sichern. Wenn Sie Ihr Gerät schon zuvor mit dem Trainingscomputer gekoppelt haben, können Sie einfach die Bluetooth Audio Taste drücken, um Ihr Gerät mit dem Trainingscomputer zu verbinden.

4. **Bei Bedarf können Sie den Gerätespeicher des Trainingscomputers löschen.**

Wenn Sie alle vorhandenen Bluetooth-fähigen Geräte löschen müssen, die im Speicher des Trainingscomputers gesichert sind, halten Sie die Bluetooth Audio Taste 10 Sekunden lang gedrückt

EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN

Unabhängig davon, ob Sie Fett verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen, müssen Sie die richtige Herzfrequenz während des Workouts aufrechterhalten, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Der optionale Pulsmesser kann Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele unterstützen, indem er es Ihnen ermöglicht, während des Trainings Ihre Herzfrequenz kontinuierlich zu überprüfen. **Zum Kauf eines optionalen Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**



Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel.

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

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

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

Um das Trainingsrad zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife.

WICHTIG: Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie den Trainingscomputer keinem direkten Sonnenlicht aus.

WARTUNG DER PEDALE

Ziehen Sie wöchentlich die Pedale nach. Ziehen Sie das **rechte Pedal im Uhrzeigersinn** und das **linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn** fest.

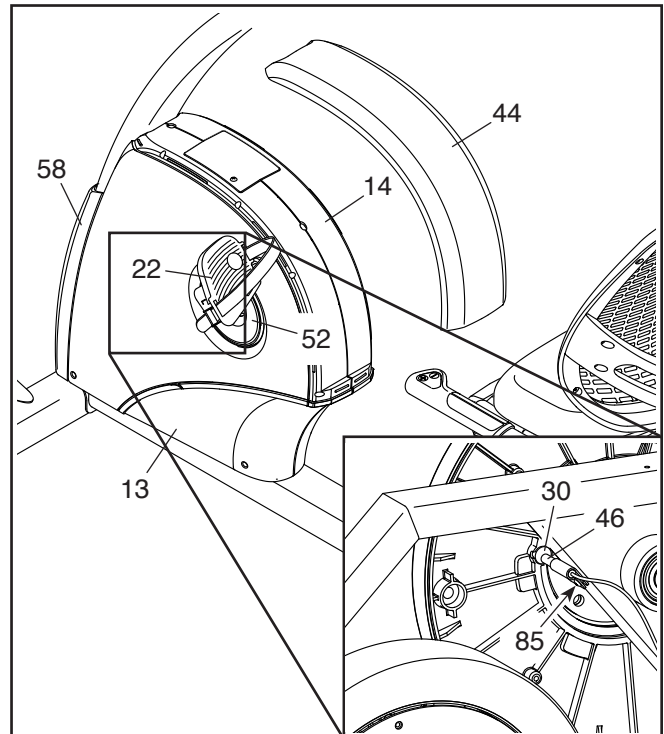
FEHLERSUCHE

Viele Ursachen können mit den einfachen, in diesem Abschnitt beschriebenen Schritten, behoben werden. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.

DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

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

Siehe Abbildung rechts. Mithilfe eines Rollgabelschlüssels drehen Sie das linke Pedal (22) **gegen den Uhrzeigersinn** und entfernen es. Dann hebeln Sie mithilfe eines Flachschritz-Schraubendrehers die Schutzscheibe (52) vom linken äußeren Schutz (13) los.



Als Nächstes hebeln Sie vorsichtig den oberen Schutz (44) und den vorderen Schutz (58) vom Trainingsrad. Als Nächstes entfernen Sie alle Schrauben (nicht abgebildet) vom linken und rechten vorderen Schutz (13, 14). **Stellen Sie sicher, dass Sie die Position jeder Schraubengröße notieren.** Dann entfernen Sie vorsichtig den linken vorderen Schutz.

Als Nächstes finden Sie den Reedschalter (46). Drehen Sie das linke Pedal (22) so lange, bis ein Rollenmagnet (30) auf den Reedschalter ausgerichtet ist. Dann lockern Sie die gezeigten M4 x 25mm Schrauben (85) schieben den Reedschalter ein wenig zum Rollenmagneten hin oder von ihm weg. Danach ziehen Sie die Schrauben wieder fest.

