

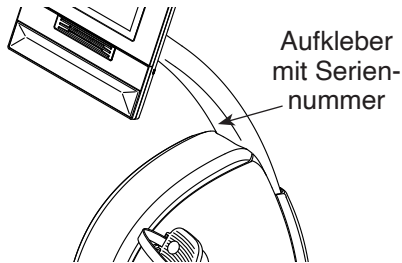
NordicTrack®

10 RECUMBENT BIKE

Modell-Nr. NTEX14925-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

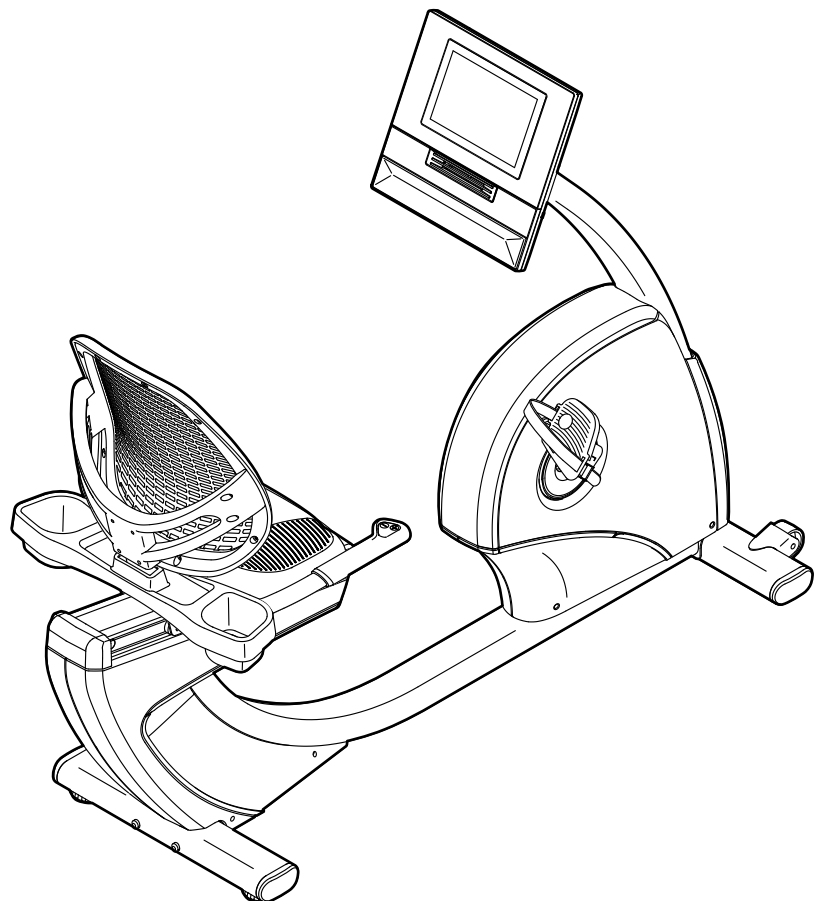
Telefon AT: 0 7322 35900

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



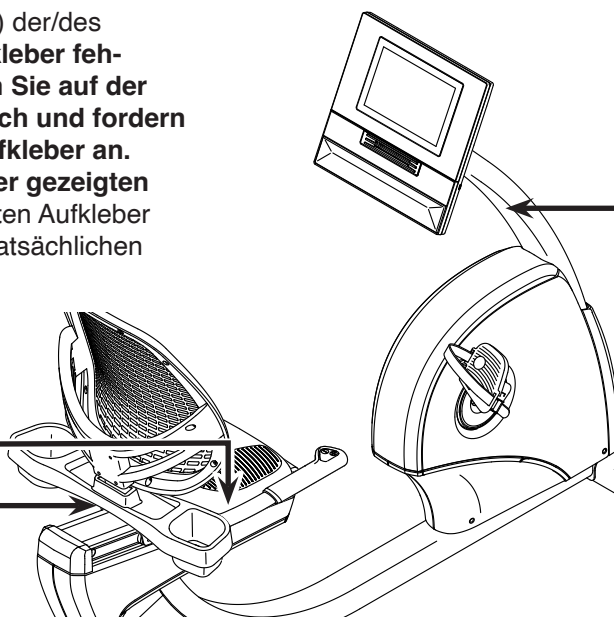
INHALTSVERZEICHNIS

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	23
TRAININGSRICHTLINIEN	25
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 Warnaufkleber(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. Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen von Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. Google Maps ist ein Warenzeichen von Google LLC. Wi-Fi ist ein eingetragenes Warenzeichen von Wi-Fi Alliance. WPA und WPA2 sind Warenzeichen von Wi-Fi Alliance.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko schwerer Verletzung zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung und alle Warnungen 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 10 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 10 RECUMBENT Trainingsrad 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.

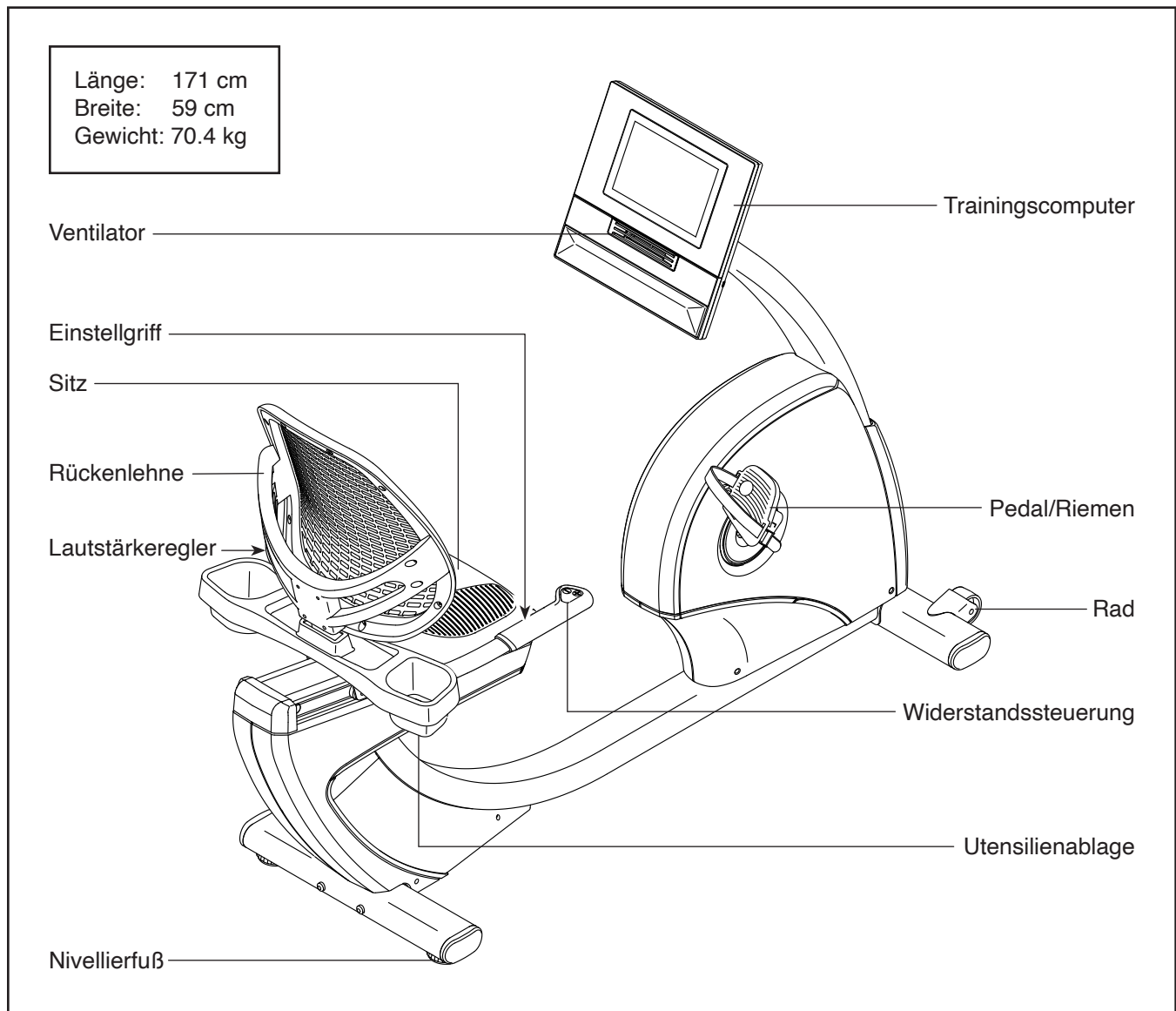
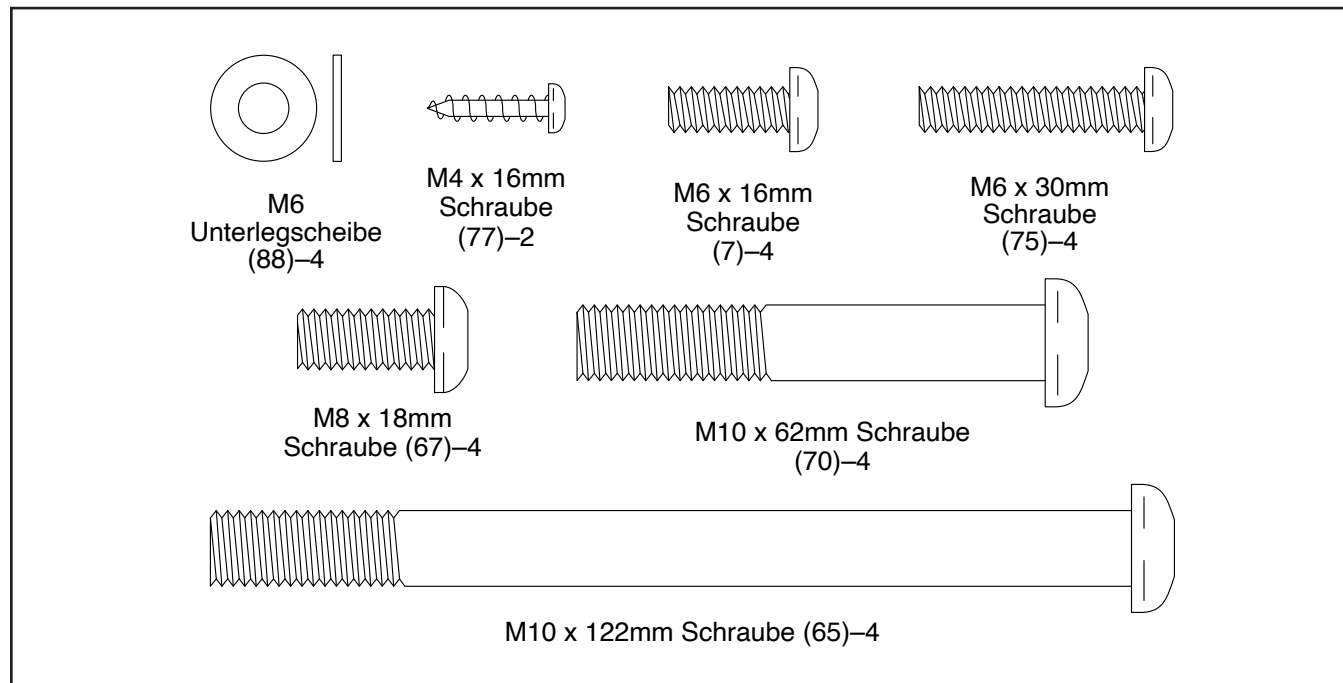


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Verwenden Sie die Abbildungen unten, um die Kleinteile zu identifizieren, die für die Montage gebraucht 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 notwendig ist. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht vormontiert wurde. Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert.**



MONTAGE

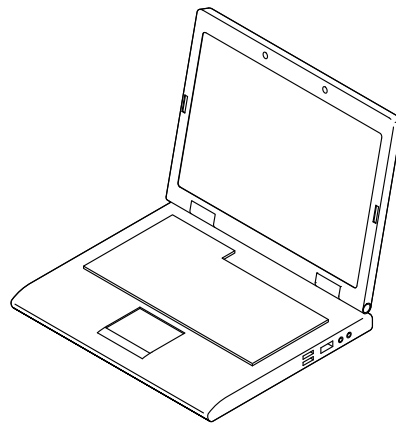
- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freige-räumten Bereich und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte durchgeführt haben.
- Die linken Teile sind mit einem „L“ oder mit „Left“ markiert 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.

