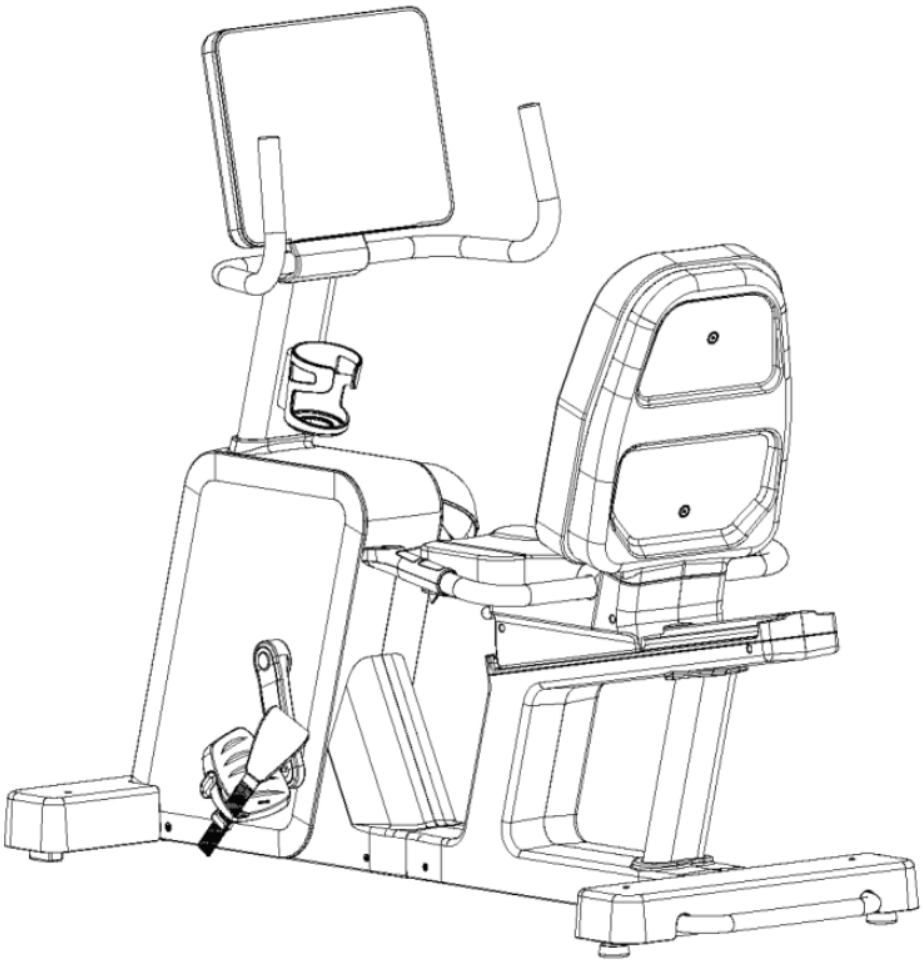
Bedienungsanleitung

Art.-Nr. 3973703

Sport-Thieme Liegeergometer „R850“

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!
Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



1225904 · © 2025 Sport-Thieme GmbH

SPORT-THIEME
Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · sport-thieme.de
Tel. 05357 18181 · Fax 05357 18190 · info@sport-thieme.de

Inhalt

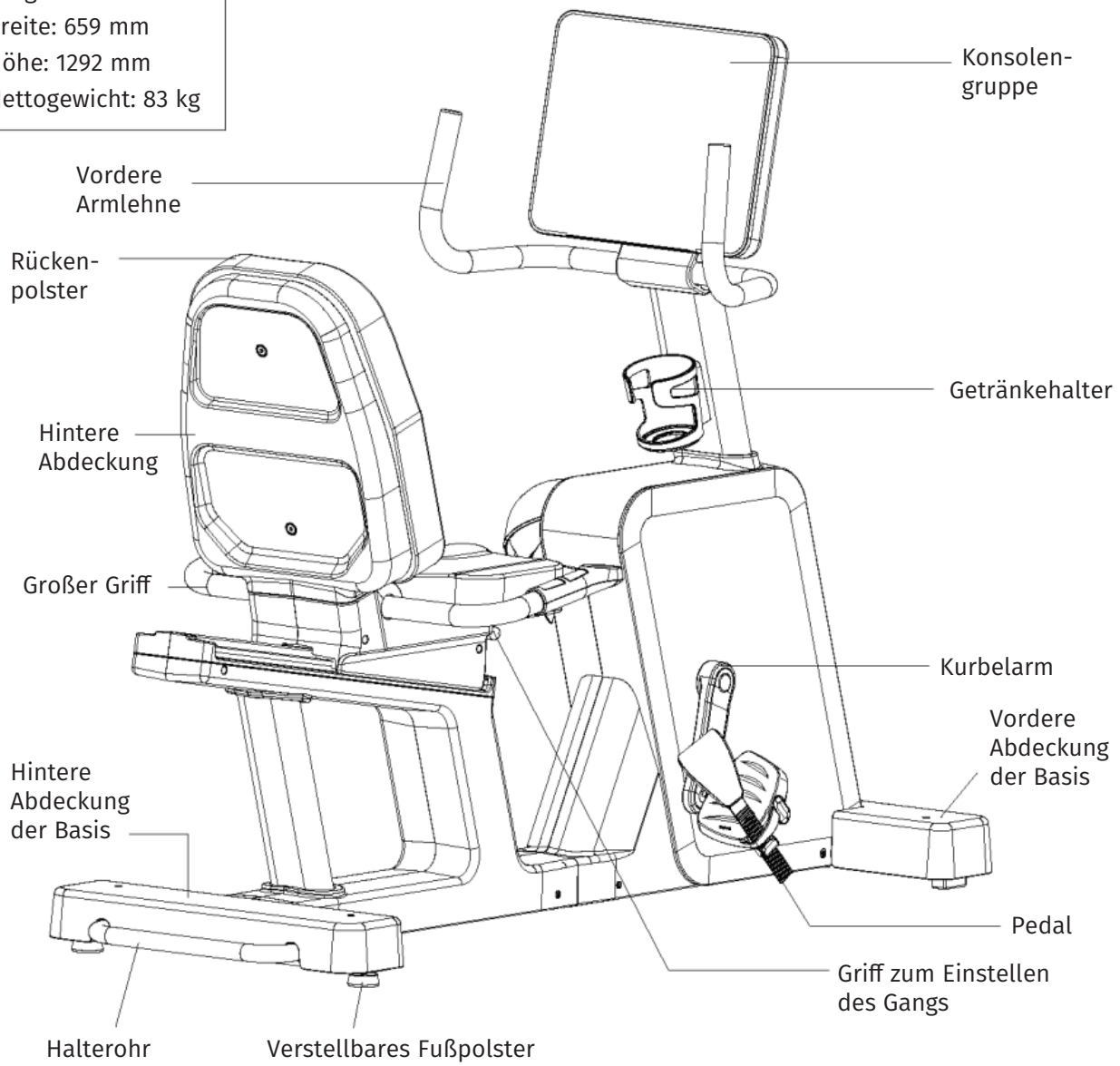
Produktvorstellung	03
Hinweise zur sicheren Verwendung	04
Teileinformationen	05
Montageanleitung	06
Wartungsanleitung	15
Funktionen der Bedieneinheit	16
Empfohlene Dehnungsübungen	32
Bewegungsanleitung	35
Hinweise zur Garantie	35
Garantiekarte	36
Anregung zum Schutz der Umwelt	37
Kundenkartei	37
Entsorgungshinweis	39

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 3973703

Produktvorstellung

Länge: 1612 mm
Breite: 659 mm
Höhe: 1292 mm
Nettogewicht: 83 kg



Anweisungen für wiederaufladbare Batterien:

Dieses Gerät ist mit einem wiederaufladbaren Akku ausgestattet. Falls der Akku entsorgt werden muss, wenden Sie sich bitte an Fachleute, die ihn demontieren, entfernen und gemäß den örtlichen Vorschriften und Gesetzen recyceln.

Hinweis: Dieses Gerät wird mit selbst erzeugtem Strom betrieben. Es kann nur verwendet werden, wenn das Gerät betrieben wird.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 3973703

Hinweise zur sicheren Verwendung

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Damit Sie dieses Trainingsgerät bequem und sicher benutzen können, lesen Sie bitte vor dem Training die folgenden Anweisungen.

- Dieses Produkt entspricht den einschlägigen Normen für gewerbliche und nicht-medizinische Sportprodukte.
- Dieses Produkt der Klasse SB unterliegt einer elektronischen Drehzahlregelung, sodass es im Systemregelungsmodus verwendet werden muss.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht bei hohen Temperaturen, an feuchten Orten oder im Falle von Spritzwasser.
- Dieses Produkt verfügt über 32 Widerstandsmodi für das Training. Wenn Sie die Pedale nicht mehr betätigen, wird dieses Produkt automatisch außer Betrieb gesetzt.
- Bitte lesen Sie sich dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden.
- Stellen Sie dieses Produkt zum Trainieren auf einen festen und ebenen Untergrund.
- Stellen Sie sich nicht auf den Sattel oder andere Teile.
- Lassen Sie um dieses Produkt herum ausreichend Platz (mindestens 1 m).
- Unsachgemäßer Gebrauch oder Missachtung der Sicherheitshinweise kann zu Verletzungen führen.
- Die Joysticks und andere mechanische Teile dürfen während des Trainings nicht behindert werden.
- Überprüfen Sie die Schrauben und Muttern regelmäßig.
- Kinder, deren Intelligenz und körperliche Verfassung nicht beeinträchtigt sind, können das Produkt unter entsprechender Anleitung verwenden.
- Dieses Produkt darf nicht als Spielzeug oder Spielgerät verwendet werden.
- Anleitungen für Installation, Nutzung und Training werden zusammen mit den bestellten Teilen erhältlich sein.
- Der Eigentümer muss andere Benutzer über die Sicherheitsvorkehrungen informieren.
- Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt und darf daher nicht im Außenbereich verwendet werden.
- Transportieren Sie dieses Produkt nicht allein.
- Befolgen Sie bei der Demontage des Geräts die umgekehrte Reihenfolge des Aufbaus.
- Verwenden Sie dieses Produkt in strikter Übereinstimmung mit der Bedienungsanleitung.
- Schließen Sie niemals Ihre Augen, wenn Sie dieses Produkt verwenden.
- Die maximale Tragfähigkeit dieses Produkts beträgt 180 kg.
- Bremssystem: nicht mit der Geschwindigkeit verbunden.
- Training: Dieses Produkt ist für das Training der unteren und oberen Gliedmaßen sowie des Körpers geeignet.
- Halten Sie Kinder von diesem Produkt fern, wenn sie nicht von Erwachsenen beaufsichtigt werden.

Hinweis:

- Bitte konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie älter als 35 Jahre sind oder gesundheitliche Probleme haben. Bitte lesen Sie alle Sicherheitshinweise, bevor Sie dieses Produkt verwenden.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, sofern sie beaufsichtigt werden oder Anweisungen zur sicheren Verwendung des Geräts erhalten haben und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Die Reinigung und Wartung durch den Benutzer darf nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- Drehzahlbereich für die Eigenstromerzeugung: 25~120 U/min (Hinweis: Bei Eigenstromerzeugungsprodukten gilt: Je höher die Drehzahl, desto mehr Strom wird erzeugt.)

Warnhinweis:

- Dieses stationäre Trainingsgerät ist nicht für Zwecke hoher Genauigkeit geeignet;
- Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz können ungenau sein. Wenn Sie sich schwach fühlen, sollten Sie das Training sofort beenden.
- Nicht für medizinische Behandlungszwecke.

Umweltfreundliche und recycelbare Materialien:

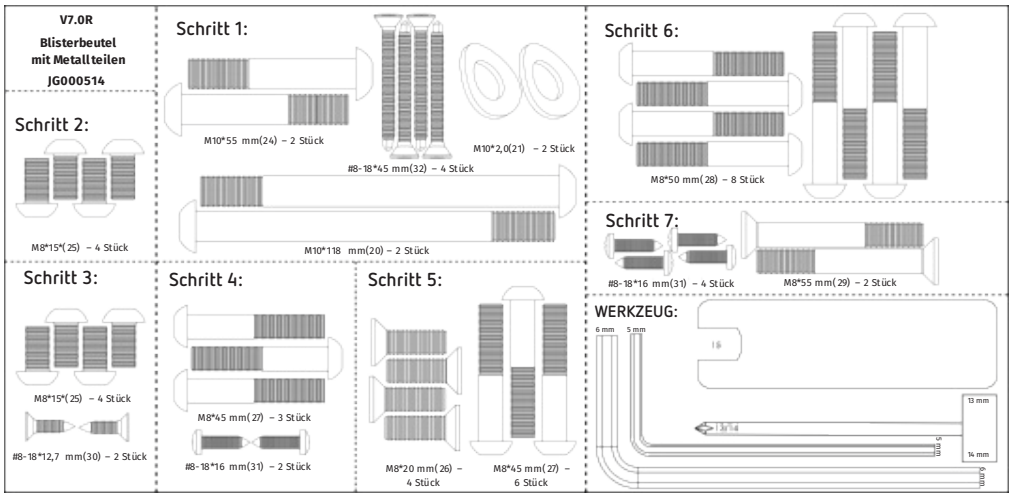
- Verpackungskarton: Karton.
- Folie und Verpackungsbeutel: PE.
- Innere Schutzverpackung: Karton und Styropor.
- Dichtung: PP-Band

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 3973703

Teileinformationen

Auf dieser Seite finden Sie schematische Darstellungen von Teilen (Schraubendreher, Dichtungen, Muttern usw.), damit Sie deren Bezeichnungen, Spezifikationen und Mengen bei der Installation erkennen können (einige Teile sind vorgesichert; siehe Installationsschritte).



Montage nach Teilenummern

Für die genaue Montage nach Teilenummern siehe das nachstehende Montagediagramm.

Nummer	Position	Anz.
1	Hauptrahmenbaugruppe	1
2	Lenkerrohrbaugruppe	1
3	Rohrbaugruppe hintere Basis	1
4	Rohrbaugruppe vordere Basis	1
5	Baugruppe Rückenlehne	1
6	Lenkerstangenbaugruppe	1
7	Baugruppe vordere Armlehne	1
8	Baugruppe Bedieneinheit	1
9	Linke Fußstütze	1
10	Rechte Fußstütze	1
11	Sitzpolster	1
12	Rückenpolster	1
13	Hintere Abdeckung	1
14	Vordere Abdeckung	1
15	Abdeckung Bedienpanel	1
16	Abdeckung vorderer Griff	1
17	Abdeckung hinterer Griff	1
18	Griffabdeckung	1
19	Rechte Gleitschienenabdeckun	1
20	Innensechskant Kopfschraut	2
21	Gebogene Dichtung	1
22	Hintere Abdeckung der Basis	1
23	Vordere Abdeckung der Basis	1
24	Innensechskant Kopfschraube	2
25	Innensechskant Kopfschraube	8
26	Sechskant Senkkopfschraube	4
27	Innensechskant Kopfschraube	6
28	Innensechskant Kopfschraube	8
29	Sechskant Senkkopfschraube	2
30	Kreuzschlitz-Senkkopf-Blechschraube	2
31	Selbstschneidende-Kreuzschlitz Linsenkopf-Schraube	6
32	Selbstschneidende-Kreuzschlitz Senkkopfschraube	4
33	Linke Gleitschienenabdeckung	1
34	Rückenpolsterabdeckung	1
35	Wasserbecher	1

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 3973703

Montageanleitung

Um Ihnen die Montage so einfach wie möglich zu machen, haben wir die wichtigsten Teile bereits für Sie vorinstalliert. Bevor Sie dieses Gerät zusammenbauen, sollten Sie sich die Montageanleitung sorgfältig durchlesen und anschließend Schritt für Schritt befolgen. Überprüfen Sie bitte die in der Verpackung enthaltenen Teile.