Stecken Sie den Stromadapter ein und drehen Sie kurz an den Pedalen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen liefert. Wenn der Reedschalter richtig eingestellt ist, ziehen Sie den Stromadapter heraus und befestigen wieder die Teile, die Sie entfernt haben.

FEHLERSUCHE AM TRAININGSCOMPUTER

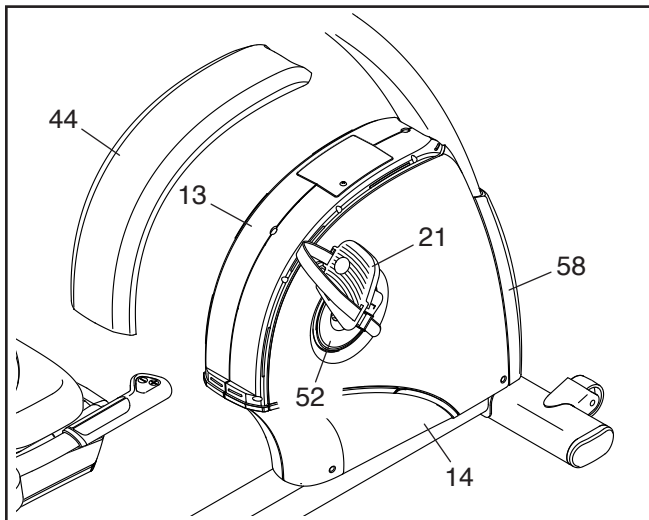
Lässt sich der Trainingscomputer nicht einschalten, vergewissern Sie sich, dass der Stromadapter ganz eingesteckt wurde.

Falls ein Ersatz für den Stromadapter nötig ist, beachten Sie vor dem Kauf den Abschnitt FEHLERSUCHE auf Seite 23. WICHTIG: Um ein Beschädigen des Trainingscomputers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen geregelten Stromadapter, der vom Hersteller geliefert wurde.

DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

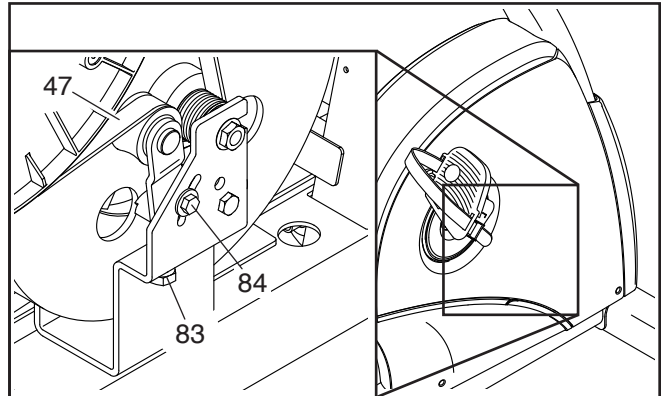
Rutschen die Pedale, während Sie in die Pedale treten, dann müssen Sie vielleicht den Antriebsriemen einstellen. Um den Antriebsriemen einzustellen, **ziehen Sie zuerst den Stromadapter heraus.**

Als Nächstes drehen Sie mithilfe eines Rollgabelschlüssels das rechte Pedal (21) gegen den Uhrzeigersinn und entfernen es. Dann hebeln Sie mithilfe eines Flachschrift-Schraubendrehers die Schutzscheibe (52) vom rechten äußeren Schutz (14) los.



Als Nächstes hebeln Sie mithilfe eines Flachschrift-Schraubendrehers vorsichtig den oberen Schutz (44) und den vorderen Schutz (58) vom Trainingsrad. Als Nächstes entfernen Sie alle Schrauben (nicht abgebildet) vom linken und rechten vorderen Schutz (13, 14). **Stellen Sie sicher, dass Sie die Position jeder Schraubengröße notieren.** Dann entfernen Sie vorsichtig den rechten vorderen Schutz.