1

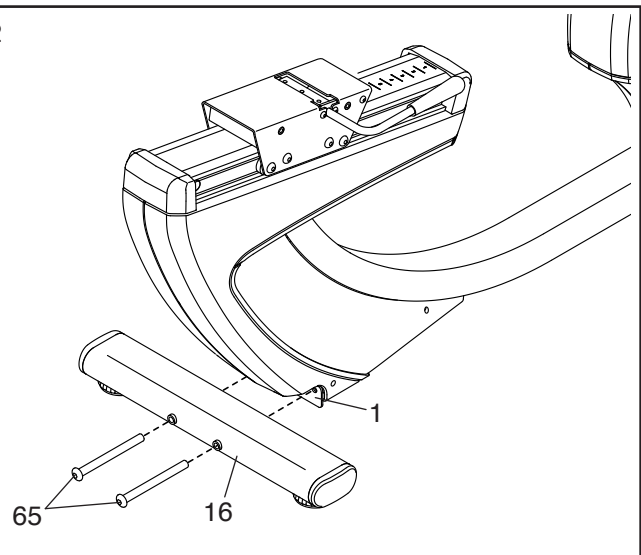


2. Legen Sie ein stabiles Stück vom Verpackungsmaterial unter den hinteren Teil des Rahmens (1). **Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen halten, um ein Umkippen zu vermeiden, während Sie diesen Schritt durchführen.**

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.

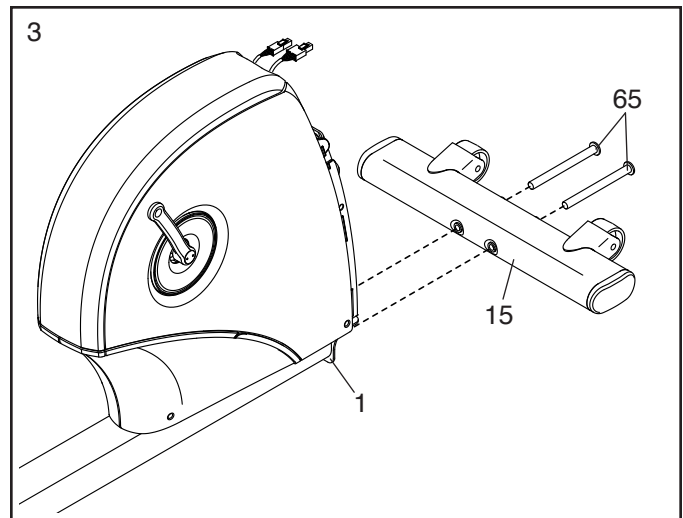
2



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).

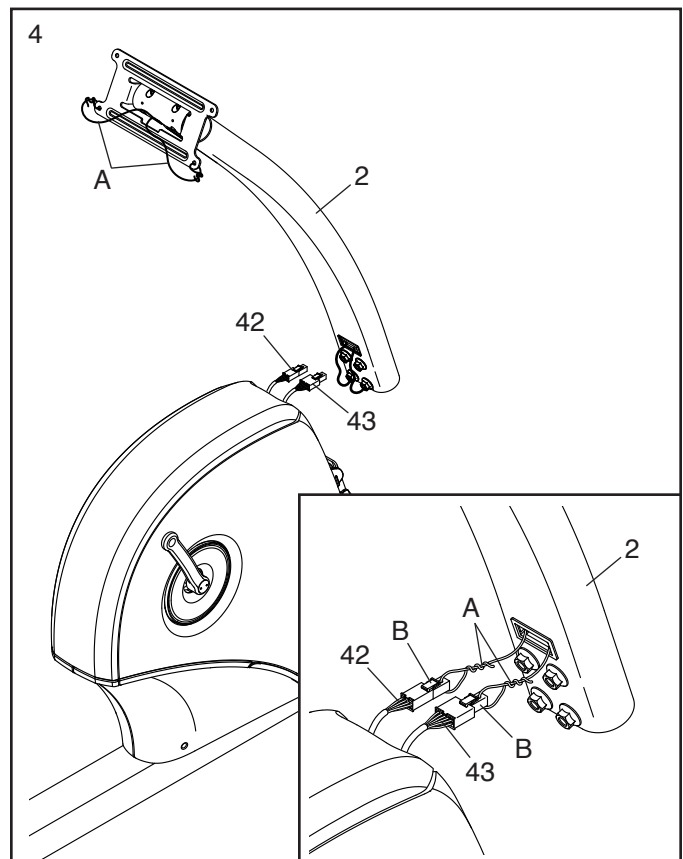
Dann entfernen Sie das Verpackungsmaterial.



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

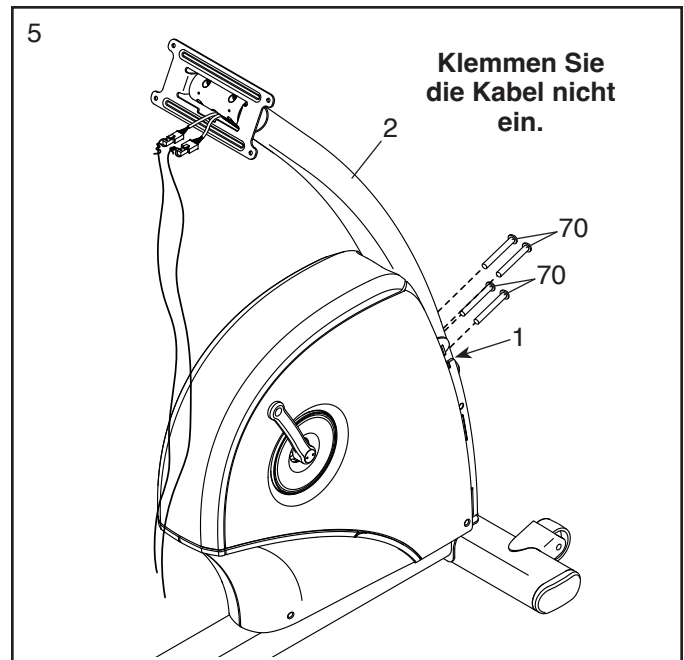
Siehe Nebensbild. Finden Sie die zwei Kabelbinder (A) im Pfosten (2). Binden Sie die Kabelbinder (C) an den Kabelzügen (B) fest, welche sich am Steuerungskabel (42) sowie am Hauptkabel (43) befinden. Dann führen Sie die Steckverbinder beider Kabel in den Pfosten ein.

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

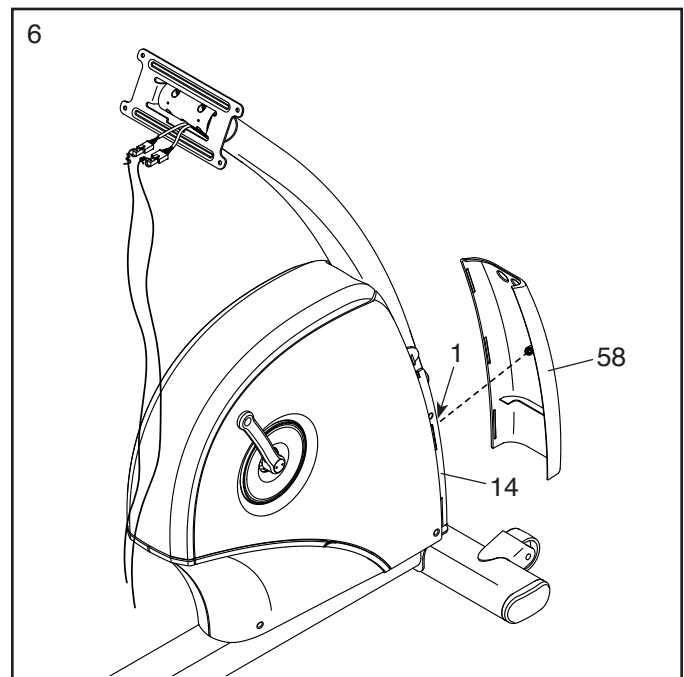


5. **Klemmen Sie die Kabel nicht ein.** Schieben Sie den Pfosten (2) auf den Rahmen (1).

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.**

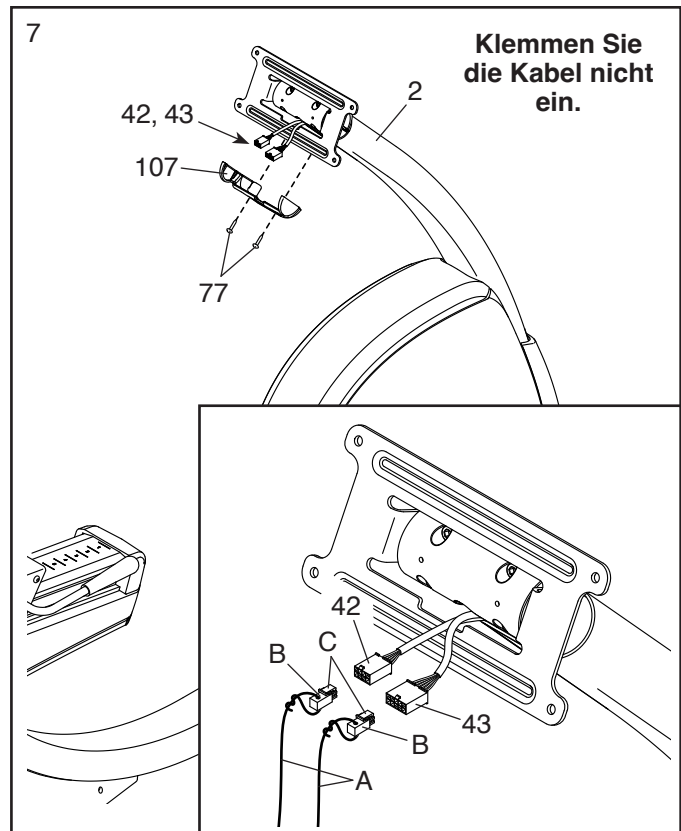


6. Drücken Sie die vordere Abdeckung (58) auf den Rahmen (1) und auf die rechte vordere Abdeckung (14) und die linke vordere Abdeckung (nicht abgebildet).



