

LifeCycle
GX

TRAINING MANUAL

LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR



KONZERNZENTRALE

5100 N River Road, Schiller Park, IL 60176, USA
Telefon: (847) 288 3300 Fax: (847) 288 3703
Kundendiensttelefon: 800 351 3737 (gebührenfrei
in den USA und Kanada)

NORD- UND SÜDAMERIKA

North America Life Fitness Inc.

5100 N River Road, Schiller Park, IL 60176,
USA Telefon: (847) 288 3300 Fax: (847) 288
3703 Kundendiensttelefon: (847) 351 3737
Kundendienst E-Mail: customersupport@lifefitness.
com Kundendienst Website: www.lifefitness.com/
parts Vertrieb/Marketing E-Mail: commercialsales@
lifefitness.com Geschäftszeiten: 07:00-18:00 (CST)

Brazil Life Fitness, Brasilien

Av. Cidade Jardim, 900 Jd. Paulistano, São Paulo, SP
01454-000, BRASILIEN Telefon: (+55) 11 3095
5200 Fax: (+55) 11 3095 5201 SAC: 0800 773
8282 Kundendienst E-Mail: suporte@lifefitness.
com.br Vertrieb/Marketing E-Mail: lifefitness@
lifefitness.com.br Kundendienst Geschäftszeiten:
09:00-17:00 (BRT) (Montag-Freitag) Ladengeschäft
Öffnungszeiten: 09:00-20:00 (BRT) (Montag-
Freitag) 10:00-16:00 (Samstag)

Latin America and Caribbean* Life Fitness Inc.

5100 N River Road, Schiller Park, IL 60176, USA
Telefon: (847) 288 3300 Fax: (847) 288 3703
Kundendienst E-Mail: customersupport@lifefitness.
com Vertrieb/Marketing E-Mail: commercialsales@
lifefitness.com Geschäftszeiten: 07:00-18:00 (CST)

INTERNATIONALE STANDORTE

EUROPA, NAHER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

Netherlands and Luxemburg Life Fitness

Atlantic BV
Bijdorplein 25-31, 2992 LB Barendrecht,
NIEDERLANDE Telefon: (+31) 180 646 666 Fax:
(+31) 180 646 699 Kundendienst E-Mail: service.
benelux@lifefitness.com Vertrieb/Marketing E-Mail:
marketing.benelux@lifefitness.com Geschäftszeiten:
09:00-17:00 (CET)

United Kingdom and Ireland Life Fitness UK Ltd

Queen Adelaide, Ely, CB7 4UB, UK Telefon:
Verwaltung (+44) 1353 666017 Kundensupport
(+44) 1353 665507 Fax: (+44) 1353 666018
Kundendienst E-Mail: uk.support@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: life@lifefitness.com
Geschäftszeiten: Verwaltung: 09:00-17:00 (GMT)
Kundensupport: 08:30-17:00 (GMT)
Internationale Website: www.lifefitness.com

Germany and Switzerland Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3, 85716 Unterschleißheim,
DEUTSCHLAND Telefon: (+49) 89 31 77 51 0
(Deutschland) (+41) 0848 000 901 (Schweiz)
Fax: (+49) 89 31 77 51 99 (Deutschland)
(+41) 043 818 07 20 (Schweiz) Kundendienst
E-Mail: kundendienst@lifefitness.com Vertrieb/
Marketing E-Mail: kundenberatung@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 08:30-16:30 (CET)

Austria Life Fitness Austria

Vertriebs GmbH, Dückegasse 7-09.03.36, 1220
Vienna, AUSTRIA Telephone: (+43) 1 61 57
198 Fax: (+43) 1 61 57 198 20 Service email:
kundendienst@lifefitness.com Marketing/
sales email: kundenberatung@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 08:00-16:30 (CET)

Spain Life Fitness Iberia

C/Frederic Mompou 5,1*1* 08960 Sant Just Desvern,
Barcelona, SPANIEN Telefon: (+34) 93 672 4660
Fax: (+34) 93 672 4670 Kundendienst E-Mail:
servicio.tecnico@lifefitness.com Vertrieb/Marketing
E-Mail: info.iberia@lifefitness.com Geschäftszeiten:
09:00-18:00 (Montag-Donnerstag) 08:30-15:00
(Freitag)

Belgium Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain 4800, Verviers,
BELGIEN Telefon: (+32) 87 300 942 Fax: (+32) 87
300 943 Kundendienst E-Mail: service.benelux@
lifefitness.com Vertrieb/Marketing E-Mail: marketing.
benelux@lifefitness.com Geschäftszeiten: 09:00-
17:00 (CET)

Italy Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3, 85716 Unterschleißheim,
DEUTSCHLAND Telefon: (+39) 02 55378611
Kundendienst: 800 438836 (in Italien) Fax: (+39) 02
55378699 Kundendienst E-Mail: assistenzatecnica@
lifefitness.com Vertrieb/Marketing E-Mail: info@
lifefitnessitalia.com Geschäftszeiten: 08:30-16:30
(CET)

ALLE ANDEREN EMEA-LÄNDER UND DISTRIBUTORENGESCHÄFT C-EMEA*

Bijdorplein 25-31, 2992 LB Barendrecht,
NIEDERLANDE Telefon: (+31) 180 646 644 Fax:
(+31) 180 646 699 Kundendienst E-Mail: service.
db.cemea@lifefitness.com Vertrieb/Marketing
E-Mail: marketing.db.cemea@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 09:00-17:00 (CET)

ASIEN/PAZIFIK (AP)

Japan Life Fitness Japan

Nippon Brunswick Bldg., #8F 5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokio, JAPAN 151-0051 Telefon: (+81) 3
3359 4309 Fax: (+81) 3 3359 4307 Kundendienst
E-Mail: service@lifefitnessjapan.com Vertrieb/
Marketing E-Mail: sales@lifefitnessjapan.com
Geschäftszeiten: 09:00-17:00

China and Hong Kong Life Fitness Asia Pacific Ltd

Room 2610, Miramar Tower, 132 Nathan Road,
Tsimshatsui, Kowloon, HONG KONG Telefon: (+852)
2891 6677 Fax: (+852) 2575 6001 Kundendienst
E-Mail: HongKongEnquiry@lifefitness.com Vertrieb/
Marketing E-Mail: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 09:00-18:00

ALLE ANDEREN LÄNDER IN DER REGION ASIEN/ PAZIFIK UND DISTRIBUTORENGESCHÄFT ASIEN/ PAZIFIK*

Room 2610, Miramar Tower, 132 Nathan Road,
Tsimshatsui, Kowloon, HONG KONG Telefon: (+852)
2891 6677 Fax: (+852) 2575 6001 Kundendienst
E-Mail: HongKongEnquiry@lifefitness.com Vertrieb/
Marketing E-Mail: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 09:00-18:00

* Angaben zu Vertretungen oder Vertriebspartnern/
Händlern in den einzelnen Ländern auch unter www.
lifefitness.com.

**Lesen Sie bitte vor Gebrauch
dieses Produkts die GESAMTE
Bedienungsanleitung und ALLE
Montagehinweise. Hier finden Sie Hinweise
zur Auf- und Einstellung des Geräts und
zum korrekten und sicheren Gebrauch.**

Betreiber und Anwender des LifeCycle GX®
müssen dafür Sorge tragen, dass ALLE
Studiomitglieder und Trainer diese Anleitung
befolgen. Nichtbefolgung der Gesundheits- und
Bedienungshinweise kann Verletzungen oder
ernsthafte Gesundheitsrisiken zur Folge haben.

⚠ Hinweis der FCC - mögliche Störung des Radio-/Fernsehempfangs

Hinweis: Das Gerät wurde geprüft und
erfüllt die Bedingungen für Digitalgeräte
der Klasse B gemäß Teil 15 der Richtlinien
der amerikanischen Federal Communications
Commission (FCC). Diese Grenzwerte
dienen einem angemessenen Schutz gegen
Interferenzstörungen in Wohnräumen.
Dieses Gerät erzeugt und verwendet
Hochfrequenzenergie und kann diese
abstrahlen. Wenn es nicht entsprechend
der Bedienungsanleitung installiert und
verwendet wird, kann es zu Störungen bei der
Hochfrequenzübertragung führen. Es kann
jedoch nicht ausgeschlossen werden, dass
in bestimmten Geräten dennoch Störungen
auftreten. Sollte dieses Gerät beim Radio- oder
Fernsehempfang Störungen verursachen, was
Sie feststellen können, indem Sie das Gerät aus-
und wieder einschalten, können Sie versuchen,
mit einer oder mehreren der folgenden
Maßnahmen, dieses Problem zu beheben:

- Richten Sie die Empfangsantenne neu aus,
oder stellen Sie sie an einen anderen Ort.
- Vergrößern Sie den Abstand zwischen dem
Gerät und dem Empfänger.
- Schließen Sie das Gerät und den Empfänger
an Steckdosen zweier unterschiedlicher
Stromkreise an.
- Wenden Sie sich an einen Fachhändler oder
einen erfahrenen Radio-/ Fernsehtechniker.

