

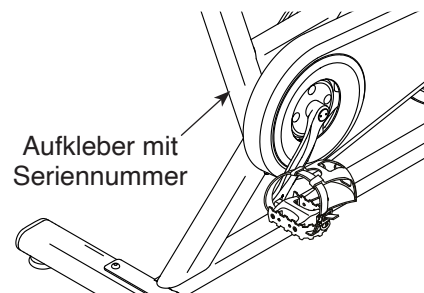
PRO-FORM[®]

PRO TRAINER 500

Modell-Nr. PFEX30124-INT.0

Serien-Nr. _____

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



MITGLIEDERPFLEGE

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

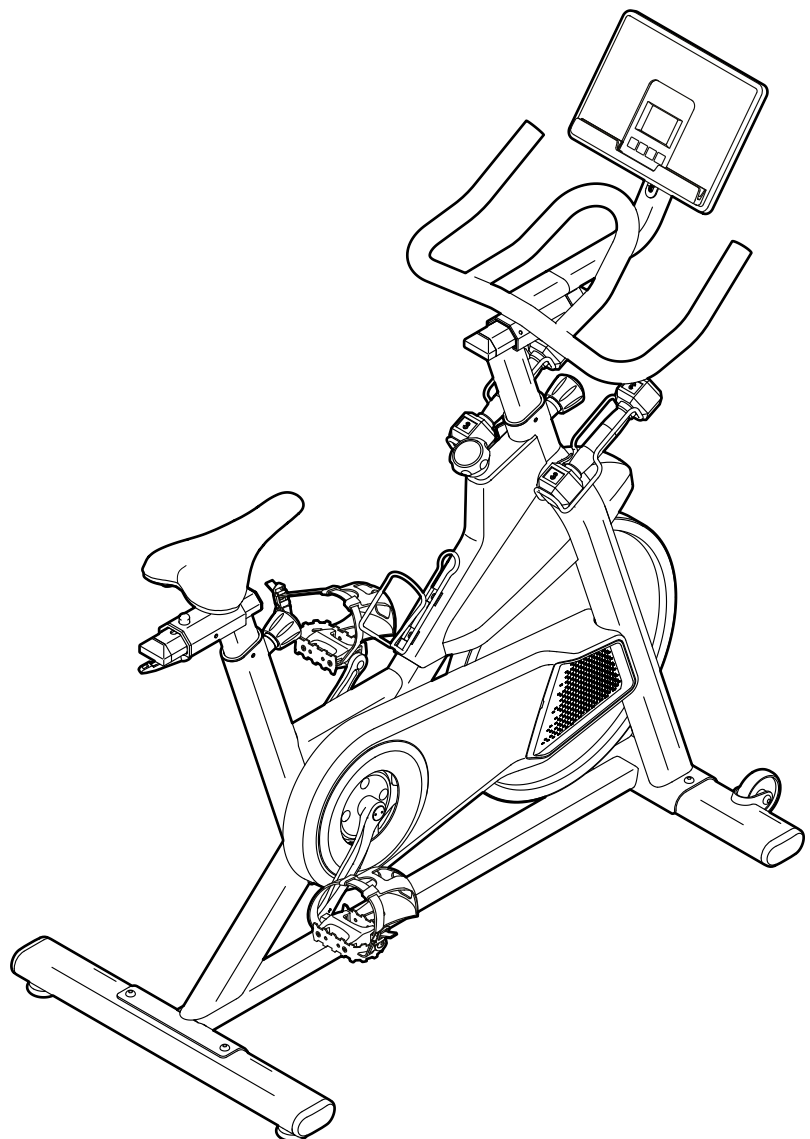
Telefon: 0800-5890988

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

⚠ VORSICHT

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

GEBRAUCHSANLEITUNG



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS	4
BEVOR SIE BEGINNEN	5
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DAS TRAININGSRAD VERWENDEN	13
DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN	15
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	20
TRAININGSRICHTLINIEN	22
TEILELISTE	25
EXPLOSIONSZEICHNUNG	26
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN	Rückseite
UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	Rückseite

PROFORM 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.

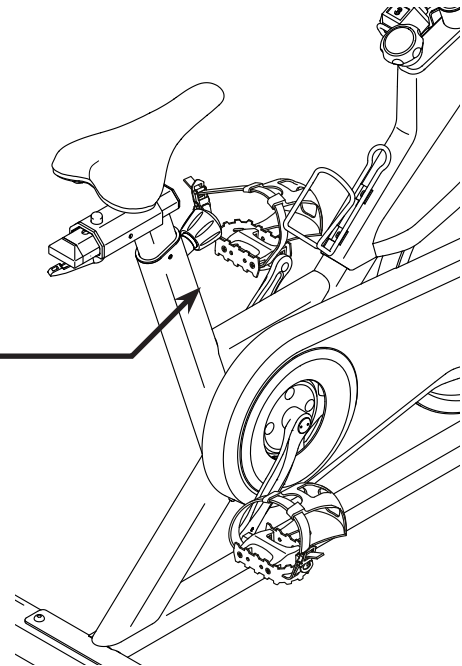
1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trainingsrads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Kinder unter 16 Jahren und Haustiere müssen vom Trainingsrad jederzeit ferngehalten werden.
3. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem 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 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.
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 114 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. Das Trainingsrad verfügt über keinen Freilauf. Die Pedale bleiben so lange in Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Trittggeschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
16. Um das Schwungrad schnell zu stoppen, drücken Sie den Bremsknopf nach unten.
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.

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

- Falscher Gebrauch kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Gebrauchsanleitung und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen.
- Kindern den Zugang nicht gestatten.
- Nicht für Zwecke geeignet, bei denen eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.
- Stets auf einer waagerechten Fläche benutzen.
- Die Pedale drehen sich noch weiter, wenn Sie aufhören zu treten.
- Sich drehende Pedale können Verletzungen verursachen.
- Reduzieren Sie Ihre Trittschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
- Bringen Sie die Pedale zum Stillstand und seien Sie vorsichtig beim Auf- oder Absteigen.
- Bei Nichtgebrauch sperren oder den Widerstand auf die maximale Stufe einstellen.
- Das Benutzergewicht darf 114 kg nicht überschreiten.
- Dieses Etikett ersetzen, falls es beschädigt, unlesbar oder entfernt worden ist.



BEVOR SIE BEGINNEN

Vielen Dank, dass Sie sich für das neue PROFORM® PRO TRAINER 500 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 PRO TRAINER 500 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.

