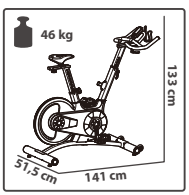
Montage- und Bedienungsanleitung



DFSC40.01.03

DF-SC40

DARWIN **EVO40**

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein Qualitäts-Trainingsgerät der Marke DARWIN entschieden haben, der Marke, die Sportlerherzen höher schlagen lässt. DARWIN bietet eine breite Palette an (Heim-)Fitnessgeräten wie beispielsweise Ellipsentrainer, Ergometer, Laufbänder und Indoor Cycles an. DARWIN-Geräte sind die optimalen Geräte für alle, die zu Hause trainieren wollen, unabhängig von ihren Zielen und ihrer Fitness. Weitere Informationen finden Sie unter www.sport-tiedje.com.

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte lesen Sie die gesamte Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Die Anleitung hilft Ihnen beim schnellen Aufbau und erläutert die sichere Handhabung. Tragen Sie dafür Sorge, dass alle mit dem Gerät trainierenden Personen (besonders Kinder und Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung) unbedingt vorab über diese Anleitung und ihren Inhalt informiert werden. Im Zweifelsfall müssen verantwortliche Personen die Nutzung des Gerätes beaufsichtigen.

Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die Aufbauanweisung korrekt befolgt wurde und dass alle Teile des Gerätes festsitzen. Im Bedarfsfall muss die Anleitung erneut durchgegangen werden, um eventuelle Fehler zu beheben.

Bitte halten Sie sich exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den semiprofessionellen (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) und gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitnessstudio) geeignet.

Bewahren Sie diese Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

INHALTSVERZEICHNIS

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	6
1.1	Technische Daten	6
1.2	Persönliche Sicherheit	6
1.3	Aufstellort	7
2	MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE	8
2.1	Allgemeine Hinweise	8
2.2	Störungen und Fehlerdiagnose	9
2.3	Wartungs- und Inspektionskalender	9
3	MONTAGEANLEITUNG	10
3.1	Montage	10
3.2	Geräteinstellungen	14
4	BEDIENUNGSANLEITUNG	16
4.1	Konsolenanzeige	16
4.2	Tastenfunktion	17
4.3	Ein- und Ausschalten des Geräts	17
4.4	Bedienung	18
4.5	Erholung	18
4.6	Fehlersuche	18
5	TRAININGSANLEITUNG	19
5.1	10 Tipps für effektives Indoor-Cycle-Training	19
5.2	Aufbau einer Trainingseinheit	20
5.3	Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur	22
5.4	Trainingstagebuch	23
6	GARANTIE INFORMATIONEN	25
7	ENTSORGUNG	27
8	ZUBEHÖRBESTELLUNG	28
9	ERSATZTEILBESTELLUNG	29
9.1	Service-Hotline	29
9.2	Seriennummer und Modellbezeichnung	29
9.3	Teileliste	30
9.4	Explosionszeichnung	31

1.1 Technische Daten

Verpackungsmaße Kartons (L x B x H): ca. 116 cm x 25 cm x 97 cm
Aufstellmaße (L x B x H): ca. 141 cm x 51,5 cm x 133 cm

Maximales Benutzergewicht: 135 kg

1.2 Persönliche Sicherheit

+ Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholersterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.
+ Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann.
+ Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Indoor-Cycle-Training erwachsener Personen. Neben einer Heimnutzung ist das Gerät auch für eine semi-professionelle und gewerbliche Nutzung vorgesehen.
+ Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller und Händler kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
+ Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
+ Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
+ Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
+ Das Gerät ist NICHT mit einem Freilaufsystem ausgestattet. D.h.: Wenn sich das Schwungrad dreht, drehen sich auch die Pedalen. Um Knieverletzungen zu vermeiden, versuchen Sie nicht, das Gerät zu stoppen, indem Sie Rückwärtsdruck auf die Pedale ausüben. Versuchen Sie ebenfalls nicht, Ihre Füße von den drehenden Pedalen zu nehmen. Die Bewegung kann nur durch Betätigen der Notbremse oder durch kontrolliertes Reduzieren der Trittfrequenz gestoppt werden.
+ Fahren Sie dieses Indoor Cycle erst dann mit hohen Pedalumdrehungen oder ste-

hend, nachdem Sie mit niedrigeren Pedalumdrehungen geübt haben.

+ Bringen Sie Ihre Hände oder sonstigen Gegenstände nie in die Nähe von beweglichen Teilen.
+ Drehen Sie die Pedalkurbeln auf keinen Fall von Hand. Bringen Sie Hände oder Arme nicht in Kontakt mit dem Antriebsmechanismus.
+ Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet.
+ Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
+ Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialen sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.
+ Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.
+ Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.

1.3 Aufstellort

+ Das Gerät kann nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C.
+ Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt sein.
+ Bitte wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor, hinter, als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone (mindestens 1,50 m) bestehen bleibt. Zudem sollte das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen aufgestellt werden.
+ Es dürfen keine Gegenstände jeglicher Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
+ Die Aufstellfläche des Gerätes sollte eben und fest beschaffen sein, etwaige Unebenheiten im Boden sollten ausgeglichen werden.
+ Eine Bodenschutzmatte/Geräteunterlegmatte hilft, hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und gleicht leichte Unebenheiten aus.

