



ÜBERSICHT ÜBER DIE  
TASTENBELEGUNG

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>1 UP</b><br/>Benutzen Sie diese Taste, um ein höheres Widerstands-/Schwierigkeitslevel einzustellen und Ihre Auswahl zu bestätigen.</p> <p><b>2 DOWN</b><br/>Benutzen Sie diese Taste, um ein niedrigeres Widerstands-/Schwierigkeitslevel einzustellen und Ihre Auswahl zu bestätigen.</p> <p><b>3 ENTER</b><br/>Benutzen Sie diese Taste, um Ihre jeweilige Einstellung oder Auswahl zu bestätigen.</p> | <p><b>4 ZURÜCKSETZEN DER EINSTELLUNGEN</b><br/>Benutzen Sie die Reset-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren während Sie ein Trainingsprogramm einstellen. Oder halten Sie die Taste 2 Sekunden gedrückt, sodass der Computer mit den ursprünglichen Einstellungen neu gestartet wird.</p> <p><b>5 START / STOP</b><br/>Drücken Sie diese Taste, um Ihr Training zu beginnen oder zu beenden.</p> <p><b>6 RECOVERY</b><br/>Diese Programm-Taste testet Ihre Regenerationsfähigkeit und gibt damit indirekt Auskunft über Ihre Fitness.</p> |
|---|--|

FUNKTIONSWEISE DES COMPUTERS

**TRAININGSZEIT**

Die Trainingszeit wird zwischen 000 und 99:59 (Minuten : Sekunden) gemessen.

**GESCHWINDIGKEIT**

Die momentane Trainingsgeschwindigkeit wird Ihnen von 00 und 99.9 km oder Meilen pro Stunde angezeigt.

**ZURÜCKGELEGTE DISTANZ**

Gibt Aufschluss über die Gesamtdistanz. Anzeige von 00 bis 99.9 km oder Meilen.

**KALORIEN**

Gibt Ihnen an, wie viele Kalorien Sie während Ihres Trainings verbrennen. Anzeige von 0 bis 999.

**PULS**

Genaue Pulsermittlung und -Anzeige Ihrer Pulswerte von 30 bis 230 Schlägen pro Minute. Ein Signalton warnt Sie rechtzeitig vor Erreichen des voreingestellten Zielpuls-Werts.

**RPM (UMDREHUNGEN PRO MINUTE)**

Gibt Ihnen an, wie viele Umdrehungen das Schwungrad pro Minute absolviert (0 bis 999 U/min).

**LEISTUNG IN WATT**

Zeigt Ihnen an, welche Leistung (gemessen in Watt) Sie erbracht haben.

## FUNKTIONSWEISE / BEDIENUNG

## EINSCHALTEN DES GERÄTS

Sobald Ihr Fitness-Gerät korrekt montiert und individuell für Sie eingestellt wurde, beginnen Sie mit einfachem Treten der Pedale (> 15 Umdrehungen pro Minute). Daraufhin schaltet sich der Computer ein und alle LCD-Anzeige-Elemente werden 2 Sekunden lang aufleuchten.

## LETZTE VORBEREITUNGEN

Auf der Anzeige leuchtet UI auf.

Drücken Sie nun die UP-/DOWN-Tasten, um zwischen den Benutzerprofilen U1, U2, U3 und U4 wechseln zu können. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

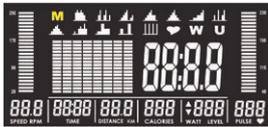
Wählen Sie Ihr Geschlecht aus (voreingestellt: männlich), indem Sie die UP-/DOWN-Tasten drücken. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.

Geben Sie Ihr Alter ein (voreingestellt: 25 Jahre), indem Sie die UP-/DOWN-Tasten drücken. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.

Geben Sie Ihre Größe ein (voreingestellt: 160 cm), indem Sie die UP-/DOWN-Tasten drücken. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.

Geben Sie Ihr Gewicht ein (voreingestellt: 50 kg), indem Sie die UP-/DOWN-Tasten drücken. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.

Nun wird Ihnen der Start-Bildschirm angezeigt (**M** leuchtet auf).



Sobald Sie nicht mehr die Pedale treten, wird die Anzeige weitere 90 Sekunden leuchten (sofern der Ladestatus der Batterie voll anzeigt), bevor der Computer in den Energiespar-Modus wechselt.

## PROGRAMM-AUSWAHL

Von der Anzeige des Start-Bildschirms ausgehend, können Sie nun aus einer Reihe von Programmen auswählen: MANUEL, P1 – P12, H.R.C. (herzfrequenzorientiertes Training), WATT (konstante Leistung gemessen in Watt) oder BENUTZERDEFINIERTES PROGRAMM.

Ganz gleich, welches Programm Sie gewählt haben: Sie können Ihr Training jederzeit unterbrechen, indem Sie die START-/STOP-Taste drücken. Wenn Sie während Ihres Trainings das Widerstands-/Schwierigkeitslevel anpassen möchten, drücken Sie die UP-/DOWN-Taste. Um zum Hauptmenü zurück zu gelangen, drücken Sie die RESTE-Taste.

