

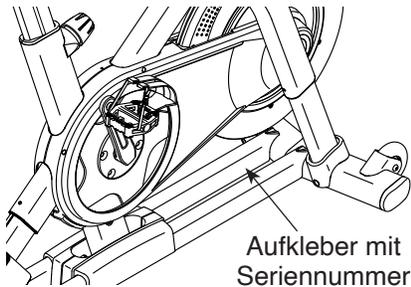
# NordicTrack® S10i

COMMERCIAL STUDIO CYCLE

Modell-Nr. NTEX03122-INT.2

Serien-Nr. \_\_\_\_\_

Notieren Sie die Seriennummer für späteres Nachschlagen an der Stelle oben.



## MITGLIEDERPFLEGE

Bitte registrieren Sie Ihr Produkt auf unserer Website [ifitsupport.eu](http://ifitsupport.eu), damit wir Sie bei Bedarf unterstützen können.

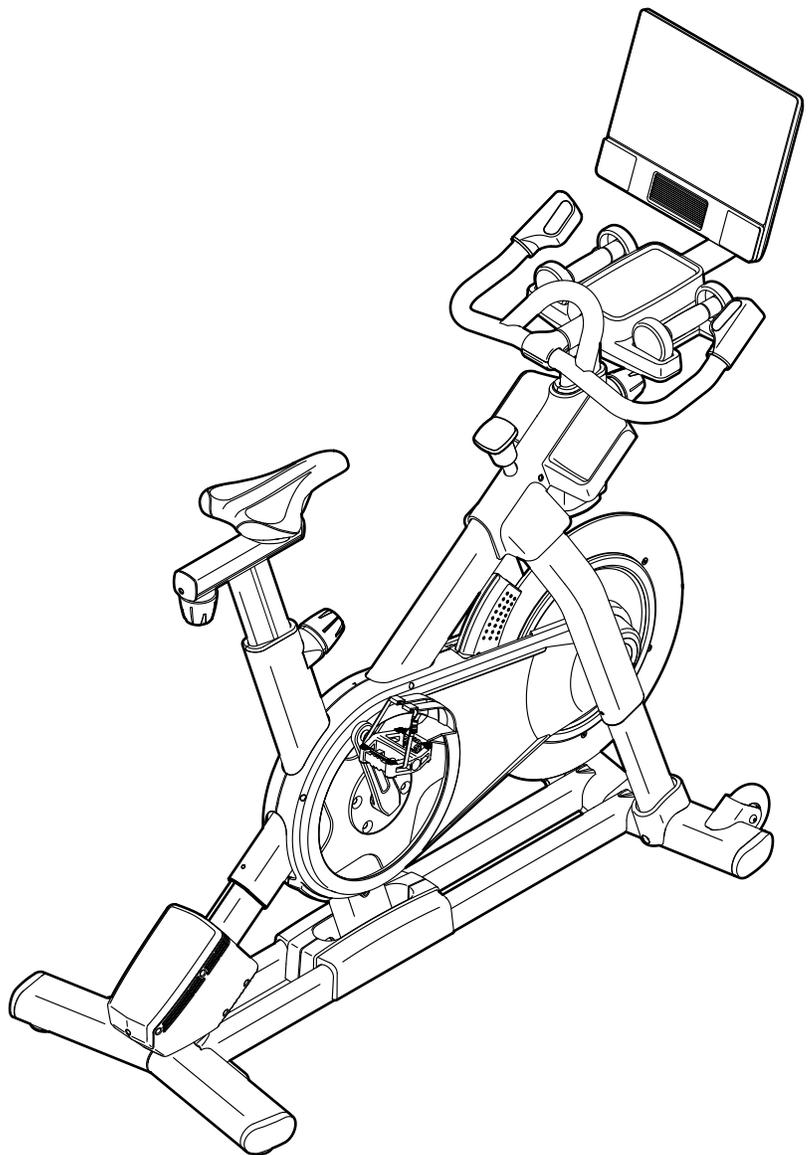
Telefon: 0800-5890988

Geschäftszeiten: Montag–Freitag  
08:00–17:00 Uhr MEZ

## ⚠ VORSICHT

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie dieses Gerät verwenden. Bewahren Sie diese Anleitung für späteres Nachschlagen auf.

## GEBRAUCHSANLEITUNG



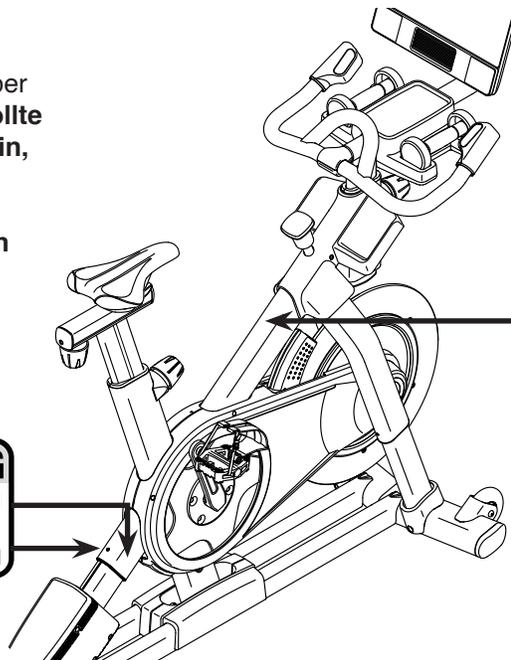
# INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS .....	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN .....	3
BEVOR SIE BEGINNEN .....	4
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE .....	5
MONTAGE .....	6
DAS STUDIO-RAD VERWENDEN .....	13
DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN .....	17
WARTUNG UND FEHLERSUCHE .....	29
TRAININGSRICHTLINIEN .....	33
TEILELISTE .....	35
EXPLOSIONSZEICHNUNG .....	37
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN .....	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN .....	Rückseite

## PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

Die hier abgebildeten Warneufkleber sind dem Produkt beigelegt. Bringen Sie die Warneufkleber an den gezeigten Stellen über den englischsprachigen Warnungen an. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Anleitung nach und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.** Hinweis: Die abgebildeten Aufkleber entsprechen nicht unbedingt der tatsächlichen Größe.

**⚠️ WARNUNG**  
Halten Sie Hände und Finger von dieser Gegend fern.



**⚠️ WARNUNG**

- Falscher Gebrauch kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Gebrauchsanleitung und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen.
- Kindern den Zugang nicht gestatten.
- Nicht für Zwecke geeignet, bei denen eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.
- Stets auf einer waagerechten Fläche benutzen.
- Die Pedale drehen sich noch weiter, wenn Sie aufhören zu treten.
- Sich drehende Pedale können Verletzungen verursachen.
- Reduzieren Sie Ihre Trittgeschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
- Bringen Sie die Pedale zum Stillstand und seien Sie vorsichtig beim Auf- oder Absteigen.
- Das Benutzergewicht darf 160 kg nicht überschreiten.
- Dieses Etikett ersetzen, falls es beschädigt, unlesbar oder entfernt worden ist.

NORDICTRACK und IFIT sind eingetragene Warenzeichen von iFIT Inc. Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen von Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. Google Maps ist ein Warenzeichen von Google LLC. Wi-Fi ist ein eingetragenes Warenzeichen von Wi-Fi Alliance. WPA und WPA2 sind Warenzeichen von Wi-Fi Alliance.

# WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

**⚠️ WARNUNG:** Um das Risiko schwerer Verletzung zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung und alle Warnungen an Ihrem Studio-Rad, bevor Sie das Studio-Rad verwenden. iFIT übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder durch seine Benutzung verursacht werden.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Studio-Rads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Halten Sie Kinder unter 16 Jahren und Haustiere jederzeit vom Studio-Rad fern.
3. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.
4. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie während einer Schwangerschaft mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen oder ein bestehendes Trainingsprogramm fortsetzen. Verwenden Sie das Studio-Rad nur so, wie es Ihnen von Ihrem Gesundheitsversorger geraten wird.
5. Das Studio-Rad ist nicht zur Verwendung von Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Studio-Rads erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
6. Verwenden Sie Ihr Studio-Rad nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
7. Das Studio-Rad ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie das Studio-Rad nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
8. Bewahren Sie das Studio-Rad nur im Innenbereich auf und halten es von Feuchtigkeit und Staub fern. Platzieren Sie das Studio-Rad nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
9. Platzieren Sie das Studio-Rad auf eine waagerechte Fläche und legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage darunter. Um das Studio-Rad herum sollte ein Freiraum von mindestens 0,6 m eingehalten werden.
10. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung alle Teile des Studio-Rads und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.
11. Stecken Sie immer den Stromadapter zuerst in das Studio-Rad ein, bevor Sie diesen in eine Steckdose stecken.
12. Das Studio-Rad darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 160 kg wiegen.
13. Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Tragen Sie keine zu lockere Kleidung, die sich im Studio-Rad verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
14. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Studio-Rad aufsteigen oder davon absteigen.
15. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Studio-Rad benutzen. Machen Sie kein Hohlkreuz.
16. Das Studio-Rad verfügt über keinen Freilauf. Die Pedale bleiben so lange in Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Trittggeschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
17. Um das Schwungrad schnell zu stoppen, drücken Sie den Bremsknopf nach unten.
18. Wenn das Studio-Rad nicht verwendet wird, drücken Sie den Bremsknopf nach unten und ziehen ihn fest an.
19. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