Als Nächstes lockern Sie die M6 x 20mm Sechskantschraube (84). Dann ziehen Sie die M10 x 50mm Sechskantschraube (83) an, bis der Antriebsriemen (47) straff ist. Wenn der Antriebsriemen straff ist, ziehen Sie die M6 x 20mm Sechskantschraube fest.



Wenn der Antriebsriemen richtig eingestellt ist, befestigen Sie die vorher entfernten Teile wieder.

TRAININGSRICHTLINIEN



WARNUNG: Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen wichtig.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms helfen. 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 dazu nutzen, den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Das folgende 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	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, finden 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.

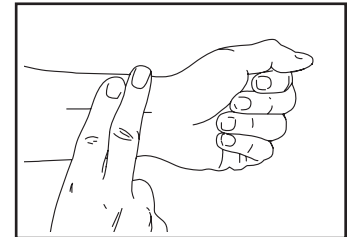
Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, 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 einen längeren Zeitraum große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl 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 Sie zwei Finger auf Ihr Handgelenk, wie abgebildet. Zählen Sie sechs Sekunden lang



Ihren Pulsschlag und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz herauszufinden. Wenn Sie z. B. in sechs Sekunden 14 Pulsschläge 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 Blutkreislauf 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 sollte 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

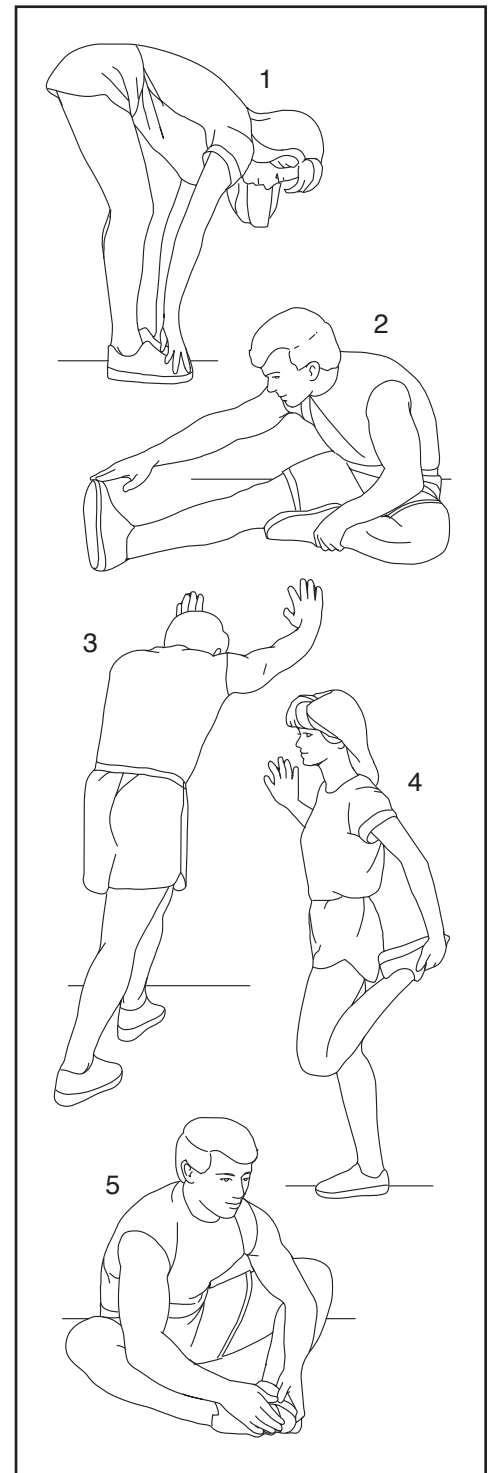
Mit einem Bein vor dem anderen strecken Sie die Hände nach vorn und legen diese an eine Wand. Das hintere Bein gestreckt und den hinteren Fuß flach auf dem Boden halten. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position, 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. NTEX99025-INT.0 R0924A