2.1 Allgemeine Hinweise

+ Bitte prüfen Sie, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Transportschäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Hersteller zu kontaktieren.
+ Einige zu verwendende Schrauben und Muttern sind bereits vormontiert, um den Aufbau so einfach wie möglich zu machen.
+ Der Aufbau des Gerätes muss von Erwachsenen durchgeführt werden. Im Zweifelsfall nehmen Sie die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
+ Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern, da sich verschluckbare Kleinteile im Lieferumfang befinden.
+ Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum (mindestens 1,50 m) haben.
+ Lassen Sie kein Werkzeug und kein Verpackungsmaterial wie Folien herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht.
+ Nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor, um Beschädigungen am Gerät und dem Boden (Kratzer) zu vermeiden.
+ Vor Montagebeginn sind alle Einzelteile nebeneinander auf den Boden zu legen.
+ Lesen Sie sich die Montageanleitung sorgfältig durch und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Gehen Sie dabei sorgfältig und umsichtig vor.
+ Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Anschließend ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges fest.
+ Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen und unsachgemäßen Reparaturen vor, da ansonsten Gefahren für den Benutzer entstehen könnten. Dies kann die Produktgarantie nichtig machen.
+ Nur autorisierten Service-Technikern ist es gestattet, sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen - Wartung und Pflege ausgenommen - durchzuführen.
+ Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an Ihren Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung sollte das Gerät nicht weiter benutzt werden. Vewenden Sie im Bedarfsfall nur original Darwin-Ersatzteile.
+ Kontrollieren Sie einmal im Monat den Festsitz aller Schraubenverbindungen.
+ Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, empfehlen wir das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Service-Techniker) warten zu lassen (einmal im Jahr).

+ Zur Reinigung von Staub, Schmutz und Körperschweiß genügt ein feuchtes Handtuch. Vermeiden Sie grundsätzlich die Verwendung von Lösungsmitteln und achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit (z. B. Körperschweiß) in die Öffnungen des Gerätes (z. B. Computer) gelangt.

2.2 Störungen und Fehlerdiagnose

Das Gerät durchläuft in der Produktion regelmäßig Qualitätskontrollen. Dennoch können Störungen oder Fehlfunktionen am Gerät auftreten. Häufig sind Einzelteile für diese Störungen verantwortlich, ein Austausch ist meist ausreichend. Die vier häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner.

Fehler	Ursache	Behebung
Quietsch- & Knackgeräusche	Lose oder zu feste Schraubenverbindung	Schraubenverbindung prüfen oder schmieren
Knacken im Pedalbereich	Pedale lose	Pedale nachziehen
Gerät wackelt	Gerät steht nicht gerade	Standfüße ausrichten
Lenker/Sattel wackelt	lose Schrauben	Schrauben fest anziehen

2.3 Wartungs- und Inspektionskalender

Das Indoor Cycle muss nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden, um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden. Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	2x Jährlich	Jährlich
Bolzen überprüfen		I		
Bremse auf Verschleiß kontrollieren und evtl. schmieren	I			
Lenker und Sattelstütze mit Silikongel schmieren		I		
Riemenspannung		I		

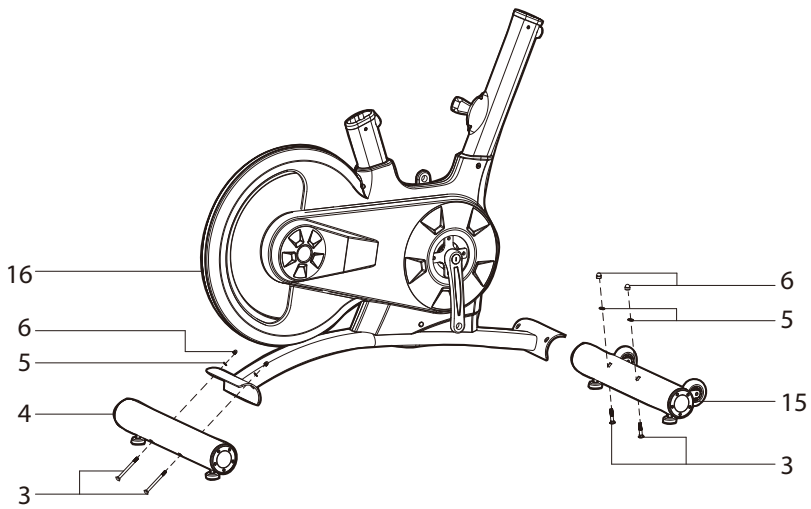
3.1 Montage

A. Achten Sie beim Aufbau auf genügend Platz um das Gerät.
B. Benutzen Sie das vorgegebene Werkzeug zum Aufbau.
C. Überprüfen Sie vor dem Aufbau, ob alle benötigten Teile vorhanden sind (siehe Explosionszeichnung mit allen einzelnen Teilen (mit Nummern gekennzeichnet)).

Schritt 1:

Montieren Sie den vorderen Standfuß (15) mit zwei Sets der Ø 10 Unterlegscheiben (5), M10 Hutmutter (6) und M10*90 Schlossschraube (3) am Hauptrahmen (16).

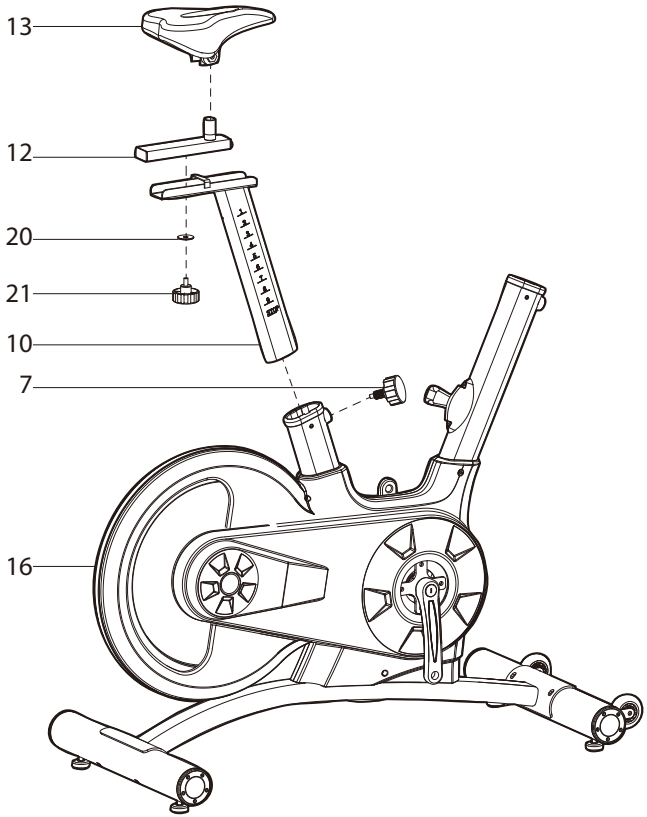
Montieren Sie den hinteren Standfuß (4) mit zwei Sets der Ø 10 Unterlegscheiben (5), M10 Hutmutter (6) und M10*90 Schlossschraube (3) am Hauptrahmen (16).