EN 957 Klasse S: Professioneller bzw.
gewerblicher Gebrauch.

⚠ **ACHTUNG:** Bei Änderungen oder
Modifikationen an diesem Gerät kann der
Garantieanspruch verloren gehen. Abgesehen
von Reinigung und Pflege durch den Anwender
sind alle Instandhaltungsarbeiten dem
autorisierten Kundendienst vorbehalten.
Das Gerät hat keine vom Anwender zu
reparierenden Teile.

Die vorliegende Bedienungsanleitung beschreibt
die Funktionen des folgenden Produkts:
LIFECYCLE GX. Die Produkteigenschaften
sind dem Abschnitt Spezifikationen in dieser
Bedienungsanleitung zu entnehmen.

Gerätezzweck

Das Life Fitness LifeCycle GX Fahrradergometer
ist ein Gerät, das den Bewegungsablauf
beim Fahrradfahren bei verschiedenen
Geschwindigkeiten und Widerständen
reproduziert.

⚠ **ACHTUNG:** Unsachgemäßer oder
übermäßiger Gebrauch von Trainingsgeräten
kann gesundheitliche Probleme zur Folge haben.
Life Fitness empfiehlt DRINGEND, vor Aufnahme
des Trainingsprogramms eine umfassende
Gesundheitsprüfung durchführen zu lassen. Das
gilt vor allem, wenn es in Ihrer Familie Fälle von
Bluthochdruck oder Herz-/Kreislaufkrankungen
gibt, Sie über 45 Jahre alt sind, rauchen,
einen erhöhten Cholesterinspiegel haben,
übergewichtig sind oder im vergangenen Jahr
nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Sollte
es während des Trainings zu Schwindelanfällen,
Benommenheit, Schmerzen oder Atemnot
kommen, muss das Training sofort beendet
werden.



INHALT

LIFECYCLE® GX

BEVOR ES LOSGEHT

Wichtige Sicherheitshinweise

**LIFECYCLE GX AUF- UND
EINSTELLUNG**

- 10 Sitzhöhe
- 11 Sitzverstellung nach vorn und hinten
- 11 Lenkerhöhe
- 12 Horizontale Lenkereinstellung
- 13 Einstellung der Pedalriemen und Verwendung von Klickpedalen (SPD)
- 13 Widerstandseinstellung/Bremshebel
- 14 Optionale Anzeigekonsole

TRAINERHINWEISE

- 20 Die richtige Trettechnik
- 23 Wichtige Instruktionen

TRAININGSHINWEISE

- 24 Training mit Herzfrequenzüberwachung
- 25 Warmup und Cooldown
- 28 **LIFECYCLE GX** Workout-Vorschläge

**WARTUNGSHINWEISE UND
TECHNISCHE DATEN**

- 30 Pflegehinweise
- 30 Von Life Fitness empfohlene Reinigungsmittel
- 30 Für Life Fitness Geräte geeignete Reinigungsmittel
- 30 Instandhaltungsplan

GEWÄHRLEISTUNG

- 31 Gewährleistungshinweise
- 31 Gewährleistungsumfang

SPEZIFIKATIONEN

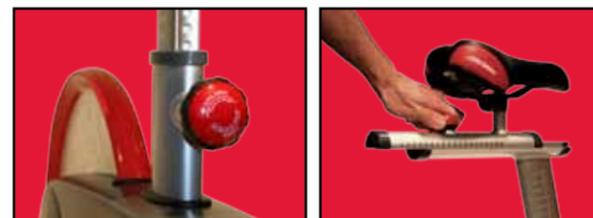


BEVOR ES LOSGEHT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie vor Benutzung der Produkte von Life Fitness sämtliche Hinweise.

- **VORSICHT:** Die Herzfrequenzüberwachung kann ungenau sein. Überanstrengung kann zu schweren Gesundheitsschäden oder zum Tode führen. Wenn Ihnen schwindelig wird, müssen Sie das Training sofort beenden.
- **VORSICHT:** Der Abstand zwischen der breitesten Stelle am Ergometer und anderen Gegenständen muss mindestens 41 cm auf jeder Seite betragen. Abstand zu anderen Gegenständen vor und hinter dem Life Fitness Fahrrad: mindestens 0,9 m.
- **VORSICHT:** Produkt nur auf stabilem Boden und genau waagrecht aufstellen.
- **VORSICHT:** Einstellvorrichtungen, die die Bewegungen des Benutzers stören könnten, nicht hinausragen lassen.
- **VORSICHT:** Einstellmechanismus für Sitz und Lenker nicht über die „STOP“-Markierung hinausbewegen.
- Das LifeCycle GX Fahrradergometer darf nur zu dem in dieser Anleitung beschriebenen Zweck verwendet werden. Unsachgemäße Verwendung kann Gesundheitsschäden zur Folge haben.
- Das LifeCycle GX sollte nur unter der Aufsicht qualifizierter Trainer eingesetzt werden. Kinder nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes lassen.
- Verwenden Sie Produkte von Life Fitness nicht, nachdem sie fallen gelassen oder beschädigt wurden oder auch nur teilweise mit Wasser in Berührung gekommen sind. Wenden Sie sich an den Life Fitness Kundensupport.
- Beachten Sie grundsätzlich die Konsolenhinweise zur korrekten Benutzung.
- Das Produkt darf nicht im Freien, in der Nähe von Schwimmbecken oder in Bereichen mit hoher Luftfeuchtigkeit verwendet werden.
- Auf keinen Fall Gegenstände in Öffnungen dieser Produkte einführen. Wenden Sie sich an den Life Fitness Kundensupport.
- Flüssigkeiten niemals direkt auf dem Gerät, sondern nur auf einer Zubehörablage oder im Halter abstellen. Am besten nur Behälter mit Deckel verwenden.
- Produkt nicht barfuß benutzen. Grundsätzlich Schuhe tragen, am besten mit Gummi- oder anderen griffigen Sohlen. Keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Darauf achten, dass im Sohlenprofil keine Steinchen sitzen.
- Lockere Kleidungsstücke, Schnürsenkel und Handtücher von beweglichen Teilen fernhalten.
- Solange das Gerät in Betrieb ist, nicht in oder unter das Gerät greifen oder es auf die Seite kippen.
- Während eines Workouts andere Personen vom Trainierenden und vom Gerät fernhalten.
- Keine Anbauteile ohne Herstellerempfehlung verwenden.
- Darauf achten, dass ALLE Einstellgriffe gesichert sind (Sitzhöhe, horizontale Sitzverstellung, Lenkerhöhe, horizontale Lenkerverstellung).
- Solange das Gerät in Betrieb ist, nicht in oder unter das Gerät greifen oder es auf die Seite kippen.
- Während eines Workouts andere Personen vom Trainierenden und vom Gerät fernhalten.
- Keine Anbauteile ohne Herstellerempfehlung verwenden.
- Darauf achten, dass ALLE Einstellgriffe gesichert sind (Sitzhöhe, horizontale Sitzverstellung, Lenkerhöhe, horizontale Lenkerverstellung).
- Pedalhebel nicht von Hand drehen.
- Zur Benutzung niemals falsch herum auf das LifeCycle GX Fahrradergometer setzen.
- Das Gerät ist NICHT mit einem Freilauf ausgestattet. Solange die Schwungscheibe in Bewegung ist, drehen sich die Pedale. Versuchen Sie nicht, das Gerät durch Rücktritt der Pedale anzuhalten, weil dies Knieverletzungen zur Folge haben kann.
- Warten Sie, bis die Schwungscheibe ausgelaufen ist. Wenn Sie die Schwungscheibe schnell anhalten möchten, betätigen Sie kräftig den Bremshebel.
- Steigen Sie erst vom LifeCycle GX Fahrradergometer ab, wenn die Pedale und die Schwungscheibe komplett zum Stillstand gekommen sind. Nachlaufende Pedale können schwere Verletzungen verursachen.
- Für einen Nothalt drücken Sie den Widerstandshebel kräftig nach unten, bis die Notbremse die Schwungscheibe zum Stillstand gebracht hat.



- Vorsicht beim Aufsteigen und Absteigen.
- Nicht auf die Kunststoffverkleidung setzen oder stellen.
- Nicht mit Gegenständen oder den Händen usw. in das Gerät greifen, solange die Schwungscheibe in Bewegung ist.

BEDIENUNGSANLEITUNG GUT AUFBEWAHREN.



LIFECYCLE GX AUF- UND EINSTELLUNG

LIFECYCLE GX

AUF- UND EINSTELLUNG

Dieser Abschnitt beschreibt Schritt für Schritt die richtige Einstellung des Fahrradergometers für den Trainierenden.