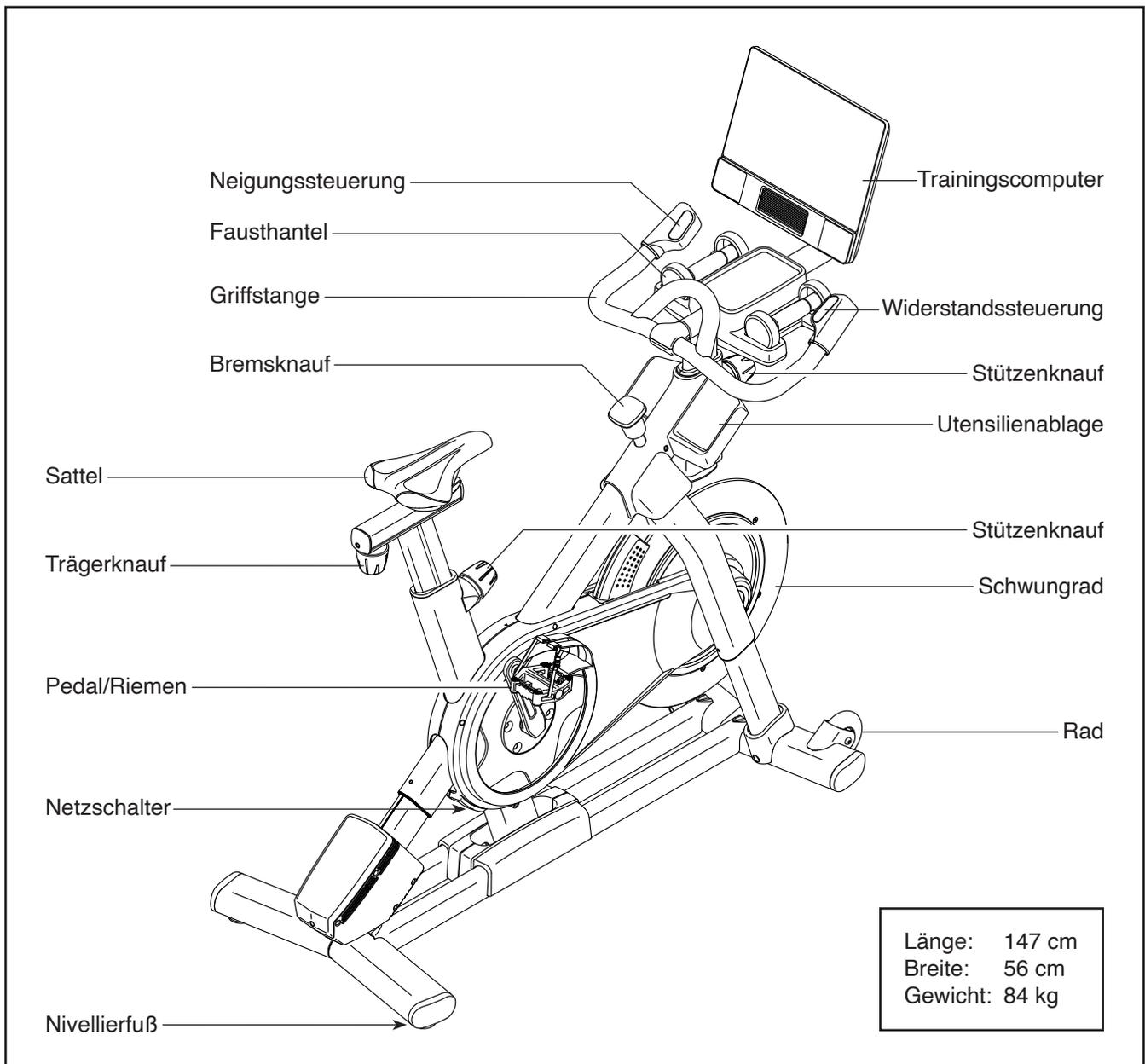
# BEVOR SIE BEGINNEN

Wir gratulieren Ihnen, dass Sie sich für das revolutionäre NORDICTRACK® COMMERCIAL S10I STUDIO CYCLE entschieden haben. Das COMMERCIAL S10I STUDIO CYCLE ist mit keinem gewöhnlichen Trainingsrad vergleichbar.

Mit vollständiger Einstellbarkeit, einem interaktiven WLAN-Trainingscomputer mit Touchscreen, einem Neigungssystem, das tatsächliches Gelände simuliert, und einer Reihe weiterer Funktionen bietet Ihnen das COMMERCIAL S10I STUDIO CYCLE zu Hause eine immersive Indoor-Cycling-Erfahrung.

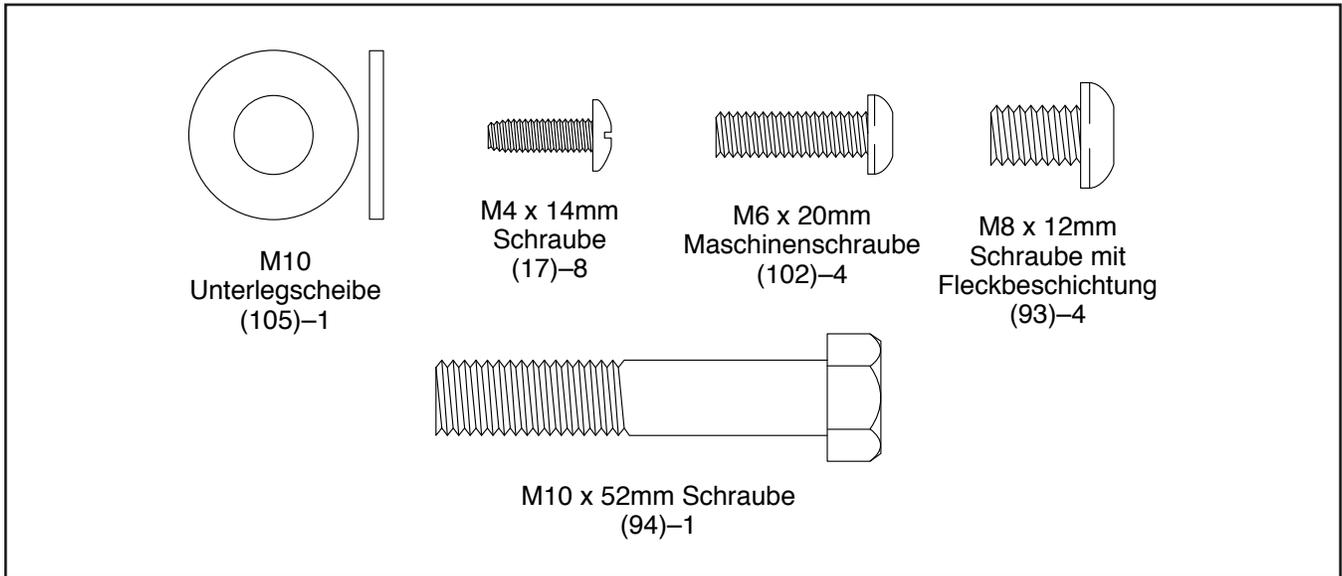
**Lesen Sie in Ihrem eigenen Interesse diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Studio-Rad verwenden.** Sollten Sie nach dem Lesen dieser Anleitung noch Fragen haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Auf der Vorderseite dieser Anleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich mit den beschrifteten Teilen in der Abbildung unten vertraut.



# DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

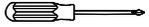
Verwenden Sie die Abbildungen unten, um die kleinen Teile zu identifizieren, die für die Montage benötigt werden. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennnummer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Anleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennnummer ist die Stückzahl, die für die Montage benötigt wird. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht schon vormontiert wurde. Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert.**



# MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freigeräumten Bereich und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte ausgeführt haben.
- Zur Identifizierung der kleinen Teile beziehen Sie sich auf Seite 5.
- Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge.

- Zusätzlich zu jeglichen Werkzeugen im Lieferumfang sind die folgenden Werkzeuge für die Montage erforderlich:

Ein Kreuzschlitz-Schraubendreher 

Ein Rollgabelschlüssel 

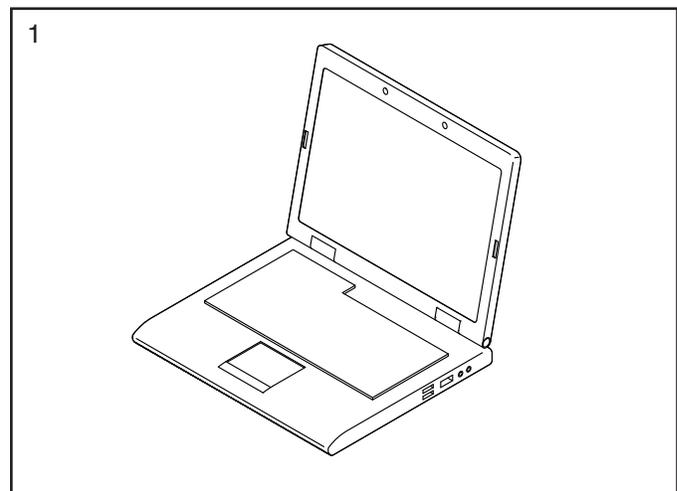
Ein Gummihammer 

Die Montage wird möglicherweise erleichtert, wenn Sie über einen Schlüsselsatz verfügen.

## 1. Gehen Sie mittels Ihres Computers auf [ifitsupport.eu](http://ifitsupport.eu) und registrieren Sie Ihr Produkt.

- Ihr Eigentum wird dokumentiert
- Ihre Garantie wird aktiviert
- Im Bedarfsfall wird Vorzugskundenbetreuung gewährleistet

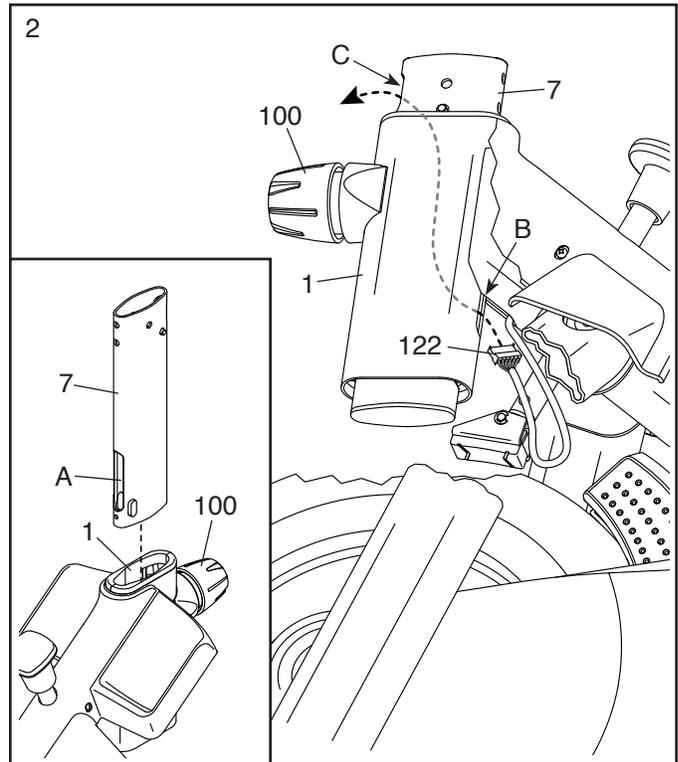
Hinweis: Wenn Sie keinen Internetzugriff haben, rufen Sie die Abteilung Mitgliederpflege an (siehe Vorderseite dieser Anleitung), um Ihr Produkt zu registrieren.



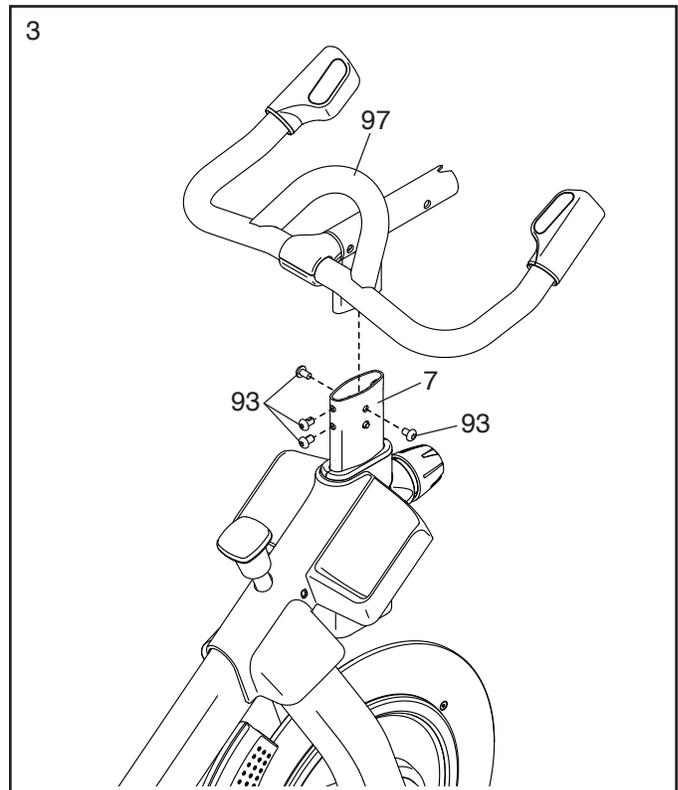
2. **Siehe Nebenbild.** Richten Sie die Griffstangenstütze (7) so aus, dass sich der untere Schlitz (A) an der gezeigten Seite befindet.

Als Nächstes lockern Sie den gezeigten Stützenknopf (100) und schieben die Griffstangenstütze (7) so weit in den Rahmen (1) hinein, bis sich das untere Ende der Griffstangenstütze unterhalb des Rahmens befindet. **Stellen Sie sicher, dass die gezeigten Schlitzze (B) nacheinander ausgerichtet sind.** Dann ziehen Sie den Stützenknopf fest.