Schritt 2:

Schieben Sie die vertikale Sattelstütze (10) in das Sattelstützrohr am Hauptrahmen (16). Dann schieben Sie die horizontale Sattelstütze (12) in die vertikale Sattelstütze (10). Sichern Sie den Aufbau mit einer Unterlegscheibe (20) und einem Verriegelungsknopf (21). Lockern Sie den geriffelten Teil des Federeinstellknopfs (7) und ziehen Sie den Knopf nach hinten. Dann können Sie die gewünschte Höhe auswählen. Lassen Sie den Knopf los und ziehen Sie den geriffelten Teil wieder an.

Nun montieren Sie den Sitz (13) an der Sattelstütze (12) (siehe Abbildung). Ziehen Sie die Schrauben unter dem Sitz an.



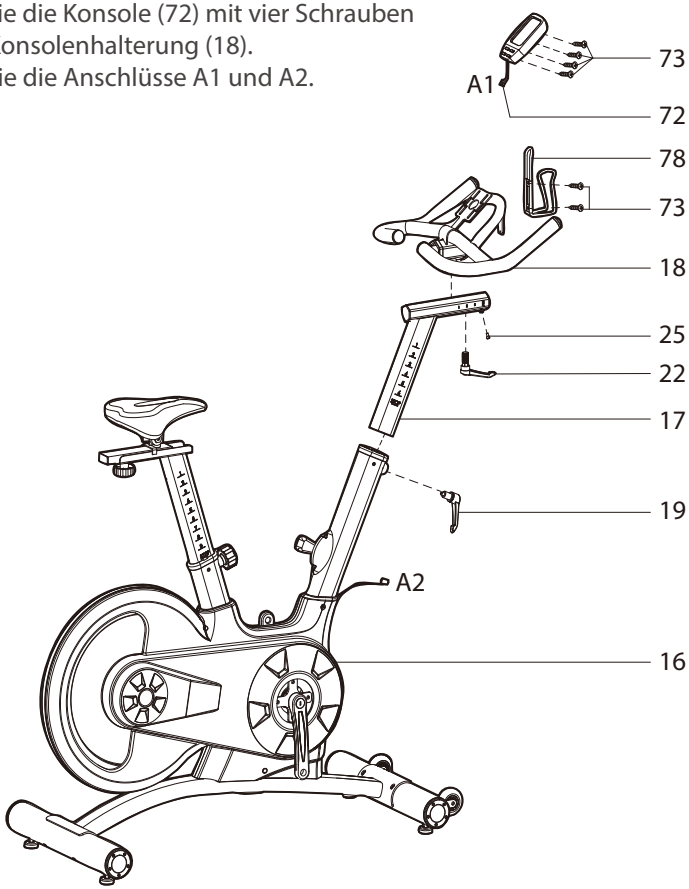
Schritt 3:

Schieben Sie die Lenkerstütze (17) in das Lenkerstützrohr am Hauptrahmen (16). Lockern Sie den geriffelten Teil des L-förmigen Knopfes (19) und ziehen Sie den Knopf nach hinten. Dann können Sie die gewünschte Höhe auswählen. Lassen Sie den Knopf los und ziehen Sie den geriffelten Teil wieder an.

Nun montieren Sie den Lenker (18) mit dem L-förmigen Knopf (22). Montieren Sie nun wieder die Schraube (25), welche Sie zuvor entfernt hatten. Montieren Sie mit zwei Schrauben (73) die Trinkflaschenhalterung (78) am Lenker (18).

ACHTUNG: MONTIEREN SIE DEN LENKER FEST.

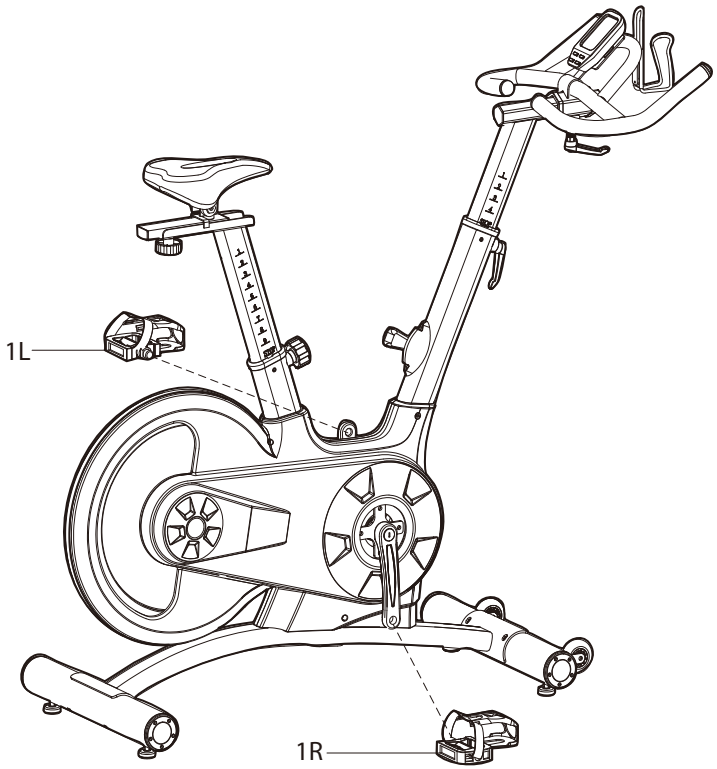
Montieren Sie die Konsole (72) mit vier Schrauben (73) an der Konsolenhalterung (18).
Verbinden Sie die Anschlüsse A1 und A2.



Schritt 4:

Die Pedale (1L und 1R) sind mit „L“ und „R“ markiert – Links und Rechts. Montieren Sie die Pedale an den entsprechenden Kurbelarmen. Der rechte Kurbelarm befindet sich auf der rechten Seite, wenn Sie auf dem Gerät sitzen.