1. Bitte entfernen Sie die Beutel von allen Teilen und legen Sie sie nebeneinander auf den Boden.
2. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät, die Sie zusammenbauen, genügend Bewegungsfreiheit in alle Richtungen bietet. (Lassen Sie einen Abstand von mindestens 1,5 Metern). Bitte legen Sie vor der Montage die folgenden Ersatzteile beiseite, da diese für die spätere Installation benötigt werden.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 3973703

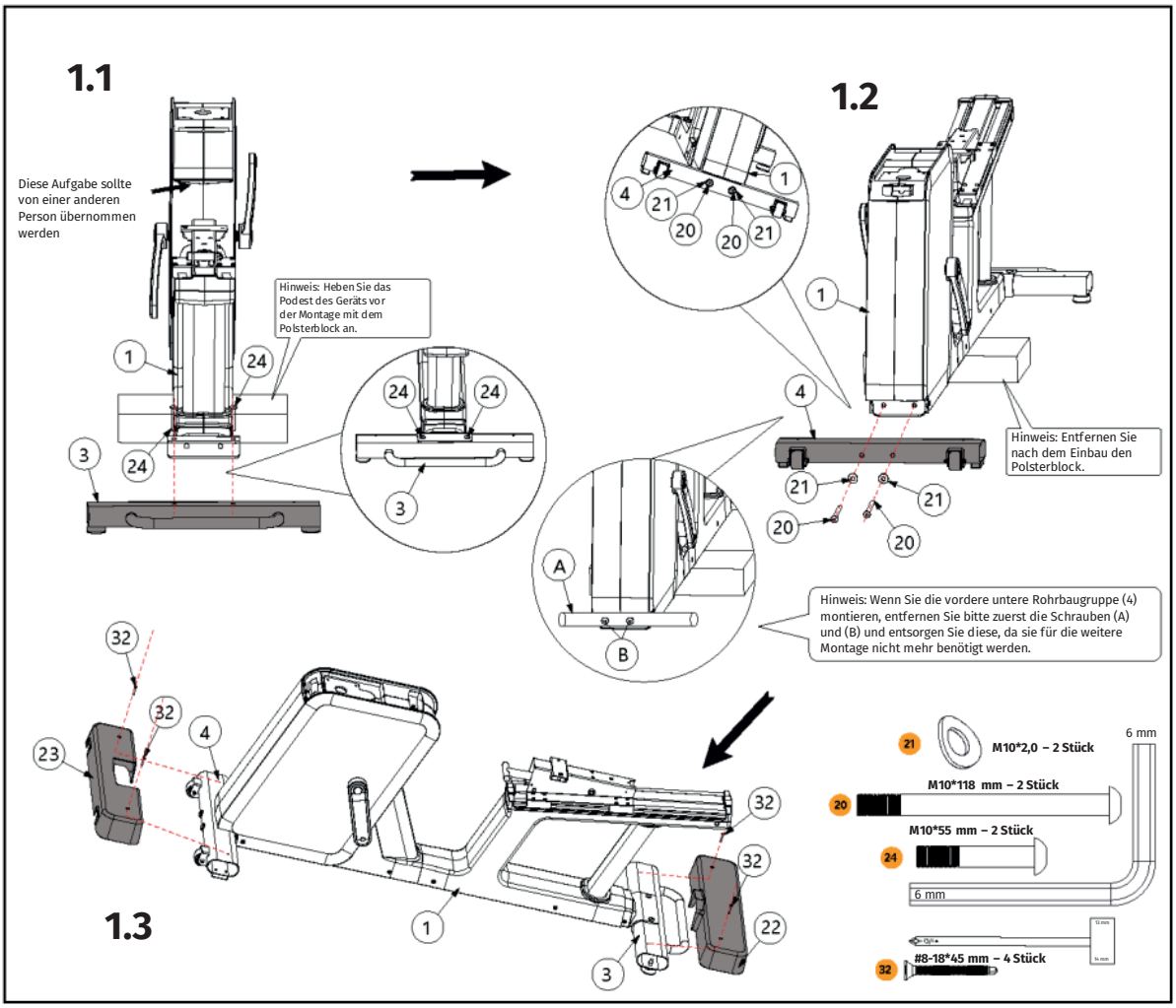
1. Montage der vorderen und hinteren Basisrohrbaugruppen und der Zierabdeckungen

(Dieser Schritt erfordert 2 Personen)

1.1. Richten Sie die hintere untere Rohrbaugruppe (3) an der Hauptrahmenbaugruppe (1) so aus, dass die Blechteile genau mit den Schraubenlöchern übereinstimmen. Ziehen Sie die beiden Innensechskant-schrauben M10x55 mm (24) mit einem 6-mm-Sechskantschlüssel an, um die hintere untere Rohrbau-gruppe (4) an der Hauptrahmenbaugruppe (1) zu befestigen (Siehe Abbildung 1.1).

1.2. Setzen Sie die vordere untere Rohrbaugruppe (4) auf das Blech der Hauptrahmenbaugruppe (1) und richten Sie die Schraubenlöcher aus. Verwenden Sie einen 6-mm-Sechskantschlüssel, um zwei Sechskant-Linsenkopfschrauben M10*118 mm (20) in die gebogenen Unterlegscheiben M10*2,0 (21) einzusetzen, um die vordere untere Rohrbaugruppe (4) an der Hauptrahmenbaugruppe (1) zu befestigen (siehe Abbildung 1.2).

1.3. Setzen Sie die vorderen und hinteren Basisabdeckungen (23) und (22) auf die vorderen und hinteren Basisrohrbaugruppen (4) und (3), wobei Sie die Schraubenlöcher ausrichten, und befestigen Sie dann die vorderen und hinteren Basisabdeckungen (23) und (22) mit vier selbstschneidenden Kreuzschlitz-Senk-schrauben #8-18*45 mm (32). (Siehe Abbildung 1.3)



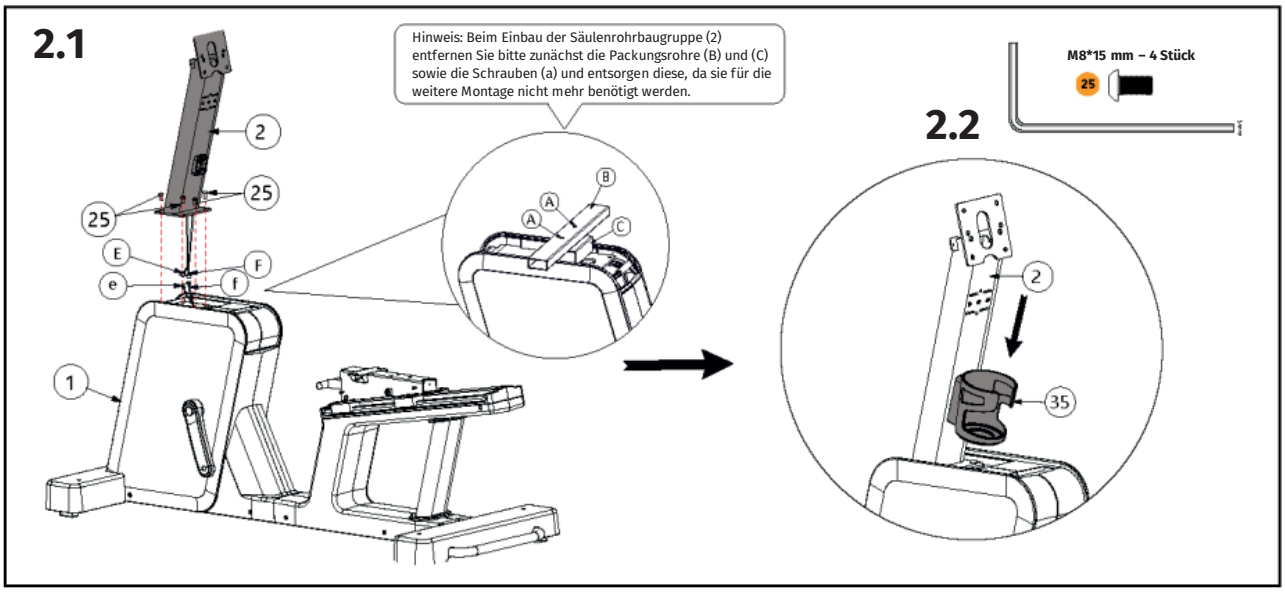
Hinweis: Dieses Gerät ist relativ schwer, daher sollten vor der Montage Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden.

2. Montage der Säulenbaugruppe und des Getränkehalters

(Dieser Schritt erfordert 2 Personen)

2.1. Verbinden Sie zunächst das Signaldatenkabel E an e und F an f. Verbinden Sie dann die Säulenrohrbaugruppe (2) mit der Hauptrahmenbaugruppe (1). Befestigen Sie abschließend die Säulenrohrbaugruppe (2) mit einem 5-mm-Sechskantschlüssel an der Hauptrahmenbaugruppe (1) mit vier M8*15 mm Innensechskantschrauben (25) (Siehe Abbildung 2.1).

2.2. Positionieren Sie den Getränkehalter (35) in der Nähe der Säulenrohrbaugruppe (2) und führen Sie ihn entlang der Pfeilrichtung vertikal nach unten in die Säulenrohrbaugruppe (2) ein. Befestigen Sie den Getränkehalter, indem Sie ihn einrasten lassen. (Siehe Abbildung 2.2)



3. Montage des Bedienpanels und der Bedienpanelabdeckung

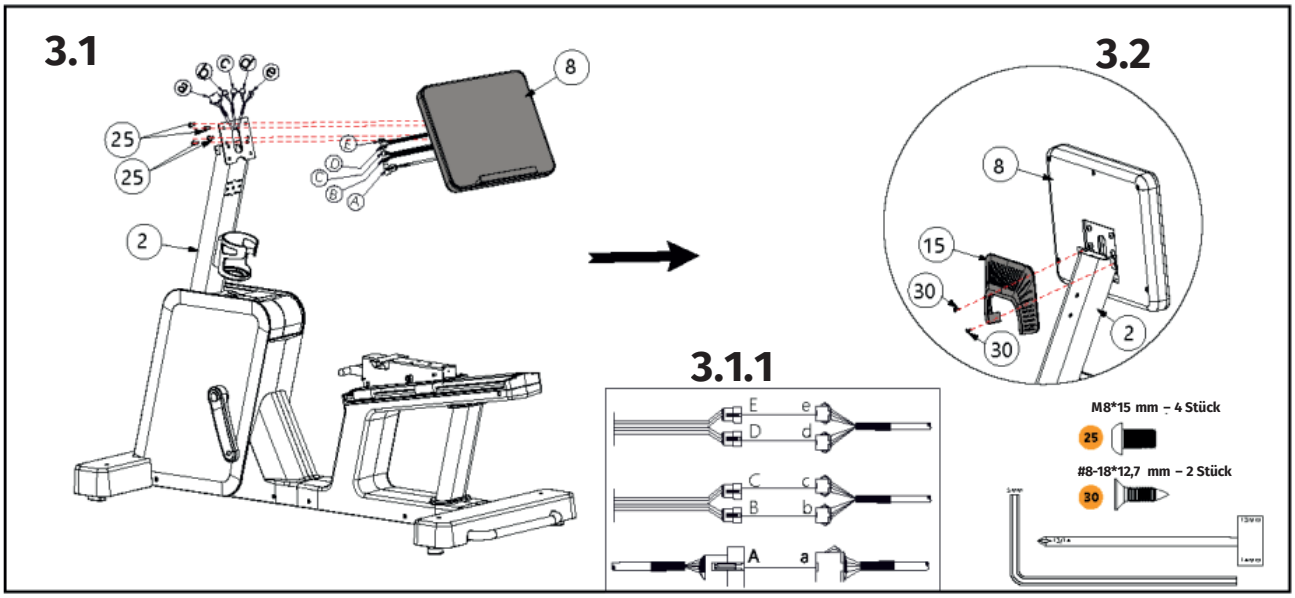
(Dieser Schritt erfordert 2 Personen)

3.1. Positionieren Sie zunächst das Bedienpanel (8) in der Nähe der Säulenrohrbaugruppe (2). Die andere Person verbindet dann das Kommunikationskabel (a) mit (a), hält das Herzfrequenzkabel (B) und verbindet es mit (b), verbindet (C) mit (c), verbindet (D) mit (d), und verbindet (E) mit (e). (Die genauen Anschlüsse entnehmen Sie bitte Abbildung 3.1.2).

Hinweis: Die richtigen Anschlüsse lassen sich leicht verbinden; versuchen Sie nicht, falsche Anschlüsse zu forcieren. Nach dem Anschließen müssen die Anschlüsse in die Löcher im großen Blech der Säulenrohrbaugruppe (2) eingeführt werden, um ein Einklemmen der Signalleitungen zu vermeiden.

Richten Sie das Bedienpanel (8) bündig mit der großen Blechplatte der Säulenrohrbaugruppe (2) aus und achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Löcher. Befestigen Sie es mit vier M8x15 (25) Zylinderschrau-ben mit Innensechskant und ziehen Sie sie fest an der großen Blechplatte der Säulenrohrbaugruppe (2) an.

3.2. Befestigen Sie die untere Konsolenabdeckung (15) sicher an der Rückseite der Konsole (8). Verwenden Sie einen Steckschlüssel, um die beiden selbstschneidenden Kreuzschlitzsenkschrauben #8-18*12,7 mm (30) am Blech der Säulenrohrbaugruppe (2) zu befestigen. (Siehe Abbildung 3.2)



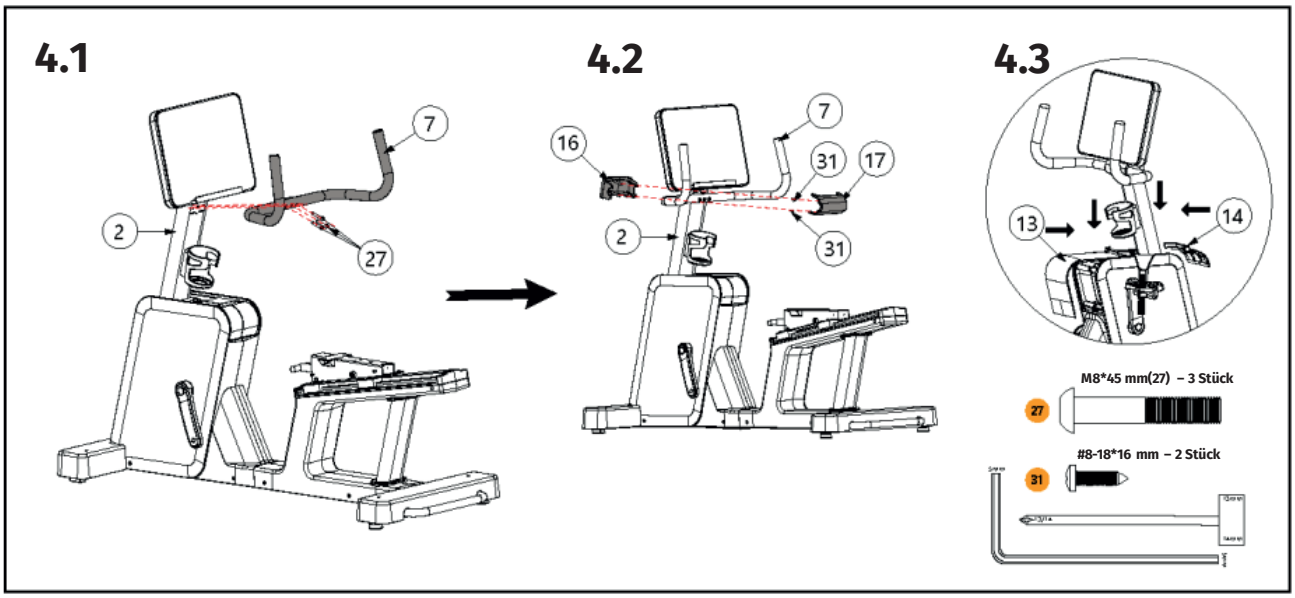
4. Montage der vorderen Armlehne und Abdeckung

4.1. Richten Sie die vordere Armlehnenrohrbaugruppe (7) mit der Lenkerrohrbaugruppe (2) aus und richten Sie anschließend die Schraubenlöcher aufeinander aus. Verwenden Sie dann drei M8x45-Innensechskantschrauben (27), um sie durch die Schraubenlöcher der vorderen Armlehnenrohrbaugruppe (7) zu schrauben und sie an der Lenkerrohrbaugruppe (2) zu befestigen.