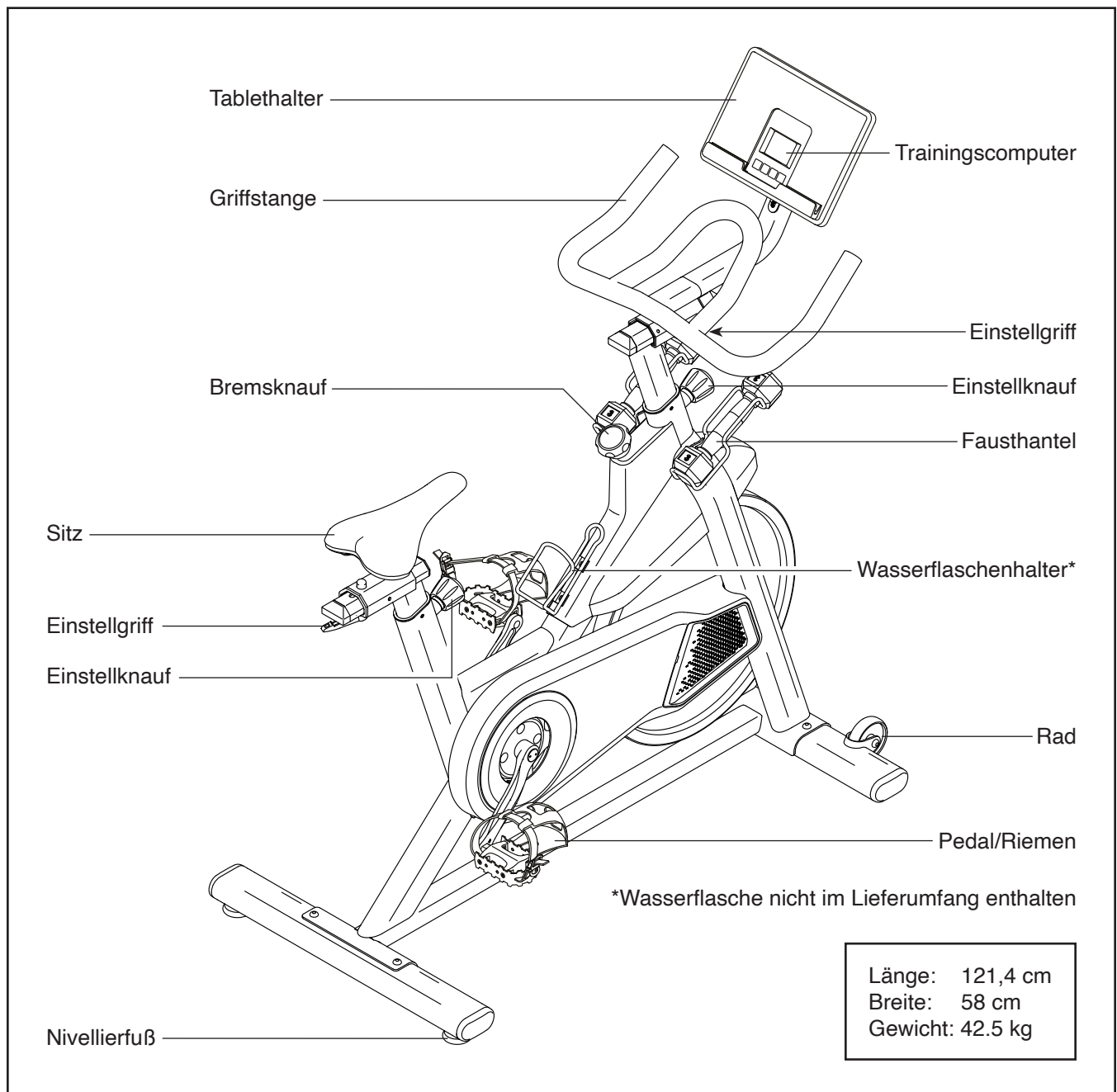
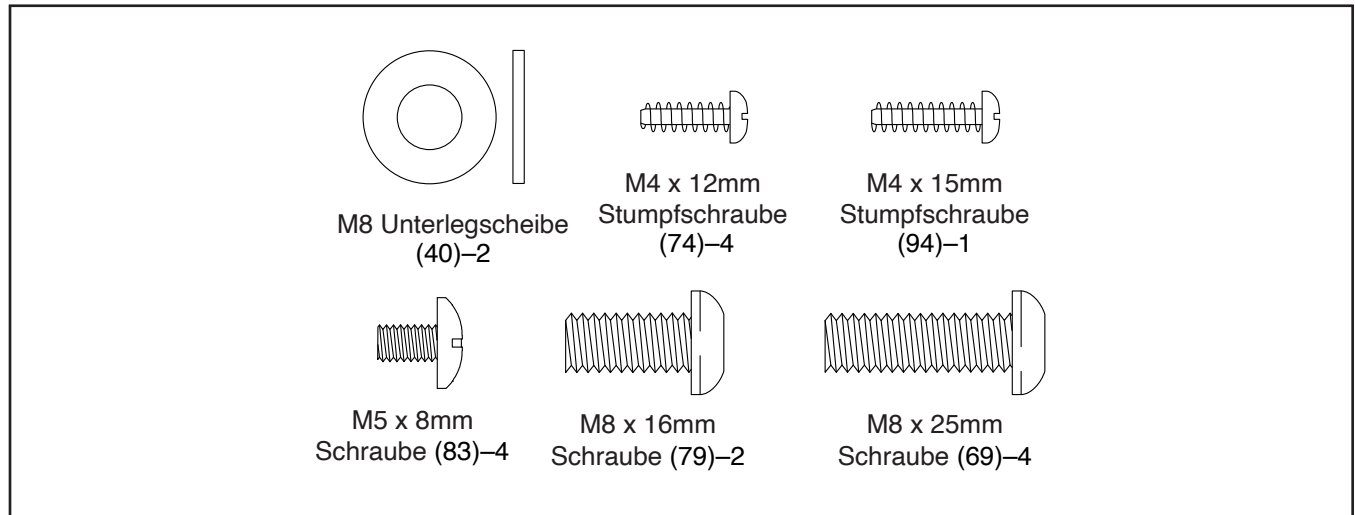


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

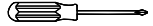
Verwenden Sie die Abbildungen unten, um die Kleinteile zu identifizieren, die für die Montage benötigt werden. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennnummer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Anleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennnummer ist die Stückzahl, die für 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“.

- Zusätzlich zu jeglichen Werkzeugen im Lieferumfang sind die folgenden Werkzeuge für die Montage erforderlich:

Ein Kreuzschlitz-Schraubendreher 

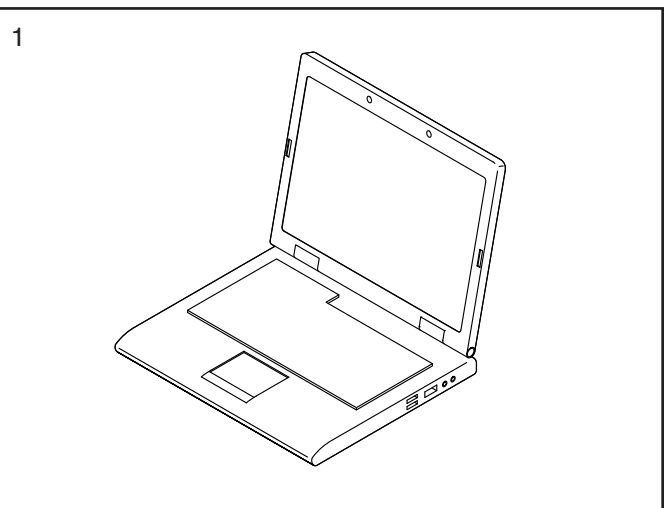
Ein Gummihammer 

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

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

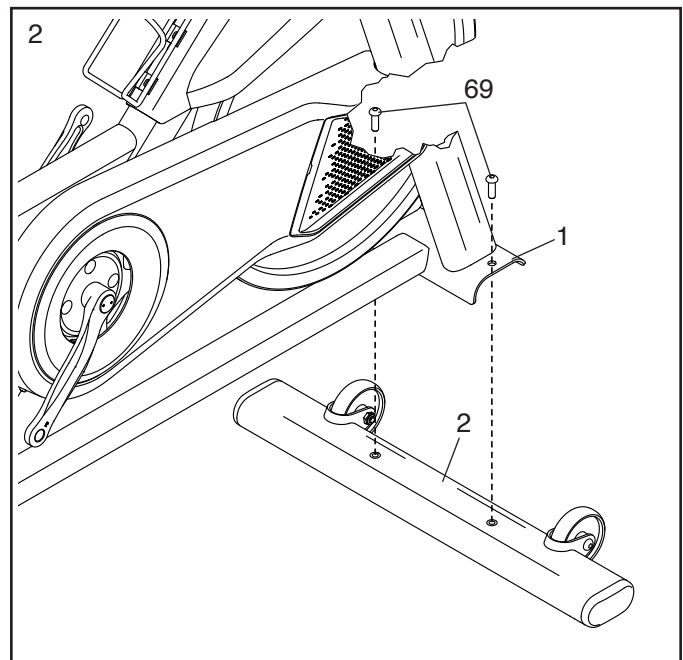
- Ihr Eigentum wird dokumentiert
- Ihre Garantie wird aktiviert
- Vorzugskundenbetreuung wird im Bedarfsfall gewährleistet

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

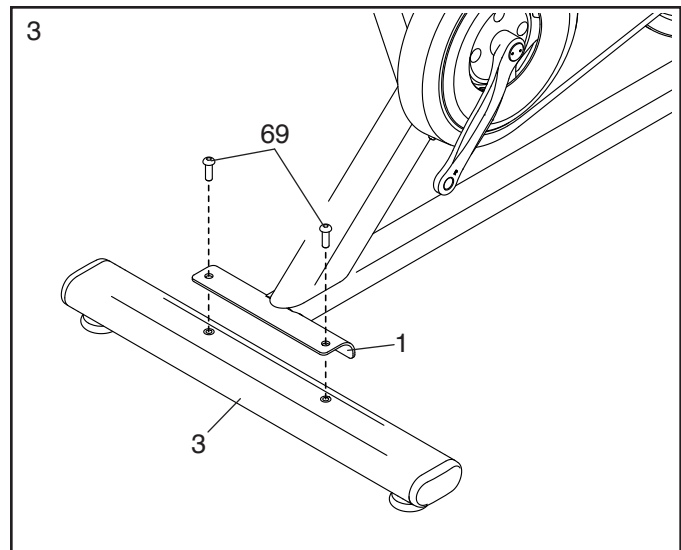


2. Falls an der Rückseite des Rahmens (1) Transportrohre (nicht abgebildet) angebracht sind, entfernen Sie die Schrauben von den Transportrohren und werfen Sie die Schrauben und die Transportrohre weg.

Richten Sie den vorderen Stabilisator (2) wie abgebildet aus. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator mit zwei M8 x 25mm Schrauben (69) am Rahmen (1).



3. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) mit zwei M8 x 25mm Schrauben (69) am Rahmen (1).