Die richtige Reihenfolge ist:

1. Sitzhöhe
2. Sitzverstellung nach vorn und hinten
3. Lenkerhöhe
4. Horizontale Lenkereinstellung
5. Einstellung der Pedalriemen und Verwendung von Klickpedalen (SPD)
6. Bremshebeleinstellungen

1

SITZHÖHE

Die korrekte Sitzhöhe ist wichtig für Komfort, Gesundheit und optimalen Trainingseffekt. Die richtige Sitzhöhe stellen Sie wie folgt ein:

- Stellen Sie den Benutzer neben den Sattel, mit dem Gesicht in Fahrtrichtung.
- Sattel so weit hochstellen, dass die Oberseite des Sattels auf einer Höhe mit dem Beckenkamm liegt.
- Fixieren Sie den Feststellstift, bevor der Benutzer auf das Fahrrad steigt. Stellen Sie sicher, dass der Feststellstift in der vorgegebenen Öffnung einrastet, und drehen Sie den Griff zum Fixieren im Uhrzeigersinn.
- Lassen Sie den Benutzer aufsteigen und stellen Sie die Pedale senkrecht, in etwa auf 12- und 6-Uhr-Position.
- Ferse auf das bodennahe Pedal setzen. Das Bein sollte gerade, aber NICHT durchgedrückt sein.
- Wenn der Fuß im Klickpedal bzw. Pedalriemen sitzt, sollte das Knie leicht gebeugt sein und das Fußgelenk nach unten bewegt werden können.
- Korrigieren Sie gegebenenfalls die Sitzhöhe:
 - a. Bei Missempfindungen im vorderen Kniebereich den Sitz höher stellen, bis der Kniewinkel bei durchgetretenem Pedal 15-20° beträgt.
 - b. Bei Missempfindungen im Kniekehlenbereich oder bei Schmerzen in der Wade und/oder im Achillessehnenbereich Sitz tiefer stellen, bis der Kniewinkel bei durchgetretenem Pedal 25-30° beträgt.

VORSICHT: Vor Einstellungen am Sattel **IMMER** vom Fahrrad absteigen.

VORSICHT: Einstellmechanismus für Sitz und Lenker nicht über die „STOP“-Markierung hinausbewegen.

Bitte den Benutzer, rückwärts zu treten. Es darf kein übermäßiges Schaukeln der Hüfte oder Durchdrücken der Knie zu erkennen sein.



2

SITZVERSTELLUNG NACH VORN UND HINTEN

Wenn die Sattelhöhe richtig eingestellt ist, Pedale waagrecht stellen, in etwa auf die 9- und 3-Uhr-Position. Schieben Sie den Sattel nun nach vorn oder hinten, bis das Knie eine Linie mit der Pedalachse bildet. Griff anziehen.



3

LENKERHÖHE

Die Lenkerhöhe hängt von persönlichen Präferenzen, Fitnessgrad und Beweglichkeit ab. Ein guter Ausgangspunkt ist eine Lenkerhöhe, die der Sattelhöhe entspricht. Wenn der Benutzer eine niedrigere Lenkerstellung bevorzugt, sollte eine Einstellung von maximal 4-10 cm unterhalb des Sattels gewählt werden, sodass eine korrekte Hüftneigung gewährleistet ist.

Anfänger und Benutzer mit Problemen im unteren Rückenbereich bevorzugen meist eine Lenkerposition, die dem Sattel gegenüber leicht erhöht ist.





4

HORIZONTALE LENKEREINSTELLUNG

Die korrekte horizontale Lenkereinstellung sorgt dafür, dass beim Training die Wirbelsäule, die untere Rückenmuskulatur, die Schultern und der Halswirbelbereich möglichst wenig belastet werden.

Der Benutzer sollte Position 3 einnehmen können, ohne auf dem Sattel nach vorn rutschen zu müssen (siehe Seiten 22-23 für die Übersicht über Körper- und Handposition). Die Arme sollten in etwa einen rechten Winkel bilden. Wenn der Benutzer eine Dehnung spürt, Lenker etwas näher an den Körper heranbringen.



5

EINSTELLUNG DER PEDALRIEMEN UND VERWENDUNG VON KLIKKPEDALEN (SPD)

Pedalriemen: Riemen so einstellen, dass er eng am Schuh anliegt und den Fuß sicher auf dem Pedal hält.

1. Füße so in die Pedalkäfigriemen stellen, dass der Fußballen über der Pedalachse steht.
2. Pedale langsam treten, bis der erste Fuß in Reichweite ist. Riemen festziehen.
3. Mit dem anderen Fuß wiederholen.
4. Treten sie die Pedale ein paar Umdrehungen in langsamem Tempo, um sich zu vergewissern, dass die Riemen sitzen und das Treten angenehm ist.

SPD-System: Das SPD-System wird meist von erfahrenen Radfahrern und fortgeschrittenen Kursteilnehmern verwendet. Weisen Sie immer darauf hin, dass beim Einrasten der Cleats ein deutliches KLICKEN zu hören sein muss. Das Einrasten und Lösen muss bequem möglich sein.



6

BREMSHEBELEINSTELLUNGEN

Der Tretwiderstand wird mit dem Bremshebel unter den Lenkergriffen eingestellt. Mit diesem Hebel können der Schwierigkeitsgrad und die Trittfrequenz reguliert werden. Der Widerstandshebel hat 20 Stufen, die dem Trainingsziel entsprechend gewählt werden können. Durch Herunterdrücken des Hebels wird der Widerstand größer, durch Anheben geringer. Durch eine Widerstandsstufenkontrolle kann der Trainer die Kursteilnehmer beobachten und dafür sorgen, dass sie im Rahmen ihrer Fähigkeiten und der Trainingsphase entsprechend trainieren. Bei Verwendung der optionalen Konsole können die Benutzer den aktuellen Widerstandswert auf dem Monitor ablesen.

Für einen Nothalt drücken Sie den Widerstandshebel kräftig nach unten, bis die Notbremse die Schwungscheibe zum Stillstand gebracht hat.



OPTIONALE ANZEIGEKONSOLE

WENN SIE DIE OPTIONALE ANZEIGEKONSOLE ERWORBEN HABEN, BEACHTEN SIE BITTE DIE FOLGENDEN HINWEISE.

VORSICHT: Die Herzfrequenzüberwachung kann ungenau sein. Überanstrengung kann zu schweren Gesundheitsschäden oder zum Tode führen. Wenn Ihnen schwindelig wird, müssen Sie das Training sofort beenden.

Die Konsole zeigt die folgenden Daten an: Tempo, Strecke, Trittfrequenz, Kalorienverbrauch, Zeit, Herzfrequenz (HR) und Prozent (%) der maximalen Herzfrequenz (HR max.). Die Rückmeldung über die % der maximalen Herzfrequenz hilft dem Trainer, neue und interessante Programme auszuarbeiten. Das LifeCycle GX Fahrradergometer wird

derzeit von den folgenden Marken unterstützt: Polar® und alle Polar-kompatiblen Marken. Die Genauigkeit von Marken, die nicht zu Polar gehören, kann variieren.

Die Konsole hat außerdem eine Anzeige (Display) 2, über die während oder am Ende des Trainings die Maximal- und Durchschnittswerte der bisherigen Workout-Daten abgerufen werden können. Der Computer zeigt außerdem die Widerstandseinstellung an (20 mögliche Stufen). Das ist hilfreich für die Beurteilung der Fortschritte und Effizienz im Training.

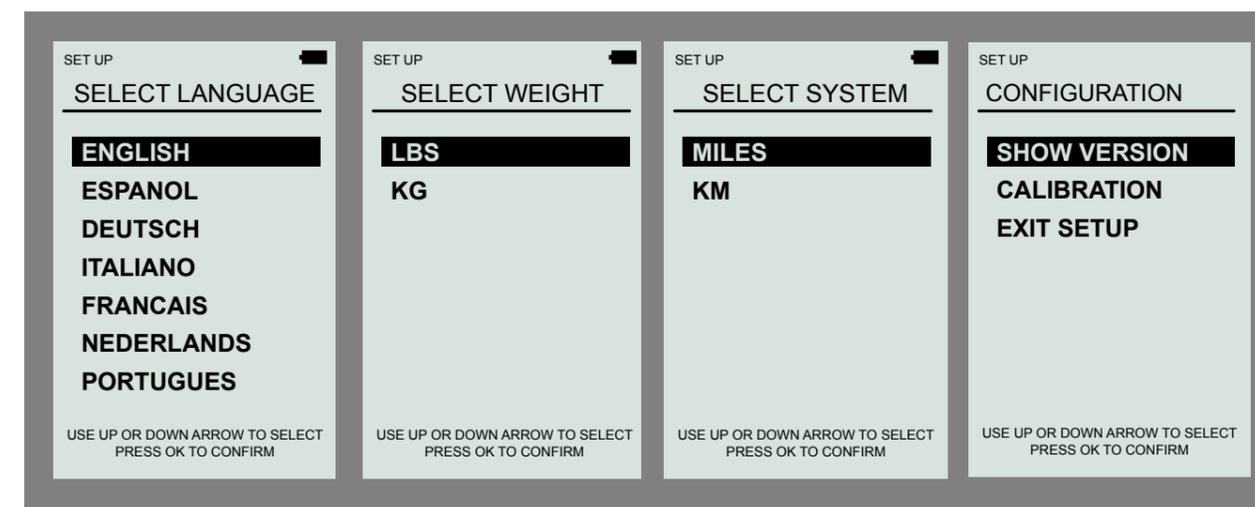
Wenn die Konsole richtig eingestellt ist, liefert sie dem Benutzer eine präzise und motivierende Rückmeldung.