4.2. Setzen Sie zunächst die vordere Abdeckung (16) der vorderen Armlehne in die Gummibohrung der Säulenrohrbaugruppe (2) ein. Anschließend ziehen Sie mit einem Steckschlüssel die beiden selbstschneidenden Kreuzschlitzschrauben Nr. 8-18*16 mm (31) auf der Säulenrohrbaugruppe (2) fest. Legen Sie dann die hintere Abdeckung (17) der vorderen Armlehne über die vordere Abdeckung (16). (Siehe Abbildung 4.2)

4.3. Siehe Abbildung 4.3: Zuerst die Schutzabdeckung, dann die Zierabdeckung (13) anbringen. Richten Sie die hintere Zierabdeckung (14) der Schutzabdeckung an den Positionen der linken und rechten Schutzabdeckungshalterungen der Hauptrahmenbaugruppe (1) aus. Zunächst nach unten flach drücken und dann zum Befestigen nach vorne schieben.

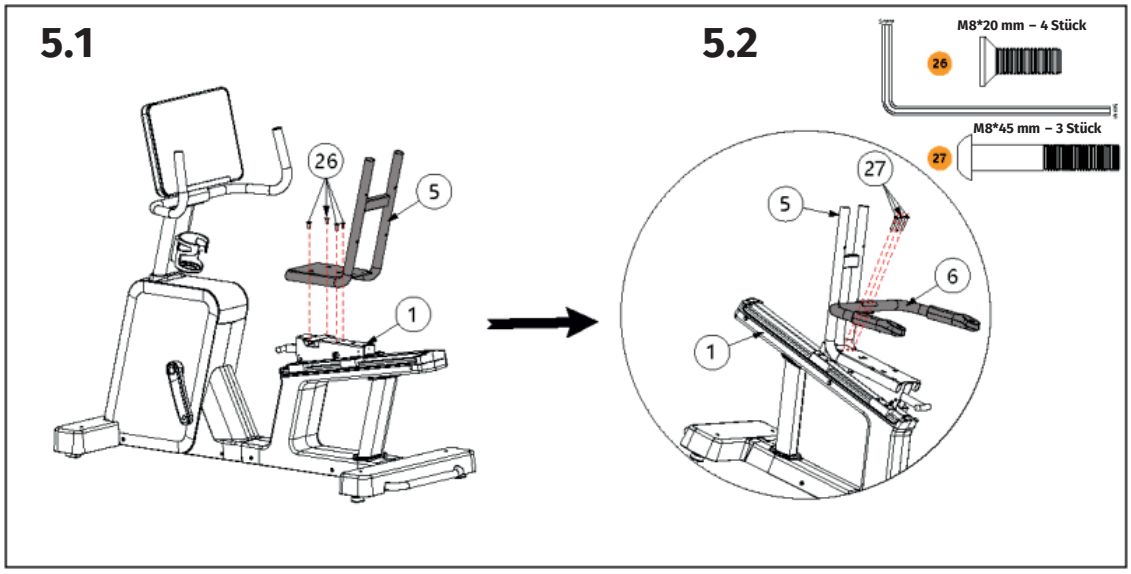
Bringen Sie anschließend die vordere Zierabdeckung (14) der Schutzabdeckung an. Richten Sie die vordere Zierabdeckung (14) der Schutzabdeckung an den linken und rechten Schutzbügeln der Hauptrahmenbaugruppe (1) aus, drücken Sie sie flach nach unten und schieben Sie sie nach vorne, um sie zu befestigen, bis sie mit den linken und rechten Schutzbügeln und der hinteren Zierabdeckung der Schutzabdeckung bündig ist. (Siehe Abbildung 4.3)



5. Montage der Rückenlehnenbaugruppe und der Baugruppe des großen Griffs

5.1. Richten Sie den Rückenlehnenrahmen (5) auf die Sitzpolster-Gleitplatte des Hauptrahmens (1) aus. Setzen Sie die 4 M8*20 mm-Innensechskantschrauben (26) mit einem 5 mm-Sechskantschlüssel in die Rückenlehnenrahmenbaugruppe (5) ein und befestigen Sie sie an der Sitzpolster-Gleitplatte der Hauptrahmenbaugruppe (1). (Siehe Abbildung 5.1)

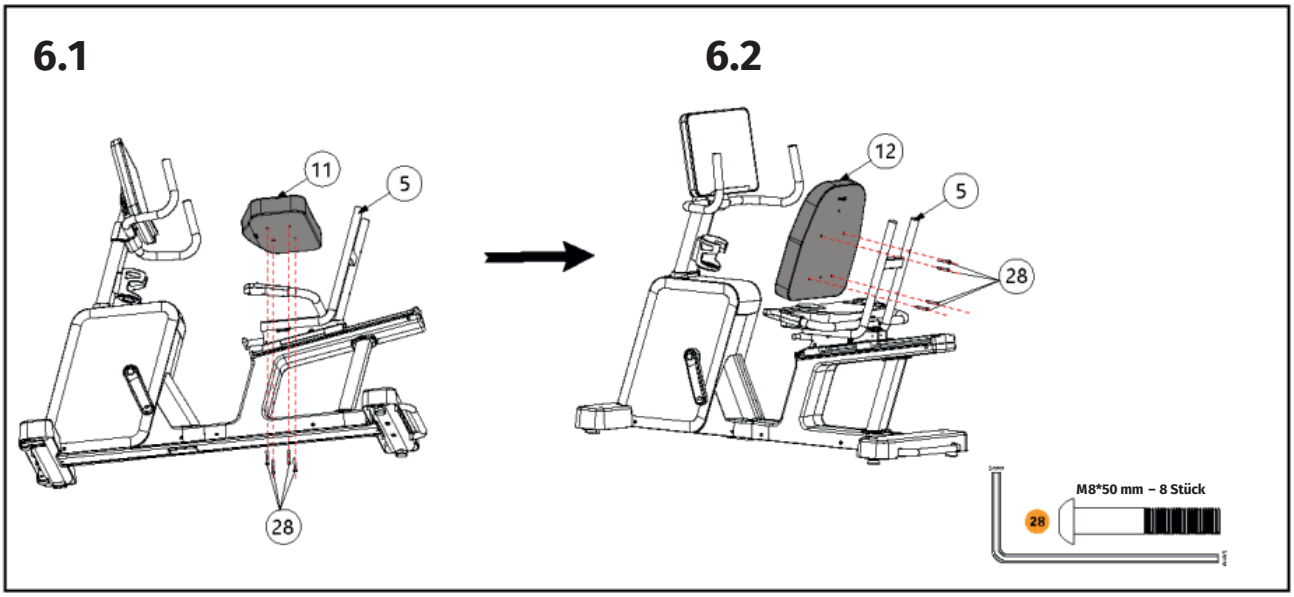
5.2. Richten Sie die Baugruppe des großen Griffs (6) auf die Rückenlehnenrahmenbaugruppe (5) aus. Setzen Sie die drei M8x45-mm-Innensechskantschrauben (27) mit einem 5-mm-Sechskantschlüssel in die Baugruppe des großen Griffs (6) ein und befestigen Sie sie an der Rückenlehnenrahmenbaugruppe (5). (Siehe Abbildung 5.2)



6. Montage des Sitzpolsters und des Rückenlehnenpolsters

6.1. Befestigen Sie das Sitzpolster (11) an der Rückenlehnenrahmenbaugruppe (5). Setzen Sie die vier M8*50 mm-Innensechskantschrauben (28) mit einem 5 mm-Sechskantschlüssel in die Schraubenlöcher der Rückenlehnenrahmenbaugruppe (5) ein und befestigen Sie das Sitzpolster (11) an der Rückenleh-nenrah-menbaugruppe (5). (Siehe Abbildung 6.1)

6.2. Befestigen Sie das Rückenlehnenpolster (12) fest an der Rückenlehnenrahmenbaugruppe (5). Set-zen Sie die vier M8x50 mm-Innensechskantschrauben (28) mit einem 5 mm-Sechskantschlüssel in die Schrau-benlöcher der Rückenlehnenrahmenbaugruppe (5) ein und befestigen Sie das Rückenlehnenpolster (12) an der Rückenlehnenrahmenbaugruppe (5). (Siehe Abbildung 6.2)

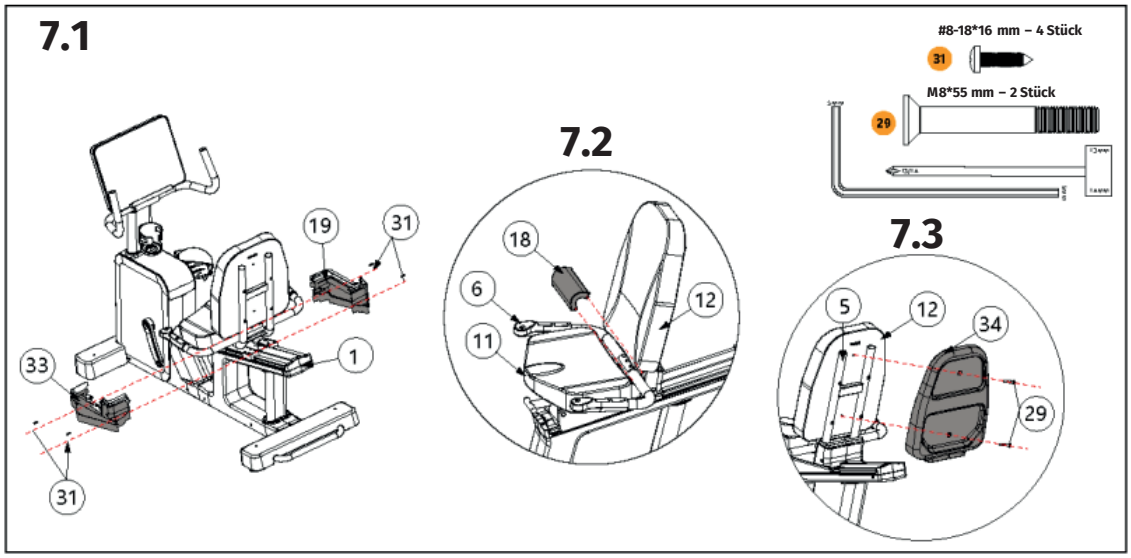


7. Montage der linken und rechten Zierabdeckungen und der hinteren Griffabdeckung der Gleitschiene

7.1. Befestigen Sie die linke Gleitschienenabdeckung (33) und die rechte Gleitschienenabdeckung (19) an der linken bzw. rechten Gleitschiene der Hauptrahmenbaugruppe (1). Setzen Sie die vier selbstschneidenden Kreuzschlitzschrauben #8-18*16 mm (31) mit einem Steckschlüssel in die linke Abdeckung (33) bzw. in die rechte Abdeckung (19) ein und befestigen Sie sie an den linken und rechten Gleitschienen der Hauptrahmenbaugruppe (1). (Siehe Abbildung 7.1)

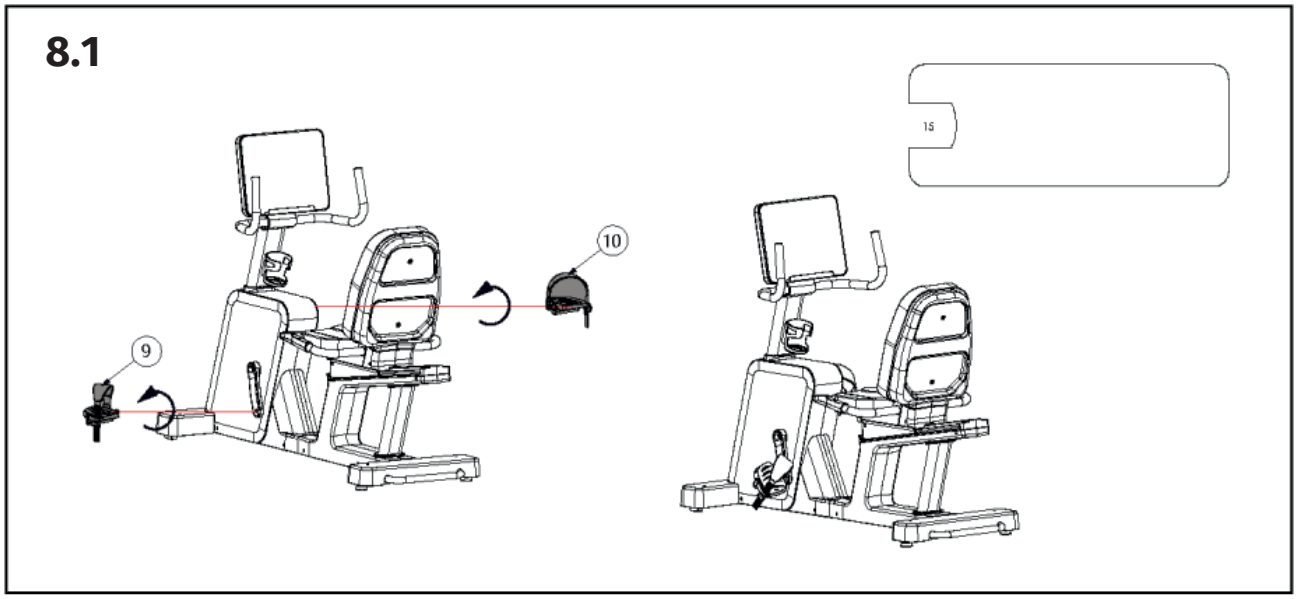
7.2. Die hintere Zierabdeckung (18) des Griffs wird einfach in die linke Zierabdeckung (33) und die rechte Zierabdeckung (19) der Gleitschiene eingerastet (Siehe Abbildung 7.2).