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 entfernen Sie den Kabelzug (B) vom Steuerungskabel (42). **Entsorgen Sie die Kabelzüge und die Kabelbinder (A).**

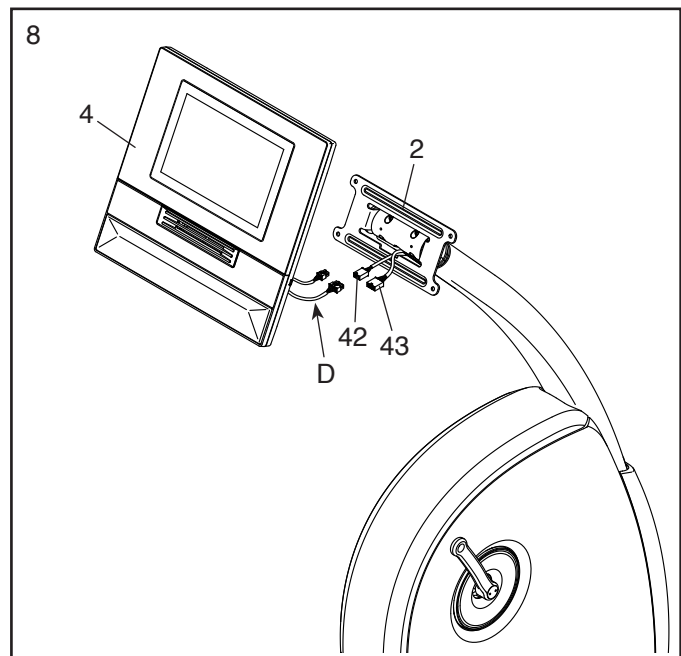
Klemmen Sie die Kabel (42, 43) nicht ein. Befestigen Sie die vordere Pfostenabdeckung (106) und die hintere Pfostenabdeckung (107) mit zwei M4 x 16mm Schrauben (77) am Pfosten (2).



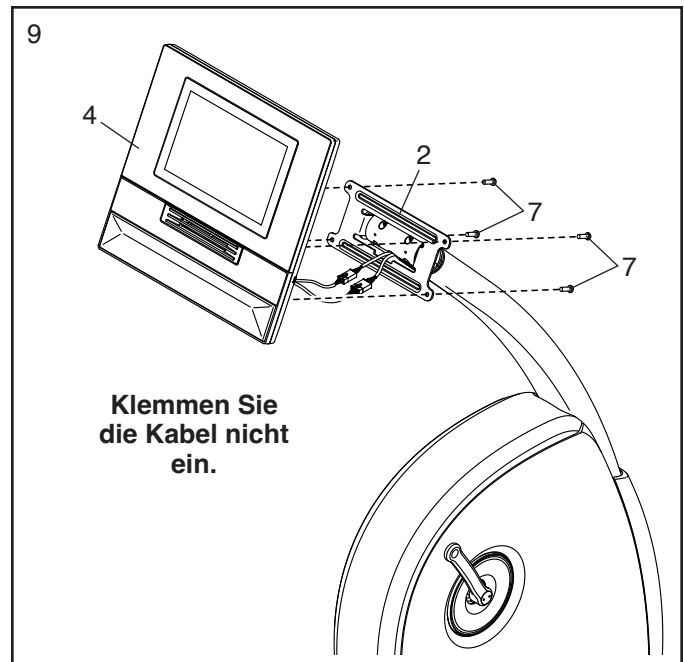
8. Während eine zweite Person den Trainingscomputer (4) an den Pfosten (2) hält, verbinden Sie das Hauptkabel (43) und das Steuerungskabel (42) mit den Computerkabeln (D).

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.

Stecken Sie die Steckverbinder und jeglichen Kabelüberschuss vorsichtig in den Trainingscomputer (4).

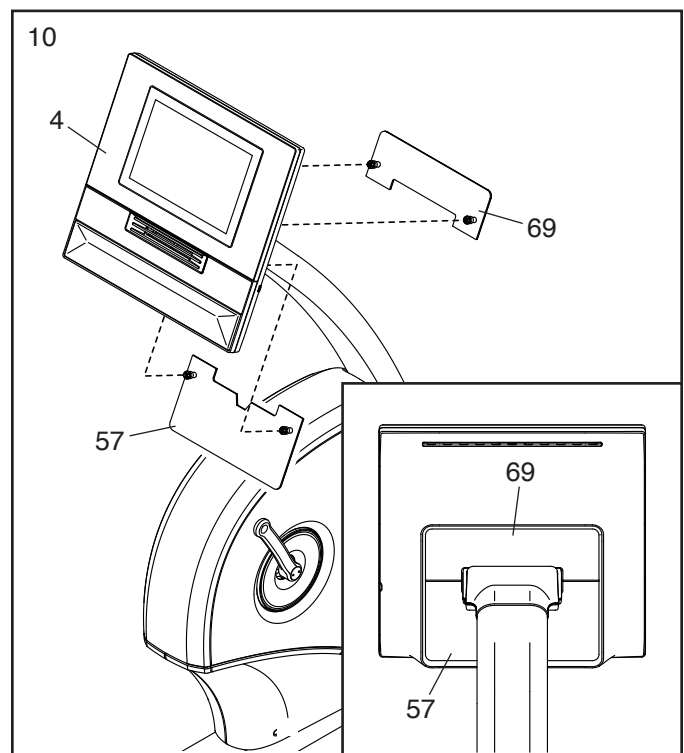


9. **Klemmen Sie die Kabel nicht ein.** Befestigen Sie den Trainingscomputer (4) mit vier M6 x 16mm Schrauben (7) am Pfosten (2). **Drehen Sie anfangs alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



10. Richten Sie die untere Computerabdeckung (57) wie abgebildet aus und drücken Sie diese auf die Rückseite des Trainingscomputers (4). Hinweis: Falls notwendig, ändern Sie den Neigungswinkel des Trainingscomputers, damit Sie an die Schrauben an dessen Rückseite herankommen.

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

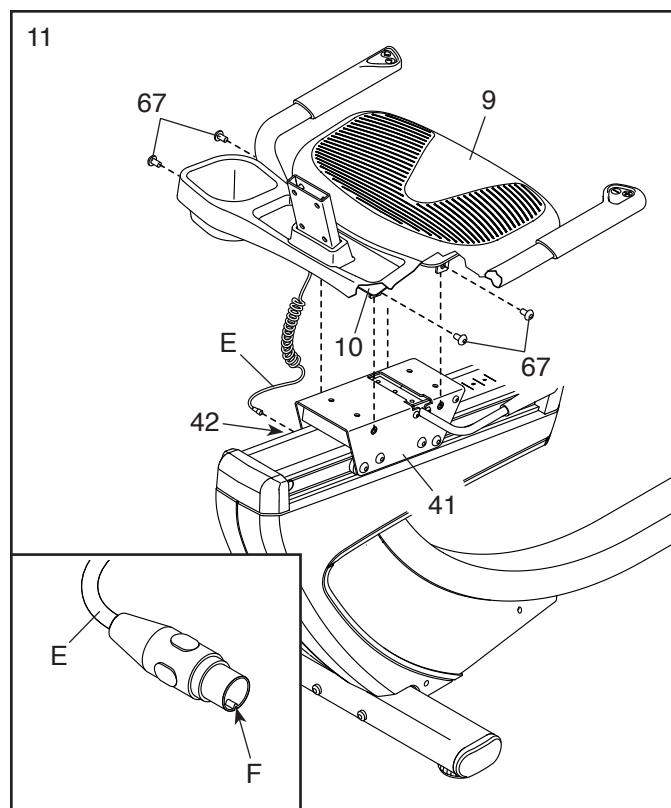


11. Befestigen Sie den Sitzrahmen (10) und den sich daran befindlichen Sitz (9) mit vier M8 x 18mm Schrauben (67) am Sitzträger (41). **Drehen Sie alle vier Schrauben zunächst lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

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

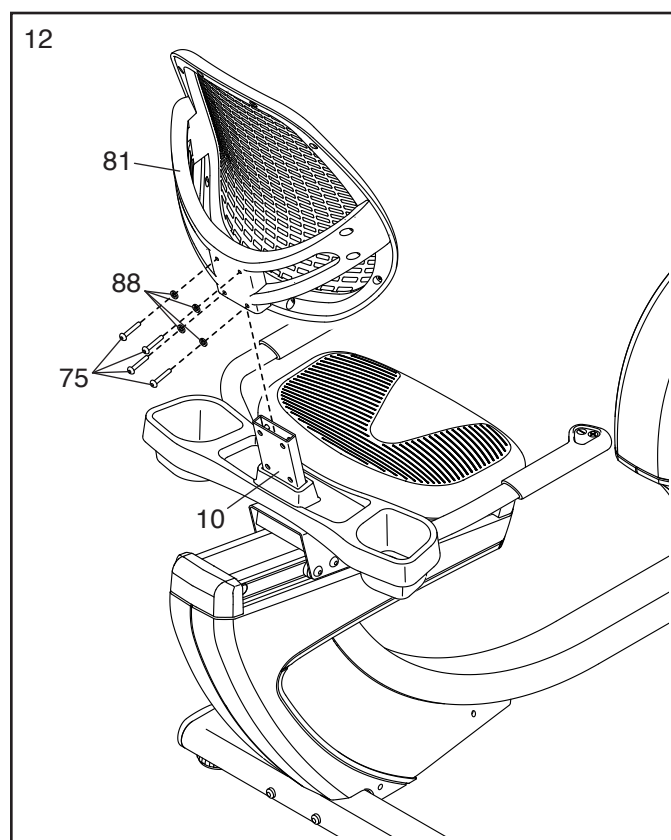
Siehe Nebenbild. Drehen Sie den Steckverbinder am Kabel (E) so, dass sich die V-förmige Einbuchtung (F) unten befindet.