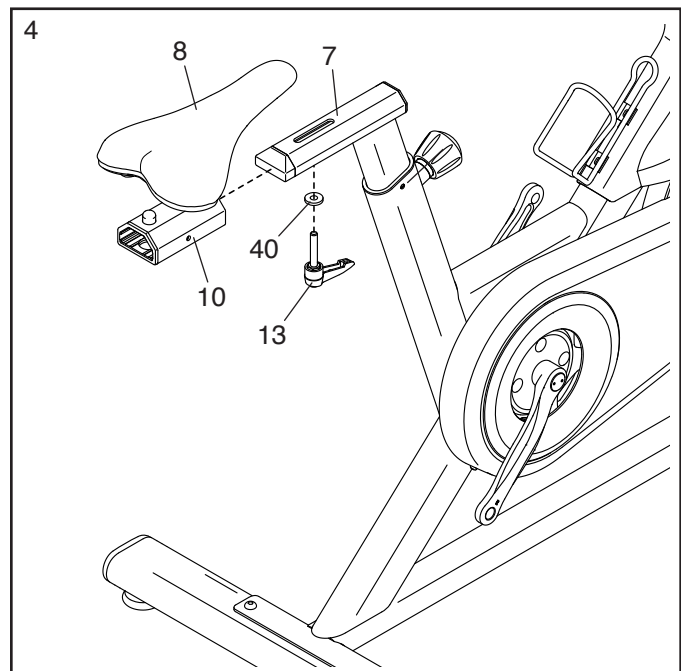


4. Schieben Sie den Sitzträger (10) auf die Sitzstütze (7).

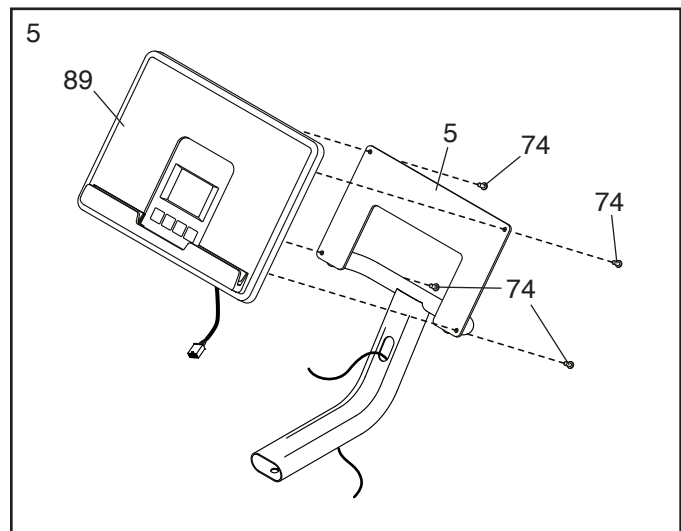
Als Nächstes schieben Sie eine M8 Unterlegscheibe (40) auf einen Einstellgriff (13). Führen Sie dann den Einstellgriff nach oben in die Sitzstütze (7) ein und ziehen Sie den Einstellgriff im Sitzträger (10) fest.

Hinweis: Der Einstellgriff (13) funktioniert wie eine Ratsche. Drehen Sie den Einstellgriff in die gewünschte Richtung, ziehen ihn nach unten, drehen ihn in die entgegengesetzte Richtung, drücken ihn nach oben und drehen ihn dann wieder in die gewünschte Richtung. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig.

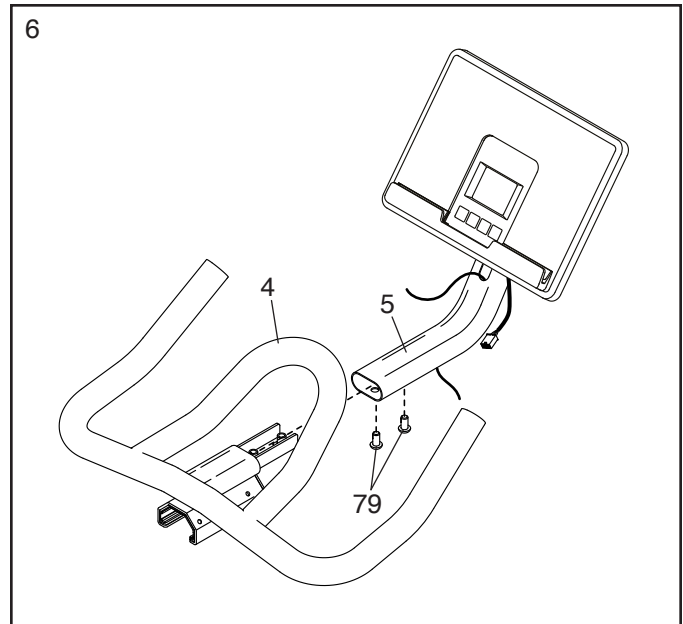
Hinweis: Um den Sitz (8) einzustellen, nachdem Sie das Trainingsrad montiert haben, beachten Sie bitte die Seiten 13 und 14.



5. Befestigen Sie die Computerdeckfläche (89) mit vier M4 x 12mm Stumpfschrauben (74) an der Computermontierung. **Drehen Sie zunächst alle vier Stumpfschrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



6. Schieben Sie die Computermontierung (5) auf die Griffstange (4). Befestigen Sie die Computermontierung mit zwei M8 x 16mm Schrauben (79).



7. Entfernen Sie das Plastikband (nicht abgebildet), mit dem das obere Kabel (90) am Rahmen (1) befestigt ist.

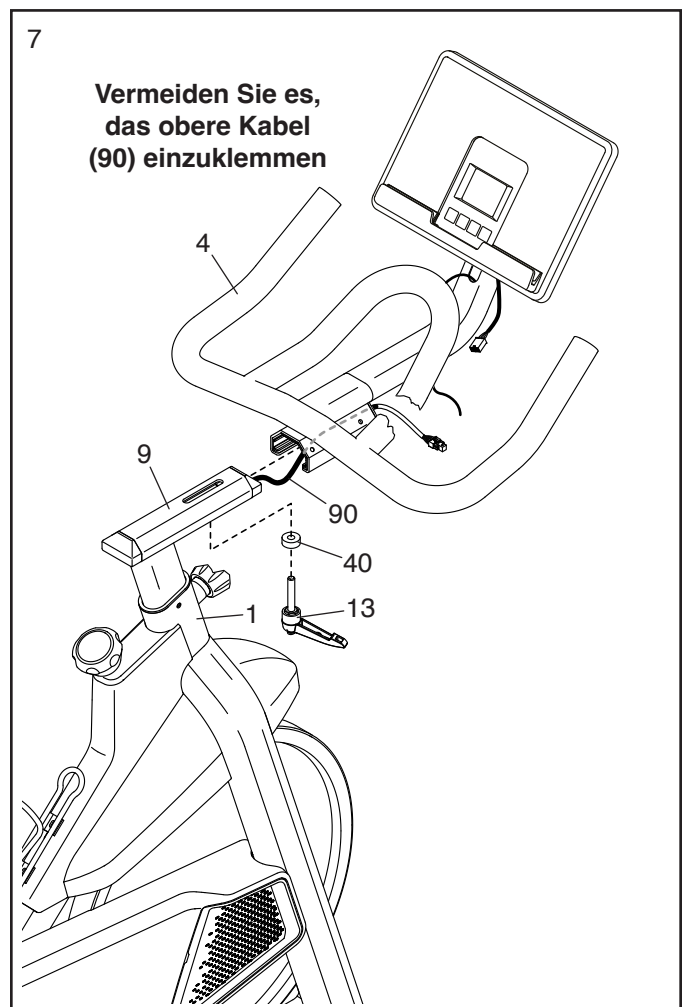
Als Nächstes halten Sie die Griffstange (4) an die Griffstangenstütze (9) und führen Sie das obere Kabel (90) nach oben durch die Griffstange, wie abgebildet.

Vermeiden Sie es, das obere Kabel (90) einzuklemmen. Schieben Sie die Griffstange (4) in die Griffstangenstütze (9) ein.

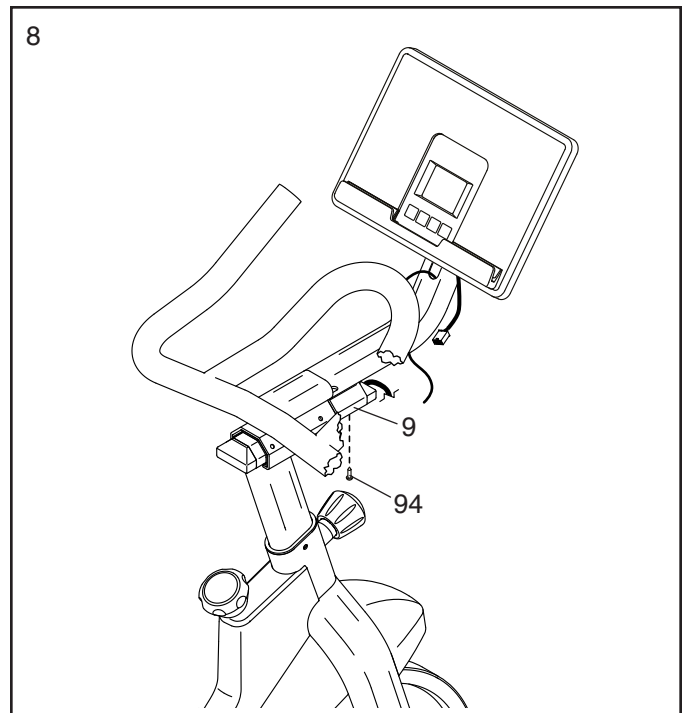
Als Nächstes schieben Sie eine M8 Unterlegscheibe (40) auf einen Einstellgriff (13). Führen Sie dann den Einstellgriff nach oben in die Griffstangenstütze (9) ein und ziehen Sie den Einstellgriff in der Griffstange (4) fest.

Hinweis: Der Einstellgriff (13) funktioniert wie eine Ratsche. Drehen Sie den Einstellgriff in die gewünschte Richtung, ziehen ihn nach unten, drehen ihn in die entgegengesetzte Richtung, drücken ihn nach oben und drehen ihn dann wieder in die gewünschte Richtung. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig.

Hinweis: Um die Griffstange (4) einzustellen, nachdem Sie das Trainingsrad montiert haben, beachten Sie bitte die Seiten 13 und 14.