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	46	1	Reedschalter/Kabel
2	1	Pfosten	47	1	Antriebsriemen
3	2	Fuß	48	4	Stabilisatorkappe
4	1	Trainingscomputer	49	1	Schnappmutter
5	1	Schiene	50	2	Flanschschraube
6	1	Einstellstange	51	1	Stromadapter
7	4	M6 x 16mm Schraube	52	2	Schutzscheibe
8	1	Rückenlehne	53	1	Rechter Hinterschutz
9	1	Sitz	54	1	Linker Hinterschutz
10	1	Sitzrahmen/Kabel	55	8	Trägerlager
11	1	Sitzrahmenkappe	56	1	Utensilienablage
12	1	Bremsblock	57	1	Untere Computerabdeckung
13	1	Linker Vorderschutz	58	1	Vorderer Schutz
14	1	Rechter Vorderschutz	59	8	Trägerbuchse
15	1	Vorderer Stabilisator	60	2	Schienenstab
16	1	Hinterer Stabilisator	61	1	M6 x 20mm Ansatzschraube
17	2	Rad	62	4	Stabkappe
18	1	Bremse	63	2	Bremsabstandhalter
19	2	Nivellierfuß	64	7	M6 x 14mm Schraube
20	1	Strombuchse/Kabel	65	4	M10 x 122mm Schraube
21	1	Rechtes Pedal/Riemen	66	2	Radbolzen
22	1	Linkes Pedal/Riemen	67	4	M8 x 18mm Schraube
23	1	Rechter Kurbelarm	68	1	Große M6 Unterlegscheibe
24	1	Linker Kurbelarm	69	1	Obere Computerabdeckung
25	4	M6 x 18mm Schraube	70	4	M10 x 62mm Schraube
26	1	Einstellstangengriff	71	2	Glänzende M6 x 15mm Schraube
27	1	Griffhalterung	72	1	Durchführung
28	2	Großer Sicherungsring	73	4	M4 x 25mm Schraube
29	1	Rolle	74	8	M8 x 30mm Bolzen
30	2	Rollenmagnet	75	8	M6 x 30mm Schraube
31	1	Kurbel	76	1	M8 x 25mm Sechskantschraube
32	1	Bremsachse	77	19	M4 x 16mm Schraube
33	2	Kurbellager	78	4	M8 x 18mm Schraube
34	1	Wirbelmechanismus	79	1	Glänzende M4 x 16mm Schraube
35	2	Mechanismus-Abstandhalter	80	4	Schienenschraube
36	1	Vordere Schienenabdeckung	81	1	Rückenlehnenrahmen
37	1	Widerstandsmotor	82	4	M4 x 12mm Flanschschraube
38	15	Pilzverschluss/Schraube	83	1	M10 x 50mm Sechskantschraube
39	1	Spannrolle	84	1	M6 x 20mm Sechskantschraube
40	1	Zugangsabdeckung	85	16	M4 x 19mm Bohrschraube
41	1	Sitzträger	86	2	#6 x 12mm Schraube
42	1	Steuerungskabel/Buchse	87	2	M10 Sicherungsmutter
43	1	Hauptkabel	88	8	M6 Unterlegscheibe
44	1	Oberer Schutz	89	12	M8 Kontermutter
45	1	Klemme	90	1	Hintere Schienenabdeckung