EINRICHTUNG DER KONSOLE (SETUP)

- Sprache ändern: Englisch, Spanisch, Deutsch, Italienisch, Französisch, Niederländisch, Portugiesisch
- Gewichtseinstellung ändern: lbs oder kg
- Systemeinstellung ändern: Meilen oder km
- Configuration: show version, calibration, exit setup

Mit der Einrichtung legen Sie die Parameter der Voreinstellung fest.

Wenn die Bremse nicht kalibriert ist, erscheint das Zeichen „!“ auf der Konsole im LEVEL-Fenster. Hilfe zur Bremsenkalibrierung finden Sie in der Aufbauanleitung.



Konsole durch Treten der Pedale aktivieren

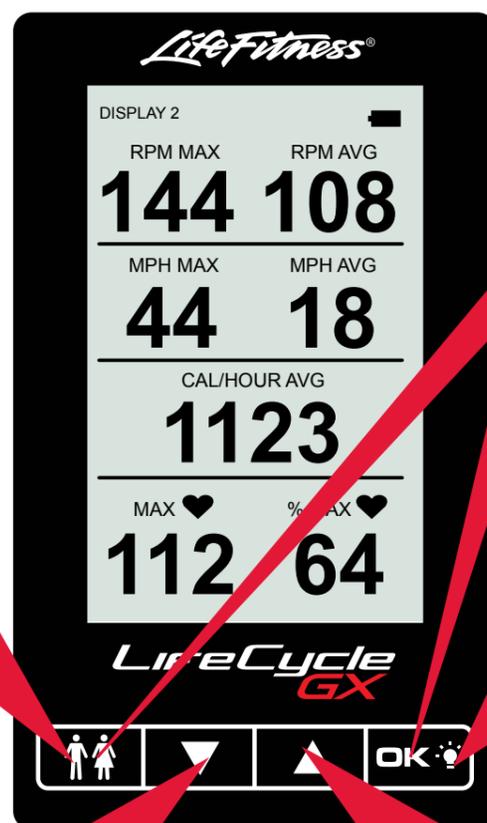
BENUTZERLOGO: Kurzer Tastendruck -> USER MODE, Gedrückt halten (2 Sekunden) Anzeigefunktionen und Benutzerdaten zurücksetzen (auf Voreinstellung)

OK und LOGO: Gleichzeitig 3 Sekunden gedrückt halten -> SETUP MODE

OK LOGO: Kurzer Tastendruck -> Displaybeleuchtung

PFEIL NACH UNTEN: Kurzer Tastendruck -> DISPLAY 2

PFEIL NACH OBEN: Kurzer Tastendruck -> DISPLAY 2



DER SETUP-MODUS

1. Wechseln Sie in den SETUP-Modus, indem Sie die Tasten OK und LOGO gleichzeitig drei Sekunden gedrückt halten.
2. Wählen Sie mit den Pfeiltasten die gewünschte Sprache.
3. Drücken Sie OK.
4. Wählen Sie mit den Pfeiltasten die Gewichtsanzeige für den USER-Modus aus (lbs oder kg).
5. Drücken Sie OK.
6. Wählen Sie mit den Pfeiltasten die Systemanzeige für die Strecke (Meilen oder km) und Tempo (mph oder km/h) aus.
7. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um die Software-Version anzeigen zu lassen oder die Bremsenkalibrierung durchzuführen.
8. Drücken Sie OK.



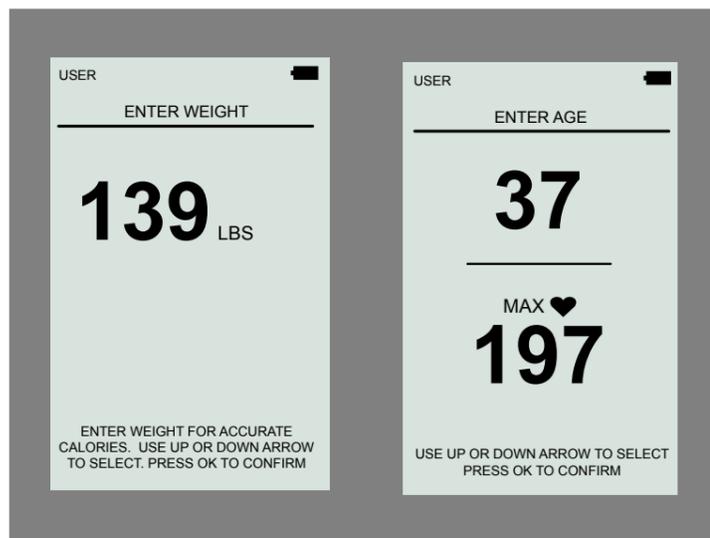
BENUTZEREINSTELLUNGEN

- Gewicht einstellen: lbs oder kg (wie im SETUP-Modus festgelegt) (ausgehend vom voreingestellten Wert)
- Alter einstellen (ausgehend vom voreingestellten Wert)

DER USER-MODUS

1. Um aus einem anderen DISPLAY-Modus in den USER-Modus zu wechseln, drücken Sie die LOGO-Taste
 2. Stellen Sie mit den Pfeiltasten das Gewicht ein: lbs oder kg abhängig von der SETUP-Einstellung
 3. Drücken Sie OK
 4. Stellen Sie mit den Pfeiltasten das Alter ein:
 5. Drücken Sie OK
- Rückkehr in den DISPLAY-Modus 1

HINWEIS: Die Daten werden durch Drücken der LOGO-Taste für 3 Sekunden oder nach 5 Minuten ohne Trittfrequenz auf die Voreinstellung zurückgesetzt.



DISPLAY-MODUS 1 - ANGEZEIGTE DATEN

Alle Trainingsdaten werden im Sekundentakt in Echtzeit aktualisiert. Zur Überwachung der Herzfrequenz und des Prozentsatzes der maximalen Herzfrequenz ist ein Brustgurt erforderlich. Um die % HR Max sehen zu können, müssen Alter und Gewicht eingegeben werden

Die Widerstandsstufe wird als 'Level' angezeigt

Kalorien pro Stunde*

aktuelle Trittfrequenz

Kalorienverbrauch insgesamt

aktuelles Tempo (MPH oder KM/H, je nach Einrichtung für alle Sprachen)

aktuelle Herzfrequenz (Brustgurt erforderlich)

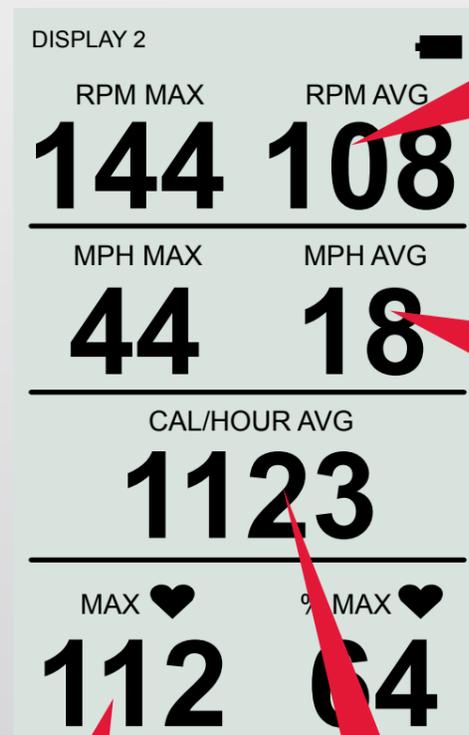
Gesamtzeit

Gesamtstrecke (MEILEN oder KM, je nach Einrichtung für alle Sprachen)

* VORSICHT: CAL/H ist ein Indikator für die relative Anstrengung des Benutzers und kann als Motivation dienen. CAL/H ist keine präzise Angabe des tatsächlichen, persönlichen Kalorienverbrauchs.

DISPLAY-MODUS 2 - ANGEZEIGTE DATEN

Alle Trainingsdaten werden im Sekundentakt in Echtzeit aktualisiert. Für die Überwachung der maximalen Herzfrequenz, des Prozentsatzes der maximalen Herzfrequenz, des Durchschnitts und des Prozentsatzes des Durchschnitts ist ein Brustgurt erforderlich.