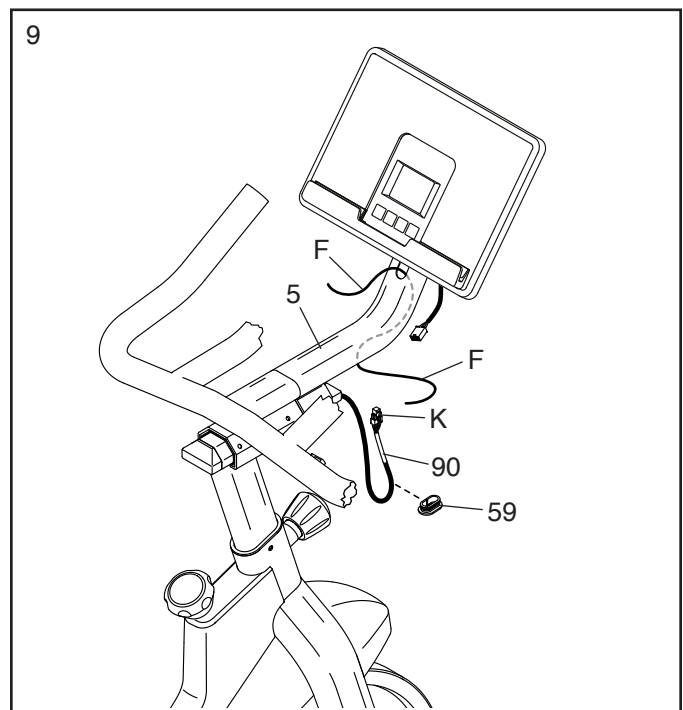


8. Drehen Sie eine M4 x 15mm Stumpfschraube (94) in die Unterseite der Griffstangenstütze (9) ein.



9. Finden Sie den Kabelbinder (F) innerhalb der Computermontierung (5). Binden Sie das untere Ende des Kabelbinders am oberen Kabel (90) fest. Dann ziehen Sie am oberen Ende des Kabelbinders, bis Sie das obere Kabel durch die Computermontierung geführt haben.

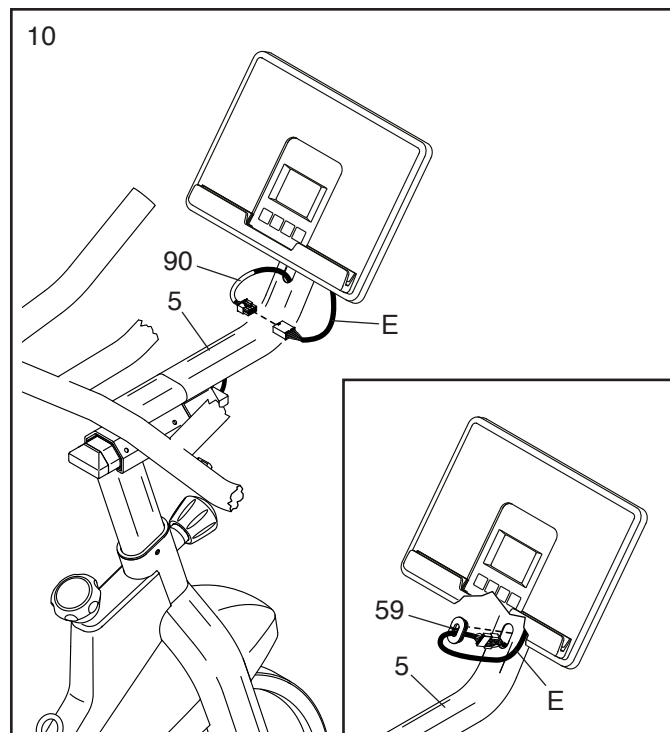
Als Nächstes schieben Sie eine Durchführung (59) auf das obere Kabel (90) und drücken die Durchführung in die Unterseite der Computermontierung (5) hinein.



10. Verbinden Sie das obere Kabel (90) mit dem Computerkabel (E).

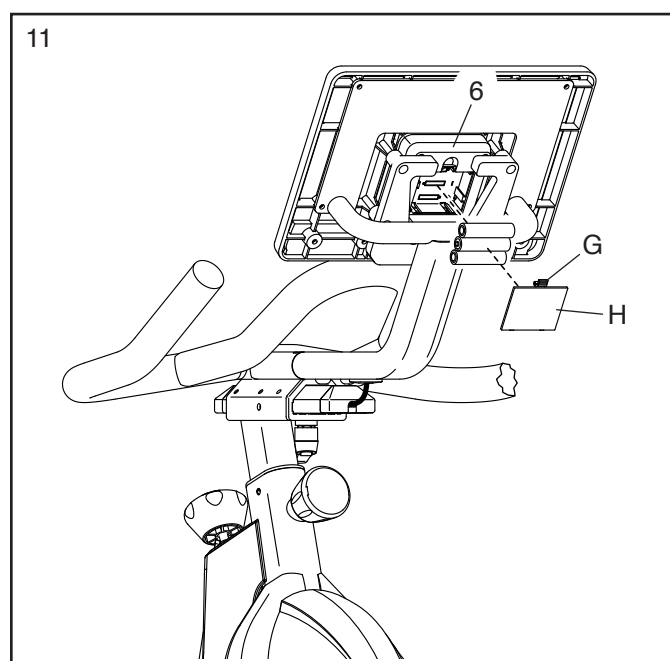
Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Sollte dies nicht der Fall sein, drehen Sie einen Steckverbinder um und versuchen Sie es noch einmal. Damit der Trainingscomputer ordnungsgemäß funktionieren kann, müssen die Steckverbinder ordnungsgemäß angeschlossen sein. Schieben Sie dann die Steckverbinder in die Computermontierung (5).

Siehe Nebenbild. Schieben Sie eine Durchführung (59) auf das Computerkabel (E) und drücken Sie dann die Durchführung in die Computermontierung (5) hinein.



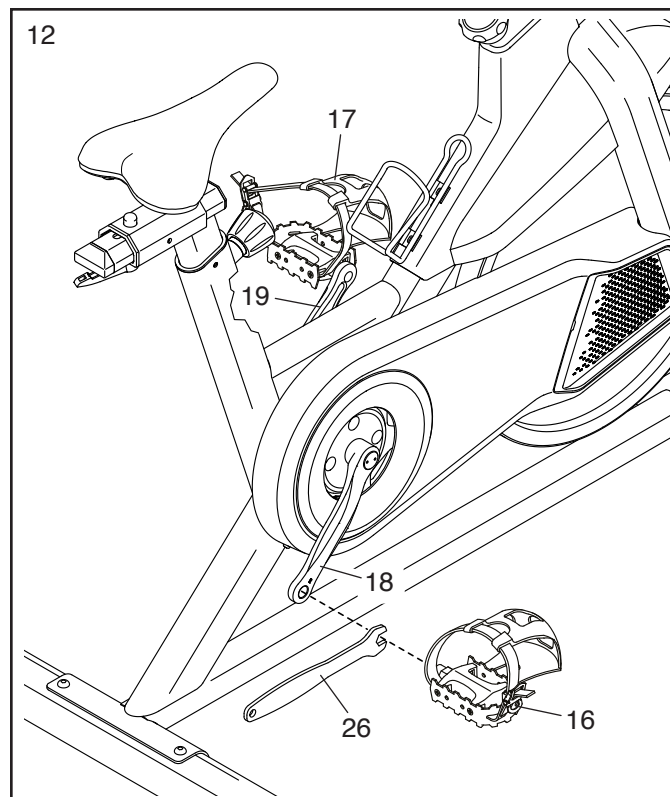
11. Der Trainingscomputer (6) benötigt drei Mignonbatterien (nicht im Lieferumfang enthalten). Alkalibatterien werden empfohlen. Verwenden Sie niemals alte und neue Batterien gleichzeitig oder alkalische, normale und aufladbare Batterien zusammen. **WICHTIG: Wurde der Trainingscomputer kalten Temperaturen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

Halten Sie die Lasche (G) der Batterieabdeckung (H) gedrückt 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.



12. Identifizieren Sie das rechte Pedal (16). Drehen Sie mit den Fingern das rechte Pedal im Uhrzeigersinn ungefähr bis zur Hälfte in den rechten Kurbelarm (18) ein. Dann verwenden Sie den mitgelieferten Pedalschlüssel (26), um das rechte Pedal **FEST ANZUZIEHEN**.

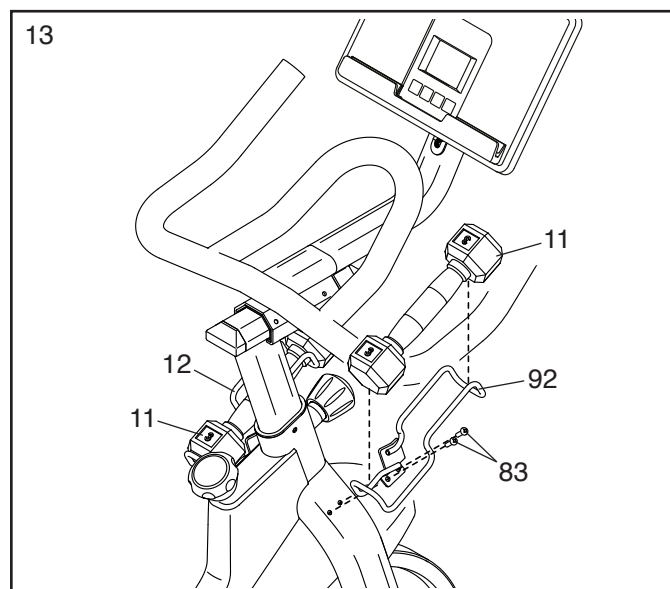
Befestigen Sie das linke Pedal (17) auf die gleiche Weise am linken Kurbelarm (19). WICHTIG: Sie müssen das linke Pedal GEGEN DEN UHRZEIGERSINN drehen, um es zu befestigen.