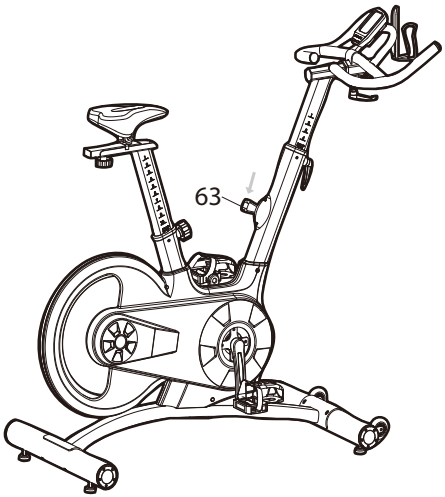
Achten Sie darauf, die rechte Pedale im Uhrzeigersinn und die linke Pedale entgegen dem Uhrzeigersinn aufzuschrauben.



3.2 Geräteinstellung

Bedienung der Notbremse:

Der Hebel zur Verstellung der Widerstandsstufe (63) ist zugleich die Notbremse. Wenn Sie das Gerät schnell stoppen wollen, pressen Sie den Hebel über Stufe 8 hinaus ganz nach unten.

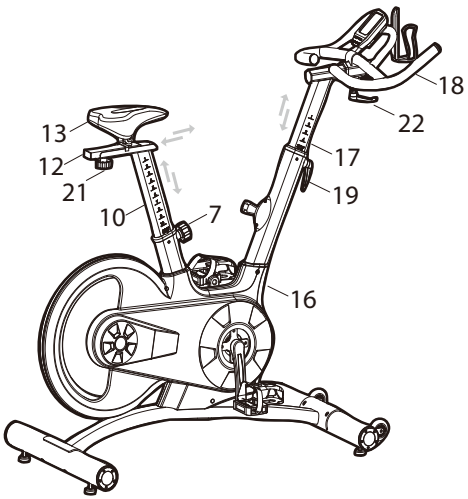


Einstellen der Sitzhöhe

Um die Sitzhöhe einzustellen, lösen Sie zunächst den Drehknopf (7) am Sattelrohr des Hauptrahmens (16) ein wenig. Ziehen Sie den Drehknopf dann ein wenig heraus und bewegen Sie die Sattelstütze auf die gewünschte Höhe. Lassen Sie den Drehknopf dann wieder einrasten und drehen Sie ihn wieder fest.

Horizontale Sitzeinstellung

Um den Sattel (13) vor- oder zurückzubewegen, lösen Sie zunächst den Drehknopf (21) ein wenig und ziehen Sie ihn dann heraus. Bringen Sie den Sattel auf der Schiene (12) in die gewünschte Position. Lassen Sie den Drehknopf wieder einrasten und ziehen Sie ihn fest.

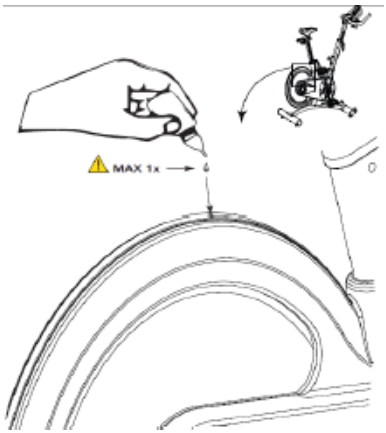


Einstellung der Lenkerposition

Um die Lenkerposition einzustellen, lösen Sie den Hebel (19) für die Höhe oder den Hebel (22) für die waagerechte Position. Ziehen Sie den Hebel nach dem Lösen ein wenig heraus und bringen Sie den Lenker in die gewünschte Position. Lassen Sie dann den Hebel wieder einrasten und ziehen Sie ihn fest.

Schmierung

Die Schmierung ist eine sehr wichtiger Wartungsschritt. Sie ist unerlässlich, wenn die Reibung der Bremsanlage spürbar zunimmt. Erhöhte Reibung können Sie durch ruckartige Bewegung in höheren Widerstandsstufen erkennen.
Die Notwendigkeit einer Schmierung hängt stark von den Widerstandseinstellungen und den Betriebsstunden ab. Sollte eine Wartung nötig sein, geben Sie einen Tropfen Schmieröl in die Öffnung des Rahmens (siehe Abbildung).



ACHTUNG

- **Unterlassen Sie aus Sicherheitsgründen ein Rückwärtsfahren, während ein Bremswiderstand eingestellt ist.**

- **Das Gerät ist NICHT mit einem Freilaufsystem ausgestattet. D.h.: Wenn sich das Schwungrad dreht, drehen sich auch die Pedalen. Um Knieverletzungen zu vermeiden, versuchen Sie nicht, das Gerät zu stoppen, indem Sie Rückwärtsdruck auf die Pedale ausüben. Versuchen Sie ebenfalls nicht, Ihre Füße von den drehenden Pedalen zu nehmen. Die Bewegung kann nur durch Betätigen der Notbremse oder durch kontrolliertes Reduzieren der Trittfrequenz gestoppt werden.**