Dann führen Sie das Ende des unteren Kabels (122) in den Rahmen (1) und ziehen Sie es aus dem oberen Schlitz (C) der Griffstangenstütze heraus, wie durch die gestrichelte Linie rechts abgebildet.

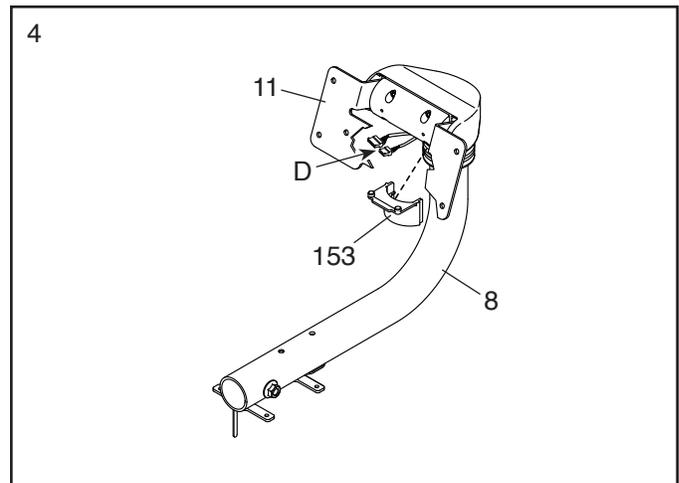


3. Schieben Sie die Griffstange (97) in die Griffstangenstütze (7) ein. Befestigen Sie die Griffstange mit vier M8 x 12mm Schrauben mit Fleckbeschichtung (93). **Drehen Sie anfangs alle Schrauben mit Fleckbeschichtung lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



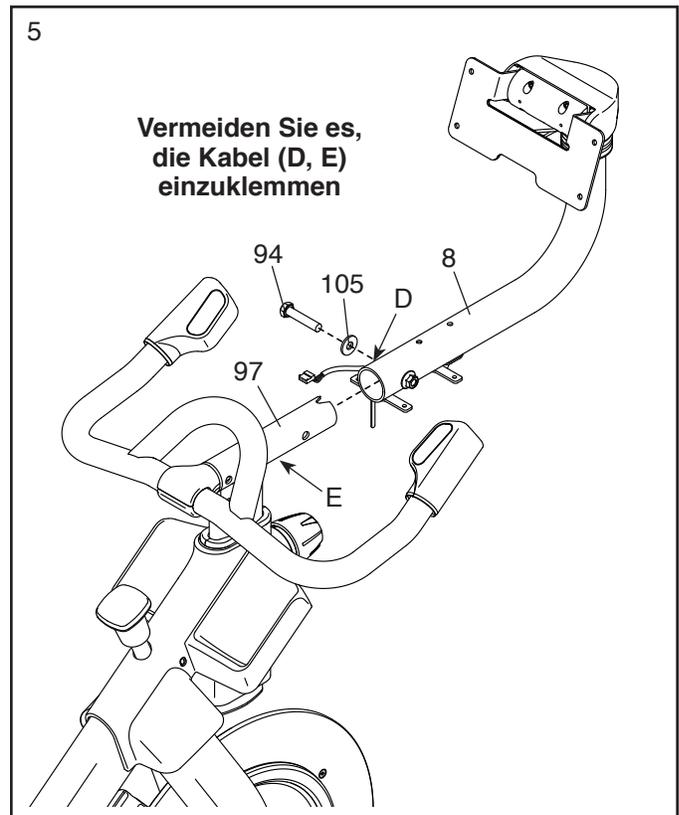
4. Entfernen Sie bei Bedarf die Montierungsabdeckung (153) von der Computerstütze (8). Dann ziehen Sie die Kabel (D) aus der Computerstütze heraus. **Stellen Sie sicher, dass sich die Kabel hinter der Computerhalterung (11) befinden.**

Dann drücken Sie die Montierungsabdeckung (153) an ihren Platz auf der Computerstütze (8).



5. **Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel (D, E) einzuklemmen.** Schieben Sie die Computerstütze (8) auf die Griffstange (97).

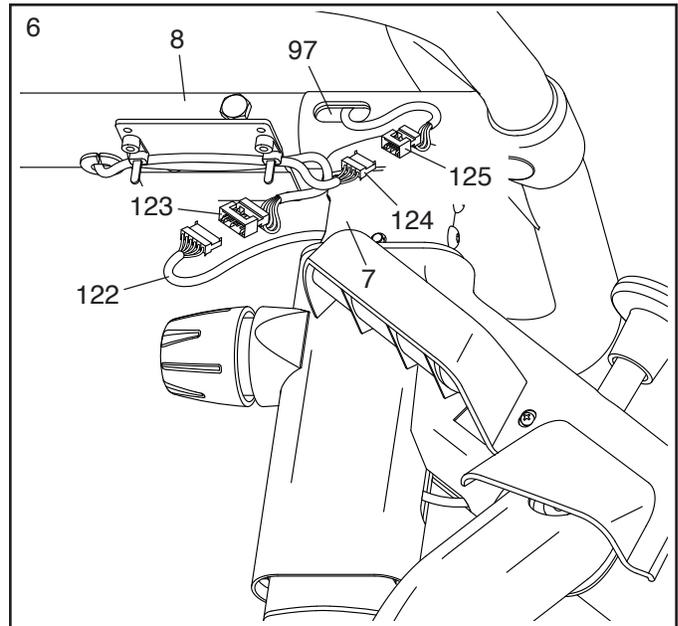
Befestigen Sie die Computerstütze (8) mit einer M10 x 52mm Schraube (94) und einer M10 Unterlegscheibe (105). **Ziehen Sie die Schraube noch nicht vollständig fest.**



6. Blicken Sie unter die Computerstütze (8) und identifizieren Sie das obere Kabel (123), das einen größeren Steckverbinder als das Verlängerungskabel (124) hat.

Verbinden Sie das obere Kabel (123) mit dem unteren Kabel (122), das aus der Griffstangenstütze (7) herausragt. **Tipp: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Sollte dies nicht der Fall sein, drehen Sie einen Steckverbinder um und versuchen es noch einmal.**

Dann verbinden Sie auf die gleiche Weise das Verlängerungskabel (124) mit dem Steuerungskabel (125), das aus der Griffstange (97) herausragt.

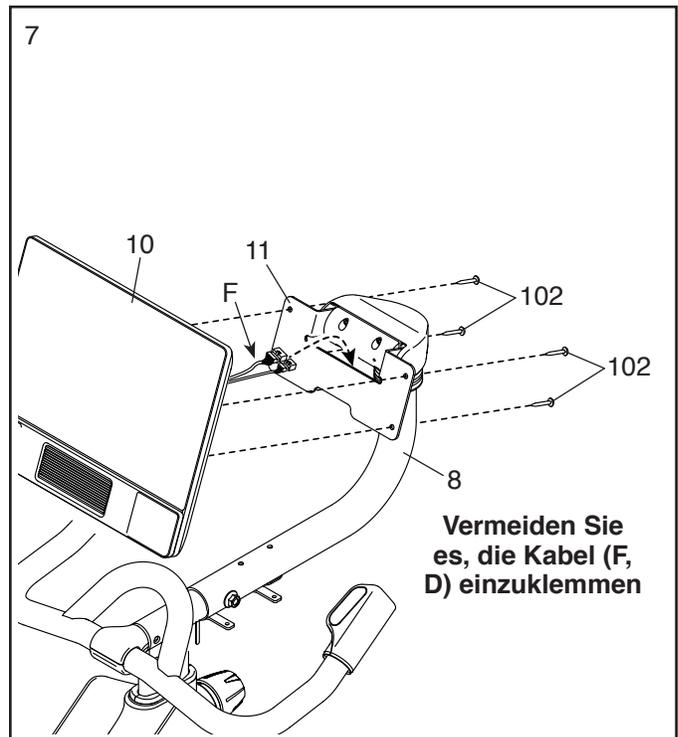


7. Lassen Sie eine zweite Person den Trainingscomputer (10) an die Computerhalterung (11) halten. Dann führen Sie die Kabel (F) an der Rückseite des Trainingscomputers durch die Öffnung der Computerhalterung hindurch, wie durch die gestrichelte Linie rechts abgebildet.

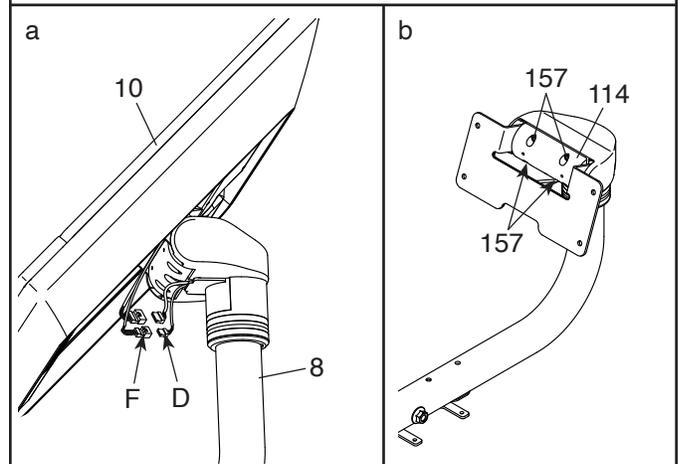
**Siehe Nebenbild a.** Verbinden Sie die Kabel (D) von der Computerstütze (8) mit den entsprechenden Kabeln (F) an der Rückseite des Trainingscomputers (10). **Tipp: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Sollte dies nicht der Fall sein, drehen Sie einen Steckverbinder um und versuchen es noch einmal.**

**Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel (F, D) einzuklemmen. Falls notwendig, passen Sie die Neigung der Computerhalterung (11) an, damit dieser Schritt einfacher durchzuführen ist.** Befestigen Sie den Trainingscomputer (10) mit vier M6 x 20mm Maschinenschrauben (102) an der Computerhalterung. **Drehen Sie anfangs alle Maschinenschrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

Dann neigen Sie den Trainingscomputer (10) einige Male nach oben und nach unten. **Falls sich die Auf- und Abwärtsbewegung zu locker anfühlt, beziehen Sie sich auf Nebenbild b.** Ziehen Sie die vier M6 x 15mm Kopfschrauben (157) in der hinteren Halterungsbefestigung (114) so weit an, bis sich die Auf- und Abwärtsbewegung nicht mehr locker anfühlt. Hinweis: Der Übersichtlichkeit halber sind der Trainingscomputer und die Kabel nicht abgebildet. Neigen Sie den Trainingscomputer nach oben und nach unten, um die Kopfschrauben erreichen zu können.