13. Identifizieren Sie die rechte Hantelablage (92). Befestigen Sie die rechte Hantelablage mit zwei M5 x 8mm Schrauben (83) am Rahmen (1).

Befestigen Sie die linke Hantelablage (12) auf die gleiche Weise.

Dann legen Sie die Fausthanteln (11) in die Hantelablagen (12, 92).

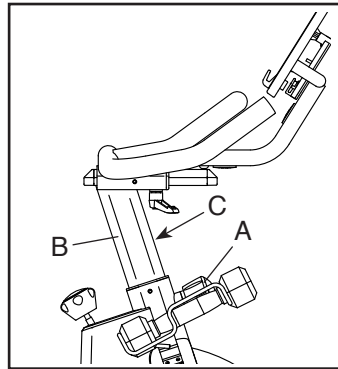


14. **Nachdem das Trainingsrad montiert wurde, prüfen Sie es, um sicherzustellen, dass es richtig montiert wurde und richtig funktioniert und dass alle Teile richtig festgezogen sind.** Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage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

DAS TRAININGSRAD VERWENDEN

DIE HÖHE DER GRIFFSTANGE EINSTELLEN

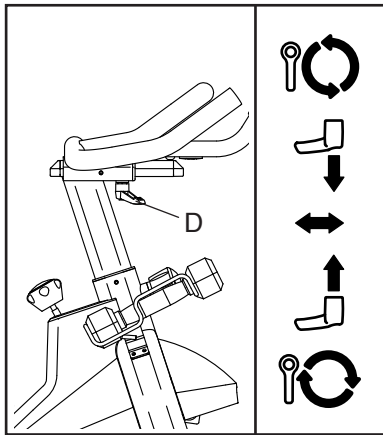
Um die Höhe der Griffstange einzustellen, lockern Sie zuerst den abgebildeten Einstellknauf (A) um ein paar Umdrehungen und ziehen ihn nach außen. Als Nächstes schieben Sie die Griffstangenstütze nach oben oder unten in die gewünschte Position.



Dann lassen Sie den Einstellknauf in eines der Einstelllöcher (C) an der Griffstangenstütze einrasten und ziehen den Einstellknauf fest. **Bewegen Sie die Griffstangenstütze ein wenig nach oben oder unten, um sicherzustellen, dass der Einstellknauf in einem Einstelloch eingerastet ist.**

DIE HORIZONTALE POSITION DER GRIFFSTANGE EINSTELLEN

Um die horizontale Position der Griffstange einzustellen, lockern Sie zunächst den abgebildeten Einstellgriff (D) um einige Drehungen. Dann bewegen Sie die Griffstange nach vorn oder hinten und ziehen Sie den Einstellgriff fest an.

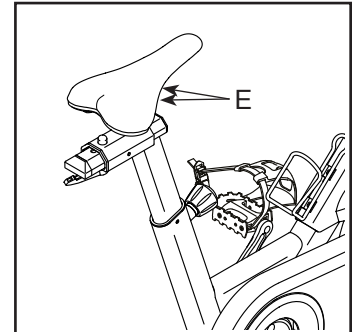


Hinweis: Der Einstellgriff (D) funktioniert wie eine Ratsche. Drehen Sie den Einstellgriff in die gewünschte Richtung, ziehen ihn nach unten, drehen ihn in die entgegengesetzte Richtung, drücken ihn nach oben und drehen ihn dann wieder in die gewünschte Richtung. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig.

DEN WINKEL DES SITZES EINSTELLEN

Sie können den Winkel des Sitzes auf die Position einstellen, die für Sie am angenehmsten ist.

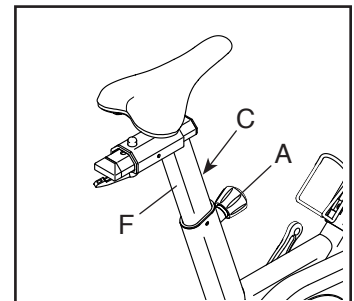
Um den Sitz einzustellen, lösen Sie zunächst die Muttern (E) am Sitzbügel. Als Nächstes neigen Sie den Sitz nach oben oder unten oder schieben Sie den Sitz nach vorn oder hinten in die gewünschte Position. Dann ziehen Sie die Muttern wieder fest.



DIE HÖHE DES SITZES EINSTELLEN

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

Um die Höhe des Sitzes einzustellen, lockern Sie zuerst den abgebildeten Einstellknauf (A) um ein paar Umdrehungen und ziehen ihn nach außen. Als Nächstes schieben Sie die Sitzstütze (F) nach oben oder unten in die gewünschte Position.

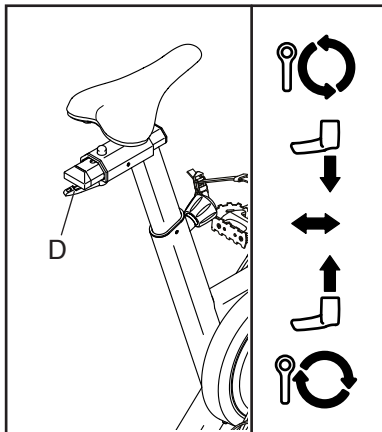


Dann lassen Sie den Einstellknauf in eines der Einstelllöcher (C) an der Sitzstütze einrasten und ziehen den Einstellknauf fest. **Bewegen Sie die Sitzstütze ein wenig nach oben oder unten, um sicherzustellen, dass der Einstellknauf in einem Einstelloch eingerastet ist.**

DIE HORIZONTALE POSITION DES SITZES EINSTELLEN

Sie können Ihren Sitz nach vorn oder hinten schieben, um Ihren Sitzkomfort zu erhöhen oder um die Distanz zur Griffstange zu verändern.

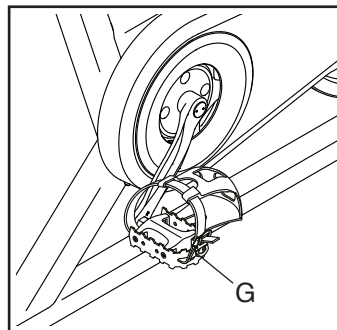
Um die horizontale Position des Sitzes einzustellen, lockern Sie zunächst den abgebildeten Einstellgriff (D) um einige Drehungen. Dann bewegen Sie den Sitz nach vorn oder hinten und ziehen Sie den Einstellgriff fest an.



Hinweis: Der Einstellgriff (D) funktioniert wie eine Ratsche. Drehen Sie den Einstellgriff in die gewünschte Richtung, ziehen ihn nach unten, drehen ihn in die entgegengesetzte Richtung, drücken ihn nach oben und drehen ihn dann wieder in die gewünschte Richtung. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig.

DIE PEDALE BENUTZEN

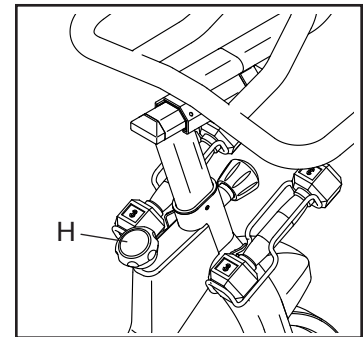
Um die Pedale (G) zu benutzen, schieben Sie Ihre Schuhe in die Fußkörbe und ziehen an den Enden der Fußriemen. Um die Fußriemen einzustellen, halten Sie die Laschen an den Schnallen gedrückt, stellen die Fußriemen auf die gewünschte Position ein und lassen dann die Laschen los.



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

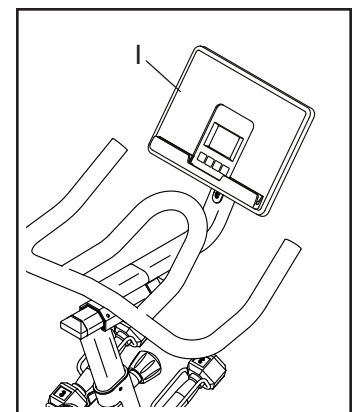
DEN BREMSKNAUF VERWENDEN

Um den Widerstand der Pedale zu ändern, drücken Sie die Tasten am Trainingscomputer (siehe Schritt 3 auf Seite 16). **Um das Schwungrad zu stoppen, drücken Sie den Bremsknauf (H) nach unten. Das Schwungrad sollte kurzerhand zum vollständigen Stillstand kommen.**



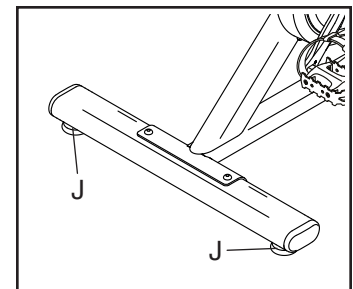
DEN TABLETHALTER VERWENDEN

Um Ihr Tablet während des Trainings zu verwenden, setzen Sie einfach die untere Kante Ihres Tablets in den Tablethalter (I) ein. **WICHTIG: Der Tablethalter ist für die Verwendung mit den meisten Tablets ausgelegt. Nutzen Sie den Tablethalter nicht für andere Geräte.**