Maximale Trittfrequenz und Durchschnitt U/min (RPM)

Maximales Tempo und Durchschnitt (MPH oder KM/H MAX und AVG, je nach Einrichtung)

EIN- UND AUSSCHALTEN

- Die Konsole schaltet sich ein, wenn die Pedale getreten werden.
- Die Konsole schaltet sich automatisch nach fünf Minuten ab, wenn sie kein Signal (Trittfrequenz) mehr erhält

VOREINSTELLUNG

Die Voreinstellungen kommen zur Anwendung, wenn im SETUP- oder USER-Modus keine Einstellungen vorgenommen wurden. Diese Werte werden in der Produktion voreingestellt.

Voreinstellung

- Sprache: Englisch
- Gewichtsanzeige: lbs
- Systemanzeige: Meilen

Voreinstellung für den USER-Modus

- Gewicht: 75 kg bzw. 165 lbs
- Alter: 35

Stromversorgung

- Batterie: 2 Monozellen
- Ungefähre Batterielebensdauer: 800 Stunden

Max. Herzfrequenz und % der max. Herzfrequenz bei aktueller Herzfrequenz. Brustgurt erforderlich.

Durchschnittliche Kalorien pro Stunde.



TRAINERHINWEISE

TRAINERHINWEISE

DIE RICHTIGE TRETTECHNIK

Wenn das Fahrrad richtig eingestellt ist, sind die besten Voraussetzungen für ein sicheres, effizientes und angenehmes Training gegeben.

Auf die folgenden Aspekte sollte jedoch in der Warmup-Phase einer jeden Trainingsstunde hingewiesen werden, damit die Benutzer die richtige Haltung auf dem Fahrrad einnehmen:

- So weit hinten auf den Sattel setzen, dass die Sitzbeinhöcker Unterstützung haben.
- Oberkörper aufrichten und geradeaus schauen.
- Durch Beugen der Hüfte, NICHT durch Krümmen der Wirbelsäule nach vorn lehnen.
- Lenker gemäß Position 2 anfassen und Schultern und Arme leicht entspannen. (siehe Seiten 22-23 für die Übersicht über Körper- und Handposition)
- Körpermitte durch Anspannen der Bauchmuskeln stabilisieren.



TRETEN

Die Druckphase

Übertragen auf das Zifferblatt einer Uhr entspricht die Druckphase in etwa dem Bereich zwischen 2 und 5 Uhr. Diese Phase ist die kraftaufwändigste, bei der die Gesäßmuskulatur, die vordere Oberschenkelmuskulatur und die Wadenmuskeln beansprucht werden.

Die Zug-/Regenerationsphase

Diese Phase liegt in etwa zwischen 7 und 11 Uhr auf dem Zifferblatt. Beansprucht werden jetzt die hinteren Oberschenkelmuskeln und die Hüftbeuger.

Es ist wichtig, **BEIDEN** Phasen Beachtung zu schenken, damit ein flüssiger Ablauf und gleichmäßiger Kraftaufwand gegeben ist.

TRAINERHINWEISE ZU DEN GRUNDSÄTZEN DER TRETTECHNIK:

- Auf dem Sattel nach hinten rutschen
- Pedal durch Absenken der Ferse nach vorn drücken.
- Fußballen abstreifen (wie beim Schuhe abtreten)
- In der Aufwärts-/Zugphase Ferse anheben, um die hintere Oberschenkelmuskulatur zu aktivieren.

FUSSGELENK-/FUSSTELLUNG BEI HOHER/NIEDRIGER TRITTFREQUENZ

Hohe Trittfrequenz (Sprints)

Bei hoher Trittfrequenz bleibt das Fußgelenk in allen Phasen der Rotation in derselben Stellung: ca. 90°, wobei die Zehen etwas tiefer gehalten werden als die Ferse. Da das Fußgelenk kaum bewegt werden muss, ist so ein schnelleres Trettempo möglich.



HOHE TRITTFREQUENZ

Wichtige Instruktionen für Workouts mit hoher Trittggeschwindigkeit:

- Bauchmuskeln anspannen
- Zehen leicht nach unten
- Widerstand erhöhen, wenn Sie im Sattel federn
- Oberkörper entspannen
- Augen geradeaus
- Widerstand etwas reduzieren, wenn die Beine langsamer werden

Niedrige Trittfrequenz (Muskelkraft)

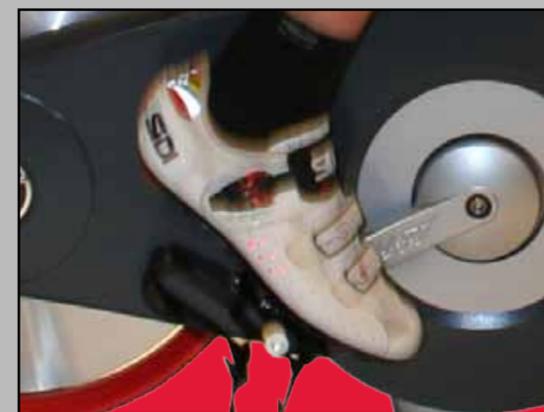
Ziel ist maximaler Kraftaufwand durch die Beine/ maximale Leistung. Durch die Bewegung des Fußgelenks und damit des Winkels des Fußes auf dem Pedal in Abhängigkeit von der Rotationsphase kann mehr Kraft aufgebracht/Leistung abgegeben werden.

Grundprinzip

- Bis zum Ende der Druckphase mit abgesenkter Ferse nach vorn und unten treten
- Bei der Abwärtsbewegung Ferse hochziehen, als wollten Sie mit den Zehen den Boden berühren (tiefste Stellung der Zehen)
- Ferse wieder nach unten schnellen lassen und nach hinten ziehen, auf dem Weg nach oben Knie heben.

WICHTIGE INSTRUKTIONEN FÜR WORKOUTS BEI LANGSAMEM TEMPO UND HOHEN WIDERSTAND:

- Nach hinten rutschen
- Drücken und ziehen
- Ferse nach unten
- Am höchsten Pedalpunkt Knie in Richtung Lenker drücken
- Kratzbewegung mit dem Pedal am tiefsten Punkt



NIEDRIGE TRITTFREQUENZ

HALTUNG DES OBERKÖRPERS UND DER HÄNDE

Die Haltung des Oberkörpers beim Training ist entscheidend für den Trainingserfolg und eine gute Technik. Die Handstellung beeinflusst die Haltung, die Atmung, den Komfort und kann die Zielsetzung für den jeweiligen Workout-Block wie Bergfahrt im Sitzen oder Sprint bestimmen.

POSITION 1 (BERGFAHRT IM SITZEN, WARMUP UND COOLDOWN)

In der Position 1 liegen die Hände auf dem horizontalen Abschnitt des Lenkers. Diese Position wird in der Regel für Bergfahrten im Sitzen und Regenerationsphasen verwendet.

- In dieser Position sitzt der Trainierende aufrecht und bequem, der Brustkorb ist frei und das Atmen fällt leichter.
- Erinnern Sie die Kursteilnehmer daran, die Schultern locker zu lassen, den Lenker locker zu fassen und die Ellenbogen locker zu lassen. Diese Position verhindert überflüssige Spannung, sodass nicht unnötig Energie aufgewendet wird.



POSITION 2 (BERGFAHRTEN, JUMPS, FAHREN IM STEHEN, SPRINTS)

Position 2 ist die nach vorn geneigte Position mit ausgestreckten Händen. Diese Position wird in der Regel für Bergfahrten, Jumps, Fahren im Stehen und Sprints verwendet, bei denen Hebelkraft gefragt ist.

- Die nach vorn geneigte Position fördert die Mitarbeit der Hüften und erleichtert das Aufbringen der Kraft für Sprints oder Bergfahrten im Sitzen oder Stehen.
- Erinnern Sie die Benutzer daran, in den Schultern und Ellbogen locker zu bleiben und nach vorn zu schauen.
- Achten Sie bei den Teilnehmern auf einen runden Rücken. Er deutet auf ein Ziehen am Lenker hin, wodurch sich energiezehrende Spannung in der Rückenmuskulatur aufbaut.



POSITION 3 (ZEITFAHREN, AUSDAUERTRAINING)

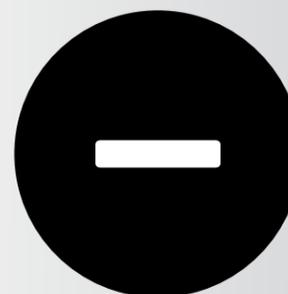
In der Position 3 fassen die Hände in aerodynamischer Haltung den Lenker in der Mitte. Diese Position wird in der Regel für Ausdauerheiten und Einheiten mit hoher Trittfrequenz in geduckter Haltung gewählt.

- Erinnern Sie die Teilnehmer daran, die Schultern locker zu lassen und Verspannungen zu vermeiden



WICHTIGE INSTRUKTIONEN

Wenn Sie die Kursteilnehmer in der richtigen Technik unterweisen, nennen Sie nicht die Fehler, sondern die Verbesserungsmöglichkeiten.