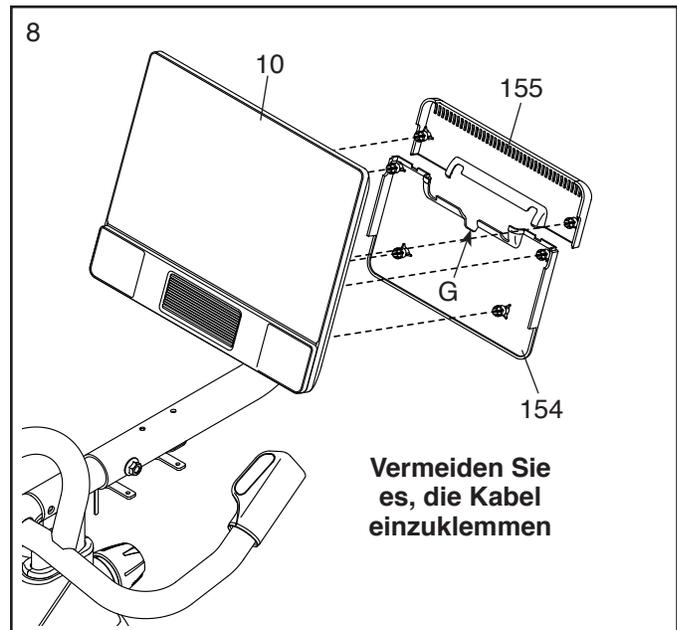


**Vermeiden Sie es, die Kabel (F, D) einzuklemmen**



8. Richten Sie die untere Computerabdeckung (154) wie abgebildet aus und drücken Sie diese auf die Rückseite des Trainingscomputers (10). **Positionieren Sie die Kabel (nicht abgebildet) in der gezeigten Einkerbung (G).**

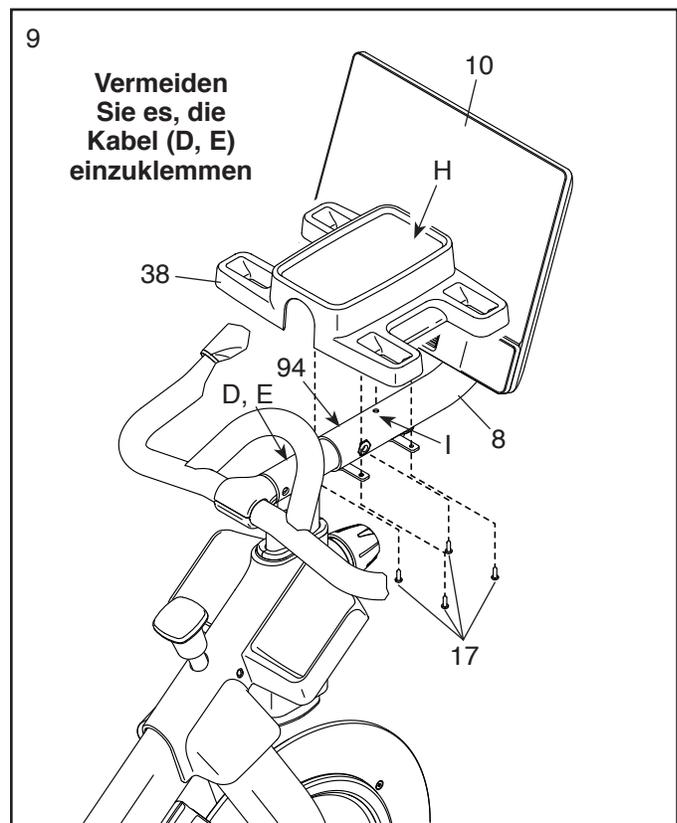
**Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen.** Richten Sie die obere Computerabdeckung (155) wie abgebildet aus und drücken Sie diese auf die Rückseite des Trainingscomputers (10).



9. **WICHTIG: Falls notwendig, lassen Sie den Trainingscomputer (10) durch eine zweite Person seitlich verstellen, damit er nivelliert wird. Während die zweite Person den Trainingscomputer stabil hält, ziehen Sie die M10 x 52mm Schraube (94) fest an.**

Als Nächstes richten Sie die Fausthantel-Ablage (38) so aus, dass sich der Ausrichtungsaufkleber (H) in der gezeigten Position befindet. Platzieren Sie dann die Fausthantel-Ablage auf die Computerstütze (8) und führen Sie den kleinen Stab (nicht abgebildet) an der Unterseite der Fausthantel-Ablage in das Loch (I) der Computerstütze ein.

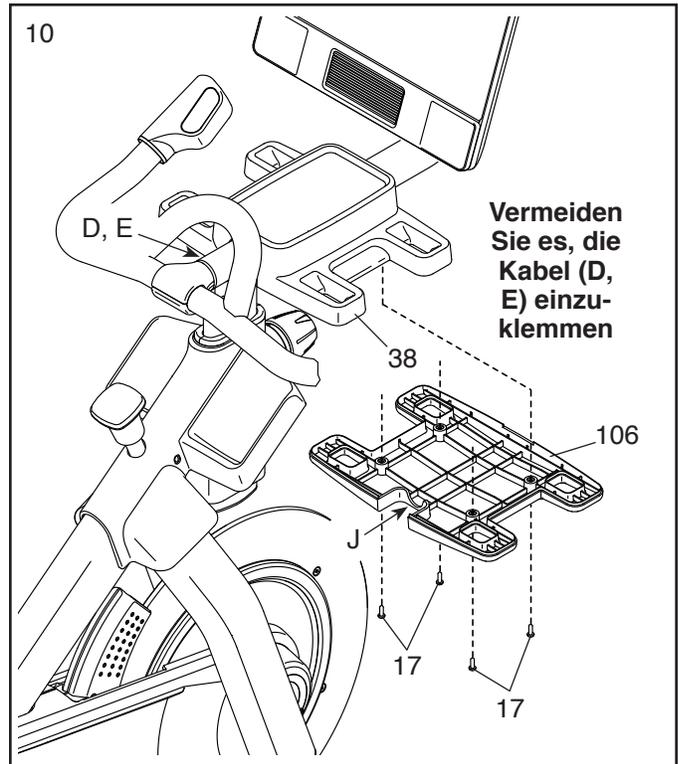
**Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel (D, E) einzuklemmen.** Befestigen Sie die Fausthantel-Ablage (38) mit vier M4 x 14mm Schrauben (17) an der Computerstütze (8). **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



10. Positionieren Sie die Kabel (D, E) so, dass Sie gut in das Unterteil der Fausthantel-Ablage (38) passen.

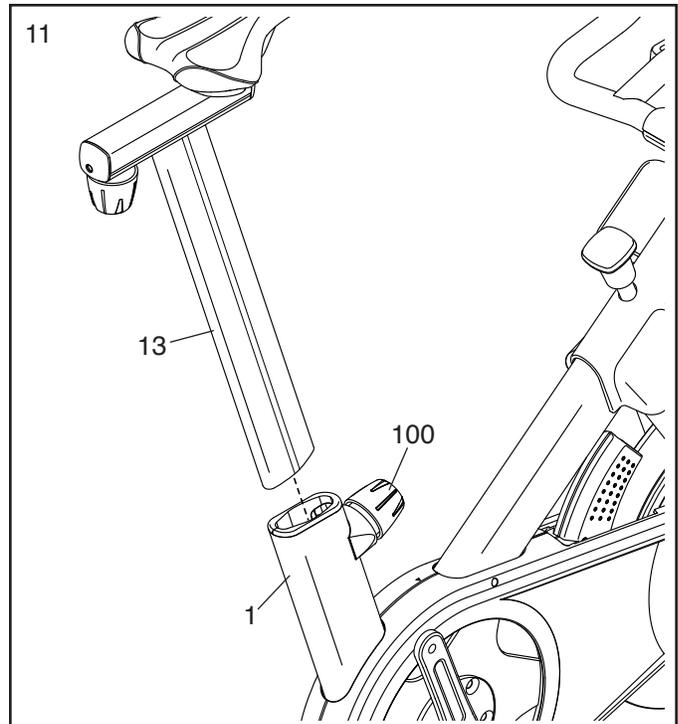
Als Nächstes richten Sie die Ablageabdeckung (106) so aus, dass sich die runde Aussparung (J) an der gezeigten Stelle befindet. Richten Sie die Ablageabdeckung nach der Fausthantel-Ablage (38) aus.

**Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel (D, E) einzuklemmen.** Befestigen Sie die Ablageabdeckung (106) mit vier M4 x 14mm Schrauben (17). **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



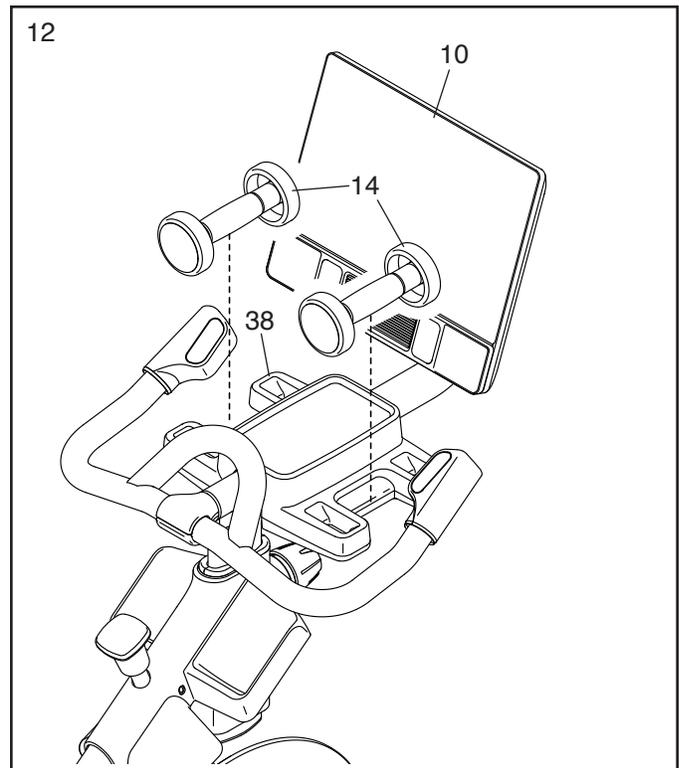
11. Richten Sie die Sattelstütze (13) wie abgebildet aus.

Lockern Sie den gezeigten Stützenknopf (100). Als Nächstes führen Sie die Sattelstütze (13) in den Rahmen (1) ein und schieben die Sattelstütze auf die gewünschte Höhe. Dann ziehen Sie den Stützenknopf fest.



12. Legen Sie die zwei Fausthanteln (14) in die Fausthantel-Ablage (38).

**WICHTIG: Stellen Sie sicher, dass Sie nicht mit den Fausthanteln (14) gegen den Trainingscomputer (10) stoßen, wenn Sie die Fausthanteln nach jeder Verwendung in die Fausthantel-Ablage (38) legen.**

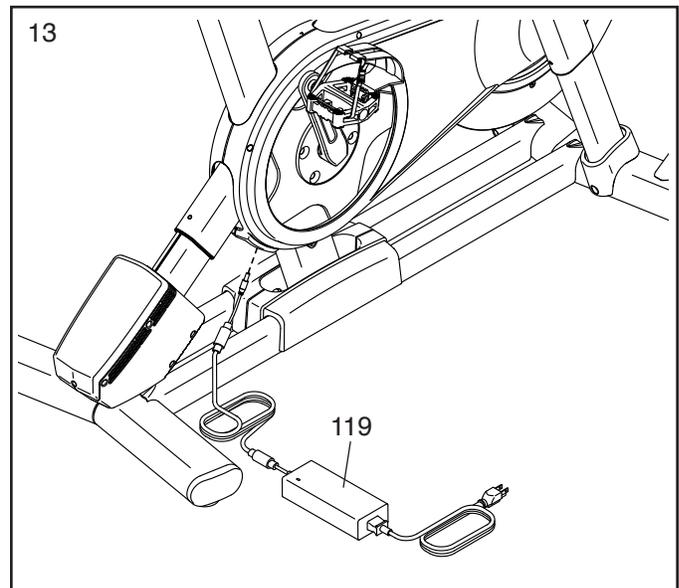


13. **WICHTIG: Stecken Sie immer als Erstes den Stromadapter (119) in das Studio-Rad ein, bevor Sie diesen in eine Steckdose stecken.**

Stecken Sie den Stromadapter (119) in die Buchse am hinteren Teil des Studio-Rads.