7.3. Befestigen Sie die Rückenlehnenabdeckung (34) sicher an der Rückenlehne (12). Setzen Sie mit einem 5-mm-Sechskantschlüssel zwei M8*55 mm Senkkopfschrauben (29) in die Rückenlehnenabdeckung (34) ein und befestigen Sie sie an der Rückenlehne (12). (Siehe Abbildung 7.3)



8. Montage der linken und rechten Fußstützenabdeckung der Gleitschiene

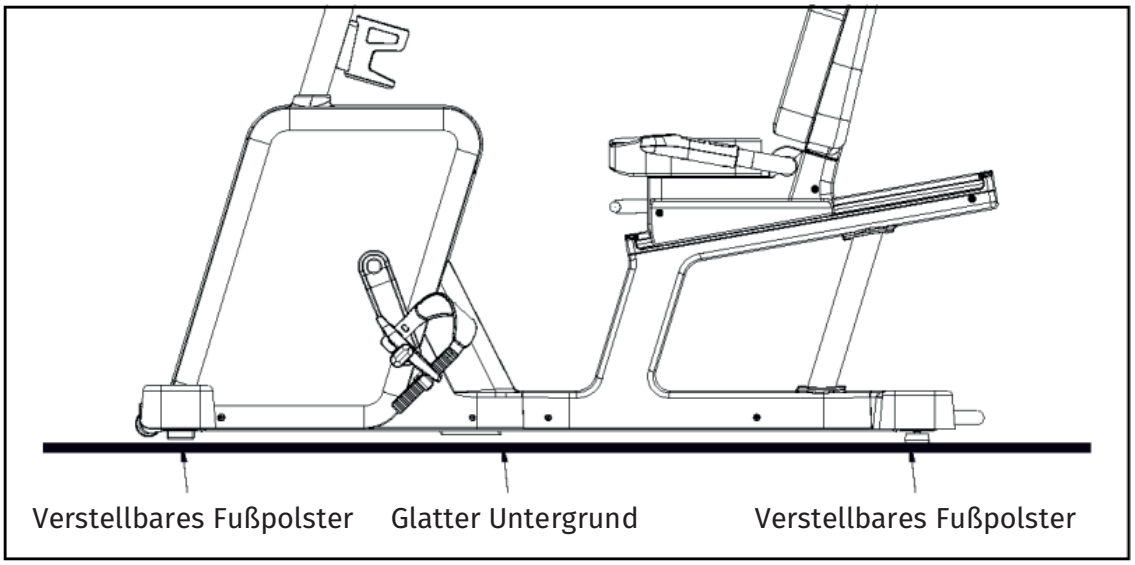
8.1. Beziehen Sie sich auf Abbildung (8.1), um die linke Fußstütze (9) und die rechte Fußstütze (10) zu verorten (Hinweis: „L“ bezeichnet die linke Seite und „R“ die rechte Seite). Schrauben Sie die linke Fußstütze (9) mit einem Gabelschlüssel gegen den Uhrzeigersinn in die linke Kurbelgewindebohrung der Hauptrahmenbaugruppe (1) und ziehen Sie sie fest. Schrauben Sie dann die rechte Fußstütze (10) im Uhrzeigersinn in die rechte Kurbelge-windebohrung der Hauptrahmenbaugruppe (1) und ziehen Sie sie fest.



Vollständige Montage des gesamten Geräts.

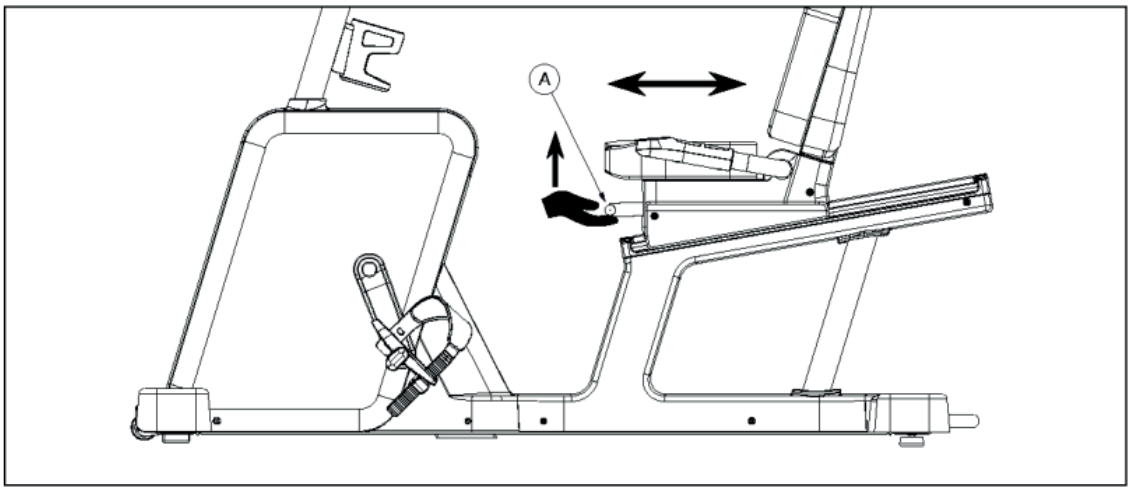
Niveauregulierung des Geräts

Die beiden vorderen Fußpolster sind befestigt und nicht verstellbar. Wenn das Gerät nicht stabil steht, verwenden Sie bitte das hintere Einstellkissen, um das Gerät zu justieren, bis es stabilisiert ist.



Einstellung des Sitzpolsters

Sitzpolsters-Einstellung:
Klappen Sie den Hebel des Einstellgriffs (a) nach oben und bewegen Sie ihn von vorne nach hinten, bis Sie ein „Klick"-Geräusch hören, wählen Sie die für Sie passende Position und lassen Sie dann den Griff los.



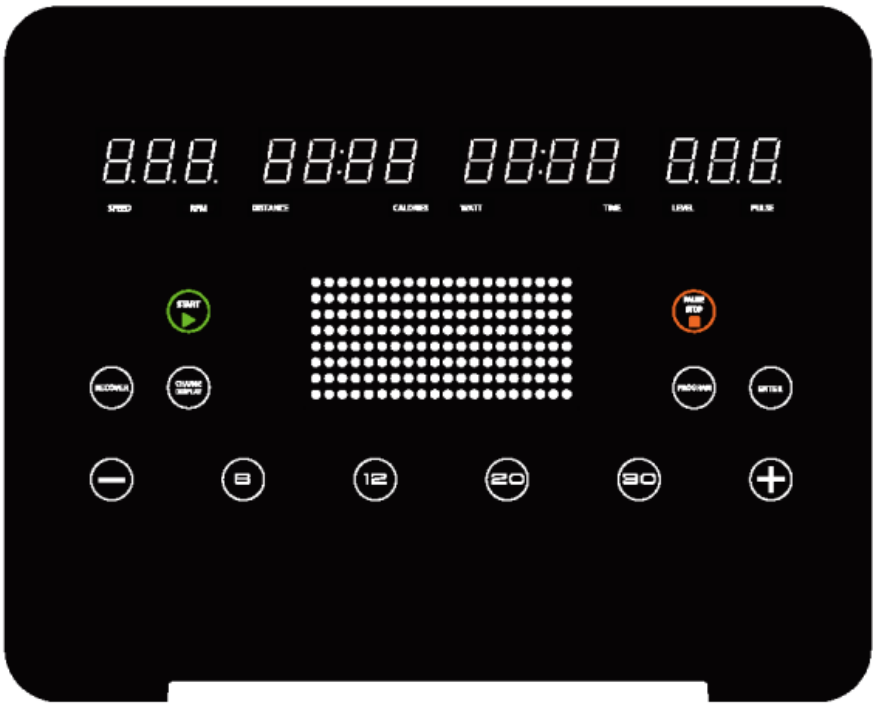
Instandhaltung:
Wir weisen Sie darauf hin, dass das Sicherheitsniveau des Geräts nur aufrechterhalten werden kann, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird, z. B. Stränge, Riemenscheiben, Verbindungs-stellen.

Wir empfehlenIhnen, defekte Teile sofort auszutauschen und/oder das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb zu nehmen. Achten Sie besonders auf die verschleißanfälligsten Teile.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 3973703

Funktionen der Bedieneinheit



Ursprüngliche Spezifikation

1. Wenn das Gerät eingeschaltet wird, gibt es bei Anzeige des Startbildschirms einen langen Piepton von sich. Gleichzeitig zeigt das DM-Fenster 2 Sekunden lang alle aktiven Grafiken an. Das Fenster TIME zeigt die [Gesamtzahl der Stunden] an, das Fenster DISTANZ zeigt die [gesamte Entfernung] an und das Fenster DM schaltet für 4 Sekunden auf die Anzeige der Firmware-Version um. Benutzerinteraktion: Während der 4-sekündigen Anzeige der Firmware-Version wird durch Drücken der START-Taste der Trainingsmodus gestartet. Wenn keine Taste gedrückt wird, geht das Gerät nach 4 Sekunden automatisch in den IDLE-MODUS.

Funktionsbeschreibung

1. IDLE-MODUS

1.1. Auf dem DM-Display erscheint die Standby-Meldung „WELCOME“, während alle anderen DATEN-Fenster „0“ anzeigen.

1.2. Befindet sich das Gerät nicht im Trainingsmodus, geht das System in den IDLE-MODUS über, wenn 20 Sekunden lang keine Taste gedrückt wird.

2. TRAININGSMODUS

2.1. Im Trainingsmodus schaltet das System automatisch alle 10 Sekunden zwischen den Anzeigen LEVEL und PULSE um und lässt die entsprechenden Kontrollleuchten aufleuchten.

2.2. Im Trainingsmodus schaltet das System automatisch alle 10 Sekunden zwischen den Anzeigen LEVEL und PULSE um und lässt die entsprechenden Kontrollleuchten aufleuchten

2.3. Der Benutzer kann die Anzeige der Trainingsinformationen durch Drücken der Taste CHANGE DISPLAY manuell umschalten: SPEED/DISTANCE/WATT/LEVEL→RPM/CALORIES/TIME/PULSE→SCAN→SPEED/ DISTANCE/WATT/LEVEL.

3. PAUSE-MODUS

3.1. Wenn Sie während des Trainings die PAUSE/STOP-Taste einmal drücken, gelangen Sie in den PAUSE-MODUS, in dem der Zähler keine DATEN mehr erfasst, das DM-Fenster „PAUSE“ anzeigt und die WIDERSTANDSSTUFE auf LEVEL 1 zurückgesetzt wird. Wenn Sie die PAUSE/STOP-Taste erneut drücken, wird das Training fortgesetzt, und LEVEL kehrt zu seinem ursprünglichen Wert vor der Pause zurück.

3.2. Durch Drücken der PAUSE/STOP-Taste im PAUSE-MODUS wechselt das System in den END-MODUS.

3.3. Wenn im PAUSE-MODUS keine Taste gedrückt wird und 20 Sekunden lang kein Drehzahlsignal übertragen wird, kehrt das System automatisch in den IDLE-MODUS zurück.

4. END-MODUS

4.1. Wenn der Countdown endet, piept der elektronische Timer dreimal, das DM-Fenster zeigt „END“ an, die Widerstandsstufe wird auf Level 1 zurückgesetzt, und durch Drücken der PAUSE/STOP-Taste wird das System wieder in den IDLE-MODUS versetzt.

4.2. Wenn im END-MODUS 20 Sekunden lang keine Taste gedrückt wird, kehrt das System automatisch in den IDLE-MODUS zurück.

5. Herzfrequenz-Erkennungs-Handgriff

5.1. Das System kann die Herzfrequenz des Benutzers automatisch erkennen, wenn beide Hände die Handgriff-Herzfrequenzsensoren im Standby-, Trainings- oder Pausenzustand berühren.

6. Drahtlose Herzfrequenz-Erkennung/Bluetooth-Herzfrequenz-Erkennung

6.1. Das System kann die Herzfrequenz des Benutzers ermitteln, wenn während des Trainings ein Brustgurt getragen wird.

7. Sports Show Bluetooth

7.1. Zur Verbindung mit ZWIFT, KINOMAP Wenn die Bluetooth-Verbindung getrennt wird, gibt die elektronische Uhr einen Piepton von sich.

Informationen zur Einschaltanzeige

1. Gesamtzahl der Stunden: Der Berechnungsbereich reicht von 00:00 (Stunden:Minuten) bis 9999 (Stunden). Wenn die kumulierte Zeit 99:59 überschreitet, wird sie automatisch auf 100 Stunden übertragen (reine Stundenberechnung). Bei Überschreitung von 9999 Stunden wird sie auf null zurückgesetzt und die Zählung beginnt erneut. Die Zeit wird während des Betriebs alle 2 Minuten akkumuliert und läuft auch während einer Pause oder eines Stopps (einschließlich manuellem Stopp) weiter.

2. Gesamte Entfernung: Der Berechnungsbereich liegt bei 00,00 ~ 9999 KM/MEILE. Wenn der kumulierte Wert 9999 überschreitet, wird er auf null zurückgesetzt und die Zählung beginnt erneut.

3. Das System akkumuliert und speichert die Gesamtdistanz während des Betriebs alle 2 Minuten und setzt die Akkumulation auch während einer Pause oder eines Stopps (einschließlich eines manuellen Stopps) fort.

Anzeige des Trainingsstatus

1. TIME (ZEIT)

1.1. Anzeigebereich: 00:00 bis 99:59 (Minuten:Sekunden), mit Neuberechnung bei Überschreitung des Bereichs.

1.2. Im IDLE-MODUS wird durch Drücken der START/STOP-Taste ein SCHNELLSTART (QUICK START) ausgelöst, wobei der Timer von 0:00 hochzählt.

1.3. Bei anderen PROGRAMM-Modi zählt der Timer von 0:00 hoch, wenn die eingestellte Zeit 0:00 beträgt; ist die eingestellte Zeit größer als 0:00, zählt der Timer vom eingestellten Wert herunter.

1.4. MANUELLER Modus, P1~P12 Modi, H1~H3 Modi: Der voreingestellte Wert ist 16:00, mit verstellbarem Einstellbereich: 0:00~10:00 ~ 99:00.

1.5. U1~U4 Modi: Das TIME-Fenster zeigt den gespeicherten Wert an, mit einer Standardvoreinstellung von 0:00 und einem einstellbaren Bereich von 0:00 bis 10:00~99:00.

1.6. Die Anzeige besteht aus 16 Zeilen. Beim Hochzählen von 0:00 Uhr wechselt die Linie alle 60 Sekunden; beim Herunterzählen von einem festgelegten Wert wechselt die Linie in Abständen des festgelegten Wertes, multipliziert mit 16.

2. DISTANZ

2.1. DISTANZ Anzeigebereich: 0,00 bis 99,99 (KM). Wenn der kumulierte Wert 99,99 überschreitet, wird er auf 0,00 zurückgesetzt und die Zählung beginnt erneut.

2.2. Im MANUELLEN Modus ist die DISTANZ auf 5,0 (KM), mit einem einstellbaren Bereich von 0,0 bis 99,0 (KM) voreingestellt.

3. KALORIEN

3.1. KALORIEN Anzeigebereich: 0 bis 999 (KCAL). Wenn der kumulierte Wert 999 überschreitet, wird er auf 0 zurückgesetzt und die Zählung beginnt erneut

3.2. Alle Berechnungen werden zunächst in der Einheit MEILE durchgeführt und dann für die Anzeige in die Einheit KM umgerechnet.