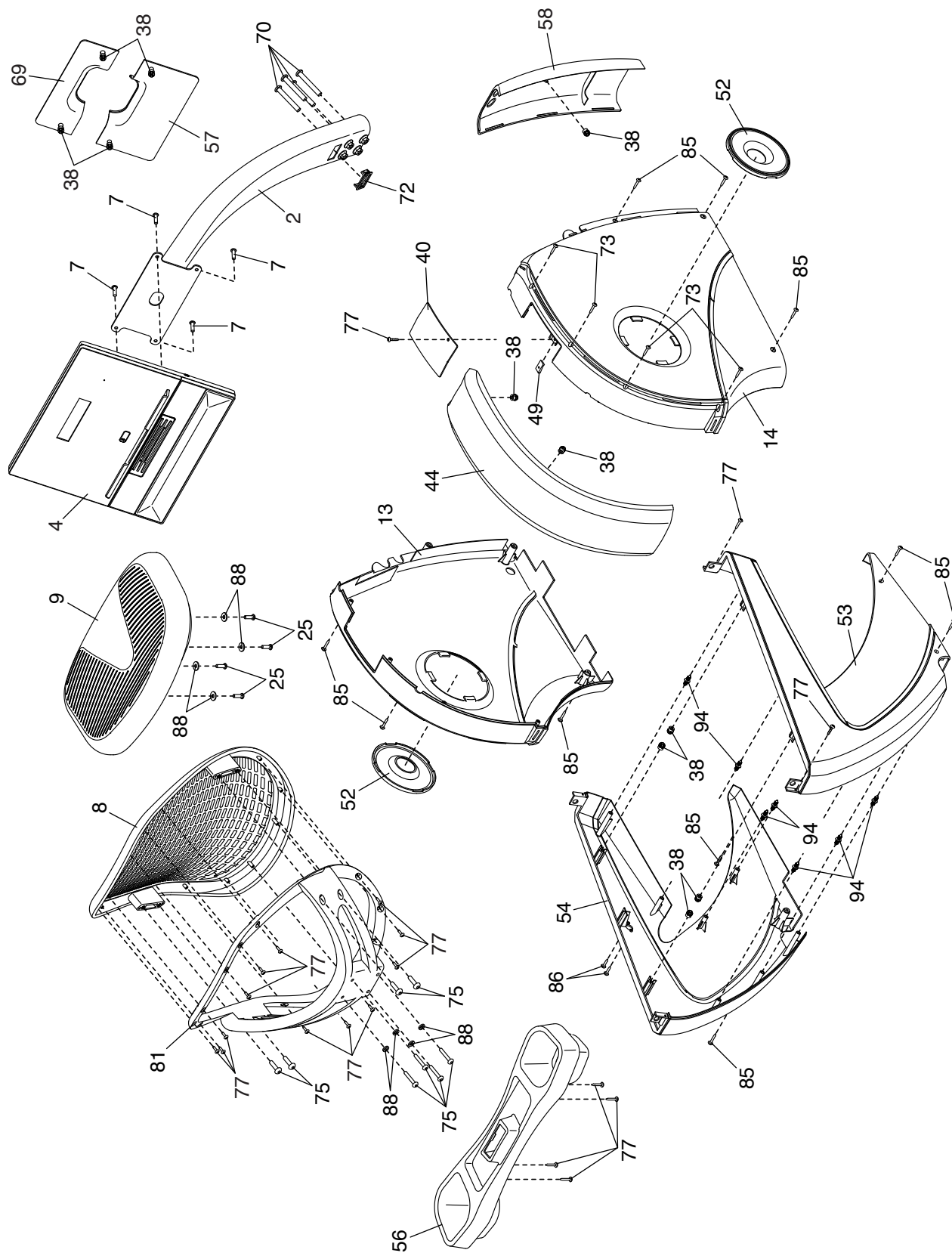
Nr. Anz. Beschreibung

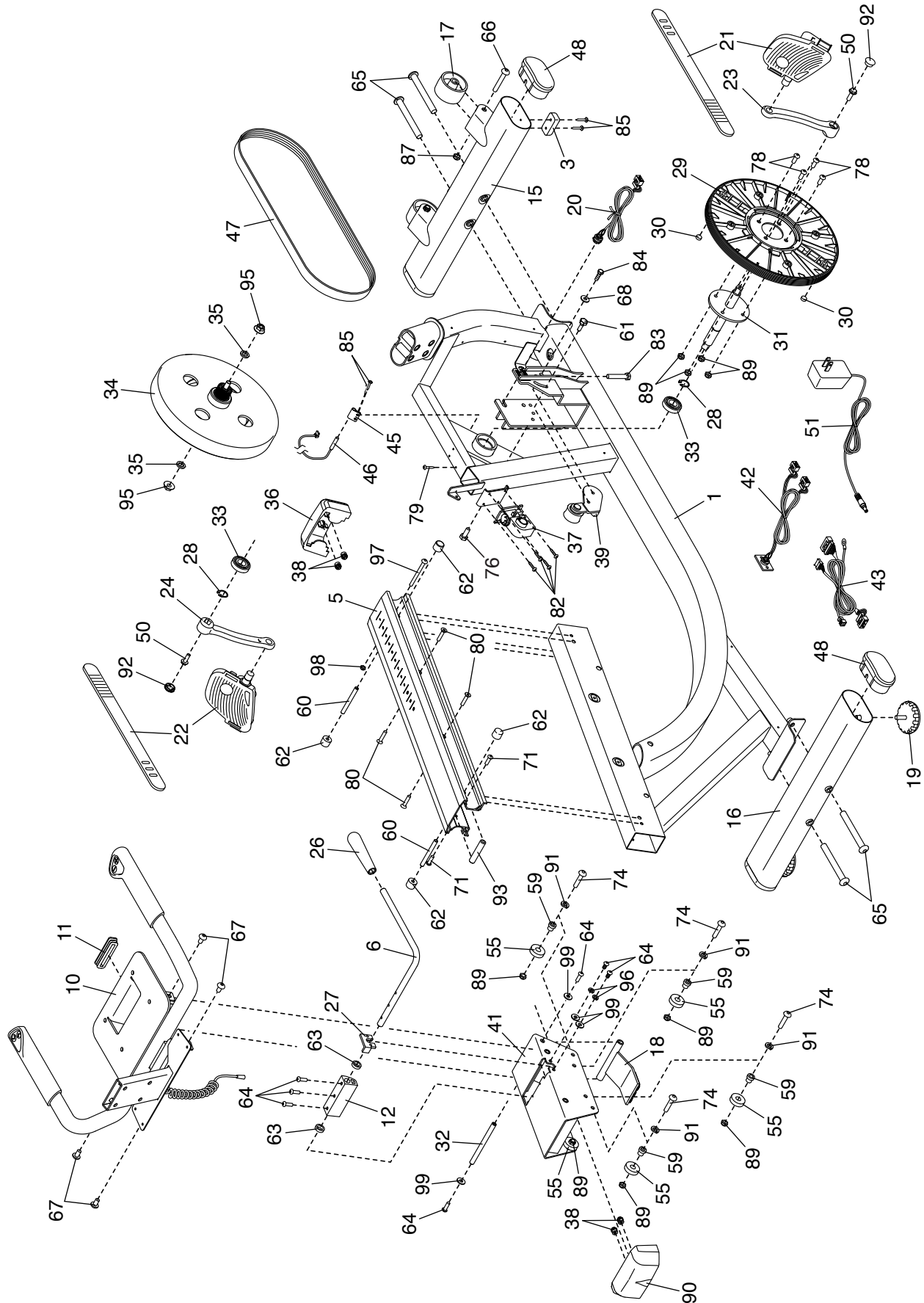
91	8	M8 Federring
92	2	Kurbelkappe
93	1	Zylindermutter
94	7	Anker
95	2	M10 Flanschnutter
96	2	M6 Federring

Nr. Anz. Beschreibung

97	1	M6 x 65mm Bolzen
98	1	M6 Sicherungsmutter
99	4	Kleine M6 Unterlegscheibe
*	—	Montagewerkzeug
*	—	Gebrauchsanleitung

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.





BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

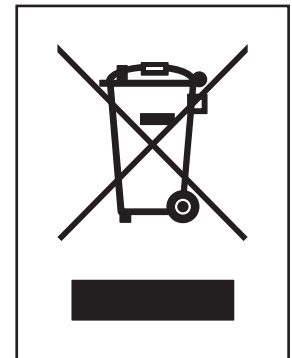
Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

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

RECYCLING-INFORMATIONEN

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

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



UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

NTEX99025-INT enthält das Bluetooth-Modul BMD-ICN-1.

Hiermit erklärt iFIT Health & Fitness, dass das Funkgerät Typ BMD-ICN-1 der Richtlinie 2014/53/EU und der Funkanlagenverordnung 2017 entspricht.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, USA

Diese Konformitätserklärung wird unter der alleinigen Verantwortung des Herstellers ausgestellt.

Gegenstand der Erklärung: FCCID OMCBMD1 - Frequenzbereich: 2,402GHz bis 2,480GHz Sendeleistung: +4dBm

Zertifizierung: Artikel 3.1a EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Artikel 3.1b - EMC EN 301 489-17 V3.2.4, Artikel 3.2 – Funkparameter EN 300 328 V2.2.2

Repräsentant des Vereinigten Königreichs: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, United Kingdom

Repräsentant der Europäischen Union: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, France