Hinweis: Um den Stromadapter (119) in eine Steckdose zu stecken, siehe DEN STROM-ADAPTER EINSTECKEN auf Seite 13.

**WICHTIG: Bewahren Sie die mitgelieferten Werkzeuge an einem sicheren Ort auf. Sie werden diese auch in Zukunft für die Einstellung und Wartung Ihres Studio-Rads benötigen.**



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

Die Verwendung der übrigen Teile wird im Abschnitt DAS STUDIO-RAD VERWENDEN erklärt, der auf Seite 13 beginnt.

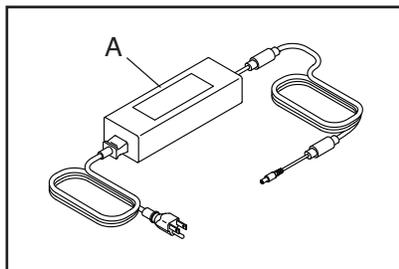
# DAS STUDIO-RAD VERWENDEN

## DEN STROMADAPTER EINSTECKEN

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

**WICHTIG:** Stecken Sie immer den Stromadapter (A) zuerst in das Studio-Rad ein, bevor Sie diesen in eine Steckdose stecken.

**Vergewissern Sie sich, dass der Stromadapter (A) in der Buchse am Studio-Rad eingesteckt ist.** Dann stecken Sie den Stromadapter in eine dafür geeignete Steckdose, die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen richtig installiert ist.



## FUNKTIONEN DES STUDIO-RADS

### Wattmessung

Jedes Studio-Rad wurde kalibriert, um Ihre Abgabeleistung zu messen und es Ihnen zu ermöglichen, Ihre Wattleistung und Ihre Umdrehungen pro Minute direkt am Trainingscomputer zu verfolgen.

Durch das Verfolgen Ihrer Wattleistung und der Umdrehungen pro Minute können Sie sehen, wie hart Sie trainieren, und darauf achten, dass Sie sich herausfordern und verbessern.

### Das Neigungssystem

Das Studio-Rad kann sich nach oben und unten neigen, um Außengelände realistisch zu simulieren. Wenn Sie mit iFIT® Kartenworkouts mit Trainingsrouten erstellen oder verwenden (siehe Computer-Anweisungen, beginnend auf Seite 17, für weitere Informationen), neigt sich das Studio-Rad automatisch nach oben und unten, um dem tatsächlichen Gelände zu entsprechen.

### Interaktiver WLAN-Trainingscomputer mit Touchscreen

Der WLAN-Trainingscomputer mit Touchscreen funktioniert mit iFIT, um Ihnen zu Hause eine interaktive und immersive Studio-Erfahrung zu ermöglichen, womit Sie virtuell an Indoor-Cycling-Gruppenkursen, die von Einzeltrainern geleitet werden, teilnehmen und Workouts auf der ganzen Welt erleben können.

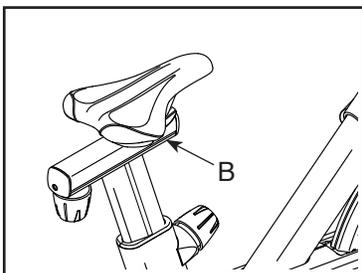
## DIE GESTALTUNG DES STUDIO-RADS EINSTELLEN

Das Studio-Rad kann so eingestellt werden, dass es den Ausmaßen Ihres Rennrads entspricht, um somit die richtige Trainingsform zu fördern und ein richtiges Muskeltraining sicherzustellen. **Nehmen Sie immer nur kleine Änderungen an den Einstellungen vor und treten Sie dann die Pedale des Studio-Rads, um die Einstellungen zu überprüfen.**

### Die Neigung des Sattels einstellen

Sie können die Neigung des Sattels auf die Position einstellen, die für Sie am angenehmsten ist. Sie können auch Ihren Sattel nach vorn oder hinten einstellen, um die Bequemlichkeit zu verbessern oder die Distanz zur Griffstange einzustellen.

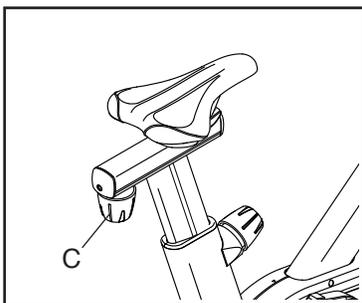
Um den Sattel einzustellen, lockern Sie zunächst die Sattelschraube (B) im Träger um einige Drehungen. Als Nächstes neigen Sie den Sattel nach oben oder unten oder schieben den Sattel nach vorn oder hinten auf die gewünschte Position. Dann ziehen Sie die Sattelschraube wieder fest.



**Hinweis: Sie können den Sattel entfernen und Ihren eigenen Sattel am Studio-Rad befestigen, falls gewünscht.**

### Den Sattelträger einstellen

Um die Position des Trägers einzustellen, lockern Sie den Trägerknopf (C), bewegen Sie den Träger nach vorn oder hinten in die gewünschte Position und ziehen Sie dann den Trägerknopf fest an.

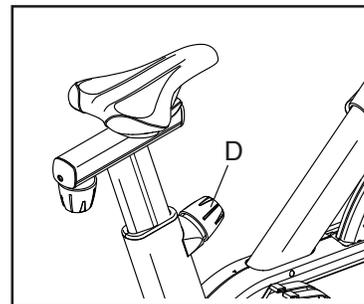


### Die Sattelstütze einstellen

Für ein wirkungsvolles Training sollte der Sattel in der richtigen Höhe angebracht sein. Wenn Sie treten, sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der niedrigsten Position befinden.

Um die Sattelstütze einzustellen, lockern Sie den Stützenknopf (D), bewegen Sie die Sattelstütze nach oben oder unten und ziehen Sie dann den Stützenknopf fest an. **WICHTIG:**

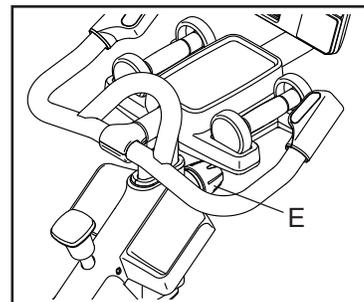
**Erhöhen Sie die Sattelstütze nicht weiter als bis zur Markierung „MAX“ (Maximum) an der Sattelstütze.**



### Die Griffstangenstütze einstellen

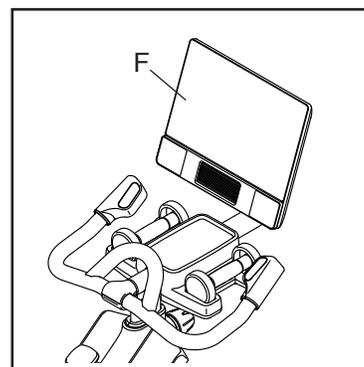
Um die Griffstangenstütze einzustellen, lockern Sie den Stützenknopf (E), bewegen Sie die Griffstangenstütze nach oben oder unten und ziehen Sie dann den Stützenknopf fest an. **WICHTIG:**

**Erhöhen Sie die Griffstangenstütze nicht weiter als bis zur Markierung „MAX“ (Maximum) an der Griffstangenstütze.**



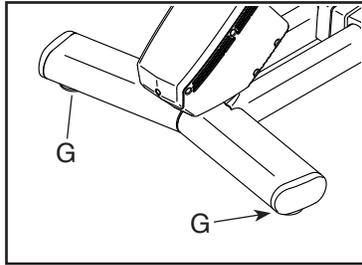
### Die Position des Trainingscomputers einstellen

Der Trainingscomputer (F) lässt sich nach oben, nach unten oder seitlich einstellen. Um die Position des Trainingscomputers einzustellen, halten Sie einfach den Trainingscomputer an beiden Seiten fest und drücken Sie ihn in die gewünschte Position. Sie können den Trainingscomputer ganz zur Seite drehen, damit Sie ihn sehen können, während Sie neben dem Studio-Rad stehen, um Übungen mit den Fausthanteln oder andere Übungen auf dem Boden zu machen.



## DAS STUDIO-RAD NIVELLIEREN

Wenn das Studio-Rad während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen oder beide Nivellierfüße (G) unter dem hinteren Stabilisator, bis das Wackeln behoben ist.

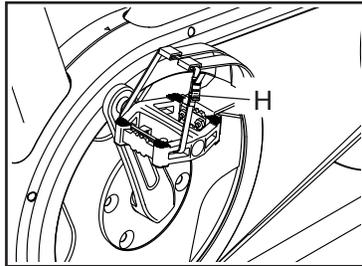


## DIE PEDALE BENUTZEN

**Hinweis:** Sie können die Pedale entfernen und Ihre eigenen Pedale am Studio-Rad befestigen, falls gewünscht.

### Die Pedalseite mit Fußkorb benutzen

Um die Pedalseite mit Fußkorb zu benutzen, schieben Sie Ihre Schuhe in die Fußkörbe und ziehen Sie an den Enden der Fußriemen. Um die Fußriemen einzustellen, halten Sie die Laschen (H) an den Schnallen gedrückt, stellen die Fußriemen auf die gewünschte Position ein und lassen dann die Laschen los.

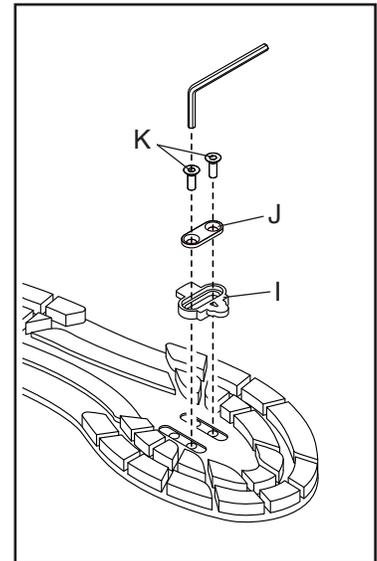


### Die Einraststücke befestigen und die Federspannung der Pedale einstellen

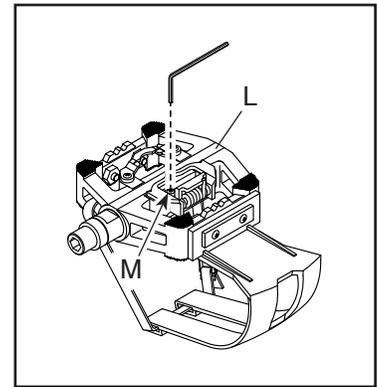
Um die Pedalseite mit Einraststelle zu benutzen, müssen Sie zuerst die mitgelieferten Einraststücke an Ihren Radfahrschuhen (nicht im Lieferumfang enthalten) befestigen.

Verwenden Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel, um ein Einraststück (I) mit einer Einrasthalterung (J) und zwei Einrastschrauben (K) an der Sohle eines Radfahrschuhs zu befestigen.

**Befestigen Sie das andere Einraststück auf die gleiche Weise an Ihrem anderen Radfahrschuh.**



Die Federspannung hat einen Einfluss darauf, wie leicht oder schwer das Ein- und Ausrasten an den Pedalen ist. Zum Einstellen der Federspannung eines Pedals (L) verwenden Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel, um die Einstellschraube (M) wie gewünscht anzuziehen oder zu lockern. **Passen Sie die Federspannung des anderen Pedals auf die gleiche Weise an.**



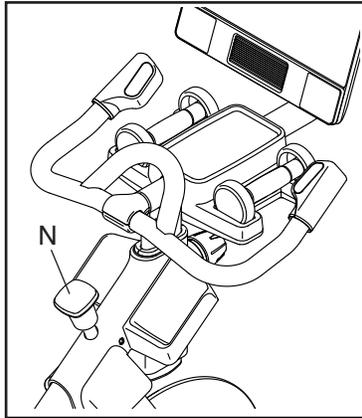
### Die Pedalseite mit Einraststelle benutzen

Um die Pedalseite mit Einraststelle zu benutzen, müssen Sie Radfahrschuhe tragen und die mitgelieferten Einraststücke müssen an Ihren Radfahrschuhen befestigt sein. Siehe DIE EINRASTSTÜCKE BEFESTIGEN UND DIE FEDERSpannung DER PEDALE EINSTELLEN links.