3.3. KCAL/HR={[1+(12.256*SPEED)+(1.37*SPEED*LEVEL)]+WEIGHT_LB IN LBS/2.2}*1.5

3.4. Im MANUELLEN Modus ist der Wert KALORIEN auf 200 (KCAL) voreingestellt, mit einem einstellbaren Bereich von 0 bis 10 bis 999 (KCAL)

4. SPEED (GESCHWINDIGKEIT)
Anzeigebereich: 0.0~99,9 KPH

5. WIDERSTANDSSTUFE
5.1. DER MINIMALE WIDERSTANDSSTUFE BETRÄGT 1

5.2. DIE MAXIMALE WIDERSTANDSSTUFE BETRÄGT 32

6. PULS
6.1. Anzeigebereich: 40~220. Keine Herzfrequenz während des Trainings erkannt, PULSE-Fensteranzeige 0

7. WATT
7.1. Zuordnung von Drehzahl und Widerstandsstufe zur Watt-Tabelle

8. WEIGHT (GEWICHT)
8.1. Metrischer Einstellbereich: 30 ~ 150 KG, Standardwert: 70 KG

9. AGE (ALTER)
9.1. Einstellbereich: 10 bis 99, Standardwert: 30 Jahre alt.

10. T.H.R.
10.1. Formel: (220 - ALTER) × *%*, wobei *%* den PROZENT-Wert darstellt.

10.2. HRC1 (THR 60 PCT) HRC1 (Zielherzfrequenz bei 60 % Intensität): Der voreingestellte Herzfrequenzwert beträgt 114 BPM, berechnet auf der Grundlage der voreingestellten Altersformel

10.3. HRC2(THR 70 PCT) HRC2 (Zielherzfrequenz bei 70 % Intensität): Der Standardwert für die Herzfrequenz beträgt 133 BPM, berechnet auf der Grundlage der voreingestellten Altersformel.

10.4. HRC3(THR 80 PCT) HRC3 (Zielherzfrequenz bei 80 % Intensität): Der Standardwert für die Herzfrequenz beträgt 152 BPM, berechnet auf der Grundlage der voreingestellten Altersformel.

Tastenfunktion

1. RECOVERY (ERHOLUNG)
1.1. Im TRAININGS-, PAUSE- oder END-Modus drücken Sie diese Taste, um die RECOVERY-Funktion zu aktivieren; drücken Sie erneut, um den Modus zu verlassen.

2. Anzeige ändern
2.1. Im EXERCISE-, PAUSE- oder END-Modus wird durch Drücken dieser Taste die Anzeige im Fenster umgeschaltet: SPEED/DISTANCE/WATT/LEVEL→RPM/CALORIES/TIME/PULSE→SCAN→SPEED/DISTANCE/ WATT/ LEVEL.

3. START
3.1. Durch Drücken der START-Taste wird das Programm gestartet, der Widerstand entsprechend dem gewählten PROGRAMM-Modus eingestellt und die Datenaufzeichnung gestartet.

3.2. Durch Drücken der START-Taste im IDLE-MODUS wird ein SCHNELLSTART ausgelöst.

3.3. Wird während der Einstellung der Parameter die START-Taste gedrückt, ohne die ENTER-Taste zu betätigen, werden die Daten trotzdem übernommen.

4. PAUSE/STOP
4.1. Wenn Sie diese Taste während des Trainings einmal drücken, wechseln Sie in den PAUSE-Modus.

4.2. Wenn Sie diese Taste während des Trainings oder im PAUSEMODUS drücken, wechseln Sie in den IDLE-MODUS.

5. PROGRAMM
5.1. Im IDLE-MODUS ermöglicht das Drücken dieser Taste die Auswahl der PROGRAMM-MODI, ein-schließlich P00-P12, U01-U04 und H01-H03. Das DM zeigt das Programmprofil an, und im Fenster DREH-ZAHL wird der entsprechende Programmname angezeigt (z. B. „PXX“, „UXX“, „HXX“)

6. ENTER
6.1. Drücken Sie diese Taste, um in den Modus zur Einstellung oder Änderung von Parametern zu gelangen. Wird während der Einstellung die START-Taste gedrückt, ohne die ENTER-Taste zu drücken, werden die Daten trotzdem übernommen.

7. LEVEL +/- TASTEN (TASTEN AN DER HANDLEHNE)
7.1. Diese Taste dient beim Einstellen von Werten als Steuertaste zum Erhöhen oder Verringern. Wenn Sie die Taste länger als 1 Sekunde gedrückt halten, erfolgt eine kontinuierliche Einstellung.

7.2. Während des Trainings erhöht oder verringert jeder Tastendruck das LEVEL um 1 Einheit.

8. SCHNELLZUGRIFFSTASTE FÜR WIDERSTAND
8.1. Diese Taste dient als Schnellzugriffstaste für den Widerstand,

Beschreibung der Programme

1. SCHNELLSTART

1.1. Wenn der Benutzer im IDLE-MODUS die START-Taste drückt, beginnt die Zeit ab 0:00 hochzuzählen. Alle anderen Daten (z. B. Distanz, Kalorien) werden ebenfalls auf null gesetzt, und der Widerstandswert ist standardmäßig 1.

2. MANUELL

2.1. Drücken Sie im IDLE-MODUS die PROGRAMM-Taste, um den MANUELLEN MODUS auszuwählen. Das DM zeigt das voreingestellte PROFIL an, und im RPM-Fenster DREHZAHL wird der Programmname „POO“ angezeigt. Drücken Sie die Taste ENTER, um in den Einstellungsmodus zu gelangen, oder drücken Sie direkt die Taste START, um ohne Änderungen zu beginnen (mit voreingestellten Werten). Alternativ können Sie auch die PAUSE/STOP-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, um in den IDLE-MODUS zurückzukehren.

2.2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das Alter zu ändern. Das DM zeigt „AGE“ (Alter) an, und das Fenster LEVEL zeigt die blinkende Zahl „30“. Verwenden Sie die Tasten LEVEL +/-, um den Wert einzustellen. Drücken Sie START, um die Eingabe zu bestätigen und das Programm zu starten, oder drücken Sie ENTER, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.

2.3. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das Gewicht zu ändern. Das DM zeigt „WEIG“ (Gewicht) an, und das Fenster LEVEL zeigt die blinkende Zahl „70“. Verwenden Sie die Tasten LEVEL +/-, um den Wert einzustellen. Drücken Sie START, um die Eingabe zu bestätigen und das Programm zu starten, oder drücken Sie MODUS, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.

2.4. Drücken Sie die ENTER-Taste, um eine Zeitänderung vorzunehmen. Das DM zeigt „TIME“ an, und im TIME-Fenster blinkt „16:00“ (Anzeige der Zeiteinstellung). Verwenden Sie die Tasten LEVEL +/-, um die Zeit einzustellen. Drücken Sie START, um die Eingabe zu bestätigen und das Programm zu starten, oder drücken Sie ENTER, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.

2.5. Drücken Sie die ENTER-Taste, um eine Änderung an der Distanzeinstellung vornehmen. Das DM zeigt „DIST“ an, und im Fenster DISTANZ blinkt der Wert „5.0“ (Anzeige der Entfernungseinstellung). Verwenden Sie die Tasten LEVEL +/-, um die Distanz einzustellen. Drücken Sie START, um die Eingabe zu bestätigen und das Programm zu starten, oder drücken Sie ENTER, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.

2.6. Drücken Sie die ENTER-Taste, um eine Änderung des Kalorienwerts vorzunehmen. Das DM zeigt „KAL“ an, und im KALORIEN-Fenster blinkt der Wert „200“ (Anzeige der Kalorieneinstellung). Verwenden Sie die Tasten LEVEL +/-, um den Kalorienwert einzustellen. Drücken Sie START, um die Eingabe zu bestätigen und das Programm zu starten, oder drücken Sie ENTER, um die Bearbeitung zu beenden und die Einstellung zu verlassen.

2.7. Nun sind die Einstellungen abgeschlossen. Sie können die START-Taste drücken, um das Programm zu starten, oder die ENTER-Taste drücken, um zur ersten Option für die Änderung zurückzukehren.

2.8. Die Parameter Zeit, Distanz und Kalorien können gleichzeitig eingestellt werden. Das Programm endet, wenn einer der Countdowns (TIME/DISTANCE/CALORIES) abgelaufen ist. Wenn ein Parameter nicht für den Countdown eingestellt ist, werden seine Daten während des Trainings hochgezählt.

BETRIEB:

2.9. Drücken Sie die Taste START, um das Programm zu starten. Das integrierte Programm besteht aus 16 Segmenten, wobei die Trainingszeit jedes Segments als die eingestellte Zeit geteilt durch 16 berechnet wird. Beim Übergang zwischen den Segmenten ertönt ein einzelner Piepton.

2.10. Das DM zeigt das PROFIL des aktuellen LEVELS an. Drücken Sie die Tasten LEVEL +/- oder die Schnell-zugriffstaste für den Widerstand, um das LEVEL einzustellen, das für das aktuelle Segment und alle nach-folgen-den Segmente gelten soll.

2.11. Während des Trainings werden die Trainingsdaten im Datenfenster automatisch alle 10 Sekunden durchlaufen, wobei die entsprechende Kontrollleuchte aufleuchtet.

2.12. Wird während des Trainings 20 Sekunden lang keine Drehzahl erfasst, wird das Programm beendet und kehrt in den IDLE MODUS zurück.

2.13. Drücken Sie während des Trainings einmal die PAUSE/STOP-Taste, um in den PAUSE-MODUS zu gelangen, in dem das DM „PAUSE“ anzeigt und der Widerstand in den Mindestwert zurückkehrt. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen, oder halten Sie PAUSE/STOP 3 Sekunden lang gedrückt, um in den END-MODUS zu gelangen. Halten Sie PAUSE/STOP weitere 3 Sekunden lang gedrückt, um in den IDLE-MODUS zurückzukehren.

2.14. Wenn der COUNTDOWN-Timer Null erreicht, ertönen drei kurze Pieptöne, um den Abschluss des Programms anzuzeigen. Der Widerstand kehrt auf den Mindestwert zurück, und wenn Sie die PAUSE/ STOP-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, kehren Sie in den IDLE-MODUS zurück.

3. VOREINGESTELLTE PROGRAMME

3.1. Es gibt 12 voreingestellte Programme. Drücken Sie die Taste PROGRAMM, um den PROGRAMM-MODUS auszuwählen, wodurch das DM das voreingestellte PROFIL und im Fenster DREHZAHL den Pro-gramm-namen „PXX“ anzeigt. Drücken Sie die ENTER-Taste, um in den Einstellungsmodus zu gelangen, oder drücken Sie direkt START, um ohne Änderungen zu starten (mit voreingestellten Werten), oder halten Sie die PAUSE/STOP-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um in den IDLE-MODUS zurückzukehren.

3.2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das Alter zu ändern. Das DM zeigt „AGE“ (Alter) an, und das Fenster LEVEL zeigt die blinkende Zahl „30“. Verwenden Sie die Tasten LEVEL +/-, um den Wert einzustellen, und drücken Sie dann START, um die Eingabe zu bestätigen und das Programm zu starten, oder drücken Sie ENTER, um zur nächsten Einstellung zu wechseln.

3.3. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das Gewicht zu ändern. Das DM zeigt „WEIG“ (Gewicht) an, und das Fenster LEVEL zeigt die blinkende Zahl „70“. Verwenden Sie die Tasten LEVEL +/-, um den Wert einzu-stellen, und drücken Sie dann START, um die Eingabe zu bestätigen und das Programm zu starten, oder drücken Sie MODUS, um zur nächsten Einstellung zu wechseln.

3.4. Drücken Sie die ENTER-Taste, um eine Zeitänderung vorzunehmen. Das DM zeigt „TIME“ an, und im TIME-Fenster blinkt „16:00“ (Anzeige der Zeiteinstellung). Verwenden Sie die Tasten LEVEL +/-, um die Zeit einzustellen, und drücken Sie dann START, um die Eingabe zu bestätigen und das Programm zu starten, oder drücken Sie ENTER, um die Einstellungen abzuschließen.

3.5. Nach Abschluss der Einstellungen drücken Sie START, um das Programm zu starten, oder ENTER, um zur ersten Option zurückzukehren, die Sie ändern können.

BETRIEB:

3.6. Drücken Sie die Taste START, um das Programm zu starten. Das integrierte Programm besteht aus 16 Segmenten, wobei die Dauer jedes Segments als die Gesamtzeit geteilt durch 16 berechnet wird. Beim Übergang zwischen den Segmenten ertönt ein einzelner Piepton.

3.7. Das DM zeigt das PROFIL des aktuellen LEVELS an. Drücken Sie die Tasten LEVEL +/- oder die Schnellzugriffstaste für den Widerstand, um das LEVEL einzustellen, das für das aktuelle Segment gelten soll.

3.8. Während des Trainings werden die Trainingsdaten im Datenfenster automatisch alle 10 Sekunden durchlaufen, wobei die entsprechende Kontrollleuchte aufleuchtet.

3.9. Wird während des Trainings 20 Sekunden lang keine Drehzahl erfasst, wird das Programm beendet und kehrt in den IDLE MODUS zurück.

3.10. Drücken Sie während des Trainings einmal die PAUSE/STOP-Taste, um in den PAUSE-MODUS zu gelangen, in dem das DM „PAUSE“ anzeigt und der Widerstand in den Mindestwert zurückkehrt. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen, oder halten Sie PAUSE/STOP 3 Sekunden lang gedrückt, um in den END-MODUS zu gelangen, und halten Sie die Taste dann erneut 3 Sekunden lang gedrückt, um in den IDLE-MODUS zurückzukehren.

3.11. Wenn der COUNTDOWN-Timer Null erreicht, ertönen drei kurze Pieptöne, um den Abschluss des Programms anzuzeigen. Der Widerstand kehrt auf den Mindestwert zurück, und wenn Sie die PAUSE/ STOP-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, kehren Sie in den IDLE-MODUS zurück.

4. BENUTZER

4.1. Es gibt 4 benutzerdefinierte Programme. Drücken Sie die Taste PROGRAMM, um den BENUTZER-MODUS auszuwählen, wodurch das DM das PROFIL und im Fenster DREHZAHL den Programmnamen „UXX“ anzeigt. Drücken Sie die ENTER-Taste, um in den Einstellungsmodus zu gelangen, oder drücken Sie direkt START, um ohne Änderungen zu starten (mit voreingestellten Werten), oder halten Sie die PAUSE/STOP-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um in den IDLE-MODUS zurückzukehren.

4.2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das Alter zu ändern. Das DM zeigt „AGE“ (Alter) an, und das Fenster LEVEL zeigt die blinkende Zahl „30“. Verwenden Sie die Tasten LEVEL +/-, um den Wert einzustellen, und drücken Sie dann START, um die Eingabe zu bestätigen und das Programm zu starten, oder drücken Sie ENTER, um zur nächsten Einstellung zu wechseln.

4.3. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das Gewicht zu ändern. Das DM zeigt „WEIG“ (Gewicht) an, und das Fenster LEVEL zeigt die blinkende Zahl „70“. Verwenden Sie die Tasten LEVEL +/-, um den Wert einzustellen, und drücken Sie dann START, um die Eingabe zu bestätigen und das Programm zu starten, oder drücken Sie ENTER, um zur nächsten Einstellung zu wechseln.

4.4. Drücken Sie die ENTER-Taste, um eine Zeitänderung vorzunehmen. Im TIME-Fenster blinkt der Wert „0:00“ (Anzeige der Zeiteinstellung). Verwenden Sie die Tasten LEVEL +/-, um die Zeit einzustellen, und drücken Sie dann START, um die Eingabe zu bestätigen und das Programm zu starten, oder drücken Sie ENTER, um zur nächsten Einstellung zu wechseln.

4.5. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den LEVEL-Wert zu ändern. Im Fenster LEVEL blinkt der Wert „1“ (Anfangswert). Verwenden Sie die Tasten LEVEL +/- oder die Schnellzugriffstaste Widerstand, um den Widerstand für jedes der 16 Segmente einzustellen. Nachdem Sie die Einstellung jedes Segments durch Drücken der Taste ENTER bestätigt haben, drücken Sie START, um das Programm zu starten, oder ENTER, um zum ersten Segment zurückzukehren und weitere Einstellungen vorzunehmen.