NEGATIVE ANLEITUNG

Nicht verspannen
Nicht einfach runtertreten
Nicht schneller als 95 U/min
werden
Nicht die Zehen strecken

POSITIVE ANLEITUNG

Oberkörper locker lassen, die Beine machen die Arbeit
Pedalbewegung flüssig halten und auf die Technik
achten
Trittschwindigkeit unter 95 U/min halten
Ferse beim Treten unten halten



TRAININGSHINWEISE TRAINING MIT HERZFREQUENZÜBERWACHUNG

Durch Verwendung der LifeCycle GX Konsole in Verbindung mit einem Herzfrequenzmesser kann der Benutzer die Trainingsintensität direkt messen. Das Training mit Herzfrequenzüberwachung ermöglicht ein Workout in einem bestimmten Herzfrequenzbereich oder bei einem bestimmten Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz gemäß Konsolenanzeige. Durch Verwendung der Konsole in Verbindung mit einem Herzfrequenzmesser kann der Benutzer sicherstellen, dass er sein Trainingsziel ohne Gefahr einer Überanstrengung erreicht. Hierdurch lässt sich der Trainingsfortschritt pro Kurs zu Motivationszwecken messen und überwachen.

Wenn Sie ein Stadiomitglied/einen Kursteilnehmer mit einem Herzfrequenzmesser trainieren, gibt es einige Dinge zu beachten:

- Die medizinische Unbedenklichkeit (Aufnahmefragebogen und Gesundheitsprüfung durch den Hausarzt), Blutdruck, Kreislauf und Atmung müssen vor dem Training grundsätzlich beachtet und geklärt werden.
- Wenn Sie eine Gruppe trainieren, müssen die Fahrräder weit genug auseinander stehen, um gegenseitige Behinderungen zu vermeiden (nach Möglichkeit 1 m Abstand)
- Die Kursteilnehmer müssen die Herzfrequenzbereiche für ihre Workouts kennen, damit sie die Kursanweisungen befolgen können.
- Der Trainer muss den Kurs bzw. das Training durchstrukturieren.
- Die Intensität darf nur allmählich gesteigert werden, damit sich die Herzfrequenz auf gesunde Weise erhöhen kann.
- Den Teilnehmern muss genug Zeit gegeben werden, ihr Herzfrequenzziel zu halten.
- Regeneration nach jeder Komponente/jedem Intervall

WARMUP UND COOLDOWN

Das Warmup ist notwendig, um den Körper physisch und mental auf das bevorstehende Workout vorzubereiten und sollte sich durch folgende Eigenschaften auszeichnen:

- Natürlicher und kontrollierter Aufbau
- Eine positive Erfahrung für den Teilnehmer, sodass er auf das Training vorbereitet und motiviert ist
- Die Intensität muss ausreichen, um Herzfrequenz und Körpertemperatur bereits ansteigen zu lassen
- Die Teilnehmer sollten bereits anfangen zu schwitzen und ihre Atemfrequenz wahrnehmen

Auch der Trainer kann die Warmup-Phase gut nutzen:

- Kontrolle der Fahrradeinstellungen und Sitzpositionen
- Erinnern an gute Trettechnik und Handpositionen
- Erinnern Sie die Teilnehmer daran, bei auftretenden Schwindelgefühlen oder Übelkeit langsamer zu werden und das Training zu beenden
- Erklärung der Konsolenanzeige
- Erläuterung der geplanten Tour

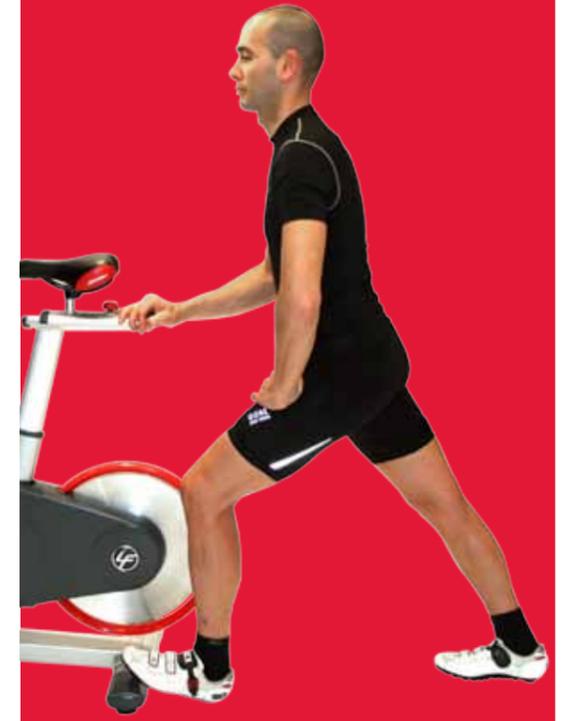
Die optimale Anstrengung in der Warmup-, Workout- und Cooldown-Phase wird durch die maximale Herzfrequenz (MHR) und die Anstrengungs-Skala (RPE) ausgedrückt. Die RPE-Skala finden Sie auf Seite 26.

Ein typisches **Warmup** für eine 60-minütige Spinning-Einheit:

- **5 Min.** lockeres Spinning 60-65 % MHR, RPE 2
- **3 Min.** mit minütlich zunehmendem Widerstand, Trittfrequenz konstant bei 90-95 U/min, 65-70-75 % MHR, RPE 2-3-5
- **2 Min.** lockeres Spinning 60-65 % MHR, RPE 2
- **1 Min.** hohe Tretfrequenz 100 U/min+
- **1 Min.** lockeres Spinning 60-65 % MHR, RPE 2
- **1 Min.** hohe Tretfrequenz 100 U/min+
- **2 Min.** lockeres Spinning vor der eigentlichen Trainingseinheit 60-65 % MHR, RPE 2

Der **Cooldown** ist genauso wichtig wie das Warmup und integraler Bestandteil jeder Spinning-Einheit. Hierbei ist Folgendes zu berücksichtigen:

- Natürlicher und kontrollierter Aufbau
- Ggf. Herzfrequenzüberwachung, um den Rückgang der Herzfrequenz zu kontrollieren
- Einige wesentliche Dehnübungen für die während der Einheit beanspruchten Muskelgruppen (Waden, vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur, Hüftbeuger, Rückenstrecker usw.)



- Gruppe loben
- Teilnehmer während und nach der Einheit ans Trinken erinnern, und allgemeine Empfehlung, während der Trainingsstunde etwas zu essen, um den Energiepegel konstant zu halten.
- Die Stunde soll ein positives Erlebnis für die Teilnehmer sein, um sie neu zu motivieren.

Ein typischer **Cooldown** für eine 60-minütige Spinning-Einheit dauert 5-10 Minuten, abhängig von der vorangegangenen Trainingsintensität. Der Cooldown beginnt mit lockerem Spinning in Herzfrequenzzone 1 bzw. weniger als 65 % MHR, um einen langsamen Rückgang der Herzfrequenz und das Ausschwemmen von Toxinen aus den Beinen zu fördern.

RPE-SKALA

Die RPE-Skala misst Ihre Trainingsintensität. Die RPE-Skala reicht von 0-10. Die unten angegebenen Zahlen beziehen sich auf Angaben, wie leicht oder schwierig Sie eine Übung finden.

- 0** - ÜBERHAUPT NICHT ANSTRENGEND
- 1** - SEHR LEICHTE ANSTRENGUNG
- 2** - LEICHTE ANSTRENGUNG
- 3** - MÄßIG ANSTRENGEND
- 4** - ETWAS ANSTRENGEND
- 5** - ANSTRENGEND
- 6** - ANSTRENGEND
- 7** - SEHR ANSTRENGEND
- 8** - SEHR ANSTRENGEND
- 9** - SEHR ANSTRENGEND
- 10** - EXTREM ANSTRENGEND





LIFECYCLE GX WORKOUT- VORSCHLÄGE

Da die Intensität von der max. Herzfrequenz (MHR) bestimmt wird, eignen sich diese Workouts für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

LEITER RAUF UND RUNTER

WARMUP

- 4 Min. lockeres Spinning 90 U/min+ oder 60-65 % MHR, RPE 2, Position 1
- 1 Min. hohe Intensität 85-90 % MHR, RPE 6, Position 2
- 1 Min. hohe Intensität 87-92 % MHR, RPE 7, Position 2
- 4 Min. lockeres Spinning 90 U/min+ oder 60-65 % MHR, RPE 2, Position 1

2X WIEDERHOLEN

- 2 Min. 70-75 % MHR, RPE 4, Position 1
- 2 Min. 75-80 % MHR, RPE 5, Position 2
- 2 Min. 80-90 % MHR, RPE 6, Position 2 im Stehen
- 2 Min. 75-80 % MHR, RPE 5, Position 2
- 2 Min. 70-75 % MHR, RPE 4, Position 3
- 1 Min. lockeres Spinning 60-65 % MHR, RPE 2, Position 1