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



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

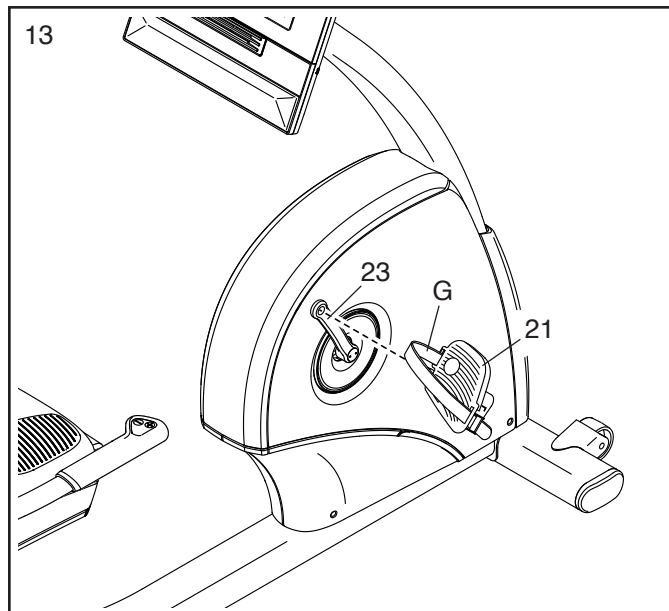
Befestigen Sie den Rückenlehnenrahmen (81) mit vier M6 x 30mm Schrauben (75) und vier M6 Unterlegscheiben (88). **Drehen Sie anfangs alle vier Schrauben lose ein und ziehen Sie diese danach fest.**



13. 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**.

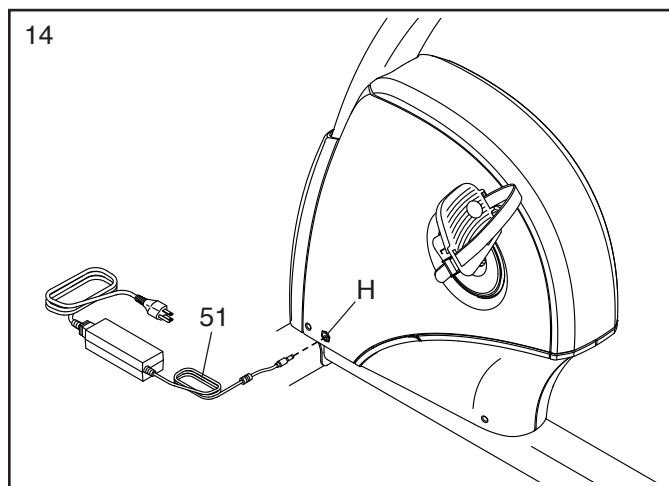
Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Pedal (nicht abgebildet). WICHTIG: Sie müssen das linke Pedal GEGEN DEN UHRZEIGERSINN drehen, um es zu befestigen.

Zur Einstellung der Pedalriemen (G), siehe Seite 13.



14. 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, beachten Sie Seite 13.



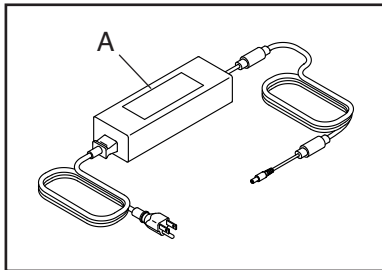
15. **Nachdem das Trainingsrad montiert wurde, prüfen Sie es, um sicherzustellen, dass es richtig montiert wurde und richtig funktioniert. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Trainingsrad verwenden.** Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert. Legen Sie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

DAS TRAININGSRAD VERWENDEN

DEN STROMADAPTER EINSTECKEN

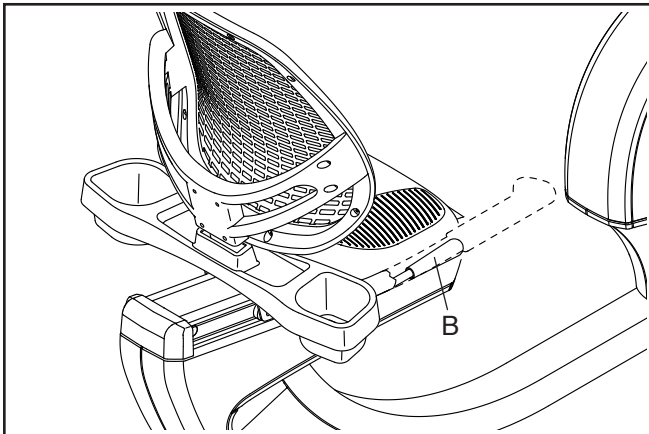
WICHTIG: Falls das Trainingsrad kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie es vor dem Einstecken des Stromadapters (A) erst auf Zimmertemperatur aufwärmen. Andernfalls könnten die Computeranzeigen oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

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.



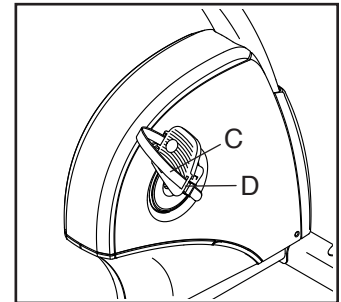
DEN SITZ EINSTELLEN

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.



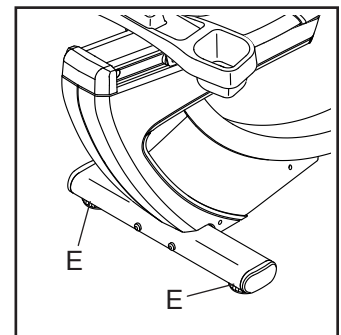
DIE PEDALRIEMEN EINSTELLEN

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.

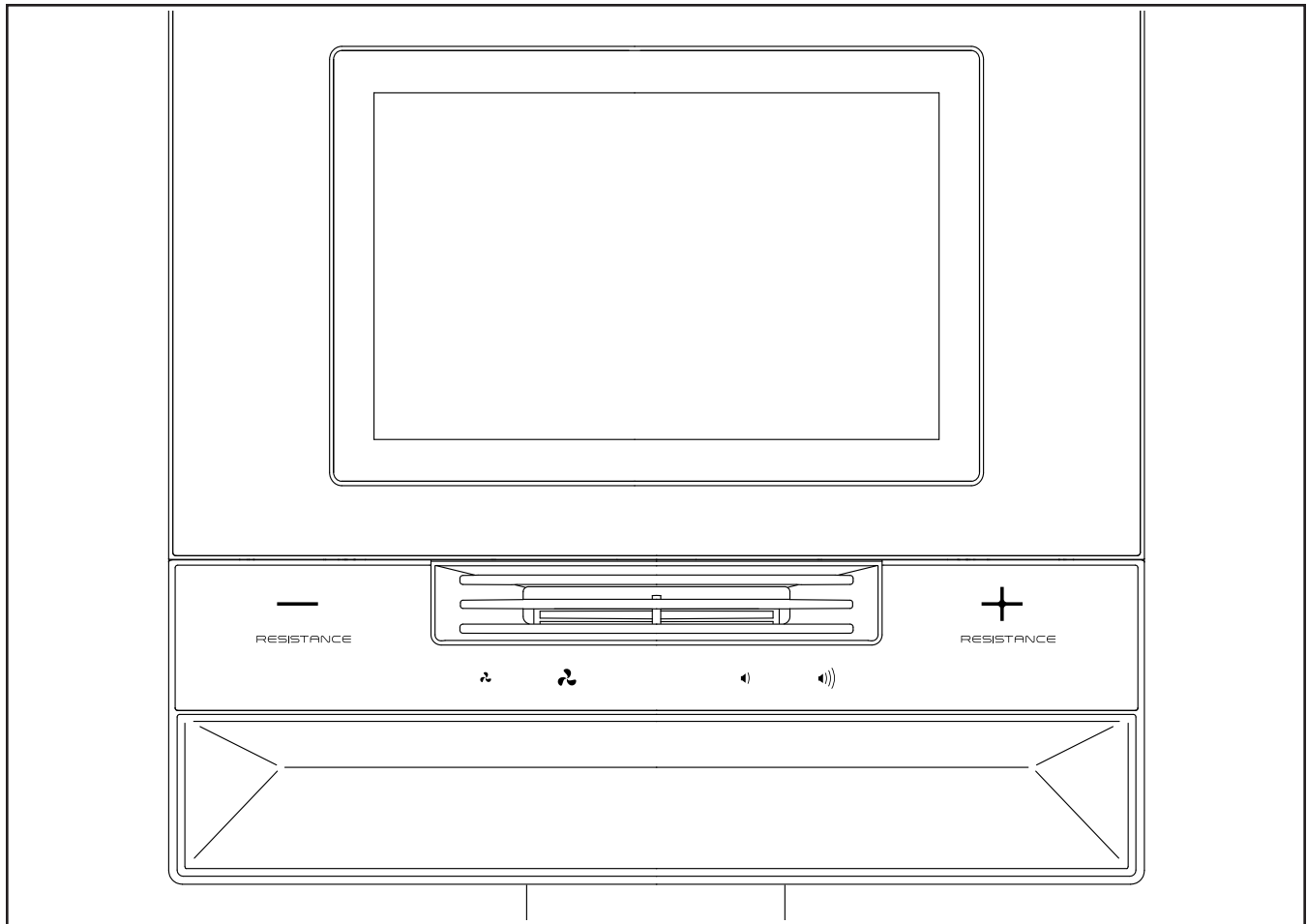


DAS TRAININGSRAD NIVELLIEREN

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

WICHTIG: iFIT wird die Software Ihres Trainingscomputers regelmäßig aktualisieren, um Ihr Trainingserlebnis zu verbessern. Nach einer Software-Aktualisierung gelten einige der in dieser Anleitung beschriebenen Einstellungen und Funktionen möglicherweise nicht mehr für Ihren Trainingscomputer, und Ihr Trainingscomputer verfügt möglicherweise über neue Einstellungen und Funktionen. Nehmen Sie sich Zeit, um die Einstellungen und Funktionen Ihres Trainingscomputers zu erkunden. **Wenn Sie Fragen haben, besuchen Sie my.iFIT.com oder wenden Sie sich an die Mitgliederpflege.**

Der fortschrittliche Trainingscomputer bietet eine Reihe von Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts wirkungsvoller und angenehmer zu machen. Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers verwenden, können Sie den Widerstand der Pedale auf Tastendruck einstellen. Während Sie trainieren, 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 iFIT haben Sie Zugriff auf eine sich ändernde 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 Bibliothek mit tausenden auf Abruf verfügbaren Zielort- und Studio-Workouts zugreifen, Ihre eigenen Workouts gestalten, Ihre Workout-Resultate verfolgen und viele weitere Funktionen abrufen. Mehr Information finden Sie auf iFIT.com.

Um den Trainingscomputer ein- und auszuschalten, siehe Seite 15. Um zu lernen, wie man den Touchscreen benutzt, siehe Seite 15. Um den Trainingscomputer einzurichten, siehe Seite 15.

Hinweis: Sollte sich eine Plastikfolie auf dem Bildschirm befinden, entfernen Sie diese.

DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN

WICHTIG: Falls das Trainingsrad kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie es sich erst auf Zimmertemperatur erwärmen, bevor Sie den Trainingscomputer einschalten. Andernfalls können Sie den Trainingscomputer oder andere elektronische Teile beschädigen.

Der mitgelieferte Stromadapter muss verwendet werden, um das Trainingsrad zu bedienen (beachten Sie Seite 13). Wenn der Stromadapter eingesteckt ist, berühren Sie den Bildschirm oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer einzuschalten.

DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN

Wenn die Pedale mehrere Sekunden lang nicht bewegt werden, pausiert der Trainingscomputer. Wenn die Pedale mehrere Minuten lang nicht bewegt werden und weder der Bildschirm berührt noch die Tasten gedrückt werden, schaltet sich der Trainingscomputer aus.

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

DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN

Der Trainingscomputer verfügt über ein modernes Tablet mit vollfarbigem Touchscreen. Sie können den Finger über den Bildschirm gleiten lassen oder mit dem Finger wischen, um Abbildungen auf dem Bildschirm zu verschieben, wie z. B. die Anzeigen eines Workouts. Hinweis: Der Bildschirm ist nicht druckempfindlich; Sie müssen nicht stark drücken, um Einstellungen vorzunehmen.

Um Informationen in ein Textfeld eingeben zu können, berühren Sie das Textfeld um die Tastatur zu sehen. Um Zahlen oder andere Zeichen zu verwenden, berühren Sie **123**. Um weitere Zeichen zu sehen, berühren Sie **~<**. Um zur Alphabet-Tastatur zurückzukehren, berühren Sie **ABC**. Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Umschalttaste (nach oben zeigendes Pfeilsymbol). Um Zeichen zu löschen, berühren Sie die Löschtaste (rückwärts zeigender Pfeil mit einem X).

DEN TRAININGSCOMPUTER EINRICHTEN

Bevor Sie das Trainingsrad zum ersten Mal benutzen, richten Sie den Trainingscomputer ein.

1. Eine Verbindung mit Ihrem drahtlosen Netzwerk herstellen.

Um iFIT-Workouts und mehrere andere Funktionen des Trainingscomputers zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um den Trainingscomputer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk zu verbinden.

2. Einstellungen anpassen.

Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Display, um Einstellungen anzupassen. Hinweis: Um Einstellungen zu ändern, siehe Seite 21.

3. Ein iFIT-Konto erstellen oder sich in Ihr iFIT-Konto einloggen.

Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um ein iFIT-Konto zu erstellen oder sich in Ihr iFIT-Konto einzuloggen. Verfügbare Optionen für Abonnements werden angezeigt.

4. Auf Firmware-Aktualisierungen überprüfen.

Berühren Sie die Menütaste (Zahnradsymbol), dann *Settings* (Einstellungen), dann *Maintenance* (Wartung) und dann *Update* (Aktualisierung). Der Trainingscomputer nimmt eine Überprüfung auf Firmware-Aktualisierungen vor. Weitere Informationen finden Sie unter **COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN** auf Seite 20.

Der Trainingscomputer ist jetzt für Ihr Training bereit. Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen über die Workouts und andere Funktionen des Trainingscomputers.

Um den manuellen Modus zu verwenden, siehe Seite 16. **Um ein vorgestelltes Workout zu verwenden**, siehe Seite 17. **Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu erstellen**, siehe Seite 18. **Um ein iFIT-Workout zu verwenden**, siehe Seite 19.

Um Computereinstellungen zu ändern, siehe Seite 20. **Um eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herzustellen**, siehe Seite 21.

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

2. Sich auf das Workout vorbereiten.

Berühren Sie *Manual Start* (manueller Start) und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase.

Um den Ventilator zu verwenden, siehe Seite 22.

Um einen Pulsmesser zu verwenden, siehe Seite 22.

3. Den Pedalwiderstand nach Wunsch ändern.

Berühren Sie *End Warmup* (Aufwärmen beenden) oder treten Sie so lange, bis die Aufwärmphase endet, um das Workout zu beginnen.

Sie haben die folgenden Möglichkeiten, um den Pedalwiderstand zu ändern:

- Die Erhöhungs- und Verringerungstasten Resistance (Widerstand) am Trainingscomputer drücken.
- Die Erhöhungs- und Verringerungstasten Resistance (Widerstand) an der rechten Griffstange drücken.
- Die Widerstandsschieberegler auf dem Bildschirm berühren.

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

Hinweis: Um die Widerstandsschieberegler auf dem Bildschirm einzublenden, berühren Sie den Bildschirm in einem beliebigen freien Bereich und berühren Sie dann die Steuerungsoptionen, um diese Funktion zu aktivieren.

4. Ihren Fortschritt verfolgen.

Der Trainingscomputer bietet einige Display-Modi an. Der gewählte Display-Modus bestimmt, welche Workout-Informationen angezeigt werden.

Fahren Sie mit einem Finger auf dem Bildschirm nach oben, um in den Vollbildmodus zu wechseln. Fahren Sie mit einem Finger auf dem Bildschirm nach unten, um die Workout-Informationsanzeigen anzusehen.

Tippen Sie die verschiedenen Workout-Informationsanzeigen an, um weitere Optionen zu sehen. Berühren Sie die Mehr-Taste (Symbol +), um Statistiken oder Diagramme zu sehen. Berühren Sie den Bildschirm in einem beliebigen freien Bereich, um noch weitere Display-Modus-Optionen zu sehen.

Falls gewünscht, ändern Sie den Lautstärkepegel, indem Sie die Lautstärke-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste am

Trainingscomputer oder die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Volume (Lautstärke) an der linken Griffstange drücken.



5. Das Workout pausieren oder beenden.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie den Bildschirm und berühren Sie das Pause-Symbol oder hören Sie einfach auf zu treten. Um das Workout fortzusetzen, berühren Sie das Start-Symbol oder fangen Sie einfach wieder an, die Pedale zu bewegen.

Um die Trainingseinheit zu beenden, berühren Sie den Bildschirm, berühren Sie das Pause-Symbol und befolgen Sie dann die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

6. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 15).

EIN VORGESTELLTES WORKOUT VERWENDEN

Um ein vorgestelltes Workout zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe Seite 20).

1. Den Startbildschirm oder die Workout-Bibliothek wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

Um die Workout-Bibliothek auszuwählen, berühren Sie die Option *Browse (Durchsuchen)*.

2. Ein Workout 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.

Die vorgestellten Workouts auf Ihrem Trainingscomputer ändern sich gelegentlich. Um eines der vorgestellten Workouts für künftige Verwendung zu speichern, können Sie es als Favoriten hinzufügen, indem Sie die Favoritentaste (Herzsymbol) berühren. Sie müssen in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein, um ein vorgestelltes Workout zu speichern (siehe Schritt 3 auf Seite 19).

Um für ein Workout eine eigene Karte zu zeichnen, siehe EIN SELBSTGEZEICHNETES KARTENWORKOUT ERSTELLEN auf Seite 18.

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.

3. Sich auf das Workout vorbereiten.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten) und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase.

Um den Ventilator, Bluetooth-Kopfhörer oder einen Pulsmesser zu verwenden, siehe Seite 22.

4. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *End Warmup* (Aufwärmen beenden) oder treten Sie so lange, bis die Aufwärmphase endet, um das Workout zu beginnen.

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.

Bei manchen Workouts werden Sie möglicherweise aufgefordert, eine Zielgeschwindigkeit beizubehalten. Halten Sie Ihre Trittschwindigkeit während des Trainings in der Nähe der Zielgeschwindigkeit.

WICHTIG: Die Zielgeschwindigkeit ist nur dazu bestimmt, Motivation anzubieten. Ihre tatsächliche Trittschwindigkeit kann langsamer als Ihre Zielgeschwindigkeit sein. Achten Sie darauf, eine Trittschwindigkeit einzuhalten, die für Sie angenehm ist.

Falls der Widerstandsgrad zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie sich über die Einstellung hinwegsetzen, indem Sie die Tasten *Resistance* (Widerstand) drücken (siehe Schritt 3 auf Seite 16).

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

Wenn die Smartanpassungs-Funktion aktiviert ist, wird der Trainingscomputer automatisch den Intensitätsgrad des Workouts basierend auf Ihren manuellen Eingriffen in die Widerstandseinstellungen skalieren.

Um die Smartanpassungs-Funktion zu aktivieren, berühren Sie den Bildschirm in einem beliebigen freien Bereich und berühren Sie dann den Smartanpassungs-Umschalter.

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

Um Ihren Fortschritt mit den Display-Modi zu verfolgen, siehe Schritt 4 auf Seite 16.

Um das Workout zu pausieren oder zu beenden, siehe Schritt 5 auf Seite 16.

- 5. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 15).**

EIN SELBSTGEZEICHNETES KARTENWORKOUT ERSTELLEN

Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu verwenden, müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein (siehe Schritt 2 auf Seite 19) und muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe Seite 21).

1. Ein selbstgezeichnetes Kartenworkout wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu wählen, berühren Sie die Taste *Create* (Erstellen) im unteren Bildschirmbereich.

2. Ein Workout auf der Karte zeichnen.

Navigieren Sie zu dem Bereich auf der Karte, in dem Sie ein Workout zeichnen möchten, wahlweise durch Eingabe in das Suchfenster oder indem Sie die Finger über den Bildschirm gleiten lassen. Berühren Sie den Bildschirm, um den Anfangspunkt des Workouts hinzuzufügen. Dann berühren Sie den Bildschirm, um den Endpunkt des Workouts hinzuzufügen.

Falls Sie das Workout am gleichen Punkt beginnen und beenden möchten, berühren Sie *Close Loop* (Schleife schließen) oder *Out & Back* (Hin und zurück) in den Kartenoptionen. Ebenfalls können Sie wählen, ob das Workout auf die Straße ausgerichtet wird.

Falls Sie einen Fehler machen, berühren Sie *Undo* (Rückgängig) in den Kartenoptionen.

Der Bildschirm zeigt die Höhen- und Distanzstatistiken für das Workout an.

3. Das Workout speichern.

Berühren Sie die Optionen auf dem Bildschirm, um das Workout zu speichern. Falls gewünscht, können Sie einen Namen und eine Beschreibung für das Workout eingeben.

4. Sich auf das Workout vorbereiten.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten) und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase.

Um den Ventilator, Bluetooth-Kopfhörer oder einen Pulsmesser zu verwenden, siehe Seite 22.

5. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *End Warmup* (Aufwärmen beenden) oder treten Sie so lange, bis die Aufwärmphase endet, um das Workout zu beginnen. Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout (siehe Schritt 4 auf Seite 17).