BETRIEB:

4.6. Drücken Sie die Taste START, um das Programm zu starten. Das integrierte Programm besteht aus 16 Segmenten, wobei die Dauer jedes Segments als die eingestellte Gesamtzeit geteilt durch 16 berechnet wird. Beim Übergang zwischen den Segmenten ertönt ein einzelner Piepton.

4.7. Das DM zeigt das PROFIL des aktuellen LEVELS an. Drücken Sie die Tasten LEVEL +/- oder die Schnellzugriffstaste für den Widerstand, um das LEVEL einzustellen, das für das aktuelle Segment gelten soll.

4.8. Während des Trainings werden die Trainingsdaten im Datenfenster automatisch alle 10 Sekunden durchlaufen, wobei die entsprechende Kontrollleuchte aufleuchtet.

4.9. Wird während des Trainings 20 Sekunden lang keine Drehzahl erfasst, wird das Programm beendet und kehrt in den IDLE MODUS zurück.

4.10. Drücken Sie während des Trainings einmal die PAUSE/STOP-Taste, um in den PAUSE-MODUS zu gelangen, in dem das DM „PAUSE“ anzeigt und der Widerstand in den Mindestwert zurückkehrt. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen, oder halten Sie PAUSE/STOP 3 Sekunden lang gedrückt, um in den END-MODUS zu gelangen, und halten Sie die Taste dann erneut 3 Sekunden lang gedrückt, um in den IDLE-MODUS zurückzukehren.

4.11. Wenn der COUNTDOWN-Timer Null erreicht, ertönen drei kurze Pieptöne, um den Abschluss des Programms anzuzeigen. Der Widerstand kehrt auf den Mindestwert zurück, und wenn Sie die PAUSE/ STOP-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, kehren Sie in den IDLE-MODUS zurück.

5. HRC

5.1. Es gibt 3 HRC-Programme (Heart Rate Control). Die Zielherzfrequenzen werden wie folgt berechnet: HRC1 = (220 - ALTER) × 60 %, HRC2 = (220 - ALTER) × 70 %, HRC3 = (220 - ALTER) × 80 %.

5.2. Drücken Sie die PROGRAMM-Taste, um den HRC-MODUS auszuwählen. Das DM zeigt ein herzförmiges PROFIL an, und im Fenster DREHZAHL wird der Programmname „HXX“ angezeigt. Drücken Sie die ENTER-Taste, um in den Einstellungsmodus zu gelangen, oder drücken Sie direkt START, um ohne Änderungen zu starten (mit voreingestellten Werten), oder halten Sie die PAUSE/STOP-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um in den IDLE-MODUS zurückzukehren.

5.3. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das Alter zu ändern. Das DM zeigt „AGE“ (Alter) an, und das Fenster LEVEL zeigt die blinkende Zahl „30“. Verwenden Sie die Tasten LEVEL +/-, um den Wert einzustellen, und drücken Sie dann START, um die Eingabe zu bestätigen und das Programm zu starten, oder drücken Sie ENTER, um zur nächsten Einstellung zu wechseln.

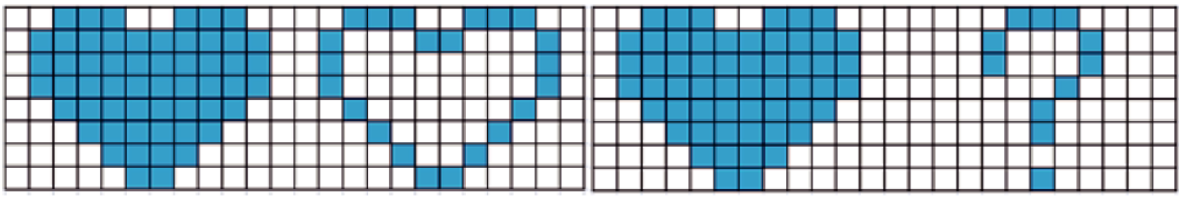
5.4. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das Gewicht zu ändern. Das DM zeigt „WEIG“ (Gewicht) an, und das Fenster LEVEL zeigt die blinkende Zahl „70“. Verwenden Sie die Tasten LEVEL +/-, um den Wert einzustellen, und drücken Sie dann START, um die Eingabe zu bestätigen und das Programm zu starten, oder drücken Sie ENTER, um zur nächsten Einstellung zu wechseln.

5.5. Drücken Sie die ENTER-Taste, um eine Zeitänderung vorzunehmen. Das DM zeigt „TIME“ an, und im TIME-Fenster blinkt „16:00“ (Anzeige der Zeiteinstellung). Verwenden Sie die Tasten LEVEL +/-, um die Zeit einzustellen, und drücken Sie dann START oder STOP, um die Eingabe zu bestätigen und das Programm zu starten.

5.6. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den THR-Wert (Zielherzfrequenz) zu ändern. Das DM zeigt „THR“ an, und im PULSE-Fenster blinkt die Zahl „114“. Verwenden Sie die Tasten LEVEL +/-, um den Wert im Bereich von THR-5 bis THR+5 einzustellen, und drücken Sie dann START, um das Programm zu starten, oder drücken Sie ENTER, um zur ersten Einstellung zurückzukehren.

BETRIEB:

5.7. Der HRC-Modus kann auch ohne Herzschlag-Signal gestartet werden. Im DM blinkt dann die Anzeige „♥“, um anzuzeigen, dass kein Herzschlag-Signal erfasst wird. Wenn innerhalb von 15 Sekunden kein Herzschlag-Signal erkannt wird, sinkt das Level alle 10 Sekunden um 1, bis der Mindestpegel erreicht ist. Danach endet das Programm und geht in den END-MODUS über.



5.8. Das Programm startet mit dem voreingestellten Wert auf dem minimalen LEVEL. Drücken Sie während des Betriebs die Tasten LEVEL +/-, um die Zielherzfrequenz einzustellen.

5.9. Einschätzungsmethode

5.9.1. Während des Trainings vergleicht das Programm die aktuelle Herzfrequenz mit der Zielherzfrequenz. Wenn die tatsächliche Herzfrequenz kleiner oder gleich der Zielherzfrequenz minus 25 ist (aktueller Wert ≤ Zielwert - 25), erhöht sich das LEVEL alle 30 Sekunden um 3, bis das maximale LEVEL erreicht ist.

5.9.2. Wenn während des Trainings die aktuelle Herzfrequenz größer als die Zielherzfrequenz minus 25, aber kleiner oder gleich der Zielherzfrequenz minus 15 ist (Zielfrequenz - 25 < aktuelle Frequenz ≤ Zielfrequenz - 15), erhöht sich das LEVEL alle 30 Sekunden um 2, bis das maximale LEVEL erreicht ist.

5.9.3. Wenn während des Trainings die aktuelle Herzfrequenz größer als die Zielherzfrequenz minus 15, aber kleiner oder gleich der Zielherzfrequenz minus 5 ist (Zielfrequenz - 15 < aktuelle Frequenz ≤ Zielfrequenz - 15), erhöht sich das LEVEL alle 30 Sekunden um 1, bis das maximale LEVEL erreicht ist.

5.9.4. Wenn während des Trainings die aktuelle Herzfrequenz größer ist als die Zielherzfrequenz minus 5, aber kleiner als die Zielherzfrequenz plus 5 (Zielfrequenz - 5 < aktuelle Frequenz < Zielfrequenz + 5), bleibt das LEVEL unverändert.

5.9.5. Wenn während des Trainings die aktuelle Herzfrequenz größer oder gleich der Zielherzfrequenz plus 5, aber kleiner als die Zielherzfrequenz plus 15 ist (Zielfrequenz + 5 ≤ aktuelle Frequenz < Zielfrequenz + 15), sinkt das LEVEL alle 30 Sekunden um 1, bis das minimale LEVEL erreicht ist.

5.9.6. Wenn während des Trainings die aktuelle Herzfrequenz größer oder gleich der Zielherzfrequenz plus 15 ist (aktuelle Frequenz ≥ Zielfrequenz + 15), sinkt das LEVEL alle 30 Sekunden um 2, bis das minimale LEVEL erreicht ist.

5.9.7. Wenn während des Trainings kein Herzschlag-Signal erkannt wird, blinkt im DM „♥“. Wenn innerhalb von 15 Sekunden kein Herzschlag-Signal empfangen wird, sinkt das LEVEL alle 10 Sekunden um 1, bis das minimale LEVEL erreicht ist; danach endet das Programm und geht in den END-MODUS über.

5.10. Während des Trainings werden die Trainingsdaten im Datenfenster automatisch alle 10 Sekunden durchlaufen, wobei die entsprechende Kontrollleuchte aufleuchtet.

5.11. Wird während des Trainings 20 Sekunden lang keine Drehzahl erfasst, wird das Programm beendet und kehrt in den IDLE MODUS zurück.

5.12. Drücken Sie während des Trainings einmal die PAUSE/STOP-Taste, um in den PAUSE-MODUS zu gelangen, in dem das DM „PAUSE“ anzeigt und der Widerstand in den Mindestwert zurückkehrt. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen, oder halten Sie PAUSE/STOP 3 Sekunden lang gedrückt, um in den END-MODUS zu gelangen, und halten Sie die Taste dann erneut 3 Sekunden lang gedrückt, um in den IDLE-MODUS zurückzukehren.

5.13. Wenn der COUNTDOWN-Timer Null erreicht, ertönen drei kurze Pieptöne, um den Abschluss des Programms anzuzeigen. Der Widerstand kehrt auf den Mindestwert zurück, und wenn Sie die PAUSE/ STOP-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, kehren Sie in den IDLE-MODUS zurück.

6. Konstant-Watt-Modus

6.1. Drücken Sie die Auf-/Ab-Taste und die +/- Taste, um den Konstant-Watt-Modus auszuwählen. Das DM zeigt dann den Programmnamen „watt“ an. Drücken Sie die Entertaste, um in den Einstellmodus zu gelangen. Drücken Sie die Start-Taste, um das Programm ohne Änderungen zu starten, oder halten Sie die Stop-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um in den Idle-Modus zurückzukehren.

6.2. Drücken Sie die Entertaste, um das Alter zu ändern. In der DM-Anzeige [Alter], Level-Fenster-Anzeige [30] blinken die Zahlen. Drücken Sie die Level +/- Taste, um den Wert zu ändern. Betätigen Sie zum Abschluss die Direkt-Start-Taste zur Bestätigung und Ausführung des Programms oder drücken Sie die Entertaste, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.

6.3. Drücken Sie die Entertaste, um das Gewicht zu ändern, das DM zeigt „weig“ an und das Level-Fenster „70“ blinkt. Drücken Sie die Level +/- Taste, um den Wert zu ändern, drücken Sie die Start-Taste, um die Änderung zu bestätigen und das Programm auszuführen, oder drücken Sie die Entertaste, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.

6.4. Drücken Sie die Entertaste, um die Zeiteinstellung zu ändern. Das DM zeigt „Time“ an und im Time-Fenster blinkt die Zeitangabe 16:00 (Angabe der Zeiteinstellung). Drücken Sie die Tasten +/-, um die Zeit zu ändern. Drücken Sie zum Abschluss auf die Direkt-Start-Taste, um das Programm zu bestätigen und auszuführen, oder drücken Sie die Entertaste, um die Bearbeitung der Einstellungen zu beenden.

6.5. Drücken Sie die Entertaste, um die Zielwattzahl zu ändern. Im Watt-Fenster blinkt die Zahl [125]. Drücken Sie die Auf-/Abwärtstaste und die +/- Taste, um den Wert zu ändern (jedes Mal um 1 erhöhen/verringern). Der Einstellbereich liegt zwischen 20 und 350 Watt. Drücken Sie anschließend die Starttaste, um den Reisemodus zu aktivieren, oder halten Sie die Stop-Taste drei Sekunden lang gedrückt, um in den Idle-Modus zurückzukehren.

6.6. Diese Zielwattfunktion ist ein fester Wattwert für die Zielbewegung. Die Bewegung basiert auf der Zielwatt-zahl und der Drehzahl, die mit der Watt-Tabelle verglichen wird, um den Belastungsgrad zu bestimmen.

Betrieb:

6.7. Im Bewegungsmodus wechselt das Daten-Fenster automatisch alle 5 Sekunden, um die Bewegungsdaten anzuzeigen. Sie können die Entertaste drücken, um zur Anzeige der Bewegungsdaten zu wechseln. [DM], um das Level-Profil anzuzeigen. Sie können die Tasten Aufwärts/Abwärts und +/- drücken, um die Wattzahl einzustellen. Das Watt-Fenster wechselt zur Anzeige der Zielwattzahl [xx] für 3 Sekunden und springt dann zurück zum Level-Anzeigebildschirm.

6.8. Drücken Sie die Start-Taste, um in den Pausenmodus zu gelangen. Der Widerstand kehrt dann auf den niedrigsten Wert zurück. Sie können die Start-/Stop-Taste drücken, um wieder zu starten, oder die Stop-Taste erneut drücken, um in den Idle-Modus zurückzukehren.

6.9. Wenn die Zielzeit ausgewählt und heruntergezählt wurde, ertönen drei kurze Pieptöne, um den Abschluss des Programms anzuzeigen.

7. RECOVERY (ERHOLUNG)

7.1. Wenn die RECOVERY-Taste während des Trainings, im PAUSE/STOP-Modus oder nach dem Training gedrückt wird, beginnt das System zunächst mit einer 10-sekündigen Herzfrequenz-Erfassungsphase. Im MW erscheint „TESTING“ und die PULSE-Anzeige leuchtet auf. Das PULSE-Fenster zeigt die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers an und das TIME-Fenster zählt von 0:10 abwärts. Wenn innerhalb von 10 Sekunden kein Herzschlag-Signal empfangen wird, zeigt das PULSE-Fenster 0 an und kehrt in den vorherigen Modus zurück, bevor es in den RECOVERY-Modus wechselt.

7.2. Wenn innerhalb von 10 Sekunden ein Herzschlag-Signal erkannt wird, geht das System in einen 1-minüti-gen RECOVERY-Modus über. Das TIME-Fenster zählt von 0:60 abwärts, und das MW zeigt „RECOVERY“ an.

7.3. Wenn während des einminütigen RECOVERY-Countdowns keine Tasten gedrückt werden und kontinuierlich ein stabiles Herzschlag-Signal empfangen wird, zeigt das DM nach Ablauf des Countdowns „FX“ (wobei X=1-6) an, und das MW zeigt die entsprechende Eingabeaufforderung an. Das System kehrt nach 10 Sekunden in den vorherigen Modus zurück, bevor es in den RECOVERY-Modus übergeht.

7.4. Wenn während des einminütigen RECOVERY-Countdowns 6 Sekunden lang kein Herzschlag-Signal erkannt wird, zeigt das PULSE-Fenster 0 an. Es wird kein Ergebnis angezeigt und das System kehrt direkt in den vorherigen Modus zurück, bevor es in den RECOVERY-Modus übergeht, begleitet von zwei Pieptönen.

7.5. P0 = der Herzfrequenzwert unmittelbar nach dem Drücken der RECOVERY-Taste; P1 = der Herzfrequenz-wert am Ende des Countdowns. Das Ergebnis des RECOVERY-Tests wird durch die Differenz (P = P0 - P1) bestimmt.

7.6. RECOVERY Testergebnis Korrespondenztabelle (P = P0 - P1)

P≥50	F1	AUSGEZEICHNET
P≥40	F2	SEHR GUT
P≥30	F3	GUT
P≥20	F4	BEFRIEDIGEND
P≥10	F5	SCHLECHT
P<10	F6	SEHR SCHLECHT

8. APP-Verbindung

8.1. Dieses Gerät unterstützt Kinomap, Sports Show und Zwift. Nutzer können die Apps im Google Play Store oder im Apple App Store suchen und auf ihr Tablet oder Smartphone herunterladen.