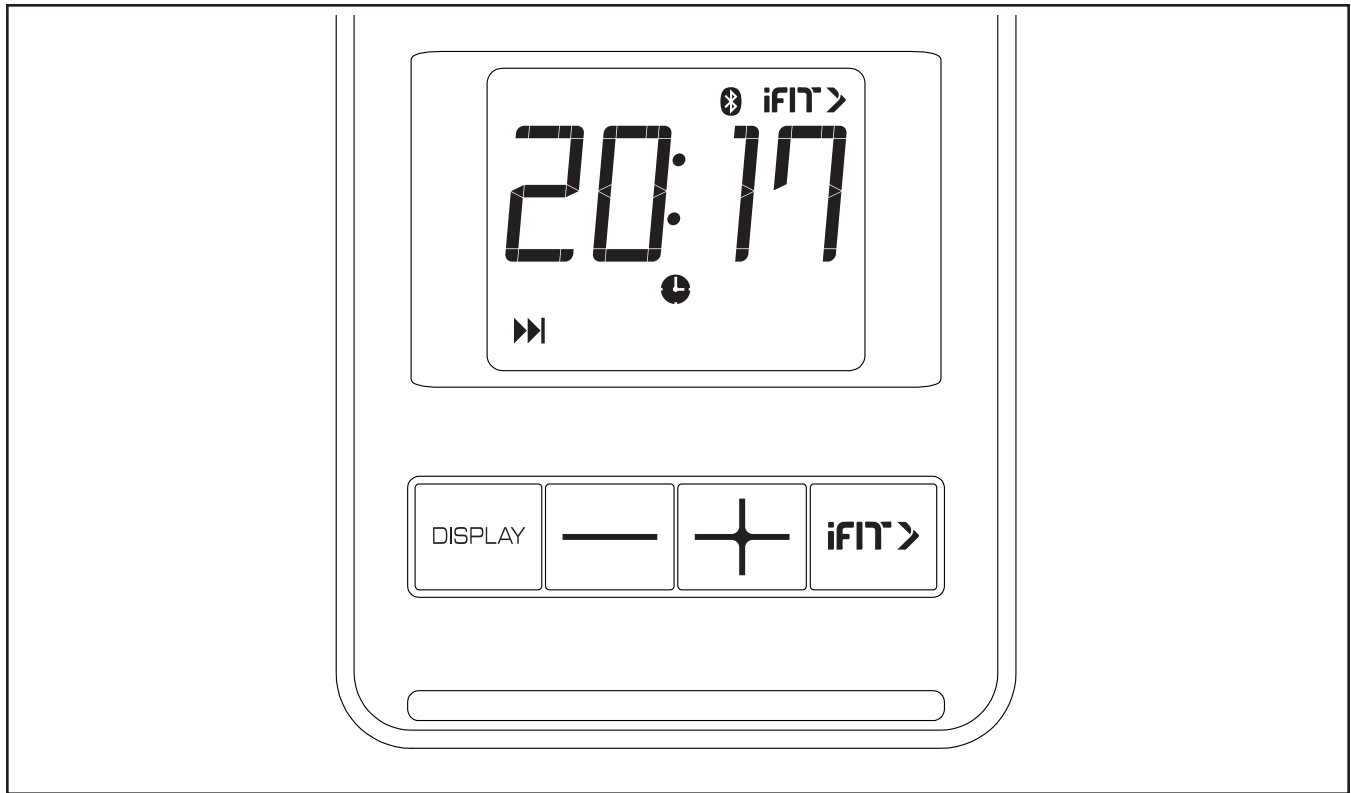


DAS TRAININGSRAD NIVELLIEREN

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



DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN



FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der benutzerfreundliche Trainingscomputer ermöglicht es Ihnen, den Widerstand der Pedale per Tastendruck zu ändern. Während Sie trainieren, zeigt der Trainingscomputer kontinuierlich Trainingsrückmeldungen an.

Der Trainingscomputer ist zudem mit WLAN-Technologie ausgestattet, die es dem Trainingscomputer ermöglicht, eine Verbindung mit iFIT® herzustellen. Mit der iFIT-App auf Ihrem Smartgerät können Sie aus einer wechselnden Auswahl von Workouts wählen und den iFIT-Trainern folgen, die Sie durch immersive Trainingseinheiten anleiten.

Mit einem iFIT-Abonnement haben Sie Zugriff auf eine große und vielfältige Bibliothek mit Tausenden On-Demand Ziel- und Studio-Workouts.

Sie können sogar Ihre Herzfrequenz überwachen, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser verwenden.

Um einen kompatiblen Pulsmesser zu kaufen, siehe Seite 19.

Um den manuellen Modus zu verwenden, siehe Seite 16. Um ein iFIT-Workout zu verwenden, siehe Seite 17.

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. **Sich auf das Workout vorbereiten.**

Um einen Pulsmesser zu verwenden, siehe EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN auf Seite 19.

3. **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 11 auf Seite 11 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.

4. **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-, Drehzahl-, Zeit- und Distanzmodus in einem sich wiederholenden Zyklus an.

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

Herzsymbol (Puls) – Dieser Modus zeigt Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an, wenn Sie einen optionalen Pulsmesser verwenden (siehe EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN auf Seite 19).

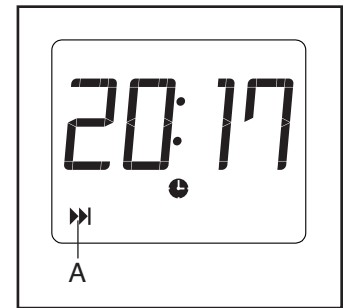
Kreiselpfeil-Symbol (Drehzahl) – Dieser Modus zeigt Ihre Trittggeschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute (RPM) an.

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

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

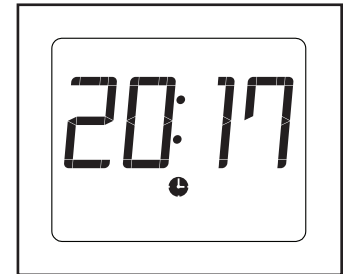
Wechselmodus
– Wenn der Trainingscomputer eingeschaltet wird, wird der Wechselmodus automatisch gewählt. **Das Wechselpfeil-Symbol (A)**

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-, 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.**



5. **Das Workout pausieren oder beenden.**

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 an zu treten.

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.

6. 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 mit dem Training fertig sind, achten Sie darauf, die Verbindung Ihres Smartgeräts und/oder Ihres Pulsmessers mit dem Trainingscomputer zu trennen (siehe Schritt 7 auf Seite 18 und EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN auf Seite 19). Tun Sie dies nicht, könnte es passieren, dass der Trainingscomputer angeschaltet bleibt und die Batterien sich schneller entleeren.

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 einen Pulsmesser zu verwenden, siehe EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN auf Seite 19.

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-Taste auf dem 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 Ihr Smartgerät verbunden ist, 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.

Hinweis: Die vorgestellten Trainings auf dem Startbildschirm sind immer verfügbar und ändern sich in regelmäßigen Abständen. Für den Zugriff auf die Workouts in der Workout-Bibliothek ist ein iFIT-Abonnement erforderlich.

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 nach oben oder unten zu scrollen, falls nötig.

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.

Wenn die Widerstandseinstellung des laufenden Abschnitts im Workout zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie sich über die Einstellung hinwegsetzen, indem Sie die Erhöhungs- und Verringerungstaste am 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 ändern.

6. Das Workout pausieren oder beenden.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie einfach den Bildschirm. Um das Workout fortzusetzen, berühren Sie die Startoption (Symbol „Play“) auf dem Bildschirm.

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-Taste auf dem Trainingscomputer gedrückt.

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

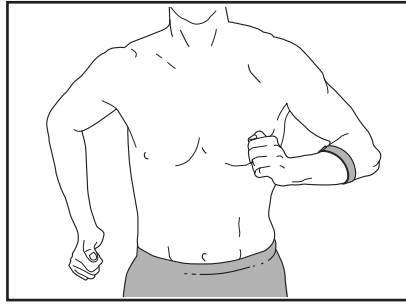
8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

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 mit dem Training fertig sind, achten Sie darauf, die Verbindung Ihres Smartgeräts und/oder Ihres Pulsmessers mit dem Trainingscomputer zu trennen (siehe Schritt 7 oben und EINE VERBINDUNG ZWISCHEN IHREM PULSMESSER UND DEM TRAININGSCOMPUTER HERSTELLEN auf Seite 19). Tun Sie dies nicht, könnte es passieren, dass der Trainingscomputer angeschaltet bleibt und die Batterien sich schneller entleeren.

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-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 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.

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.**

WARTUNG DER PEDALE

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

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.

FEHLER IN BEZUG AUF DEN TRAININGSCOMPUTER BEHEBEN

Wenn das Computerdisplay trübe wird, ersetzen Sie die Batterien (siehe Montageschritt 11 auf Seite 11). 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.