- 6. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 15).**

EIN iFIT-WORKOUT VERWENDEN

Um ein iFIT-Workout zu verwenden, müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein (siehe unten, Schritt 2) und muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe Seite 21). **Weitere Informationen über iFIT finden Sie auf iFIT.com.**

1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

2. Sich in Ihr iFIT-Konto einloggen.

Falls Sie es noch nicht getan haben, berühren Sie die Menütaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm und tippen Sie dann auf *Log in* (einloggen), um sich in Ihr iFIT-Konto einzuloggen. Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort einzugeben.

Um innerhalb Ihres iFIT-Kontos den Benutzer zu wechseln, berühren Sie die Menütaste, tippen Sie *Settings*, (Einstellungen) an und dann *Manage Accounts* (Konten verwalten). Falls mehr als ein Benutzer mit dem Konto verbunden ist, erscheint eine Liste der Benutzer. Berühren Sie den Namen des gewünschten Benutzers.

3. Ein iFIT-Workout von dem Startbildschirm oder der Workout-Bibliothek wählen.

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

Um ein iFIT-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.

Die auf dem Startbildschirm vorgestellten iFIT-Workouts wechseln gelegentlich.

Die Workout-Bibliothek enthält, eingeteilt in Kategorien, alle iFIT-Workouts, die für das Trainingsrad verfügbar sind. Um die Workout-Bibliothek zu durchsuchen, berühren Sie die Suchtaste (Lupensymbol) und wählen Sie die gewünschten Filteroptionen.

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

Sie können auch Optionen wie das Hinzufügen eines Workouts zu Ihrem Verzeichnis (siehe Schritt 5) oder das Kennzeichnen eines Workouts als einen Ihrer Favoriten (siehe Schritt 6) wählen.

4. Auf Wunsch ein iFIT-Workout im Kalender planen.

Falls gewünscht, können Sie ein iFIT-Workout für ein zukünftiges Datum planen. Rufen Sie einfach die Übersicht oder Workout-Zusammenfassung des gewünschten iFIT-Workouts auf, berühren Sie *Schedule* (Verzeichnis) und wählen Sie dann im Kalender das gewünschte Datum. Wenn das gewählte Datum erreicht wird, wird das iFIT-Workout, das Sie geplant haben, auf dem Startbildschirm erscheinen.

5. Auf Wunsch eine Liste der bevorzugten iFIT-Workouts erstellen.

Um ein iFIT-Workout als Favoriten zu kennzeichnen, rufen Sie einfach die Übersicht oder Workout-Zusammenfassung des gewünschten iFIT-Workouts auf und berühren Sie die Favoritentaste (Herzsymbol).

Um eine Liste der iFIT-Workouts anzusehen, die Sie als Favoriten gekennzeichnet haben, wählen Sie die Workout-Bibliothek (Taste Browse) und berühren Sie dann *My List* (Meine Liste).

6. Sich auf das Workout vorbereiten.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten) und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase.

Um den Ventilator, Bluetooth-Kopfhörer oder einen Pulsmesser zu verwenden, siehe Seite 22.

7. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *End Warmup* (Aufwärmen beenden) oder treten Sie so lange, bis die Aufwärmphase endet, um das Workout zu beginnen. Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout (siehe Schritt 4 auf Seite 18).

8. Wenn Sie mit Ihrer Trainingseinheit fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 15).

COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Das Einstellungshauptmenü wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

Dann berühren Sie die Menütaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm und berühren Sie dann die Option *Settings* (Einstellungen).

2. In den Einstellungsmenüs navigieren und Einstellungen nach Wunsch ändern.

Lassen Sie den Finger über den Bildschirm gleiten oder wischen Sie mit dem Finger, um bei Bedarf zu scrollen. Um ein Einstellungsmenü anzusehen, berühren Sie einfach den Namen des Menüs. Um ein Menü zu verlassen, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol). In den folgenden Einstellungsmenüs können Sie möglicherweise Einstellungen ansehen und ändern:

Account (Konto)

- My Profile (Mein Profil)
- In Workout (Während des Workouts)
- Manage Accounts (Konten verwalten)

Equipment (Gerät)

- Equipment Info (Geräte-Informationen)
- Equipment Settings (Geräte-Einstellungen)
- Maintenance (Wartung)
- Wi-Fi (WLAN)

About (Über)

- Legal (Rechtliches)

3. Workout-Einstellungen anpassen.

Um Workout-Einstellungen anzupassen und Workout-Funktionen zu aktivieren, berühren Sie *In Workout* und dann die gewünschten Einstellungen.

4. Maßeinheit und andere Einstellungen anpassen.

Um die Maßeinheit, die Zeitzone oder andere Einstellungen anzupassen, berühren Sie *Equipment Info* (Geräte-Informationen) oder *Equipment Settings* (Geräte-Einstellungen) und dann die gewünschten Einstellungen.

Der Trainingscomputer kann Geschwindigkeit und Distanz entweder in amerikanischen oder metrischen Maßeinheiten anzeigen.

5. Informationen über das Gerät oder die Trainingscomputer-App ansehen.

Berühren Sie *Equipment Info* (Geräte-Informationen) und dann *Machine Info* (Maschinen-Informationen) oder *App Info* (App-Informationen) um Informationen über Ihr Trainingsrad oder die Trainingscomputer-App anzusehen.

6. Die Computerfirmware aktualisieren.

Überprüfen Sie regelmäßig auf Firmware-Aktualisierungen, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

Berühren Sie Maintenance (Wartung) und dann Update (Aktualisierung), um mittels Ihres drahtlosen Netzwerks zu überprüfen, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt. Die Aktualisierung beginnt dann automatisch. WICHTIG: Um Schäden am Trainingsrad zu vermeiden, schalten Sie den Trainingscomputer während der Firmware-Aktualisierung nicht aus.

Der Bildschirm wird den Fortschritt der Aktualisierung anzeigen. Wenn die Aktualisierung abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und dann wieder ein. Falls nicht, ziehen Sie den Stromadapter heraus, warten mehrere Sekunden und stecken dann den Stromadapter wieder ein. Hinweis: Es kann einen Moment dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

Hinweis: Manchmal wirkt sich eine Firmware-Aktualisierung so aus, dass der Trainingscomputer etwas anders funktioniert. Solche Aktualisierungen sind immer dazu gedacht, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.

7. Das Einstellungshauptmenü verlassen.

Um das Einstellungshauptmenü zu verlassen, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol).

EINE VERBINDUNG MIT EINEM DRAHTLOSEN NETZWERK HERSTELLEN

Um iFIT-Workouts und mehrere andere Funktionen des Trainingscomputers zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein.

1. Das Einstellungs-Hauptmenü wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten (Zahnradsymbol), erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm.

Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

Dann berühren Sie die Menütaste auf dem Bildschirm und berühren Sie dann die Option *Settings* (Einstellungen). Das Einstellungsmenü erscheint auf dem Bildschirm.

2. Eine drahtlose Netzwerkverbindung einrichten und verwalten.

Wählen Sie *Wi-Fi* (WLAN), um das Netzwerkmenü zu wählen. Falls *Wi-Fi* nicht aktiviert ist, berühren Sie den Umschalter *Wi-Fi* (WLAN), um es zu aktivieren. Wenn WLAN aktiviert ist, wird der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken anzeigen. Hinweis: Es kann einige Momente dauern, bis die Liste mit den drahtlosen Netzwerken erscheint.

Hinweis: Sie müssen Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/g/n Router

mit aktivierter SSID-Übertragung haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Der Trainingscomputer unterstützt ungesicherte und gesicherte (WEP, WPA™ und WPA2™) Verschlüsselung. Ein Breitbandanschluss wird empfohlen. Die Leistung hängt von der Verbindungsgeschwindigkeit ab.

Wenn eine Liste von Netzwerken erscheint, berühren Sie das gewünschte Netzwerk. Hinweis: Sie müssen dazu Ihren Netzwerknamen (SSID) kennen. Ist Ihr Netzwerk durch ein Passwort gesperrt, dann müssen Sie auch das Passwort dazu wissen. Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um Ihr Passwort einzugeben und eine Verbindung mit dem gewählten drahtlosen Netzwerk herzustellen. Bei Passwörtern muss man die Groß- und Kleinschreibung beachten.

Wenn der Trainingscomputer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk verbunden ist, wird eine Bestätigungsmeldung auf dem Bildschirm erscheinen.

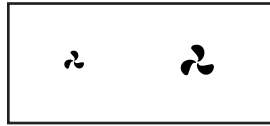
Falls Sie Probleme mit der Verbindung zu einem verschlüsselten Netzwerk haben, vergewissern Sie sich, dass Ihr Passwort richtig ist. **Sollten Sie nach der Befolgung dieser Anweisungen Fragen haben, finden Sie auf my.iFIT.com Unterstützung.**

3. Das WLAN-Menü verlassen.

Um das WLAN-Menü zu verlassen, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol).

DEN VENTILATOR VERWENDEN

Der Ventilator hat mehrere Geschwindigkeitseinstellungen, einschließlich eines automatischen Modus. Wenn der Automatikmodus ausgewählt ist, erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit des Gebläses automatisch, wenn die Tretgeschwindigkeit erhöht oder verringert wird. Drücken Sie die Taste zum Erhöhen/Verringern des Lüfters am Trainingscomputer mehrmals, um eine Lüftergeschwindigkeit auszuwählen oder den Lüfter auszuschalten.



Hinweis: Wenn die Pedale einige Zeit nicht in Bewegung sind, während der Startbildschirm gewählt ist, schaltet sich der Ventilator automatisch aus.

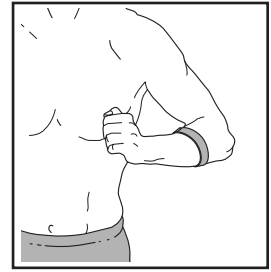
DEN LADEANSCHLUSS BENUTZEN

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 die Buchse an Ihrem Gerät und in den Ladeanschluss auf der rechten Seite des Trainingscomputers. **Vergewissern Sie sich, dass das USB-C-Ladekabel ganz 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.

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. Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel. **Zum Kauf eines optionalen Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**



Wenn Ihr kompatibler Pulsmesser eingeschaltet ist und sich im Kopplungsmodus befindet, wird der Trainingscomputer automatisch eine Verbindung damit herstellen. Wenn Ihr Herzschlag erkannt ist, wird Ihre Herzfrequenz auf dem Bildschirm angezeigt.

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.