4.1 Konsolenanzeige

MODUS	Beschreibung
SCAN	• MODE/ENTER drücken, um die Funktion auszuwählen. Alle • 6 Sekunden wird jeder Modus automatisch gescannt. • Die Displayanzeige, wenn MODE/ENTER gedrückt wird: TIME→ DIST→CAL→PULSE→RPM/SPEED
SPEED	• Bereich von 0,0 bis 99,9 • Wenn für 4 Sekunden kein Signal an die Konsole übertragen wird, zeigt SPEED „0“ an.
RPM	• Bereich von 0 bis 999 • Wenn für 4 Sekunden kein Signal an die Konsole übertragen wird, zeigt RPM „0“ an.
TIME	• Ohne Zielvorgabe wird die Zeit gezählt. Bei vorgegebener Zeit wird diese abwärts bis 0 gezählt und ein Signal ertönt. • Wenn während des Trainings für 4 Sekunden kein Signal an die Konsole übertragen wird, stoppt die Zeit. • Bereich von 0:00 bis 99:59
DISTANCE	• Ohne Zielvorgabe, wird die Distanz gezählt. Bei vorgegebener Distanz wird diese abwärts bis 0 gezählt und ein Signal ertönt. • Bereich von 0,00 bis 99,99
CALORIES	• Ohne Zielvorgabe, werden die Kalorien gezählt. Bei vorgegebenem Kalorienziel werden diese abwärts bis 0 gezählt, dann ertönt ein Signal. • Bereich von 0 bis 9999
PULSE	• Der momentane Puls wird nach 6 Sekunden angezeigt, wenn er von der Konsole erfasst werden kann. • Wenn für 6 Sekunden kein Pulssignal erfasst wird, zeigt die Konsole "P" an. • Das Pulssignal ertönt, wenn sich der momentane Puls über dem Zielpuls befindet. • Bereich von 0 - 30 bis 230 BPM (Herzschläge pro Minute)

4.2 Tastenfunktionen

MODUS	Beschreibung
SET	• SET drücken, um den Wert zu erhöhen. SET gedrückt halten, um den Wert schneller zu erhöhen. • TIME Einstellbereich von 00:00 bis 99:00 (1:00 Schritte) • CAL Einstellbereich von 0 bis 999 (10er Schritte) • DIST Einstellbereich von 0,00 bis 99,50 (0,5er Schritte) • PULSE Einstellbereich von 0 - 30 bis 230 (1er Schritte)
MODE /ENTER	• Funktionen mit MODE/ENTER wählen. • MODE/ENTER für 2 Sekunden gedrückt halten, um alle Funktionen zurückzusetzen. (Gleiche Funktion wie die RESET Taste, wenn diese für 2 Sekunden gedrückt wird.)
RESET	• Im Eingabemodus RESET einmal drücken, um die momentanen Funktionsdaten zurück zu setzen. • RESET für 2 Sekunden gedrückt halten, um alle Funktionsdaten zurück zu setzen.
RECOVERY	• Sobald die Konsole ein Pulssignal empfängt, drücken Sie die RECOVERY Taste, um in den Erholungsmodus zu gelangen. Dort wird die Fähigkeit zur Erholung Ihrer Herzfrequenz angezeigt.

4.3 Ein- und Ausschalten des Geräts

POWER Einschalten

- LCD zeigt alle Segmente an (siehe Abbildung 1).

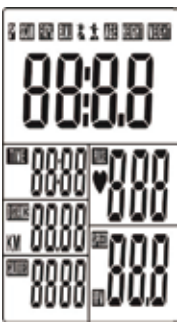


Abb. 1

POWER Ausschalten

- Wenn für 4 Minuten kein Signal an die Konsole übertragen wird, so geht die Konsole in den Schlafmodus über.

4.4 Bedienung

1. Trainingseinstellung

- Drücken Sie MODE/ENTER, um die Funktionen TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE auszuwählen. Nehmen Sie die Einstellungen mit der SET Taste vor und bestätigen Sie diese mit der MODE/ENTER Taste.
- Beispiel: Zeiteinstellung – Wenn der Zeitwert blinkt, können Sie die Zahl mit der SET Taste einstellen. Bestätigen Sie mit MODE/ENTER und gelangen Sie zur nächsten Einstellung. Die Einstellung von DISTANCE, CALORIES und PULSE erfolgt identisch.
- Wenn das Training beginnt und die Konsole die Trainingssignale empfängt, werden die Werte für SPEED/RPM, TIME, DST und CAL auf dem Display hoch gezählt.

4.5 Erholung

1. Die RECOVERY Taste funktioniert nur, wenn ein Pulssignal empfangen wird.
2. TIME zeigt „0:60“ (Sekunden) an und zählt auf Null runter. Die Konsole zeigt nach dem Countdown F1 bis F6 an, um den Herzfrequenzstatus zu prüfen. Zur Einteilung siehe Tabelle unten.
3. Drücken Sie RECOVERY erneut, um zum Start zurück zu kehren.

F1	Sehr gut
F2	Gut
F3	Befriedigend
F4	Genügend
F5	Unter dem Durchschnitt
F6	Ungenügend

4.6 Fehlersuche

- Wenn die Anzeige des LCD trübe ist, sollten die Batterien ausgetauscht werden.
- Wenn kein Signal erscheint, wenn Sie die Pedale betätigen, überprüfen Sie, ob das Kabel korrekt verbunden ist.

Anmerkung

1. Wenn Sie Ihr Training für 4 Minuten unterbrechen, geht der Hauptbildschirm aus.
2. Wenn die Konsolenanzeige abnormal ist, legen Sie die Batterien erneut ein und versuchen Sie es nochmals.

5.1 10 Tipps für effektives Indoor-Cycle-Training

1. Ziele setzen
Was möchten Sie mit Ihrem Training erreichen? Gewichtsregulierung, verbesserte Ausdauer, Krankheitsrisiken vorbeugen, mehr Beweglichkeit, Herz-Kreislauf-Training, etc. Um Ihr langfristiges Trainingsziel zu erreichen, setzen Sie sich individuelle Teilziele, z.B. Wochen- oder Monatsziele.

2. Konzentration auf das Training
Versuchen Sie sich bewusst nur Ihrer Trainingseinheit zu widmen und lassen Sie sich nicht ablenken.

3. Korrekte Bewegungsausführung
Wenn Sie die Bewegung ausführen, sollte der Oberkörper immer leicht nach vorne verlagert und der Rücken gerade gehalten werden. Vermeiden Sie Ausweichbewegungen im Hüft- oder Rückenbereich.

4. Richtige Atmung / Richtige Belastungsstufe
Überfordern Sie sich nicht physisch und psychisch mit zu hohen anfänglich gewählten Belastungsstufen. Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich kontinuierlich. Versuchen Sie sich auf eine regelmäßige und ruhige Atmung einzustimmen.

5. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr
Trinken, Trinken, Trinken! Positionieren Sie eine Trinkflasche in direkter Nähe Ihres Trainings.

6. Genügend Regenerationsphasen
Geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Muskulatur nach dem Training die nötige Regeneration. Nur ein ausgeruhter Muskel ist wieder voll einsatzfähig.

7. Übungsvielfalt
Sprechen Sie in Ihrem Training verschiedene Muskelgruppen mit unterschiedlicher Intensität an.

8. Richtige Trainingsgestaltung
Zu jeder Trainingseinheit gehört eine Aufwärmphase (Warm-Up), eine Abwärmphase (Cool-Down) und ein gezieltes Dehnen. Sie erhöhen so die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und beugen Verletzungen und Muskelkater vor.

9. Trainingstagebuch
Führen Sie Buch über Ihre Trainingseinheiten. Nennen Sie Datum, Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls, Widerstandsstufe, Zeit, Entfernung, Energieverbrauch und Fitnesslevel.

10. Belohnen Sie sich
Gönnen Sie sich und Ihrem Körper nach dem Training oder nach dem Erreichen eines Teilzieles etwas Gutes. Gehen Sie in die Sauna oder in ein Badeparadies. Mixen Sie sich einen Eiweiß-Shake oder genießen Sie einen leckeren Salat.

5.2 Aufbau einer Trainingseinheit

Wir empfehlen zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Vor jedem Training sollte ein Warm-Up von ca. 5 Min. erfolgen. Das Training schließt ab mit einem Cool-Down und einem gezielten Dehnen.

Warm-Up ca. 5 Min. Dynamische Bewegung großer Muskelgruppen bei geringer Intensität. Die Körperkerntemperatur wird angehoben und der Stoffwechselprozess schneller in Gang gebracht.

WOCHE 1 + 2				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	**Dauer**	**Intensität**	**Dauer**	**Intensität**
Mo	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
Mi	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
Fr	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten

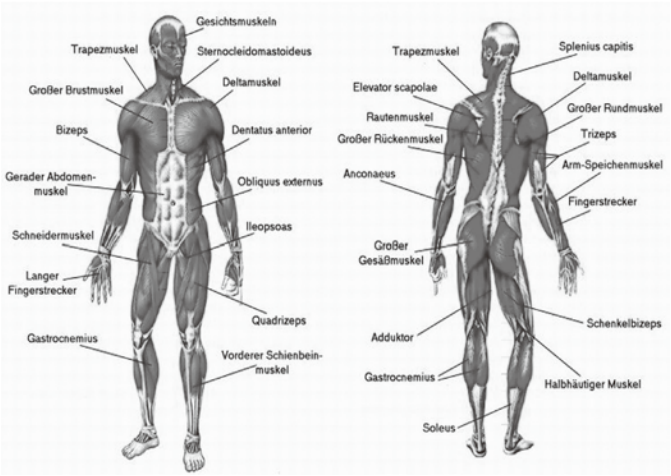
WOCHE 3 + 4				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	**Dauer**	**Intensität**	**Dauer**	**Intensität**
Mo	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Mi	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten

WOCHE 5 + 6				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	**Dauer**	**Intensität**	**Dauer**	**Intensität**
Mo	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Mi	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten

WOCHE 7 + 8				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	**Dauer**	**Intensität**	**Dauer**	**Intensität**
Mo	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen
Mi	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen
Fr	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen

Cool-Down ca. 5 Min. Das Training bei geringem Widerstand und ruhigem Tempo ausklingen lassen. Den Organismus sanft wieder runterfahren.

5.3 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur



1. Übung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite / Beinstrecker (Quadrizeps)

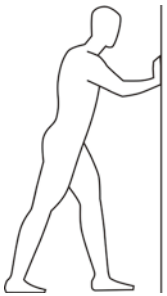
- Stabiler Stand, gleichseitigen Fußrücken umfassen
- Ferse zum Gesäß ziehen, Knie zeigt nach unten (kein Abspreizen)
- Aufrechter Oberkörper, Beckenkippung nach vorn (Hohlkreuz) durch aktive Bauchmuskelspannung vermeiden
- Wechsel

2. Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite / Beinbeuger (Schenkelbizeps)

- Oberschenkel beidhändig in Richtung Oberkörper ziehen
- Dehnung durch vermehrtes Strecken im Kniegelenk
- Das untere Bein behält gestreckt Bodenkontakt, Hüftbeugung beibehalten
- Wechsel

3. Übung: Dehnung der Wadenmuskulatur (Gastrocnemius)

- Füße parallel und nach vorn stellen, die Fersen berühren den Boden
- Aus einem Ausfallschritt stützen Sie sich auf einem Stuhl ab
- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, drücken Sie die Ferse des hinteren Beins in Richtung Boden und halten Sie den Kontakt
- Strecken Sie langsam das Knie des hinteren Beins, bis Sie die Dehnung in der Wade spüren
- Wechsel



4. Übung: Dehnung der Brustmuskulatur (Großer Brustmuskel)

- Parallele Schrittstellung zu einer Wand
- Legen Sie einen Unterarm senkrecht gegen die Wand, gebeugtes Ellenbogengelenk etwas über Schulterhöhe
- Drehen Sie Kopf und Oberkörper dosiert zur Gegenseite, bis Sie eine Dehnung im Bereich der Brustvorderseite der angelehnten Schulter spüren
- Bauchmuskel- und Gesäßspannung beachten
- Das Gewicht ist auf dem vorderen Bein
- Wechsel

Alle Empfehlungen dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet. Alle Hinweise sind nur Anhaltspunkte für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Auskunft.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

5.4 Trainingstagebuch

Datum	Ruhe-puls	Belas-tungs-puls	Erho-lungs-puls	Wider-stands-stufe	Zeit (Min.)	Entfer-nung (km)	Ener-giever-brauch	Stei-gung

6 GARANTIE INFORMATIONEN

Trainingsgeräte von DARWIN unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle. Sollte ein bei uns gekauftes Fitnessgerät dennoch nicht einwandfrei funktionieren, bedauern wir dies sehr und bitten Sie, sich an unseren aufgeführten Kundendienst zu wenden. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch über die Technik-Hotline zur Verfügung.