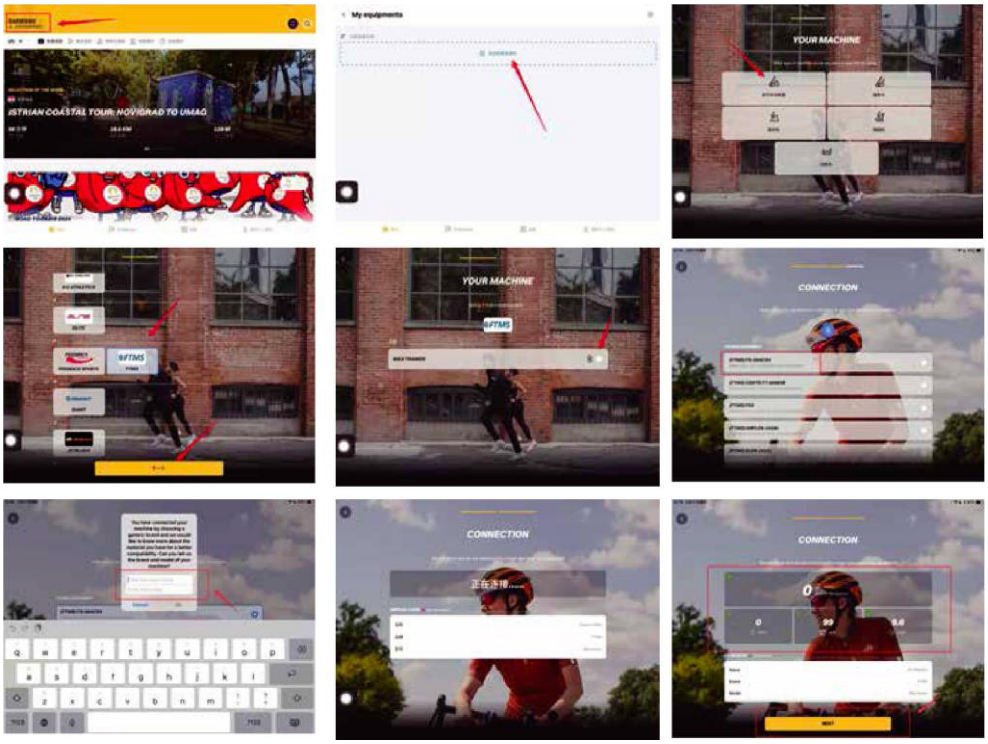
8.2. Öffnen Sie die Bluetooth-Verbindung auf Ihrem Smartphone oder Tablet und starten Sie die APP. Wenn das Gerät angeschlossen ist, wechselt es automatisch in den Trainingsmodus. Während der Übung zeigt das Fenster LEVEL PROFILE den aktuellen Pegelstand an, während die anderen Fenster geschlossen sind. Wenn die Bluetooth-Verbindung getrennt wird, beendet das Gerät die Trainingseinheit und schaltet sich ein.

8.3. Die Bluetooth-Verbindung kann in jedem Gerätezustand hergestellt werden.

8.4. Kinomap

8.4.1. Drücken Sie eine beliebige Modustaste auf dem elektronischen Gerät, um das Training zu starten.

8.4.2. Registrieren Sie sich und melden Sie sich in der Kinomap-App auf Ihrem Mobiltelefon an. Klicken Sie auf „Neues Fitnessgerät hinzufügen“, rufen Sie die Seite mit den Fitnessgeräten auf und klicken Sie oben rechts auf das „+“-Symbol, um ein neues Gerät hinzuzufügen. Wählen Sie „Mein Fahrradtrainer“ oder „Mein Heimtrai-ner“ und die Marke FTMS aus. Klicken Sie anschließend auf der entsprechenden Seite auf „Fahrradtrainer/ Heimtrainer“ und wählen Sie „FSXXXXX“ aus der Geräteliste aus, um das Pairing abzu-schließen.



8.4.3. Während des Verbindungsvorgangs kann das elektronische Gerät das Training nicht über seine Tasten starten oder stoppen.

8.4.4. Während des Verbindungsvorgangs kann das elektronische Gerät das Training nicht über seine Tasten starten oder stoppen.

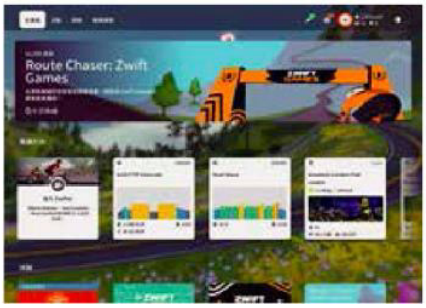
8.5. Zwift

8.5.1. Registrieren Sie sich und melden Sie sich mit Ihrem Mobiltelefon bei Zwift an, wählen Sie auf der Pairing-Seite die Stromquelle während des Radfahrens aus und klicken Sie auf „Pair“. Wählen Sie auf der Suchseite „FSXXXXX“ aus und drücken Sie „OK“.

8.5.2. Nach der Verbindung können Sie Routen und Trainingsprogramme auswählen und sich anderen Zwift-Benutzern anschließen oder direkt auf „Ride“ klicken.

8.5.3. Drücken Sie eine beliebige Modustaste auf dem elektronischen Gerät, um das Training zu starten.

8.5.4. Während des Verbindungsvorgangs kann das elektronische Gerät das Training nicht über seine Tasten starten oder stoppen.

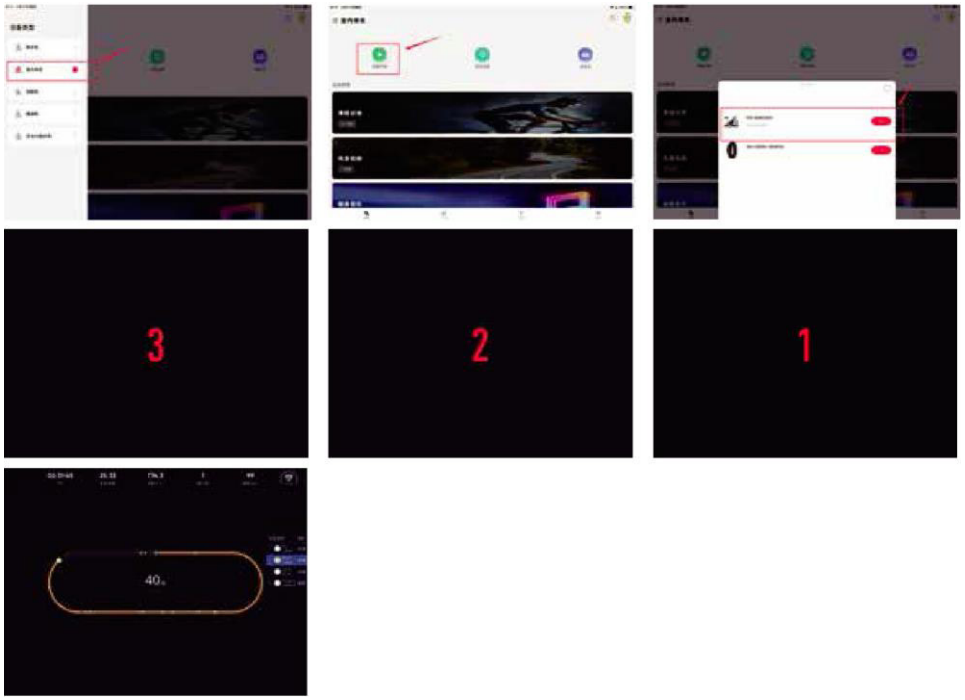


8.6. Fitshow AKTUELLE IOS-VERSION: 4.9.4

8.6.1. Schritte: Registrieren Sie sich und melden Sie sich bei der FITSHOW-APP auf Ihrem Mobiltelefon oder elektronischen Gerät an, wählen Sie einen Sportmodus aus. Die APP wird dann nach Bluetooth-Geräten suchen. Das Bluetooth des elektronischen Geräts kann von der APP erkannt werden. Wählen Sie den Bluetooth-Namen „FS-XXXXXX“, um eine Verbindung herzustellen. Die Konsole gibt einen Piepton von sich, sobald die Verbindung erfolgreich hergestellt wurde.

8.6.2. Wenn sich das elektronische Gerät im IDLE-MODUS befindet und sich mit der FITSHOW-APP verbindet: Nach einer erfolgreichen Bluetooth-Verbindung geht das elektronische Gerät automatisch in den Trainingsmodus über. Die FITSHOW-APP synchronisiert die Daten des elektronischen Geräts, einschließlich Trainingszeit, Geschwindigkeit, Widerstand und Herzfrequenz. Gleichzeitig können die Benutzer über die APP die Trainingsgeschwindigkeit und die Steigung einstellen oder das Training beenden.

8.6.3. Während des SCHNELLSTART-Trainingsmodus (QUICK START) bei Verbindung mit der FITSHOW-APP: Die FITSHOW-APP synchronisiert die Daten des elektronischen Geräts, einschließlich Geschwindigkeit, Widerstand, Herzfrequenz und Trainingszeit. Der Benutzer kann auch die Geschwindigkeit und die Steigung über die APP einstellen, wenn er sich während anderer Trainingsmodi mit der FITSHOW-APP verbindet: Die FITSHOW-APP synchronisiert nur die Geschwindigkeits-, Widerstands- und Herzfrequenzdaten des elektroni-schen Geräts.



9. Fehlermeldungen

Fehlercode	Fehlerbeschreibung	Schritte der Fehlerbehebung
Verbindungsfehler	Verbindungsfehler	1. Prüfen Sie, ob das Verbindungskabel zwischen dem elektronischen Gerät und der Konsole lose oder nicht angeschlossen ist. 2. Überprüfen Sie den sicheren Kontakt zwischen dem oberen und dem unteren Anschluss der Konsole. 3. Untersuchen Sie die Konsole auf physische Schäden.
E2	Überstromfehler	1. Schalten Sie das Gerät aus und wieder ein. 2. Tauschen Sie die untere Steuereinheit aus.
E4	Elektromagnet-Unterbrechung	1. Prüfen Sie, ob der Elektromagnet richtig mit der unteren Steuereinheit verbunden ist.
E12	Warnhinweis: Kommunikationsfehler zwischen Adapterplatine und unterer Steuereinheit	1. Das Problem muss behoben werden, bevor das Gerät neu gestartet wird, um den normalen Betrieb wiederherzustellen.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 3973703

Empfohlene Dehnungsübungen

ACHTUNG! Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, insbesondere bei Personen über 35 Jahren oder bei Personen mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen.

Aufwärmübungen bereiten den Körper auf das Training vor, indem sie die Durchblutung fördern, die Muskeln mit mehr Sauerstoff versorgen und die Körpertemperatur erhöhen. Beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Stretching und leichten Übungen zum Aufwärmen. Die Abbildungen auf dieser Seite zeigen verschiedene Formen grundlegender Dehnübungen, die Sie vor Ihrem Training durchführen können. Um ein angemessenes Warm-up zu erreichen, führen Sie jede Dehnung dreimal durch.

1. Dehnung Zehen berühren

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne. Entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern, während Sie sich so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter strecken. Halten Sie die Übung 15 Sekunden lang und entspannen Sie dann. Hierdurch dehnen Sie Ihre Oberschenkelmuskulatur, Ihre Kniekehlen und Ihren Rücken.

2. Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich mit einem ausgestreckten Bein hin. Ziehen Sie die Sohle des anderen Fußes zu sich hin und stützen Sie sie gegen den inneren Oberschenkel des ausgestreckten Beins. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen. Halten Sie die Übung 15 Sekunden lang und entspannen Sie dann. Hierdurch dehnen Sie Ihre Oberschenkelmuskulatur, Ihren unteren Rücken und Ihre Leiste.

3. Dehnung bon Waden/Achillessehnen

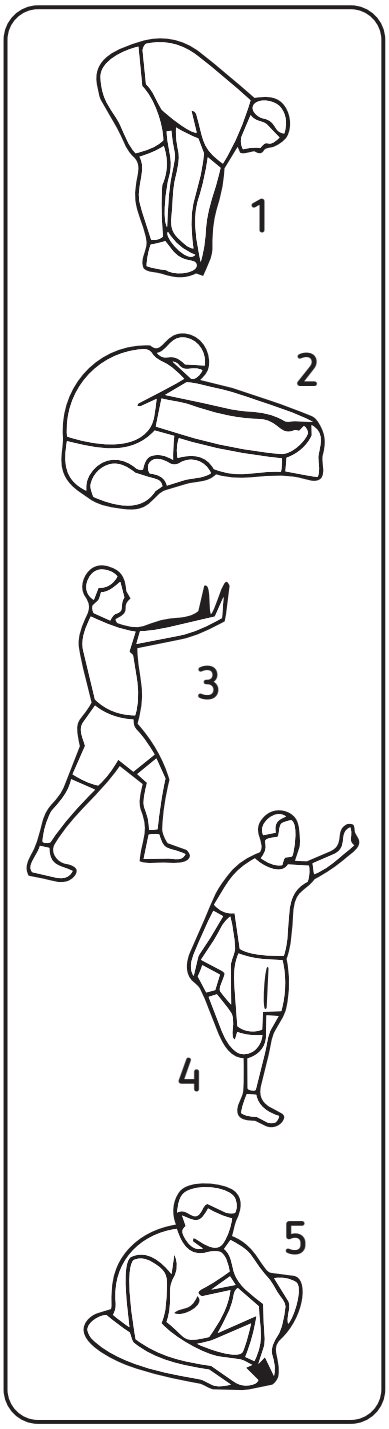
Stellen Sie ein Bein vor das andere und stützen Sie sich mit den Händen an einer Wand ab. Halten Sie das hintere Bein gerade und den hinteren Fuß flach auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie Ihre Hüften in Richtung Wand. Bis 15 zählen und halten, dann entspannen. Um die Dehnung der Achillessehne zu verstärken, beugen Sie auch das hintere Bein, um Waden, Achillessehnen und Fußgelenke zu dehnen.

4. Quadrizeps-Dehnung

Stützen Sie sich mit einer Hand an einer Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten, und fassen Sie mit der anderen Hand einen Fuß. Bringen Sie die Ferse so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten Sie die Übung 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann, um Ihre Quadrizeps- und Hüftmuskeln zu dehnen.

5. Dehnung der Oberschenkelinnenseite

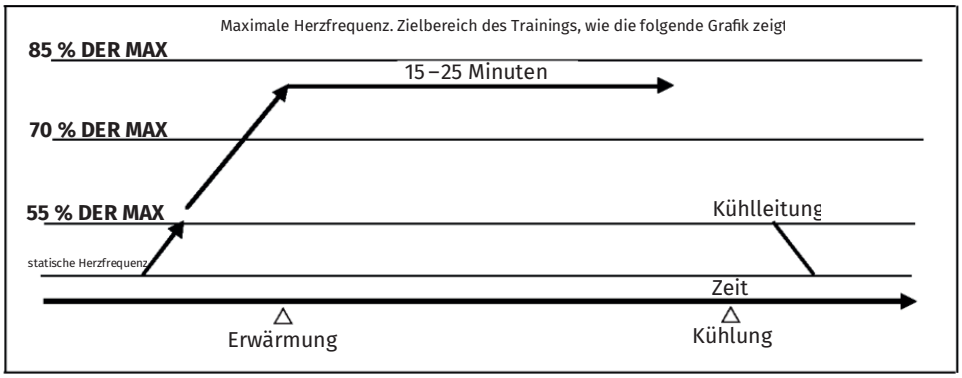
Setzen Sie sich mit aneinanderliegenden Fußsohlen und nach außen ge-spreizten Knien hin. Ziehen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leisten heran. Halten Sie die Übung 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann, um Ihre Quadrizeps- und Hüftmuskeln zu dehnen.