Um sich in die Pedale einzuklinken, drücken Sie die Einraststücke Ihrer Radfahrschuhe fest in die Schlitze der Pedale, bis diese einschnappen. Um sich aus den Pedalen auszuklinken, drehen Sie die Fersen Ihrer Radfahrschuhe von den Pedalen nach außen.

## DEN BREMSKNAUF VERWENDEN

Um den Widerstand der Pedale zu ändern, drücken Sie die Knöpfe an der rechten Griffstange (siehe Schritt 3 auf Seite 20). **Um das Schwungrad zu stoppen, drücken Sie den Bremsknauf (N).** Das Schwungrad kommt kurz darauf zum völligen Stillstand.

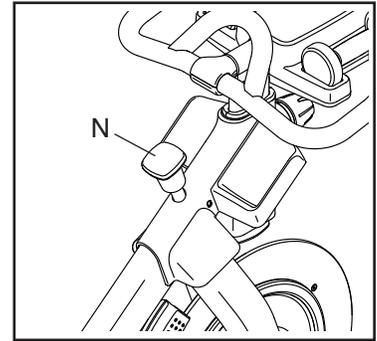


## DAS STUDIO-RAD SPERREN

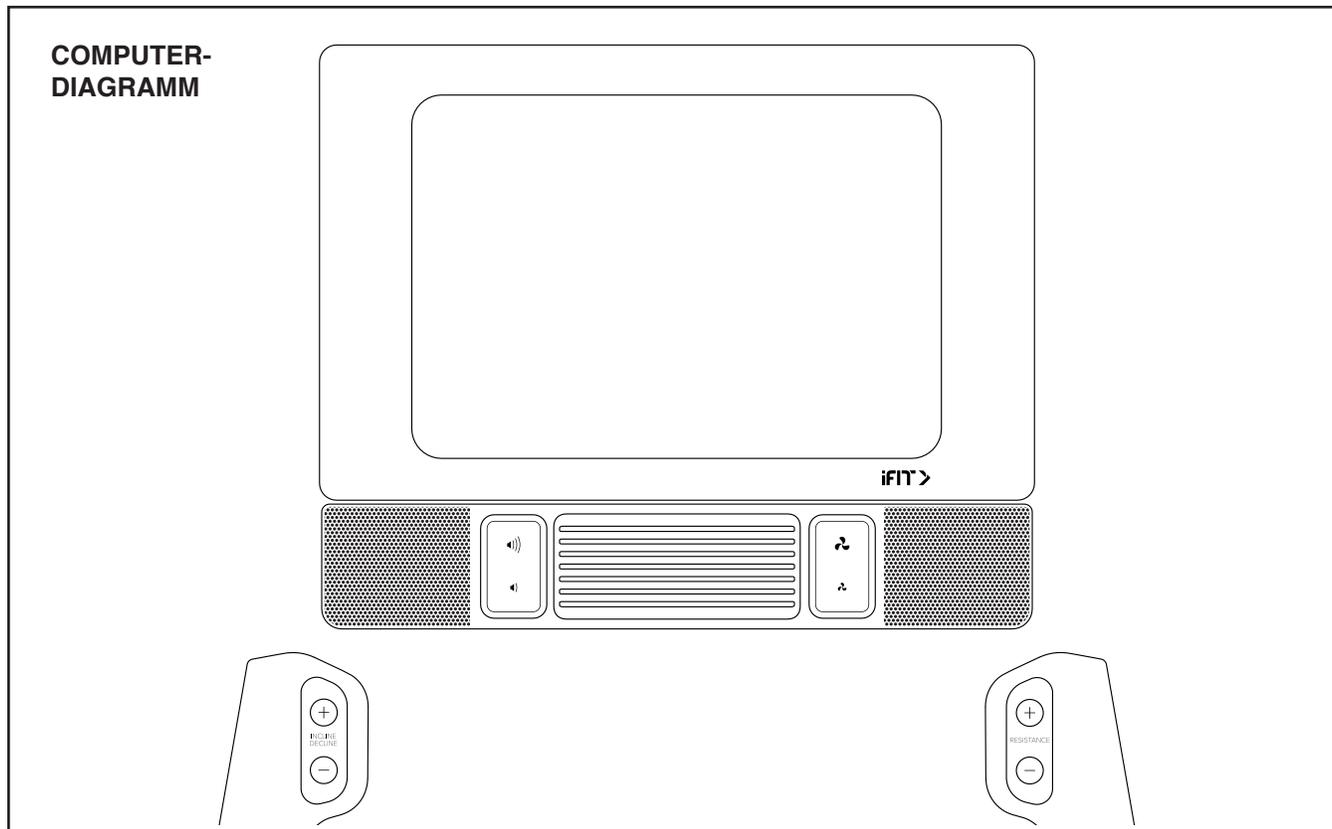
**WICHTIG: Sperren Sie das Studio-Rad, wenn es nicht benutzt wird.**

Um das Studio-Rad zu sperren, drücken Sie den Bremsknauf (N) nach unten und ziehen ihn fest an. Dies sperrt das Studio-Rad, damit sich das Schwungrad nicht drehen kann.

Um das Studio-Rad zu entsperren, lockern Sie den Bremsknauf.



# DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN



## FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der fortschrittliche Trainingscomputer bietet eine Reihe von Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts wirkungsvoller und angenehmer zu machen.

Der Trainingscomputer ist mit WLAN-Technologie ausgestattet, die es dem Trainingscomputer ermöglicht, eine Verbindung mit iFIT herzustellen. Mit iFIT können Sie auf eine große und vielfältige Workout-Bibliothek zugreifen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Workout-Resultate verfolgen und auf viele weitere Funktionen zugreifen.

Der Trainingscomputer bietet zusätzlich eine Auswahl an vorgestellten Workouts an. Jedes Workout steuert automatisch den Widerstand der Pedale und die Neigung des Rahmens, während es Sie durch eine effektive Trainingseinheit führt.

Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers verwenden, können Sie den Widerstand der Pedale und die Neigung des Rahmens auf Tastendruck ändern.

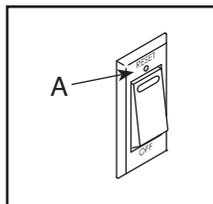
Während Sie trainieren, zeigt der Trainingscomputer kontinuierlich Trainingsrückmeldungen an. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mithilfe eines kompatiblen Pulsmessers messen.

**Um den Trainingscomputer ein- und auszuschalten, siehe Seite 18. Um zu lernen, wie man den Touchscreen benutzt, siehe Seite 18. Um den Trainingscomputer einzurichten, siehe Seite 19.**

## DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN

Um das Studio-Rad zu bedienen, muss der mitgelieferte Stromadapter verwendet werden. Siehe DEN STROMADAPTER EINSTECKEN auf Seite 13.

Wenn der Stromadapter eingesteckt ist, drücken Sie den Netzschalter (A) am Rahmen des Studio-Rads, um den Trainingscomputer einzuschalten. Es wird einen Moment dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.



**Wenn der Trainingscomputer inaktiv ist, berühren Sie einfach den Bildschirm, um den Trainingscomputer zu aktivieren.**

**Hinweis:** Wenn Sie den Trainingscomputer das erste Mal einschalten, wird das Neigungssystem möglicherweise automatisch kalibriert. Der Rahmen bewegt sich während der Kalibrierung nach oben und unten. Wenn sich der Rahmen nicht mehr bewegt, ist das Neigungssystem kalibriert.

**WICHTIG:** Falls sich das Neigungssystem nicht automatisch kalibriert, kalibrieren Sie das Neigungssystem manuell (siehe Schritt 5 auf Seite 19).

## DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN

Wenn die Pedale mehrere Sekunden lang nicht bewegt werden, pausiert der Trainingscomputer.

Wenn die Pedale mehrere Minuten lang nicht bewegt werden und weder der Bildschirm berührt noch die Tasten gedrückt werden, wird der Trainingscomputer inaktiv.

Wenn Sie mit dem Training fertig sind, drücken Sie den Netzschalter und ziehen Sie den Stromadapter heraus.

**WICHTIG:** Andernfalls können die elektronischen Teile am Studio-Rad vorzeitig abgenutzt werden.

## DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN

Der Trainingscomputer verfügt über ein Tablet mit vollfarbigem Touchscreen. Die folgenden Informationen unterstützen Sie bei der Verwendung des Touchscreens:

- Der Trainingscomputer funktioniert ähnlich wie andere Tablets. Sie können den Finger über den Bildschirm gleiten lassen oder mit dem Finger wischen, um bestimmte Abbildungen auf dem Bildschirm zu verschieben, wie z. B. die Anzeigen eines Workouts.
- Um Informationen in ein Textfeld einzutippen, berühren Sie zuerst das Textfeld, um die Tastatur zu sehen. Um Zahlen oder andere Zeichen an der Tastatur zu verwenden, berühren Sie  $?123$ . Um weitere Zeichen zu sehen, berühren Sie  $\sim\{<$ . Berühren Sie  $?123$  noch einmal, um zur Zahlentastatur zurückzukehren. Um zur Alphabet-Tastatur zurückzukehren, berühren Sie  $ABC$ . Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Umschalttaste (nach oben zeigendes Pfeilsymbol). Um mehrere Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Umschalttaste noch einmal. Um wieder zur Kleinbuchstaben-Tastatur zu gelangen, berühren Sie die Umschalttaste ein drittes Mal. Um das letzte Zeichen zu löschen, berühren Sie die Löschtaste (rückwärts zeigender Pfeil mit einem X-Symbol).

## DEN TRAININGSCOMPUTER EINRICHTEN

Bevor Sie das Studio-Rad zum ersten Mal benutzen, richten Sie den Trainingscomputer ein.

### 1. Eine Verbindung mit Ihrem drahtlosen Netzwerk herstellen.

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

### 2. Einstellungen anpassen.

Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um die gewünschte Maßeinheit und Ihre Zeitzone einzustellen.

Hinweis: Um diese Einstellungen später zu ändern, siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 27.

### 3. Sich in ein iFIT-Konto einloggen oder ein iFIT-Konto erstellen.

Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um sich in Ihr iFIT-Konto einzuloggen oder ein iFIT-Konto zu erstellen.

### 4. Auf Firmware-Aktualisierungen überprüfen.

Als Erstes berühren Sie die Menütaste (Symbol mit drei waagerechten Strichen), dann *Settings* (Einstellungen), dann *Maintenance* (Wartung) und dann *Update* (Aktualisierung). Der Trainingscomputer nimmt eine Überprüfung auf Firmware-Aktualisierungen vor. Weitere Informationen finden Sie unter COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 27.

**Firmware-Aktualisierungen haben immer den Zweck, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.** Als Folge kann es sein, dass neue Einstellungen und Funktionen nicht in dieser Anleitung beschrieben sind. Nehmen Sie sich Zeit, um den Trainingscomputer zu erkunden, um damit zu erfahren, wie neue Einstellungen und Funktionen funktionieren. Des Weiteren sind einige in dieser Anleitung beschriebenen Einstellungen und Funktionen möglicherweise nicht mehr freigegeben.