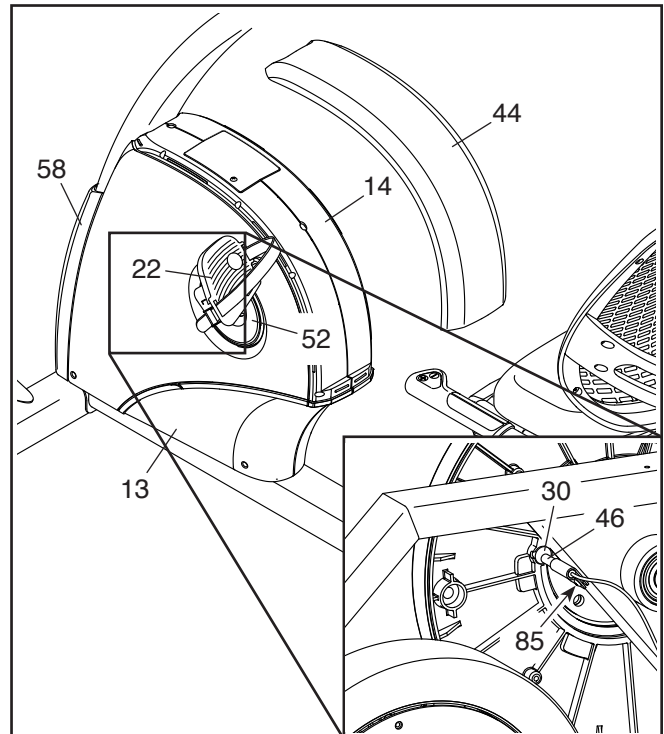
FEHLERSUCHE

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 Flachschrütz-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.

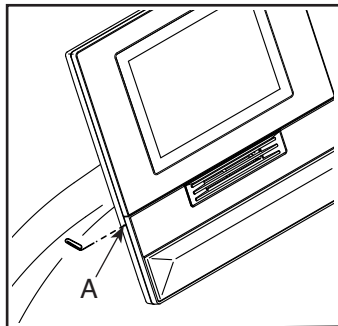
Stecken Sie den Stromadapter ein und drehen Sie kurz an den Pedalen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen liefert. Wenn der Reedschalter richtig eingestellt ist, ziehen Sie den Stromadapter heraus und befestigen wieder die Teile, die Sie entfernt haben.

FEHLERSUCHE AM TRAININGSCOMPUTER

Falls sich der Trainingscomputer nicht einschaltet, stellen Sie sicher, dass der Stromadapter vollständig eingesteckt ist. Falls ein Ersatz-Stromadapter benötigt wird, lesen Sie bitte unter FEHLERSUCHE auf Seite 24 nach, bevor Sie einen erwerben. **WICHTIG: Um ein Beschädigen des Trainingscomputers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen geregelten Stromadapter, der vom Hersteller geliefert wurde.**

Wenn der Trainingscomputer nicht richtig hochgefahren werden kann oder abstürzt und nicht reagiert, stellen Sie die Werkseinstellungen des Trainingscomputers wieder her. **WICHTIG:**

Dies löscht alle benutzerdefinierten Einstellungen, die Sie am Trainingscomputer vorgenommen haben. Es erfordert zwei Personen, um die Werkseinstellungen des Trainingscomputers wiederherzustellen. Ziehen Sie zuerst den Stromadapter heraus. Als Nächstes finden Sie die kleine Reset-Öffnung (A) an der linken Seite des Trainingscomputers. Mithilfe einer umgebogenen Büroklammer halten Sie den Reset-Knopf innerhalb der Öffnung gedrückt und lassen eine zweite Person den Stromadapter einstecken. **Halten Sie den Reset-Knopf so lange gedrückt, bis sich der Trainingscomputer einschaltet.** Wenn der Reset-Vorgang abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und anschließend wieder ein. Wenn dies nicht der Fall ist, trennen Sie das Netzteil und schließen Sie es dann erneut an. Sobald der Trainingscomputer eingeschaltet ist, überprüfen Sie, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt (siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 20). Hinweis: Es kann einen Moment dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

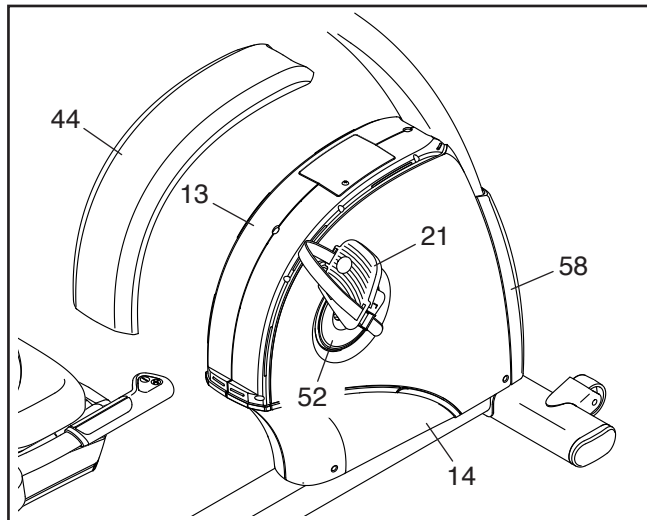


DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

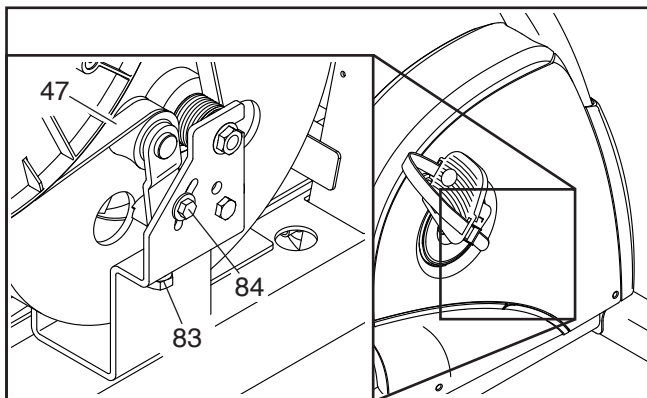
Rutschen die Pedale, während Sie in die Pedale treten, dann müssen Sie vielleicht den Antriebsriemen einstellen. Um den Antriebsriemen einzustellen, **ziehen Sie zuerst den Stromadapter heraus.**

Siehe Abbildung rechts. Mithilfe eines Rollgabelschlüssels drehen Sie das rechte Pedal (21) gegen den Uhrzeigersinn und entfernen es. Dann hebeln Sie mithilfe eines Flachschriff-Schraubendrehers die Schutzscheibe (52) vom rechten äußeren Schutz (14) los.

Als Nächstes hebeln Sie mithilfe eines Flachschriff-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.

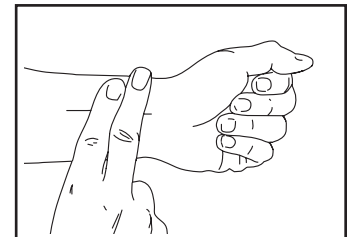
Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, 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

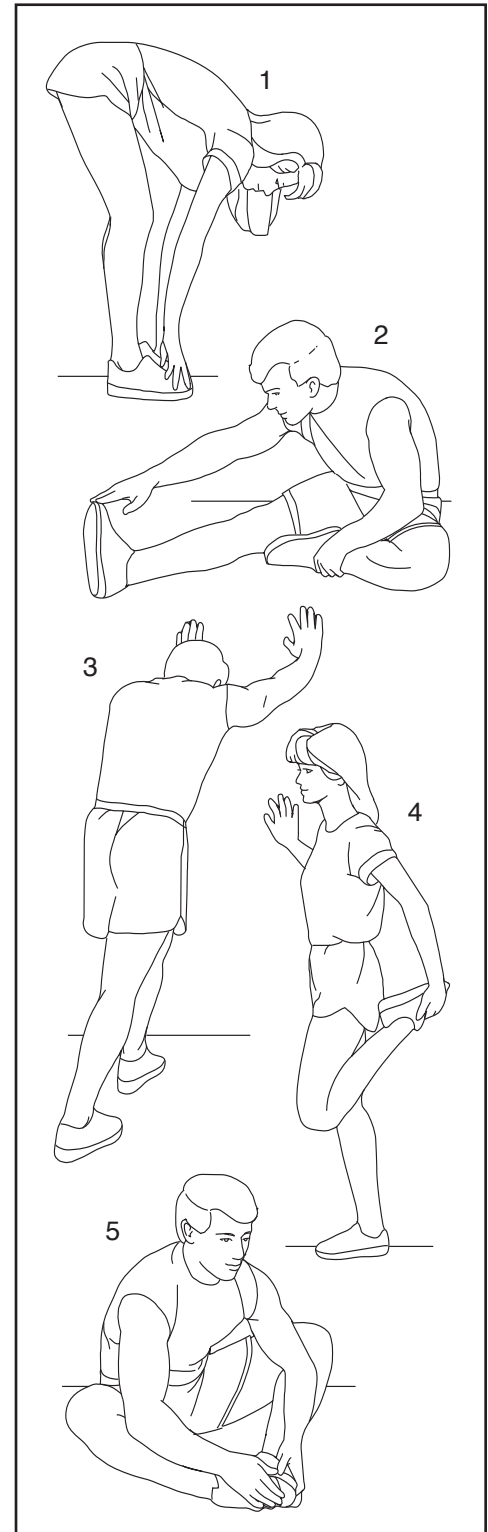
Mit einem Bein vor dem anderen strecken Sie die Hände nach vorn und legen diese an eine Wand. Das hintere Bein gestreckt und den hinteren Fuß flach auf dem Boden halten. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position, 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. NTEX14925-INT.0 R1124B

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	51	1	Stromadapter/Kabel
2	1	Pfosten	52	2	Schutzscheibe
3	2	Fuß	53	1	Rechter Hinterschutz
4	1	Trainingscomputer	54	1	Linker Hinterschutz
5	1	Schiene	55	8	Trägerlager
6	1	Einstellstange	56	1	Utensilienablage
7	4	M6 x 16mm Schraube	57	1	Untere Computerabdeckung
8	1	Rückenlehne	58	1	Vorderer Schutz
9	1	Sitz	59	8	Trägerbuchse
10	1	Sitzrahmen/Kabel	60	2	Schienenstab
11	1	Sitzrahmenkappe	61	1	M6 x 20mm Ansatzschraube
12	1	Bremsblock	62	4	Stabkappe
13	1	Linker Vorderschutz	63	2	Bremsabstandhalter
14	1	Rechter Vorderschutz	64	7	M6 x 14mm Schraube
15	1	Vorderer Stabilisator	65	4	M10 x 122mm Schraube
16	1	Hinterer Stabilisator	66	2	Radbolzen
17	2	Rad	67	4	M8 x 18mm Schraube
18	1	Bremse	68	1	Große M6 Unterlegscheibe
19	2	Nivellierfuß	69	1	Obere Computerabdeckung
20	1	Strombuchse/Kabel	70	4	M10 x 62mm Schraube
21	1	Rechtes Pedal/Riemen	71	2	Glänzende M6 x 15mm Schraube
22	1	Linkes Pedal/Riemen	72	1	Durchführung
23	1	Rechter Kurbelarm	73	4	M4 x 25mm Schraube
24	1	Linker Kurbelarm	74	8	M8 x 30mm Bolzen
25	4	M6 x 18mm Schraube	75	8	M6 x 30mm Schraube
26	1	Einstellstangengriff	76	1	M8 x 25mm Sechskantschraube
27	1	Griffhalterung	77	23	M4 x 16mm Schraube
28	2	Großer Sicherungsring	78	4	M8 x 18mm Schraube
29	1	Rolle	79	1	Glänzende M4 x 16mm Schraube
30	2	Rollenmagnet	80	4	Schienen-schraube
31	1	Kurbel	81	1	Rückenlehnenrahmen
32	1	Bremsachse	82	4	M4 x 12mm Flanschschraube
33	2	Kurbellager	83	1	M10 x 50mm Sechskantschraube
34	1	Wirbelmechanismus	84	1	M6 x 20mm Sechskantschraube
35	2	Mechanismus-Abstandhalter	85	16	M4 x 19mm Bohrschraube
36	1	Vordere Schienenabdeckung	86	2	#6 x 12mm Schraube
37	1	Widerstandsmotor	87	2	M10 Sicherungsmutter
38	15	Pilzverschluss/Schraube	88	8	M6 Unterlegscheibe
39	1	Spannrolle	89	12	M8 Kontermutter
40	1	Zugangsabdeckung	90	1	Hintere Schienenabdeckung
41	1	Sitzträger	91	8	M8 Federring
42	1	Steuerungskabel/Buchse	92	2	Kurbelkappe
43	1	Hauptkabel	93	1	Zylindermutter
44	1	Oberer Schutz	94	7	Anker
45	1	Klemme	95	2	M10 Flanschmutter
46	1	Reedschalter/Kabel	96	2	M6 Federring
47	1	Antriebsriemen	97	1	M6 x 65mm Bolzen
48	4	Stabilisatorkappe	98	1	M6 Sicherungsmutter
49	1	Schnappmutter	99	4	Kleine M6 Unterlegscheibe
50	2	Flanschschraube	100	1	Computerhalterung