Wie Sie die Wirkung der Übungen verbessern

Wie bei Muskeltraining ist auch bei aerobem Training eine stärkere Durchblutung und eine höhere Herzfre-quenz erforderlich, wodurch die Herz-Kreislauf-Funktion verbessert wird. Verwenden Sie Ihren Pulswert als Herzfrequenz. Wenn Ihr Puls unter dem maximalen Trainingsziel liegt, ist es sicher und effektiv. Die Herzfre-quenz zwischen 87 und 72 % der maximalen Herzfrequenz wird als Trainingszielbe-reich bezeichnet, der durch Trainingsprogramme schrittweise verbessert werden sollte. Mindestens 3–4 Mal pro Woche für 15–20 Minuten.

Warnhinweis: Versuchen Sie bitte nicht, Übungen zu machen, die die Zielherzfrequenz über-schreiten. Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35–40 Jahre oder für Personen mit gesundheitlichen Vorbelastungen. Bitte denken Sie daran, sich mehrere Minuten Zeit zum Aufwärmen und Abküh-len zu nehmen (wie in der folgenden Zeich-nung B).



Zeichnung B

Wartung und Fehlersuche

1. Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und Knöpfe fest angezogen sind, ob die Drehteile frei sind und ob es irgendwelche verschlissenen Teile gibt. Dies ist wichtig für eine optimale Leistung und zur Verringerung des Verschleißes.

2. Ersetzen Sie verschlissene Teile sofort.

3. Reinigen Sie den Heimtrainer mit einem feuchten Tuch und einer kleinen Menge milder Seife. Ver-wenden Sie niemals Säuren, Laugen oder organische Lösungen, um den Heimtrainer zu reinigen.

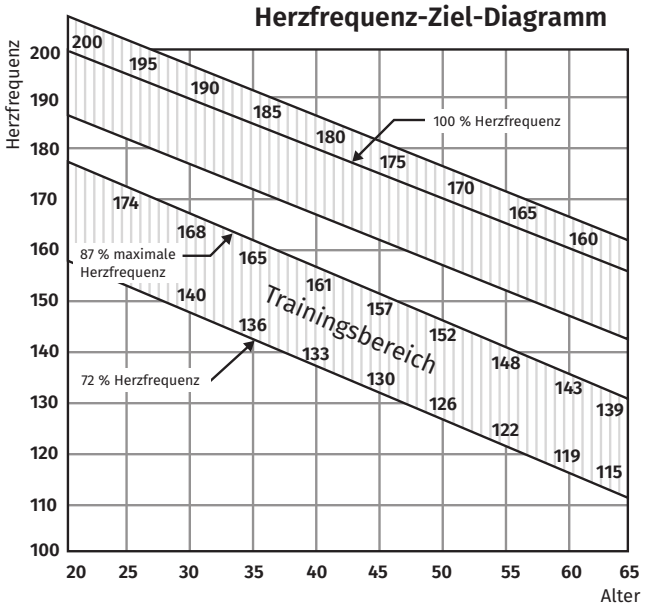
Fehlerbehebung

Problem	Ursache	Methoden zur Behebung	Anmerkung
Wackelnder Rahmen	1. Der Fußboden ist nicht eben, oder Gegenstände befinden sich unter dem Rahmen. 2. Der Nivellierfuß wurdenicht auf die gleiche Höhe eingestellt.	1. Beseitigen Sie die Gegenstände 2. Stellen Sie den Nivellierfuß am vorderen und hinteren Stabilisator ein.	Benutzer
Instabiler Griff	Schrauben sind nicht angezogen	Ziehen Sie die Schraube fest.	Benutzer
Geräusch rotierender Teile	Lücke zwischen den Teilen	Seitliches Gehäuse einstellen	Service-Center
Die Drehung hat kaum Widerstand.	1. Der Abstand zwischen Magnet und Schwungrad ist größer geworden. 2. Der Trimmer ist beschädigt.	1. Entfernen Sie die Seitenabdeckungen und stellen Sie es ein. 2. Ersetzen Sie es. 3. Entfernen Sie die Seitenabdeckungen und stellen Sie es ein.	Service-Center

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 3973703

Herzfrequenzmanagement



Bitte sehen Sie sich die nebenstehende Tabelle an, suchen Sie dort Ihr Alter und anschließend Ihre Zielherzfrequenz.

Ein Beispiel: Bei 40-Jährigen beträgt 72 % der maximalen Herzfrequenz 133 Herzschläge/Minute; 87 % sind 161 Herzschläge/Minute. Das Herzfrequenzziel muss in diesem besten Abschnitt beibehalten werden: 1. Wenn die Herzfrequenz niedrig ist, erhöhen Sie bitte die Intensität Ihres Trainings.

2. Wenn die Herzfrequenz niedrig ist, verringern Sie die Intensität Ihres Trainings.

3. Wenn die Herzfrequenz noch weit vom Zielwert entfernt ist und schwerfällt, sollten Sie die Trainingszeit verkürzen.

4. Wenn sich die Herzfrequenz nicht innerhalb von 5–10 Minuten normalisiert und es sich nicht um einen Unfall handelt, sollten Sie die Intensität Ihres Trainings verringern.

Hinweis: Das obige Herzfrequenzmanagement dient nur als Referenz. Für spezifische Daten und Methoden konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

5. Wie man die Übungszeit verlängert
- Für die richtige Aerobic-Übung. Sie müssen Ihre Herzfrequenz mindestens 12 Minuten lang im Trainingsbereich halten.
- Bei einer Trainingsdauer von mehr als 60 Minuten verringert sich die Wirkung und das Risiko schwerer Verletzungen steigt.
- Wenn Sie das Training intensivieren möchten, sollten Sie mindestens 12 Minuten pro Woche trainieren. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie die Trainingszeit verlängern können, sollte die verlängerte Zeit nicht mehr als 10 % pro Woche betragen.
- Steigern Sie nicht ungeduldig die Trainingsintensität, sonst fühlen Sie sich nach dem Training müde.

6. Überprüfen Sie Ihren Gesundheitszustand und Ihre Fortschritte.
Sie können Ihre Trainingsintensität und Ihren Fortschritt anhand der Herzfrequenz überprüfen. Die Zeit, in der sich Ihre Herzfrequenz auf ein normales Niveau erholt. In der Minute, in der Sie die Geschwindigkeit reduzieren, wird Ihre Herzfrequenz niedriger sein, in den nächsten Minuten wird sich die Herzfrequenz vollständig erholen.

7. Überprüfen Sie Ihren Trainingseffekt.
- Messen Sie die Herzfrequenz, wenn die Übung beendet ist.
- Verringern Sie die Geschwindigkeit und kühlen Sie ab.
- Zeichnen Sie die Herzfrequenz nach 60 Sekunden auf.
- Der Zeitpunkt der vollständigen Erholung der Herzfrequenz.
- Überprüfen Sie die Trainingsintensität alle paar Wochen.

Bewegungsanleitung

Bewegung des Produkts
1. Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.

2. Das hintere Unterrohr hat einen beweglichen Griff. Heben Sie den Griff an, bis die vorderen Räder des unteren Rohrs den Boden berühren, um das Gerät zu bewegen.

3. Achten Sie beim Bewegen des Geräts auf die Schienen, Rollen und andere bewegliche Teile, um Handverletzungen zu vermeiden.

4. Aufgrund des Gewichts des Geräts wird empfohlen, dass zwei oder mehr Personen das Gerät tragen und bedienen.

5. Es wird empfohlen, dieses Gerät an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur zu lagern. Es wird nicht empfohlen, es auf einem Balkon oder an Orten zu lagern, die über längere Zeit direktem Sonnenlicht oder Regen ausgesetzt sind.

Hinweise zur Garantie

1. Garantieleistungen
Garantieabdeckung: Nicht vorsätzliche Schäden am Produkt, die bei normalem Gebrauch und ordnungsgemäßer Wartung entstehen. Die Garantiekarte gilt nur für den Erstkäufer und ist nicht übertragbar.

2. Die Garantiezeit beträgt ein Jahr ab Kaufdatum.

3. Folgende Gegebenheiten sind von der Garantie ausgeschlossen:
- Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch, Fahrlässigkeit, Unfälle oder nicht autorisierte Änderungen verursacht wurden;
- Schäden durch unsachgemäße Einstellung des Lauf- und Antriebsriemens;
- Schäden, die durch unsachgemäße Wartung verursacht werden;
- Andere rechtswidrige Handlungen und die daraus resultierenden Schäden.

4. Reparatur- und Wartungsservice
Sämtliches Zubehör für das Produkt kann bei Händlern vor Ort bestellt werden. Die von Ihnen benötigten Dienstleistungen werden von Händlern angeboten.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 3973703

SPORT-THIEME

Garantiekarte

Informationen zum Produkt	Modellnummer:		Name des Produkts:
Benutzerprofil	Name des Benutzers:	Telefonnummer:	Postleitzahl:
	Unternehmen/Organisation:		
	Wohnadresse (oder Arbeitsadresse):		
Vom Händler auszufüllen	Name des Händlers:		Telefonnummer:
	Kaufadresse:		Postleitzahl:
	Verkaufsdatum:		Datum der Fehlerbehebung bei der Installation:

	Datum der Lieferung für die Reparatur	Überholung	Ergebnis der Überholung	Wartungsfachkraft	Datum der Prüfung und des Eingangs	Unterschrift des Benutzers
Wartungs-protokoll						

das korrekte Produktmerkmal mit „✓“ kennzeichnen, ohne Gültigkeit, wenn es geändert wird

	Privater Gebrauch	gewerblich
Produktmerkmal		

Wartungszeitraum:

1. Bitte bewahren Sie die Wartungskarte und den zugehörigen Kaufbeleg sorgfältig auf. Bei Wartungsbedarf wird das Unternehmen keine kostenlosen Wartungsarbeiten übernehmen, wenn keine gültigen Belege vorgelegt werden.

2. Bitte beachten Sie die Installations- und Gebrauchsanweisungen. Das Unternehmen haftet nicht für Schäden oder Unfälle, die durch falsche Installation oder unsachgemäßen Gebrauch verursacht werden (und bietet auch keine kostenlose Wartung an).

3. Wenn das Produkt infolge einer unabwendbaren Ursache beschädigt wird und repariert werden muss, trägt der Kunde die Kosten für die Reparatur und die Ersatzteile gemäß den einheitlich festgelegten Gebüh-renstandards des Unternehmens.

4. Wenn das Produkt durch den Kunden selbst (oder durch eine Person, die nicht von der Firma zertifiziert ist) zerlegt und zusammengebaut wird, und wenn es repariert werden muss, ist der Kunde für die Kosten der Reparatur und der Ersatzteile gemäß den einheitlich festgelegten Gebührenstandards der Firma verantwortlich.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 3973703

Anregung zum Schutz der Umwelt

Liebe Nutzer:

Hallo!
Die Erde ist unser gemeinsames und einziges Zuhause. Gesundheit ist unser gemeinsames Ziel. Damit Sie und Ihre Familie gesund bleiben, sollten wir uns gemeinsam dafür engagieren, unsere Umwelt zu schützen, denn sie ist der einzige Lebensraum, den wir haben!

Unsere Umweltrichtlinien:
1. Die Einhaltung aller Umweltgesetze und -vorschriften.

2. Umsetzung von Initiativen zur Ressourcenschonung, Energieeinsparung und Abfallreduzierung in allen Bereichen des Unternehmens.

3. Umweltverschmutzung soll schrittweise und kontinuierlich reduziert und Verbesserungen der umliegenden Umwelt gefördert werden.

4. Umweltschutz und Unternehmensentwicklung miteinander verbinden.

5. Ermutigung der Mitarbeiter, proaktive Maßnahmen zur weiteren Verbesserung der Umwelt zu finden.
Bitte entsorgen Sie unsere Produktverpackungen gemäß den folgenden Vorgaben:

Nummer	Bezeichnung des Verpackungsmaterials	Form	Kann es recycelt werden?	Verfahren zur Wiederverwendung	Hinweis
1	Äußere Verpackung Karton	Solid	Ja	Sie können sie zu Ihrem örtlichen Recyclingzentrum bringen	
2	Polystyrolschaum	Solid	Ja	Sie können ihn zu Ihrem örtlichen Recyclingzentrum bringen	
3	Verpackungsbeutel aus Kunststoff	Solid	Ja	Sie können sie zu Ihrem örtlichen Recyclingzentrum bringen	
4	Packband	Solid	Ja	Sie können es zu Ihrem örtlichen Recyclingzentrum bringen	
5	Luftpolsterfolie	Solid	Ja	Sie können sie zu Ihrem örtlichenRecyclingzentrum bringen	

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 3973703

Kundenkartei

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde:

Hallo!

Vielen Dank, dass Sie sich für eine Produktserie unseres Unternehmens entschieden haben!

Vielen Dank, dass Sie an der Aktion „Quality Ten Thousand Mile Journey“ unseres Unternehmens teilnehmen. Bitte füllen Sie die Kundenprofilkarte unseres Unternehmens detailliert aus und schicken Sie sie uns zu. Wir bewahren sie sicher auf und verwenden sie, um eine Kundendatei anzulegen, damit wir uns besser um Sie kümmern können ...

Name des Kunden		**Arbeitsplatz**		**Datum der Geburt**	
Kontaktnummer		**Kontaktadresse (E -Mail)**		**Postleitzahl**	
Seriennummer des Herstellers		**Produktmodell**		**Prüfer**	
Verteilungseinheit				**Kaufdatum**	

Kundendienst und begrenzte Garantie.
Wenn Sie einen Kundendienst benötigen, wie z. B. Wartung, Beratung und Reklamation, wenden Sie sich bitte an den Vertragshändler.
Damit wir Ihnen helfen können, bitten wir Sie, uns die folgenden Informationen zu geben, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen:

- die Modell- und Seriennummer des Produkts
  (siehe Aufkleber mit der Seriennummer oder Außenverpackung)

- die Bezeichnung des Produkts (siehe Aufkleber mit der Seriennummer oder Außenverpackung)

- die Schlüsselnummer und die Beschreibung des/der Ersatzteils/Ersatzteile
  (siehe die TEILELISTE und die EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende

Entsorgungshinweis:
Dieses Elektro- bzw. Elektronikgerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht im Hausmüll entsorgt werden. Zur Rückgabe stehen in Ihrer Nähe kostenfreie Sammelstellen für Elektroaltgeräte sowie ggf. weitere Annahmestellen für die Wiederverwendung der Geräte zur Verfügung. Die Adressen erhalten Sie von Ihrer Stadt- bzw. Kommunalverwaltung. Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben. Sofern dies ohne Zerstörung des alten Elektro- oder Elektronikgerätes möglich ist, entnehmen Sie bitte alte Batterien oder Akkus sowie Altlampen, bevor sie es zur Entsorgung zurückgeben, und führen diese einer separaten Sammlung zu.

Bedeutung des Symbols „durchgestrichene Mülltonne“
Das auf den Elektro- und Elektronikgeräten regelmäßig abgebildete Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das jeweilige Gerät am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom unsortierten Siedlungsabfall zu erfassen ist.