### 5. Das Neigungssystem kalibrieren.

Als Erstes berühren Sie die Menütaste (Symbol mit drei waagerechten Strichen), dann *Settings* (Einstellungen), dann *Maintenance* (Wartung) und dann *Calibrate Incline* (Neigung kalibrieren). Der Rahmen bewegt sich während der Kalibrierung nach oben und unten. Weitere Informationen finden Sie unter COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 27.

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

**Um den manuellen Modus zu verwenden**, siehe Seite 20. **Um ein vorgestelltes Workout zu verwenden**, siehe Seite 22. **Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu erstellen**, siehe Seite 24. **Um ein iFIT-Workout zu verwenden**, siehe Seite 25.

**Um Computereinstellungen zu ändern**, siehe Seite 27. **Um eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herzustellen**, siehe Seite 28.

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

## DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

### 1. Berühren Sie den Bildschirm oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer einzuschalten.

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 18. Hinweis: Es kann einige Momente dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

### 2. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint der Startbildschirm auf dem Bildschirm, sobald der Trainingscomputer hochgefahren ist.

Wenn Sie sich in einem Workout befinden, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren. Wenn Sie sich in den Einstellungsmenüs befinden, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

### 3. Den Widerstand der Pedale und die Neigung des Rahmens nach Wunsch ändern.

Berühren Sie *Manual Start* (manueller Start) und fangen Sie an zu treten.

Sie können den Widerstand der Pedale ändern, indem Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Resistance (Widerstand) an der rechten Griffstange drücken oder die Widerstandsschieberegler auf dem Bildschirm berühren.

Sie können die Neigung des Rahmens ändern, indem Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Incline/Decline (Neigung) an der linken Griffstange drücken oder die Neigungsschieberegler auf dem Bildschirm berühren.

Hinweis: Nachdem Sie eine Taste drücken, dauert es einen Moment, bis die Pedale den gewählten Widerstandsgrad erreichen oder der Rahmen den gewählten Neigungsgrad erreicht. **Wenn das Studio-Rad nach unten oder stark nach oben geneigt ist, kann dies die Auswahl an Widerstandsgraden einschränken.**

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

### 4. Ihren Fortschritt verfolgen.

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

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

Tippen Sie die verschiedenen Workout-Informationsanzeigen an, um weitere Optionen zu sehen. Berühren Sie die Mehr-Taste (Symbol +), um Statistiken oder Diagramme zu sehen. Berühren Sie die Bildschirmmitte, um noch weitere Optionen für Display-Modi zu sehen.

Falls gewünscht, stellen Sie den Lautstärkepegel durch Drücken der Lautstärke-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste ein.



Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie den Bildschirm und berühren Sie die Pausenoption oder hören Sie einfach auf zu treten. Um das Workout fortzusetzen, berühren Sie die Startoption oder fangen Sie einfach wieder an zu treten.

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

**5. Falls gewünscht, einen kompatiblen Pulsmesser tragen und Ihre Herzfrequenz messen.**

Sie können einen kompatiblen Pulsmesser (nicht im Lieferumfang enthalten) tragen, um Ihre Herzfrequenz zu messen. Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel.

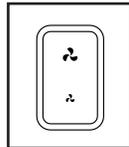
Bei manchen Modellen gehört ein kompatibler Pulsmesser zum Lieferumfang. Gehört ein Pulsmesser zum Lieferumfang, siehe DER PULSMESSER in dieser Anleitung, um herauszufinden, wie man diesen benutzt.

**Ist bei diesem Modell kein kompatibler Pulsmesser enthalten, können Sie auf dieser Seite Informationen zur Bestellung finden.**

Der Trainingscomputer verbindet sich automatisch mit Ihrem kompatiblen Pulsmesser. Wenn Ihr Herzschlag erkannt ist, wird Ihre Herzfrequenz angezeigt.

**6. Auf Wunsch den Ventilator einschalten.**

Der Ventilator hat mehrere Geschwindigkeitseinstellungen, einschließlich eines automatischen Modus. Wenn der automatische Modus gewählt ist, erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch, wenn sich Ihre Trittschwindigkeit erhöht oder verringert. Drücken Sie mehrmals die Ventilator-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste, um eine Ventilatorgeschwindigkeit zu wählen oder den Ventilator auszuschalten.



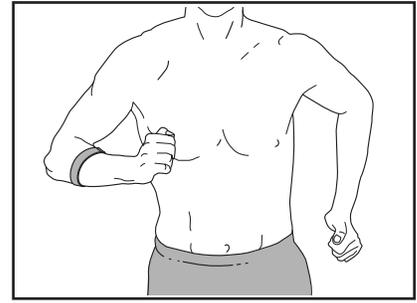
Hinweis: Wenn die Pedale einige Zeit nicht in Bewegung sind, während der Startbildschirm gewählt ist, schaltet sich der Ventilator automatisch aus.

**7. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus.**

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 18.

**DER OPTIONALE PULSMESSER**

Unabhängig davon, ob Sie Fett verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen, müssen Sie die richtige Herzfrequenz während des Workouts aufrechterhalten, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.



Der optionale Pulsmesser kann Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele unterstützen, indem er es Ihnen ermöglicht, während des Trainings Ihre Herzfrequenz kontinuierlich zu überprüfen. **Zum Kauf eines optionalen Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**

Hinweis: Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth Smart Pulsmessern kompatibel.

## EIN VORGESTELLTES WORKOUT VERWENDEN

Um ein vorgestelltes Workout zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe EINE VERBINDUNG MIT EINEM DRAHTLOSEN NETZWERK HERSTELLEN auf Seite 28).

### 1. Berühren Sie den Bildschirm oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer einzuschalten.

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 18. Hinweis: Es kann einige Momente dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

### 2. Den Startbildschirm oder die Workout-Bibliothek wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint der Startbildschirm auf dem Bildschirm, sobald der Trainingscomputer hochgefahren ist.

Wenn Sie sich in einem Workout befinden, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren. Wenn Sie sich in den Einstellungsmenüs befinden, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

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

### 3. Ein Workout wählen.

Um ein Workout von dem Startbildschirm oder der Workout-Bibliothek zu wählen, berühren Sie einfach die gewünschte Workout-Taste auf dem Bildschirm. Lassen Sie den Finger über den Bildschirm gleiten oder wischen Sie mit dem Finger, um nach oben oder unten zu scrollen, falls nötig.

Die vorgestellten Workouts auf Ihrem Trainingscomputer ändern sich gelegentlich. Um eines der vorgestellten Workouts für künftige Verwendung zu speichern, können Sie es als Favoriten hinzufügen, indem Sie die Favoritentaste (Herzsymbol) berühren. Sie müssen in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein, um ein vorgestelltes Workout zu speichern (siehe Schritt 3 auf Seite 25).

Um für ein Workout eine eigene Karte zu zeichnen, siehe EIN SELBSTGEZEICHNETES KARTEN-WORKOUT ERSTELLEN auf Seite 24.

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

### 4. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten), um das Workout zu starten.

Bei manchen Workouts werden Sie von einem iFIT-Trainer durch ein immersives Video-Workout geführt. Berühren Sie den Bildschirm auf einem beliebigen freien Bereich, um Optionen für Musik, Trainer-Stimme und Lautstärke für das Workout anzusehen und zu wählen.

Während mancher Workouts zeigt der Bildschirm eine Karte der Route und eine Markierung, die Ihren Fortschritt anzeigt. Berühren Sie die Tasten auf dem Bildschirm, um die gewünschten Kartenoptionen zu wählen.

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

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

**Falls der Widerstands- oder Neigungsgrad zu hoch oder zu niedrig ist**, können Sie sich über die Einstellung hinwegsetzen, indem Sie die Tasten Resistance (Widerstand) oder Incline/Decline (Neigung) drücken (siehe Schritt 3 auf Seite 20).

Um zur programmierten Widerstands- und Neigungseinstellung des Workouts zurückzukehren, berühren Sie *Follow Trainer* (Trainer folgen).

Wenn die Smartanpassungs-Funktion aktiviert ist, wird der Trainingscomputer automatisch den Intensitätsgrad des Workouts basierend auf Ihren manuellen Eingriffen in Bezug auf Widerstands- und Neigungseinstellungen skalieren. Um die Smartanpassungs-Funktion zu aktivieren, berühren Sie den Bildschirm in einem beliebigen freien Bereich und berühren Sie dann den Smartanpassungs-Umschalter.

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

Ist die Aktivpuls-Funktion aktiviert, wird der Trainingscomputer automatisch den Intensitätsgrad des Workouts basierend auf Ihrer Herzfrequenz skalieren, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser tragen (siehe Schritt 6). Um die Aktivpuls-Funktion zu aktivieren, siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 27.

Um Ihren Fortschritt mit den Display-Modi zu verfolgen, siehe Schritt 4 auf Seite 20.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie den Bildschirm und berühren Sie die Pausenoption oder hören Sie einfach auf zu treten. Um das Workout fortzusetzen, berühren Sie die Startoption oder fangen Sie einfach wieder an zu treten.

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

Wenn das Workout endet, erscheint auf dem Bildschirm eine Workout-Zusammenfassung. Falls gewünscht, können Sie Optionen wie das Hinzufügen eines Workouts zu Ihrem Verzeichnis (siehe EIN IFIT-WORKOUT VERWENDEN auf Seite 25) oder das Hinzufügen eines Workouts zu Ihrer Favoritenliste wählen. Dann berühren Sie *Finish* (fertig), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

## **5. Kopfhörer tragen, falls gewünscht.**

Um Ihre Kopfhörer mit dem Trainingscomputer zu verbinden, schalten Sie zunächst Ihre Kopfhörer ein, versetzen Sie diese in den Kopplungsmodus und positionieren Sie diese in der Nähe des Trainingscomputers. Dann berühren Sie den Bildschirm in einem beliebigen freien Bereich, berühren Sie die Option zum Verbinden Ihrer Kopfhörer und wählen Sie Ihre Kopfhörer aus der Liste auf dem Bildschirm.

Wenn Ihre Kopfhörer und der Trainingscomputer erfolgreich miteinander gekoppelt wurden, wird die Audioausgabe des Trainingscomputers über Ihre Kopfhörer wiedergegeben.

## **6. Falls gewünscht, einen kompatiblen Pulsmesser tragen und Ihre Herzfrequenz messen.**

Siehe Schritt 5 auf Seite 21.

## **7. Auf Wunsch den Ventilator einschalten.**

Siehe Schritt 6 auf Seite 21.

## **8. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus.**

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 18.

## **EIN SELBSTGEZEICHNETES KARTENWORKOUT ERSTELLEN**

### **1. Berühren Sie den Bildschirm oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer einzuschalten.**

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 18. Hinweis: Es kann einige Momente dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

### **2. Ein selbstgezeichnetes Kartenworkout wählen.**

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint der Startbildschirm auf dem Bildschirm, sobald der Trainingscomputer hochgefahren ist.

Wenn Sie sich in einem Workout befinden, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren. Wenn Sie sich in den Einstellungsmenüs befinden, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

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

### **3. Ihre Karte zeichnen.**

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

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

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

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

### **4. Ihr Workout speichern.**

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

### **5. Das Workout beginnen.**

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten), um das Workout zu starten. Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout (siehe Seite 22).

### **6. Falls gewünscht, einen kompatiblen Pulsmesser tragen und Ihre Herzfrequenz messen.**

Siehe Schritt 5 auf Seite 21.

### **7. Auf Wunsch den Ventilator einschalten.**

Siehe Schritt 6 auf Seite 21.