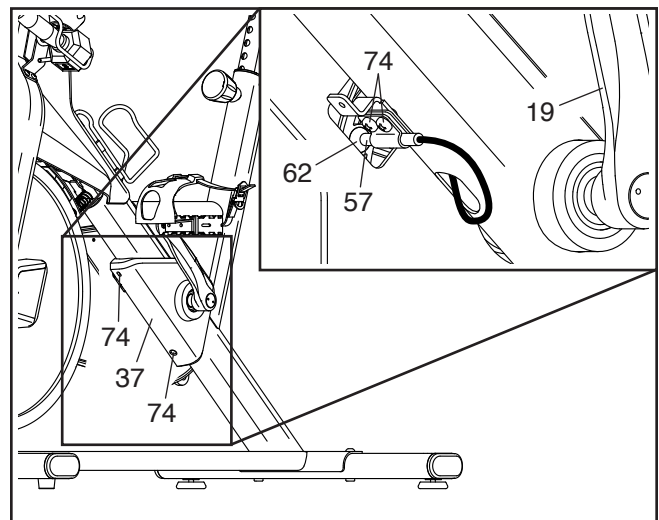
Falls die Meldung CH0 oder CH1 auf dem Display erscheint, wenn Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste drücken, müssen Sie das Widerstandssystem neu kalibrieren. Siehe zunächst Montageschritt 11 auf Seite 11 und nehmen Sie die Batterien aus dem Trainingscomputer heraus. Als Nächstes halten Sie 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.

DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

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

Zur Anpassung des Reed Schalters entfernen Sie zuerst die zwei M4 x 12mm Schrauben (74) aus der Kurbelabdeckung (37) und nehmen anschließend die Kurbelabdeckung ab.



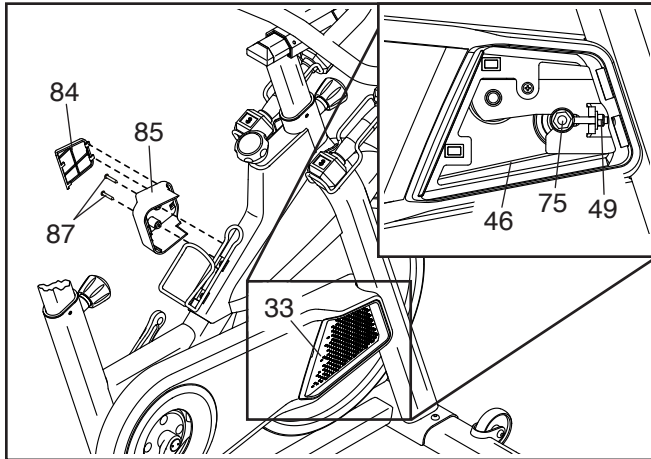
Als Nächstes finden Sie den Reedschalter (57). Lockern Sie die zwei gezeigten M4 x 12mm Stumpfschrauben (74) ein wenig. Dann drehen Sie den linken Kurbelarm (19), bis ein Magnet (62) auf den Reedschalter (57) ausgerichtet ist. Schieben Sie den Reedschalter leicht zum Magneten hin oder davon weg. Dann ziehen Sie die Stumpfschrauben wieder fest.

Drehen Sie den linken Kurbelarm (19) einen Moment lang. Wiederholen Sie den obigen Vorgang, wenn notwendig, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen anzeigt. Dann befestigen Sie die Kurbelabdeckung (37) wieder.

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, hebeln Sie zunächst mit einem Flachschlitz-Schraubendreher vorsichtig die rechte Nabenabdeckung (33) und die linke Nabenabdeckung (84) ab. Dann entfernen Sie die zwei gezeigten M4 x 19mm Schrauben (87) und die Naben-Schutzabdeckung (85).



Als Nächstes lösen Sie jeweils die M10 Flanschmutter (75) auf jeder Seite des Trainingsrades (nur eine Seite ist abgebildet), entfernen Sie diese jedoch nicht.

Ziehen Sie daraufhin die Einstellmutter (49) auf jeder Seite des Trainingsrades an (nur eine Seite ist abgebildet), bis der Antriebsriemen (46) fest sitzt.

Dann ziehen Sie die M10 Flanschmutter (75) vollständig fest.

Treten Sie in die Pedale des Trainingsrades und testen Sie so die vorgenommenen Einstellungen. Falls notwendig, wiederholen Sie die oben beschriebenen Schritte. Wenn der Antriebsriemen richtig straff gezogen ist, befestigen Sie die vorher entfernten Teile wieder.

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit 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 entscheidend 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	♥
20	30	40	50	60	70	80	

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

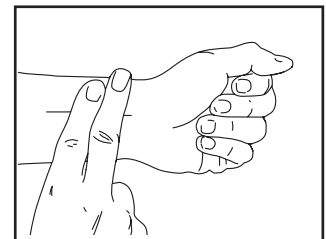
Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach den ersten Minuten des Trainings fängt Ihr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

trainieren Sie so, dass sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

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

IHRE HERZFREQUENZ MESSEN

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



WORKOUT-RICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

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

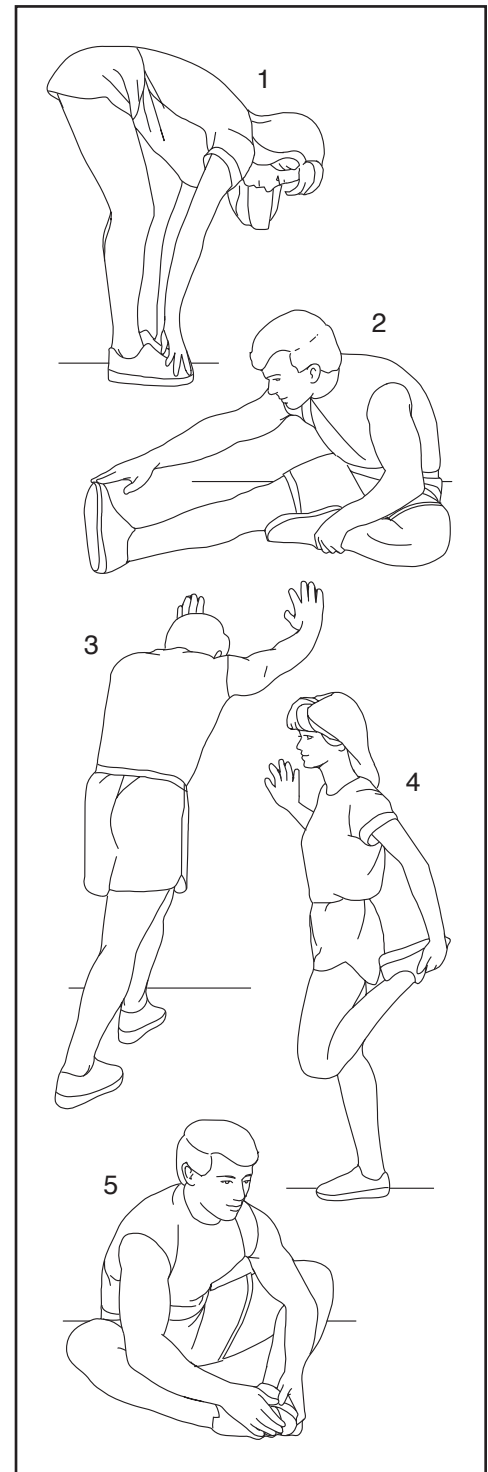
Mit einem Bein vor dem anderen strecken Sie die Hände nach vorn und legen diese an eine Wand. Das hintere Bein gestreckt und den hinteren Fuß flach auf dem Boden halten. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position,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