Nr.	Anz.	Beschreibung
-----	------	--------------

101	1	Kleine Sattelhalterung
102	4	M6 x 25mm Schraube
103	5	M4 x 10mm Schraube
104	1	Schwenkabdeckung

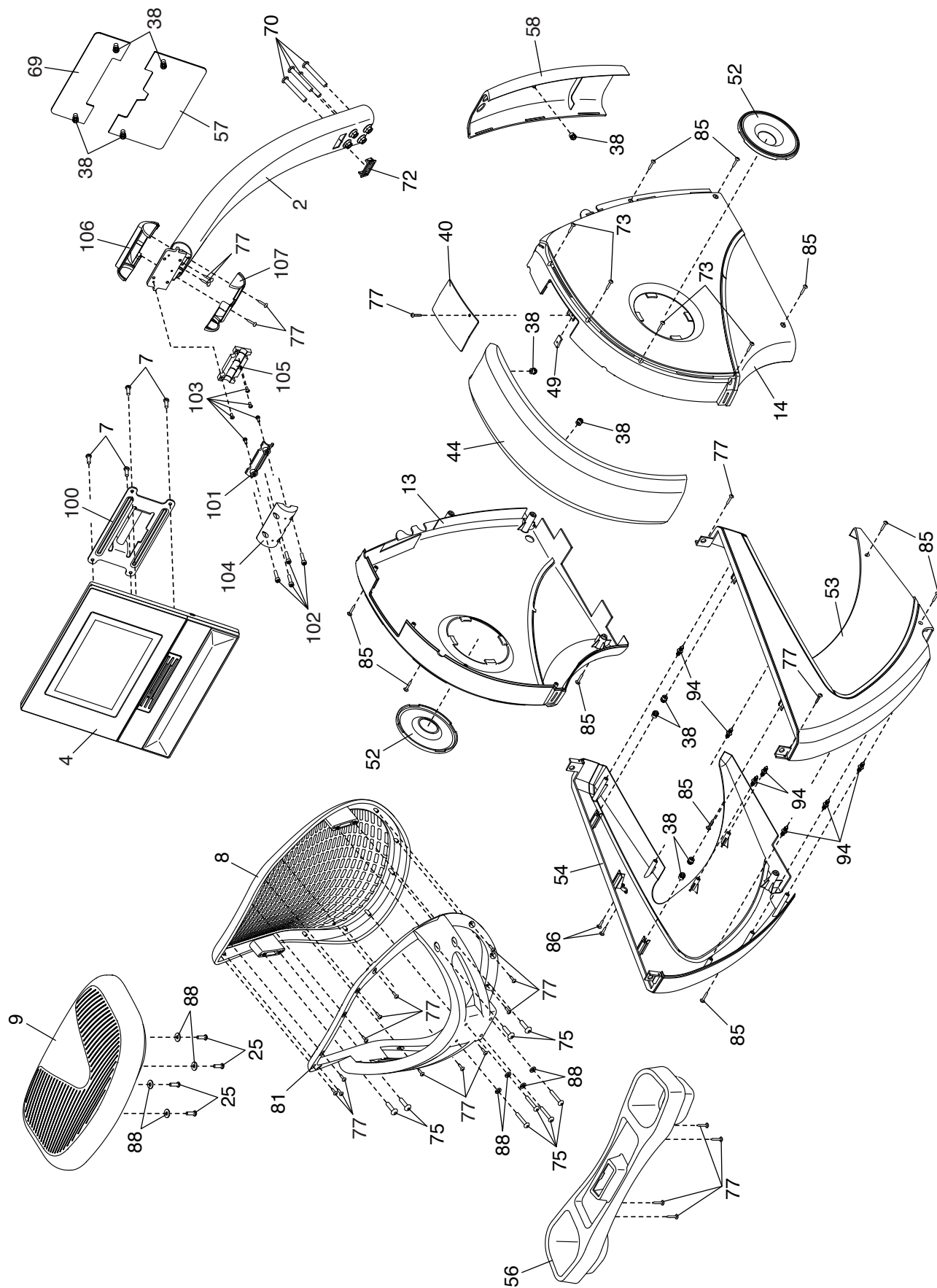
Nr.	Anz.	Beschreibung
-----	------	--------------

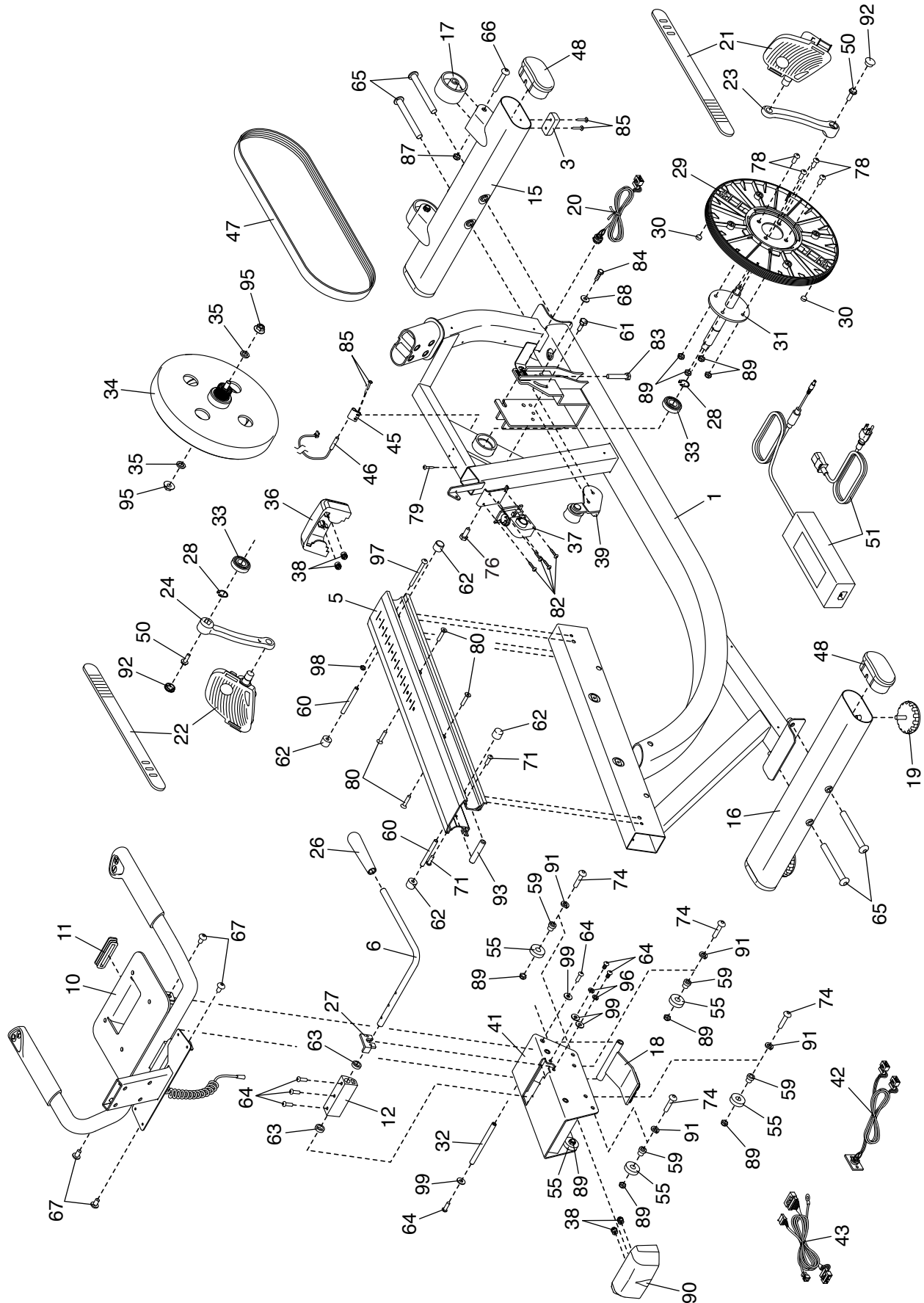
105	1	Untere Sattelhalterung
106	1	Obere Pfostenabdeckung
107	1	Untere Pfostenabdeckung
*	—	Gebrauchsanleitung

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.

EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. NTEX14925-INT.0 R1124B





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 einen Recyclinghof in Ihrer Gegend, der berechtigt ist, diese Art von Abfällen 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

NTEX14925-INT enthält das MP10-Xenon-C oder MP10-Xenon-V Tablet.
Hiermit erklärt iFIT Health & Fitness, dass das Funkgerät Typ MP10-Xenon-C oder MP10-Xenon-V 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 OMC453584C oder OMC453584V - Rundfunkfrequenzbänder und maximale EIRP-Leistung: 2,4G WLAN:25.02dBm; 5G WLAN:22.89dBm; 2,4G BT:10.12dBm.
Der Betrieb im Band 5,15-5,35 GHz ist ausschließlich auf Innenräume in den folgenden Ländern beschränkt:

Zertifizierung: Artikel 3.1a – Sicherheit EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Artikel 3.1b – EMV EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, Artikel 3.2 – Funkparameter EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1
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

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