Fehlerbeschreibungen
Ihr Trainingsgerät wurde so entwickelt, dass es dauerhaft ein hochwertiges Training ermöglicht. Sollte dennoch ein Problem auftreten, lesen Sie bitte zuerst die Bedie-nungsanleitung. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an Ihren Vertragspartner oder rufen Sie unsere kostenlose Service-Hotline an. Zur schnellstmöglichen Problemlösung beschreiben Sie den Fehler bitte so genau wie möglich.

Zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistung gewähren wir Ihnen eine Garantie auf alle bei uns gekauften Fitnessgeräte nach Maßgabe der nachfolgenden Bestimmungen.

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

Garantieinhaber
Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neu gekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

Garantiezeiten
Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir folgende Garantiezeiten.

Modell	Nutzung	Vollgarantie
EVO40	Heimnutzung	24 Monate

Instandsetzungskosten
Nach unserer Wahl erfolgt entweder eine Reparatur, ein Austausch von beschädigten Einzelteilen oder ein Komplett-Austausch. Ersatzteile, welche beim Geräteaufbau selbst anzubringen sind, sind vom Garantienehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit für Instandsetzungskosten gilt eine reine Teilegarantie, welche die Reparatur-, Einbau- und Versandkosten nicht beinhaltet.

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

- Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
- Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich (z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness)
- Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich (z.B. Fitnessstudio)

Garantie-Service
Während der Garantiezeit werden Geräte, die aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte aufweisen, nach unserer Wahl repariert oder ersetzt. Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Die Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiezeit, noch setzen sie eine neue Garantie in Gang.

Garantiebedingungen
Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

Setzen Sie sich bitte per E-Mail oder Telefon mit dem Kundendienst in Verbindung. Falls das Produkt in der Garantie zwecks Reparatur eingeschickt werden muß, übernimmt der Verkäufer die Kosten. Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Wenn der Defekt im Rahmen unserer Garantieleistung liegt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät zurück.

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:
- missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Staub etc.)
- Nichtbeachtung der für das Gerät geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- Eingriffe, die nicht von der von uns autorisierten Serviceadresse vorgenommen wurden
- eigenmächtige Reparaturversuche

Kaufbeleg und Seriennummer
Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können. Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können sowie für unsere Qualitätskontrolle benötigen wir in jedem Service-Fall die Angabe der Geräte-Seriennummer. Bitte halten Sie die Seriennummer sowie Kundennummer möglichst schon bei Anruf unserer Service-Hotline bereit. Dies erleichtert eine zügige Bearbeitung.

Falls Sie Probleme haben, die Seriennummer an Ihrem Trainingsgerät zu finden, stehen Ihnen unsere Service-Mitarbeiter mit weiteren Auskünften bereit.

Service außerhalb der Garantie
Auch in Fällen eines Mangels an Ihrem Trainingsgerät nach Ablauf der Garantie oder in Fällen, welche nicht in der Gewährleistung eingeschlossen sind, wie z.B. normale Abnutzung stehen wir Ihnen gerne für ein individuelles Angebot zur Verfügung. Wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst, um eine schnelle und kostengünstige Problemlösung zu finden. In diesem Fall gehen die Versandkosten zu Ihren Lasten.

Kommunikation
Viele Probleme können bereits durch ein Gespräch mit uns als Ihrem Fachhändler gelöst werden. Wir wissen, wie wichtig Ihnen als Nutzer des Trainingsgerätes die schnelle und unkomplizierte Problembehebung ist, damit Sie ohne große Unterbrechungen mit Freude trainieren können. Darum sind auch wir an einer schnellen und unbürokratischen Lösung Ihrer Anfrage interessiert. Halten Sie daher bitte Ihre Kundennummer sowie die Seriennummer des defekten Gerätes bereit.

7 ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zuständigen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze der Umwelt.

8 ZUBEHÖRBESTELLUNG

	Sport-Tiedje Bodenmatte Gr. L ArtNr. ST-FM-L
	Fitnessgeräte-Pflegeset ArtNr. HF-500
	Taurus SPD Kombipedalsystem ArtNr. TF-SPD

9.1 Service-Hotline

Um Ihnen den bestmöglichsten Service gewährleisten zu könnnen, halten Sie bitte **Modellbezeichnung, Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionsbezeichnung und Teileliste** bereit.

SERVICE-HOTLINE
Tel.: +49 (0) 4621 4210 900
Fax: +49 (0) 4621 4210 699

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Samstag von 09.00 Uhr bis 18.00 Uhr

E-Mail: technik@sport-tiedje.de

9.2 Seriennummer und Modellbezeichnung

Machen Sie die Seriennummer vor dem Aufbau Ihres Gerätes auf dem weißen Aufkleber ausfindig und tragen Sie sie in das entsprechende Feld ein.