REGENERATION

- 5 Min. lockeres Spinning 60-65 % MHR, RPE 2, Position 1

1X WIEDERHOLEN

- 2 Min. 70-75 % MHR, RPE 4, Position 1
- 2 Min. 75-80 % MHR, RPE 5, Position 2
- 2 Min. 80-90 % MHR, RPE 6, Position 2 im Stehen
- 2 Min. 75-80 % MHR, RPE 5, Position 2
- 2 Min. 70-75 % MHR, RPE 4, Position 3
- 1 Min. lockeres Spinning 60-65 % MHR, RPE 2, Position 1

1X WIEDERHOLEN

- 2 Min. 70-75 % MHR, RPE 4, Position 1
- 2 Min. 75-80 % MHR, RPE 5, Position 2
- 2 Min. 80-90 % MHR, RPE 6, Position 2 im Stehen

COOLDOWN

- 7 Min. lockeres Spinning 60-65 % MHR, RPE 2, Position 1

ATTACKS/JUMPS

WARMUP

- 4 Min. lockeres Spinning 90 U/min+ oder 60-65 % MHR, RPE 2, Position 1
- 45 Sek. 75-80 % MHR, RPE 5, Position 3
- 15 Sek. Position 2 im Stehen, RPE 7
- 45 Sek. 75-80 % MHR, RPE 5, Position 3

- 15 Sek. Position 2 im Stehen, RPE 7
- 45 Sek. 75-80 % MHR, RPE 5, Position 3
- 4 Min. lockeres Spinning 90 U/min+ oder 60-65 % MHR, RPE 2, Position 1

6X WIEDERHOLEN

- 45 Sek. 75-80 % MHR, RPE 5, Position 3
- 15 Sek. Position 2 im Stehen, RPE 7

REGENERATION

- 3 Min. lockeres Spinning 60-65 % MHR, RPE 2, Position 1

5x WIEDERHOLEN

- 45 Sek. 80-85 % MHR, RPE 6, Position 3
- 15 Sek. Position 2 im Stehen, RPE 7

REGENERATION

- 3 Min. lockeres Spinning 60-65 % MHR, RPE 2, Position 1

10x WIEDERHOLEN

- 45 Sek. 85-90 % MHR, RPE 6, Position 3
- 15 Sek. Position 2 im Stehen, RPE 7

REGENERATION

- 3 Min. lockeres Spinning 60-65 % MHR, RPE 2, Position 1

9x WIEDERHOLEN

- 45 Sek. 75-80 % MHR, RPE 5, Position 3
- 15 Sek. Position 2 im Stehen, RPE 7

COOLDOWN

- 8 Min. lockeres Spinning 60-65 % MHR, RPE 2, Position 1

DROP DOWNS

WARMUP

- 4 Min. lockeres Spinning 90 U/min+ oder 60-65 % MHR, RPE 2, Position 1
- 3 Min. Steigerung der % MHR von 70-75 % - RPE 4, 75-80 % - RPE 5, 80-85 % MHR - RPE 6, Position 3
- 2 Min. lockeres Spinning 60-65 % MHR, RPE 2, Position 1
- 1 Min. bei 85-95 % MHR, RPE 8, Position 2
- 5 Min. lockeres Spinning 60-65 % MHR Position 1

3x WIEDERHOLEN

- 1 Min. bei 85-95 % MHR, RPE 8, Position 2 im Stehen
- 2 Min. 80-85 % MHR, RPE 6, Position 2 im Sitzen
- 4 Min. 75-80 % MHR, RPE 5, Position 3
- 5 Min. lockeres Spinning 60-65 % MHR, RPE 2, Position 1

1X WIEDERHOLEN

- 1 Min. bei 85-95 % MHR, RPE 8, Position 2 im Stehen
- 1 Min. 80-85 % MHR, RPE 6, Position 2 im Sitzen
- 1 Min. 75-80 % MHR, RPE 5, Position 3

COOLDOWN

- 6 Min. lockeres Spinning 60-65 % MHR, RPE 2, Position 1

WARTUNGSHINWEISE UND TECHNISCHE DATEN

TIPPS ZUR INSTANDHALTUNG

Hinter allen Life Fitness Produkten steht das technische Know-how und die Zuverlässigkeit von Life Fitness. Sie gehören zu den robustesten und zuverlässigsten Fitnessgeräten, die zur Zeit im Markt erhältlich sind. Die Studiogeräte von Life Fitness gehören weltweit zu den beliebtesten Geräten für das aerobe Training in Fitnessstudios, akademischen und militärischen Einrichtungen.

Achtung: Die Sicherheit der Geräte ist nur gewährleistet, wenn sie regelmäßig auf Schäden oder Verschleiß untersucht werden. Defekte Geräte erst wieder benutzen, wenn die betroffenen Teile repariert bzw. erneuert wurden. Achten Sie insbesondere auf Verschleißteile, siehe unten.

Die folgenden Instandhaltungsmaßnahmen halten Ihr Life Fitness Produkt in Topform:

- Produkt an einem kühlen, trockenen Ort aufstellen.
- Das Schmieröl auf ein Baumwolltuch auftragen und anschließend je nach Bedarf auf den oberen Bereich der unteren Horizontal-Verstell-Schieber auftragen. Hinweis: es sind nur wenige Tropfen Schmieröl pro Anwendung erforderlich.
- Konsolenanzeige und alle Oberflächen mit einem empfohlenen oder verträglichen Reinigungsmittel (siehe von *Life Fitness empfohlene Reinigungsmittel*) und einem Mikrofasertuch reinigen.
- Die Konsolenoberfläche ist kratzempfindlich; Bedienung der Auswahl Tasten an der Konsole am besten mit der Fingerkuppe.
- Standfläche der Pedale regelmäßig reinigen.
- Pedalriemen bei der Benutzung des Fahrrads gut festziehen.

VON LIFE FITNESS EMPFOHLENE SCHMIERÖLE

Break Free®, Life Fitness-Artikelnummer SK50-P005-0000.

ZUGELASSENE REINIGUNGSMITTEL

Die Instandhaltungsexperten von Life Fitness empfehlen zwei Reiniger: PureGreen 24 und Gym Wipes. Beide Reiniger befreien das Gerät sicher und wirksam von Schmutz, Verunreinigungen und Schweiß. Sowohl PureGreen 24 als auch Gym Wipes Antibacterial Force sind gegen MRSA und H1N1 wirksame Desinfektionsmittel. PureGreen 24 ist als Spray erhältlich und für das Studiopersonal praktisch in der Handhabung. Mikrofasertuch einsprühen und Geräte damit abwischen. Anwendungsdauer von PureGreen 24 am Gerät mindestens zwei Minuten zur Grunddesinfektion bzw. mindestens 10 Minuten zur Schimmel- und Virenbekämpfung. Gym Wipes sind großformatige Feuchttücher für die Reinigung des Geräts vor und nach dem Workout. Zur Grunddesinfektion Gerät mindestens zwei Minuten lang mit Gym Wipes reinigen.

Weitere Informationen zu empfohlenen Reinigungsmitteln können Sie über unseren Kundendienst beziehen (+49/89/317751-66 oder E-Mail: kundendienst@lifefitness.com).

FÜR LIFE FITNESS GERÄTE GEEIGNETE REINIGUNGSMITTEL

Die Anzeige und alle Oberflächen können auch mit einer milden

Seifenlauge oder einem nicht scheuernden Haushaltsreiniger gereinigt werden. Verwenden Sie nur weiche Mikrofasertücher. Zum Reinigen Reiniger auf das Mikrofasertuch geben. KEINE Ammoniak- oder säurehaltigen Reinigungsmittel verwenden. KEINE scheuernden Reinigungsmittel verwenden. KEINE Papierhandtücher verwenden. Reinigungsmittel **NICHT** direkt auf Geräteoberflächen geben.

INSTANDHALTUNGSPLAN

KOMPONENTE	WÖCHENTLICH	MONATLICH	HALBJÄHRLICH
KONSOLENABDECKUNG	Reinigen		Inspizieren
FLASCHENHALTER/ABLAGE	Reinigen		
BEFESTIGUNGSSCHRAUBEN DER KONSOLE			Inspizieren
MONTAGETEILE			Inspizieren
GESTELL	Reinigen		Inspizieren
KUNSTSTOFFVERKLEIDUNGEN	Reinigen	Inspizieren	Inspizieren
PEDALE UND RIEMEN	Reinigen	Inspizieren	
SCHIEBER ZUR HORIZONTALEN SITZ- UND LENKERVERSTELLUNG		Schmieren	

GEWÄHRLEISTUNG

GEWÄHRLEISTUNGSHINWEISE: LifeCycle GX

Hinweis: Sobald ein Studioprodukt im Privatbereich (zu Hause) aufgestellt wird, fällt es unter die Verbrauchergewährleistung der entsprechenden Produktkategorie. Die Gewährleistungsfrist beginnt mit dem Erstverkaufsdatum.