MANUELLER MODUS **M**

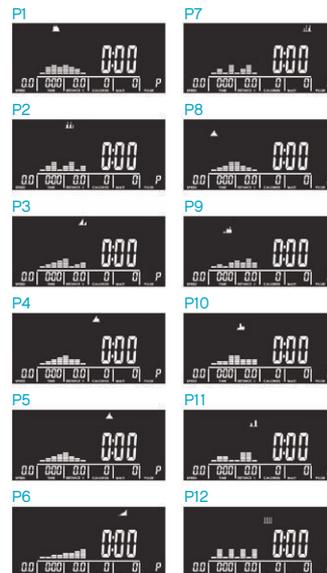
1. Drücken Sie die UP-/DOWN-Taste bis Manual (**M** = manuell) aufleuchtet.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
3. Stellen Sie Ihr Trainingsziel ein; Level wird nun auf der Anzeige aufleuchten. Weitere Einstellungen nehmen Sie mit den UP-/DOWN-Tasten vor.
4. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
5. Wiederholen Sie diesen Vorgang, um TIME (Zeit), DISTANCE (Distanz), CALORIES (Kalorienverbrauch), PULSE (Puls), indem Sie jeweils die ENTER-Taste drücken.

HINWEIS: Sollten Sie keine Werte für Ihre Trainingsziele eingeben wollen, so drücken Sie bitte die ENTER-Taste und die Werte bleiben bei „0“.

6. Drücken Sie nun die START-/STOP-Taste, um Ihr Training zu beginnen. Sollten Sie mehrere Ziele eingegeben haben, wird das Trainingsprogramm beendet, sobald Sie Ihr erstes Trainingsziel erreicht haben.

## PROGRAM MODE (P1-12)

1. Halten Sie die UP-/DOWN-Tasten solange gedrückt, bis Ihr gewünschtes Trainingsprogramm angezeigt wird (Auswahl aus 12 Programmen).
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
3. Drücken Sie die UP-/DOWN-Tasten, um Ihren gewünschten Schwierigkeitsgrad und die Zeit einzustellen.
4. Drücken Sie die START-/STOP-Taste, um Ihr Training zu beginnen.



### HERZFREQUENZORIENTIERTES TRAINING

1. Halten Sie die UP/DOWN-Tasten solange gedrückt, bis Ihr gewünschtes Trainingsprogramm angezeigt wird (Auswahl aus 12 Programmen)
2. D rücken Sie die ENTER-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
3. D rücken Sie die UP/DOWN-Tasten, um Ihren gewünschten Schwierigkeitsgrad und die Zeit einzustellen.
4. D rücken Sie die START/STOP-Taste, um Ihr Training zu beginnen.



Um Ihren gewünschten Herzfrequenzbereich für Ihr Training zu berechnen, gehen Sie wie folgt vor:

Formel:  $(220 - \text{Ihr Alter}) \times \%$

Beispiel: Alter 25 Jahre, 75 % = gewünschte Intensität / Zielherzfrequenz, setzen Sie diese Werte nun in die Formel ein  $(220 - 25) \times 75 \% = 146$  Schläge pro Minute.

4. D rücken Sie nun die UP/DOWN-Tasten, um die Trainingszeit zu bestimmen.
5. D rücken Sie die START/STOP-Taste, um Ihr Training zu beginnen.



### BENUTZERPROGRAMM MODUS **U**

1. D rücken Sie UP / DOWN bis USER PROGRAM blinkt.
2. D rücken Sie ENTER um zu bestätigen.
3. D rücken Sie UP / DOWN um den Widerstand der einzelnen Spalte festzulegen.
4. D rücken Sie die ENTER-Taste, um zum nächsten Abschnitt zu gelangen.
5. D rücken Sie die START/STOP-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
6. D rücken Sie die UP/DOWN-Taste, um Ihre Trainingszeit einzustellen.
7. D rücken Sie nun die START/STOP-Taste, um Ihr Training zu beginnen.



### WATT MODUS **W**

1. D rücken Sie UP / DOWN bis das **W** für Watt Programm blinkt.
2. D rücken Sie ENTER um zu bestätigen.
3. Drücken Sie UP / DOWN um das Ziel festzulegen.
4. D rücken Sie ENTER um zu bestätigen.
5. D rücken UP / DOWN um die Trainingszeit einzustellen.
6. D rücken Sie START / STOP um mit dem Training zu beginnen.



### RECOVERY MODE

Diese Funktion wertet Ihren Fitness-Level durch messen der Herzfrequenz aus. Wie schnell erholt sich die Herzfrequenz in einer Minute.

1. D rücken Sie die RECOVERY-Taste am Ende des Trainings
2. Halten Sie die Hände auf die Handpulsensoren während dem gesamten RECOVERY Test.
3. Der Computer zählt 60 Sekunden rückwärts auf null. Am Ende des Countdowns erhalten Sie eine Note.



10H	ERVORRAGEND
10<F<2.0A	USGEZEICHNET
2.0<F<2.9G	UT
3.0<F<3.9A	NGEMESSEN
4.0<F<5.9	UNTERDURCHSCHNITTLICH
6.0S	CHLECHT