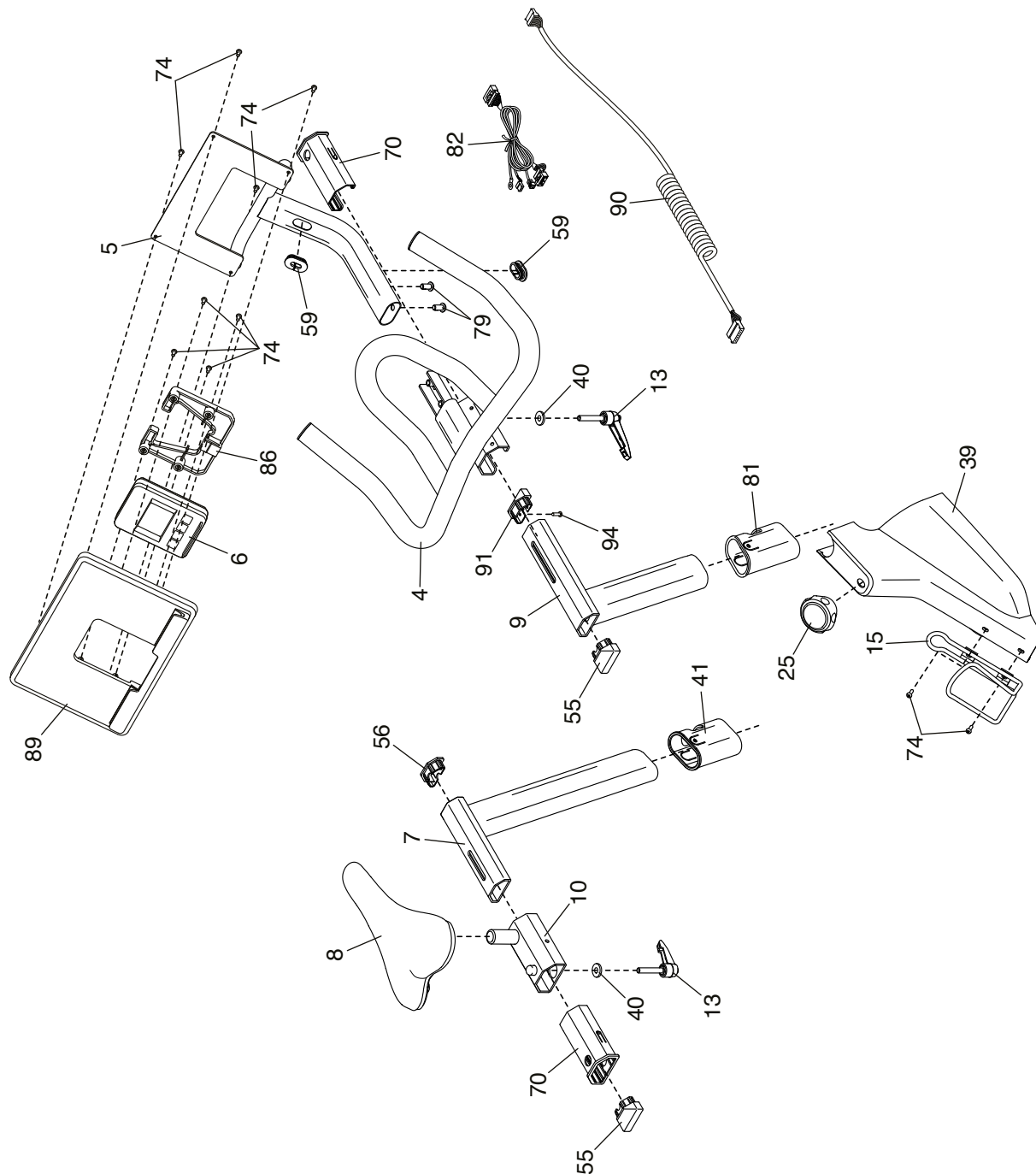


TEILELISTE

Modell-Nr. PFEX30124-INT.0 R1123A

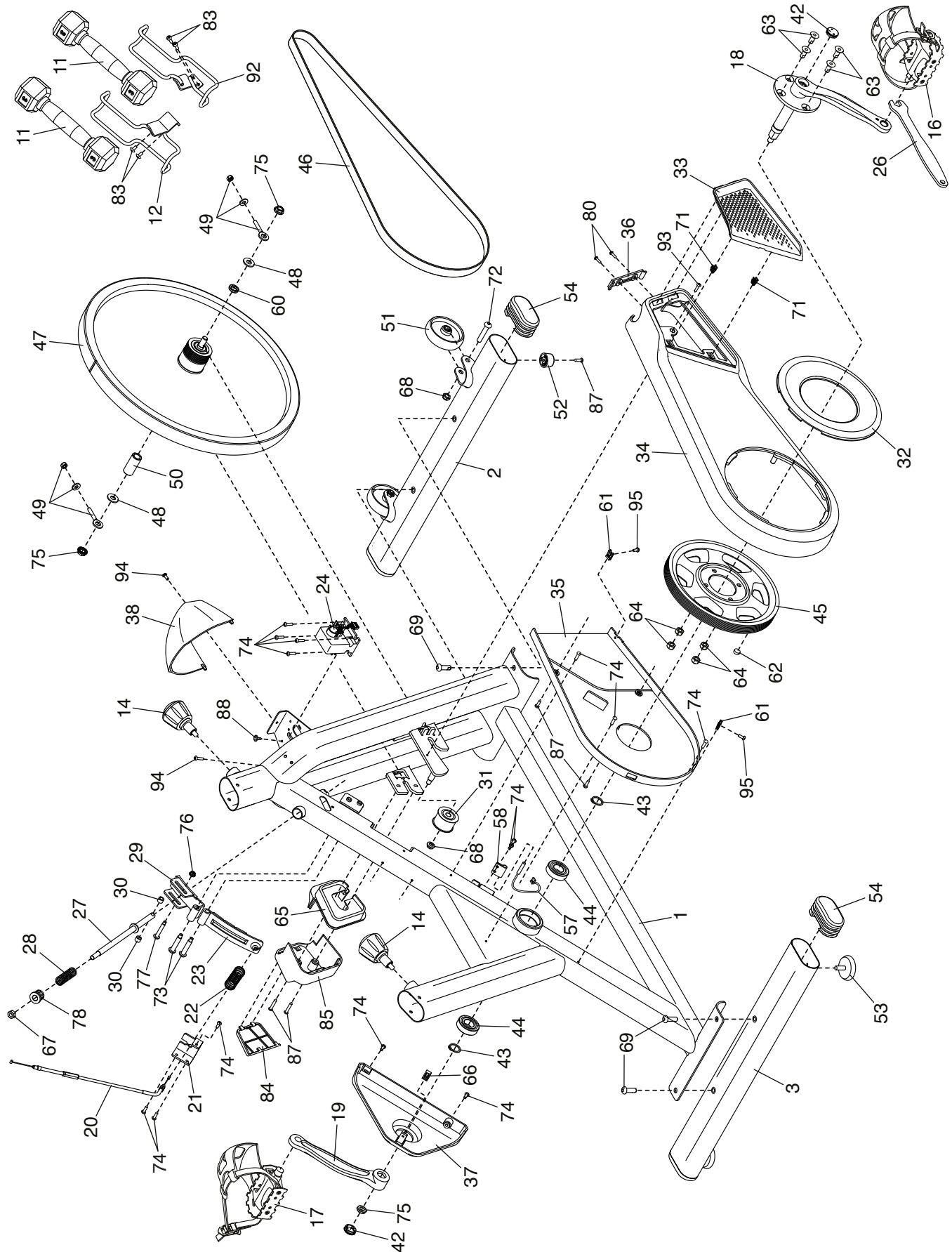
Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	50	1	Linker Schwungrad-Abstandhalter
2	1	Vorderer Stabilisator	51	2	Rad
3	1	Hinterer Stabilisator	52	2	Fuß
4	1	Griffstange	53	2	Nivellierfuß
5	1	Computermontierung	54	4	Kappe
6	1	Trainingscomputer	55	2	Stützenkappe
7	1	Sitzstütze	56	1	Sitzstützenkappe
8	1	Sitz	57	1	Reedschalter/Kabel
9	1	Griffstangenstütze	58	1	Klemme
10	1	Sitzträger	59	2	Durchführung
11	2	Fausthantel	60	1	Rechter Schwungradabstandhalter
12	1	Linke Hantelablage	61	2	Schnappmutter
13	2	Einstellgriff	62	2	Magnet
14	2	Einstellknäuf	63	4	M8 x 20mm Senkkopfschraube
15	1	Wasserflaschenhalter	64	4	M8 Sicherungsmutter
16	1	Rechtes Pedal	65	1	Linke innere Nabenabdeckung
17	1	Linkes Pedal	66	1	Metall-Halteklammer
18	1	Rechter Kurbelarm/Kurbel	67	1	Bremsmutter
19	1	Linker Kurbelarm	68	3	M8 Kontermutter
20	1	Widerstandskabel	69	4	M8 x 25mm Schraube
21	1	Widerstandshalterung	70	2	Stützenhülse
22	1	Widerstandsfeder	71	2	Plastik-Halteklammer
23	1	Widerstandsmagnet	72	2	M8 x 42mm Bolzen
24	1	Widerstandsmotor	73	2	M6 x 45mm Ansatzschraube
25	1	Bremsknäuf	74	24	M4 x 12mm Stumpfschraube
26	1	Pedalschlüssel	75	3	M10 Flanschmutter
27	1	Bremswelle	76	1	M5 Sicherungsmutter
28	1	Bremsfeder	77	1	M5 x 35mm Bolzen
29	1	Bremshalterung	78	1	Bremsbuchse
30	2	Bremsabstandhalter	79	2	M8 x 16mm Schraube
31	1	Spannrolle	80	2	M4 x 16mm Schraube
32	1	Rollenabdeckung	81	1	Griffstangenstützenhülse
33	1	Rechte Nabenabdeckung	82	1	Unteres Kabel
34	1	Äußere Riemenabdeckung	83	4	M5 x 8mm Schraube
35	1	Innere Riemenabdeckung	84	1	Linke Nabenabdeckung
36	1	Spannrollenabdeckung	85	1	Nabenschutz
37	1	Kurbelabdeckung	86	1	Computergehäuse
38	1	Motorabdeckung	87	6	M4 x 19mm Schraube
39	1	Bremsabdeckung	88	1	Erdungsschraube
40	2	M8 Unterlegscheibe	89	1	Computerdeckfläche
41	1	Sitzstützenhülse	90	1	Oberes Kabel
42	2	Kurbelarm-Kappe	91	1	Griffstangenstützen-Kappe
43	2	Sicherungsring	92	1	Rechte Hantelablage
44	2	Kurbellager	93	1	M4 x 16mm Maschinenschraube
45	1	Rolle	94	3	M4 x 15mm Stumpfschraube
46	1	Antriebsriemen	95	2	M4 x 10mm Stumpfschraube
47	1	Schwungrad	*	—	Montagewerkzeug
48	2	M10 Unterlegscheibe	*	—	Gebrauchsanleitung
49	2	Einstellbolzen/Unterlegscheibe/ Mutter			

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 B

Modell-Nr. PFEX30124-INT.0 R1123A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

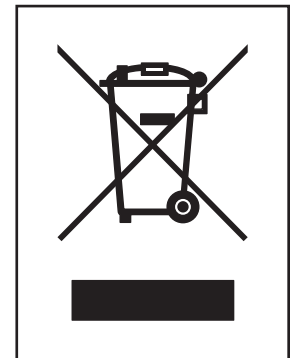
Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

- 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

PFEX30124-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 - Sicherheit 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