WAS FÄLLT UNTER DIE GEWÄHRLEISTUNG?

Wir gewährleisten, dass dieses *Life Fitness* Studiogerät (*Produkt*) mängelfrei in Material und Verarbeitung ist.

WER HAT ANSPRUCH AUF GEWÄHRLEISTUNG?

Der ursprüngliche Käufer und alle Personen, die ein neu gekauftes Produkt vom ursprünglichen Käufer geschenkt bekommen haben. Bei späteren Weitergaben erlischt die Gewährleistung.

WIE LANGE GILT DIE GEWÄHRLEISTUNG?

Die Gewährleistung richtet sich nach den Angaben in der Gewährleistungstabelle für das jeweilige Produkt.

WER BEZAHLT IM GEWÄHRLEISTUNGSFALL TRANSPORT UND VERSICHERUNG?

Wenn das Produkt oder eines seiner unter die Gewährleistung fallenden Teile zur Reparatur in eine Werkstatt muss, übernehmen **wir** (*Life Fitness*) im ersten Jahr alle Transport- und Versicherungskosten. Im zweiten und dritten Jahr (sofern vorgesehen) sind Sie für Transport- und Versicherungsgebühren zuständig.

BEHEBUNG VON SCHÄDEN, DIE UNTER DIE GEWÄHRLEISTUNG

FALLEN

Wir schicken Ihnen ein neues oder nachgefertigtes Ersatz- oder Bauteil oder ersetzen, nach unserer Wahl, das Produkt. Die Austauschteile unterliegen der Restlaufzeit der ursprünglichen Gewährleistung.

WAS NICHT UNTER DIE GEWÄHRLEISTUNG FÄLLT

Ausfälle und Schäden infolge von nicht autorisierter Fremdwartung, Zweckentfremdung, Unfall, Nachlässigkeit, unsachgemäßer Montage oder Aufstellung, Baumaßnahmen in der Produktumgebung, auf die Produktumgebung zurückzuführenden Rost- und Korrosionserscheinungen, Veränderungen und Modifikationen ohne schriftliche Genehmigung oder infolge von von Ihnen zu vertretenden Versäumnissen, das Produkt der Bedienungsanleitung entsprechend zu verwenden, zu betreiben und instandzuhalten.

Im Lieferumfang des Produkts ist ein netzwerkfähiger RJ45-Anschluss für Fitness-Entertainment enthalten. Dieser Anschluss entspricht der FitLinxx CSAFE Spezifikation vom 4. August 2004: 4,75 V Gleichstrom bis 10 V Gleichstrom; maximale Stromstärke 85 mA. Produktschäden infolge einer Überschreitung der Grenzwerte dieser FitLinxx CSAFE Spezifikation fallen nicht unter die Gewährleistung.

Alle Gewährleistungsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit, sobald dieses Produkt die kontinentalen Grenzen der Vereinigten Staaten von Amerika (mit Ausnahme von Alaska, Hawaii und Kanada) überschreitet. Es unterliegt dann den Bedingungen der offiziellen Life Fitness Vertretung des jeweiligen Landes.

WAS SIE TUN MÜSSEN

Kaufbeleg aufbewahren; Produkt wie in der Bedienungsanleitung angegeben verwenden, betreiben und instand halten; Kundendienst innerhalb von 10 Tagen nach Schadensfeststellung verständigen; auf Anweisung ggf. schadhafte Teile und, falls notwendig, das gesamte Produkt zur Reparatur geben.

BEDIENUNGSANLEITUNG: Es ist **SEHR WICHTIG, DASS SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN**, bevor Sie das Produkt in Betrieb nehmen. Denken Sie daran, die in der Bedienungsanleitung vorgegebenen regelmäßigen Instandhaltungsmaßnahmen durchzuführen, damit das Gerät einwandfrei und zu Ihrer vollen Zufriedenheit funktioniert.

ERSATZTEILE UND KUNDENDIENST

Die Kontaktdaten des zuständigen Kundendienstes finden Sie auf der ersten Seite der vorliegenden Bedienungsanleitung. Geben Sie Ihren Namen, Ihre Anschrift und die Seriennummer des Produkts an. (Die Konsole kann eine andere Seriennummer haben als das Gestell.) Der Kundendienst informiert Sie über die Ersatzteilbeschaffung und kann gegebenenfalls die Reparatur Ihres Produkts veranlassen.

AUSSCHLIESSLICHE GEWÄHRLEISTUNG

DIESE BESCHRÄNKTE GEWÄHRLEISTUNG ERSETZT ALLE ANDEREN GEWÄHRLEISTUNGEN, OB DIREKT ODER IMPLIZIERT, EINSCHLIESSLICH DER IMPLIZIERTEN GEWÄHRLEISTUNGEN DER VERKEHRSFÄHIGKEIT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK SOWIE ALLER ANDEREN VERPFLICHTUNGEN UNSERERSEITS. Niemand ist befugt, in Zusammenhang mit dem Verkauf dieses Produkts weitergehende Verpflichtungen unsererseits zuzusichern. Keinesfalls haften wir, auch nicht im Rahmen dieser Gewährleistung, für Personen- oder Sachschäden, einschließlich entgangener Gewinne oder Vermögensschäden, infolge besonderer, indirekter, sekundärer, mittelbarer oder Folgeschäden gleich welcher Art, die sich aus dem Gebrauch dieses Produkts oder der Unmöglichkeit des Gebrauchs dieses Produkts ergeben. In einigen Staaten sind Ausschluss oder Beschränkung einer implizierten Gewährleistung oder der Haftung für mittelbare oder Folgeschäden nicht zulässig, sodass die oben genannten Beschränkungen und Ausschlüsse für Sie unter Umständen unwirksam sind.

UNZULÄSSIGKEIT VON ÄNDERUNGEN DER GEWÄHRLEISTUNG

Niemand ist befugt, die Bedingungen dieser beschränkten Gewährleistung zu ändern, abzuwandeln oder auszuweiten.

WIRKUNG DER US-AMERIKANISCHEN STATE LAWS

Im Rahmen dieser Gewährleistung haben Sie bestimmte Rechtsansprüche. Darüber hinaus haben Sie möglicherweise weitere Rechtsansprüche, die sich von Bundesstaat zu Bundesstaat unterscheiden.

UNSERE ZUSICHERUNG

Unsere Produkte werden nach den höchsten Qualitätsmaßstäben entwickelt und gefertigt.

Wir möchten, dass Sie mit unseren Produkten rundum zufrieden sind und werden im Rahmen dieser Gewährleistung alles tun, damit Sie sicher sind, das beste Gerät erworben zu haben.

GEWÄHRLEISTUNGSUMFANG

	FÜNF JAHRE	DREI JAHRE	EIN JAHR	6 MONATE	90 TAGE
GESTELL	X				
KONSOLE			X		
PEDALE			X		
MECHANISCHE KOMPONENTEN (Pedalkurbeln, Schwungradscheibe, Lenker, Lenkerstütze, Sitzstütze, Lager, Einstellmechanismus für Sitz und Lenker, Antriebsmechanismus, Widerstandsmechanismus)		X			
VERSCHEIBTEILE (Sattel, Polsterung, Pedalriemen, Wasserflaschenhalter)					X
VERKLEIDUNG				X	
VERARBEITUNG					X

SPEZIFIKATIONEN

- Verwendung: Hohe Beanspruchung/Studio
- Maximales Benutzergewicht: 155 kg
- Displaytyp: LCD
- Trettempo: 60-140 U/min
- Pedal: 3,5" x 3,5" beidseitig SPD-kompatibel
- Antrieb: Rippen Widerstandsstufen: 20
- Konsolen-Display 1: Widerstandsstufe, U/min, Herzfrequenz, Kalorien pro Stunde, Kalorien, Strecke, Tempo, Zeit
- Konsolen-Display 2: Max. Tempo, Durchschnittstempo, U/min max., U/min im Durchschnitt, durchschnittliche Kalorien pro Stunde, höchste Herzfrequenz (HR), durchschnittliche HR in % der max. HR.

ABMESSUNGEN

- Länge: 139 cm
- Breite: 58,5 cm
- Höhe: 100 cm
- Gewicht: 50,5 kg
- Maximales Benutzergewicht: 158 kg

VERSANDMAßE

Länge: 126cm
Breite: 24.5cm

Höhe: 104cm
Gewicht: 62kg

LifeCycle GX

LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

YOUR PARTNER FOR SUCCESS

800.634.8637 lifefitness.com follow us



twitter



YouTube

Broadcast Yourself™

© 2012 Life Fitness, a division of Brunswick Corporation. All rights reserved. Life Fitness and LifeCycle are a registered trademark of Brunswick Corporation. Printed in USA. PM-034-11 (12,11)