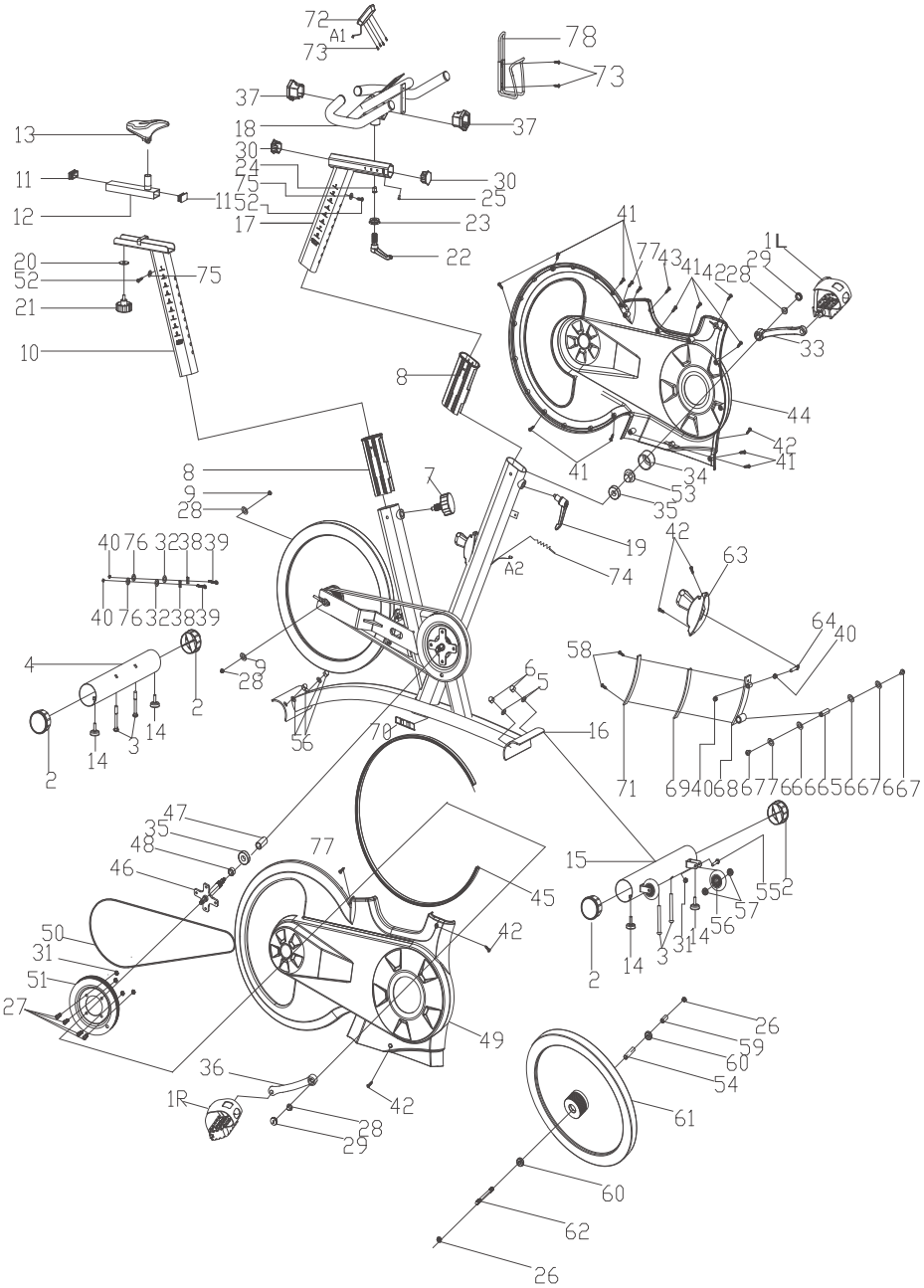
Seriennummer:

Marke / Kategorie:	Modellbezeichnung:
DARWIN	EVO40

9.3 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1	PEDAL	1	41	SCREW 1	11
2	END CAP1	4	42	SCREW 2	6
3	CARRIAGE BOLT	4	43	SCREW4	1
4	REAR STABILIZER	1	44	OUTER CHAIN COVER	1
5	FLAT WASHER	4	45	LITTLE CHAIN COVER	1
6	DOMED NUT	4	46	AXIS	1
7	SPRING ADJUSTMENT KNOB	1	47	LONG FIXING TUBE	1
8	PLASTIC SLEEVE 1	2	48	SHORT FIXING TUBE	1
9	FLAT WASHER	2	49	INNER CHAIN COVER	1
10	VERTICAL SEAT POST	1	50	BELT	1
11	END CAP 1	2	51	BELT WHEEL	1
12	SEAT POST	1	52	SCREW5	2
13	SEAT	1	53	NUT	1
14	STOPPER	4	54	FIXING TUBE	1
15	FRONT STABILIZER	1	55	BOLT	2
16	MAIN FRAME	1	56	WHEEL	2
17	HANDLEBAR POST	1	57	BEARING	4
18	HANDLE BAR	1	58	BOLT 2	2
19	L SHAPE KNOB	1	59	FIXING TUBE	1
20	FLAT WASHER 1	1	60	BEARING	2
21	LOCKING KNOB	1	61	FLYWHEEL	1
22	L SHAPE KNOB	1	62	FLYWHEEL SHAFT	1
23	FIXING NUT	2	63	SIX FINE-TUNING	1
24	FIXING SHAFT	2	64	FINE-TUNING PULL BLOCK	1
25	BOLT 3	1	65	THE BRAKE FIXED AXIS	1
26	FIXING NUT 2	2	66	FLAT WASHER 2	2
27	BOLT	4	67	BOLT 2	2
28	FIXING NUT 1	4	68	THE BRAKE BLOCK ASSEMBLY	1
29	CRANK END CAP	2	69	RUBBER MAT	1
30	END CAP 2	2	70	END CAP2	1
31	LOCK NUT	6	71	WOOLLY BLOCK	1
32	BIG GASKET	2	72	COMPUTER	1
33	LEFT CRANK	1	73	BOLT 3	6
34	CRANK COVER	1	74	SENSOR	1
35	BEARING	2	75	SPRING WASHER 1	2
36	RIGHT CRANK	1	76	SPRING WASHER 2	4
37	PLASTIC SLEEVE	2	77	SCREW 3	2
38	PULL OUT THE FIXED PIECE	2	78	B0TTLE HOLDER	1
39	FIXING BOLT	2	A2	SENSOR WIRE	1
40	NUT	4			

9.4 Explosionszeichnung



KONTAKT

Firmenhauptsitz
Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Technik-Hotline
Telefon: +49 (0) 4621 4210 900
Telefax: +49 (0) 4621 4210 699
Email: technik@sport-tiedje.de

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

Telefon: +49 (0) 4621 4210 0
Email: info@sport-tiedje.com

www.sport-tiedje.com

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

©2015 DARWIN ist eine eingetragene Marke der Firma Sport-Tiedje GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Sport-Tiedje ist untersagt.

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

DARWIN FITNESS
GERMANY