### **8. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus.**

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 18.

## EIN IFIT-WORKOUT VERWENDEN

Um ein iFIT-Workout zu verwenden, müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein (siehe Schritt 3 unten) und muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe EINE VERBINDUNG MIT EINEM DRAHTLOSEN NETZWERK HERSTELLEN auf Seite 28).

### 1. Berühren Sie den Bildschirm oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer einzuschalten.

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 18. Hinweis: Es kann einige Momente dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

### 2. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint der Startbildschirm auf dem Bildschirm, sobald der Trainingscomputer hochgefahren ist.

Wenn Sie sich in einem Workout befinden, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren. Wenn Sie sich in den Einstellungsmenüs befinden, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

### 3. Sich in Ihr iFIT-Konto einloggen.

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

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

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

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

Um ein iFIT-Workout von dem Startbildschirm oder der Workout-Bibliothek zu wählen, berühren Sie einfach die gewünschte Workout-Taste auf dem Bildschirm. Lassen Sie den Finger über den Bildschirm gleiten oder wischen Sie mit dem Finger, um nach oben oder unten zu scrollen, falls nötig.

Die auf dem Startbildschirm vorgestellten iFIT-Workouts wechseln gelegentlich.

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

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

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

### 5. Auf Wunsch ein iFIT-Workout im Kalender planen.

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

Wenn das gewählte Datum erreicht wird, wird das iFIT-Workout, das Sie geplant haben, auf dem Startbildschirm erscheinen.

**6. Auf Wunsch eine Liste der bevorzugten iFIT-Workouts erstellen.**

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

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

**7. Das Workout beginnen.**

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten), um das Workout zu starten. Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout (siehe Seite 22).

**8. Kopfhörer tragen, falls gewünscht.**

Um Ihre Kopfhörer mit dem Trainingscomputer zu verbinden, schalten Sie zunächst Ihre Kopfhörer ein, versetzen Sie diese in den Kopplungsmodus und positionieren Sie diese in der Nähe des Trainingscomputers. Dann berühren Sie den Bildschirm in einem beliebigen freien Bereich, berühren Sie die Option zum Verbinden Ihrer Kopfhörer und wählen Sie Ihre Kopfhörer aus der Liste auf dem Bildschirm.

Wenn Ihre Kopfhörer und der Trainingscomputer erfolgreich miteinander gekoppelt wurden, wird die Audioausgabe des Trainingscomputers über Ihre Kopfhörer wiedergegeben.

**9. Falls gewünscht, einen kompatiblen Pulsmesser tragen und Ihre Herzfrequenz messen.**

Siehe Schritt 5 auf Seite 21.

**10. Auf Wunsch den Ventilator einschalten.**

Siehe Schritt 6 auf Seite 21.

**11. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus.**

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 18.

**Weitere Informationen über iFIT finden Sie auf [iFIT.com](https://www.ifit.com).**

## COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

### **WICHTIG: Firmware-Aktualisierungen haben immer den Zweck, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.**

Als Folge kann es sein, dass neue Einstellungen und Funktionen nicht in dieser Anleitung beschrieben sind. Nehmen Sie sich Zeit, um den Trainingscomputer zu erkunden, um damit zu erfahren, wie neue Einstellungen und Funktionen funktionieren. Des Weiteren sind einige in dieser Anleitung beschriebenen Einstellungen und Funktionen möglicherweise nicht mehr freigegeben.

#### **1. Das Einstellungshauptmenü wählen.**

Schalten Sie zunächst den Trainingscomputer ein (siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 18). Hinweis: Es kann einige Momente dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

Als Nächstes wählen Sie den Startbildschirm (Taste Home). Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint der Startbildschirm auf dem Bildschirm, sobald der Trainingscomputer hochgefahren ist. Wenn Sie sich in einem Workout befinden, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren. Wenn Sie sich in den Einstellungsmenüs befinden, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

Dann berühren Sie die Menütaste (Symbol mit drei waagerechten Strichen) auf dem Bildschirm und berühren Sie dann *Settings* (Einstellungen). Das Einstellungsmenü erscheint auf dem Bildschirm.

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

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

##### Account (Konto)

- My Profile (mein Profil)
- In Workout
- Manage Accounts (Konten verwalten)

##### Equipment (Gerät)

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

##### About (über)

- Legal (Rechtliches)

#### **3. Workout-Einstellungen anpassen.**

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

Ist die Aktivpuls-Funktion aktiviert, wird der Trainingscomputer den Intensitätsgrad der Workouts basierend auf Ihrer Herzfrequenz skalieren, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser tragen. Um die Aktivpuls-Funktion zu aktivieren, berühren Sie den Aktivpuls-Umschalter. Dann wählen Sie Ihre Ruhe- und Maximalherzfrequenz und passen Sie die entsprechenden Einstellungen wie gewünscht an.

#### **4. Maßeinheit und andere Einstellungen anpassen.**

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

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

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

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

#### **6. Die Computerfirmware aktualisieren.**

**Prüfen Sie regelmäßig auf Firmware-Aktualisierungen, um eine bestmögliche Leistung zu gewährleisten.** Berühren Sie *Maintenance* (Wartung) und dann *Update* (Aktualisierung), um mittels Ihres drahtlosen Netzwerks zu überprüfen, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt. Die Aktualisierung beginnt dann automatisch. **WICHTIG: Um Schäden am Studio-Rad zu vermeiden, schalten Sie den Trainingscomputer während der Firmware-Aktualisierung nicht aus.**

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

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

## 7. Das Neigungssystem kalibrieren.

Um das Neigungssystem zu kalibrieren, berühren Sie *Maintenance* (Wartung), dann *Calibrate Incline* (Neigung kalibrieren) und dann *Begin* (beginnen). Der Rahmen steigt automatisch auf den maximalen Neigungsgrad an, senkt sich auf den minimalen Neigungsgrad und kehrt dann in die Ausgangsposition zurück. Dadurch wird das Neigungssystem kalibriert. Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, berühren Sie *Finish* (fertig).

**WICHTIG: Halten Sie Haustiere, Füße und andere Objekte während der Kalibrierung des Neigungssystems vom Studio-Rad fern.**

## 8. Das Einstellungshauptmenü verlassen.

Wenn Sie sich in einem Einstellungsmenü befinden, berühren Sie die Zurück-Taste, um das Einstellungshauptmenü zu verlassen.

## EINE VERBINDUNG MIT EINEM DRAHTLOSEN NETZWERK HERSTELLEN

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

### 1. Den Startbildschirm wählen.

Schalten Sie zunächst den Trainingscomputer ein (siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 18). Hinweis: Es kann einige Momente dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

Als Nächstes wählen Sie den Startbildschirm (Taste Home). Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint der Startbildschirm auf dem Bildschirm, sobald der Trainingscomputer hochgefahren ist. Wenn Sie sich in einem Workout befinden, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren. Wenn Sie sich in den Einstellungsmenüs befinden, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol) und dann die Schließ Taste (X-Symbol), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

### 2. Das WLAN-Menü wählen.

Berühren Sie die Menütaste (Symbol mit drei waagerechten Strichen) und tippen Sie dann auf *Wi-Fi* (WLAN), um das WLAN-Menü zu wählen.

### 3. WLAN aktivieren.

Stellen Sie sicher, dass das Wi-Fi® (WLAN) aktiviert ist. Falls es nicht aktiviert ist, berühren Sie den Umschalter *Wi-Fi* (WLAN), um es zu aktivieren.

### 4. Eine drahtlose Netzwerkverbindung einrichten und verwalten.

Wenn WLAN aktiviert ist, wird der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken anzeigen. Hinweis: Es kann einige Momente dauern, bis die Liste mit den drahtlosen Netzwerken erscheint.

Hinweis: Sie müssen Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/g/n Router mit aktivierter SSID-Übertragung haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

Wenn eine Liste von Netzwerken erscheint, berühren Sie das gewünschte Netzwerk. Hinweis: Sie müssen dazu Ihren Netzwerknamen (SSID) kennen. Ist Ihr Netzwerk durch ein Passwort gesperrt, dann müssen Sie auch das Passwort dazu wissen.

Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um Ihr Passwort einzugeben und eine Verbindung mit dem gewählten drahtlosen Netzwerk herzustellen. (Um die Tastatur zu verwenden, siehe DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN auf Seite 18.)

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

Falls Sie Probleme mit der Verbindung zu einem verschlüsselten Netzwerk haben, vergewissern Sie sich, dass Ihr Passwort richtig ist. Hinweis: Bei Passwörtern muss man die Groß- und Kleinschreibung beachten.

Hinweis: Der Trainingscomputer unterstützt ungesicherte und gesicherte (WEP, WPA™ und WPA2™) Verschlüsselung. Ein Breitbandanschluss wird empfohlen. Die Leistung hängt von der Verbindungsgeschwindigkeit ab.

**Hinweis: Sollten Sie nach der Befolgung dieser Anweisungen Fragen haben, finden Sie auf [support.iFIT.com](http://support.iFIT.com) Unterstützung.**

### 5. Das WLAN-Menü verlassen.

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

# WARTUNG UND FEHLERSUCHE

## WARTUNG

Eine regelmäßige Wartung ist für die optimale Leistung und zur Verminderung der Abnutzung von äußerster Wichtigkeit. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung alle Teile des Studio-Rads und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.

Um das Studio-Rad zu reinigen, verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife.

**WICHTIG: Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie den Trainingscomputer keinem direkten Sonnenlicht aus.**

## WARTUNG DER PEDALE

Ziehen Sie wöchentlich die Pedale nach. Ziehen Sie das **rechte** Pedal **im Uhrzeigersinn** und das **linke** Pedal **gegen den Uhrzeigersinn** fest.

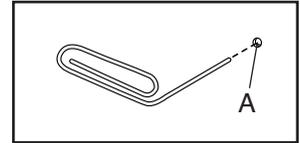
## FEHLERSUCHE AM TRAININGSCOMPUTER

Falls sich der Trainingscomputer nicht einschaltet, stellen Sie sicher, dass der Stromadapter vollständig eingesteckt ist und dass der Netzschalter eingeschaltet ist.

**Falls ein Ersatz für den Stromadapter erforderlich ist, rufen Sie die Telefonnummer auf dem Umschlag dieser Anleitung an. WICHTIG: Um ein Beschädigen des Trainingscomputers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen geregelten Stromadapter, der vom Hersteller geliefert wurde.**

Falls Sie Probleme bei der Verbindung des Trainingscomputers mit einem drahtlosen Netzwerk haben oder falls es Probleme mit Ihrem iFIT-Konto oder den iFIT-Workouts gibt, besuchen Sie [support.iFIT.com](http://support.iFIT.com).

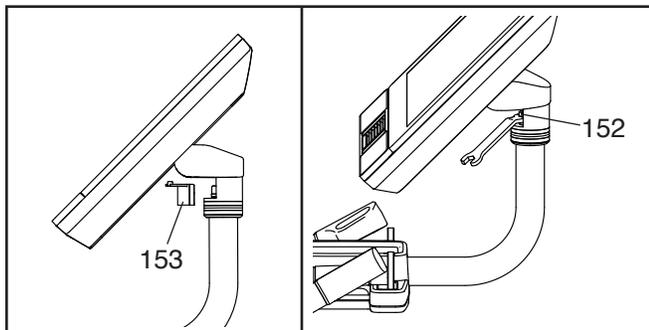
Wenn der Trainingscomputer nicht richtig hochgefahren werden kann oder abstürzt und nicht reagiert, stellen Sie die Werkseinstellungen des



Trainingscomputers wieder her. **WICHTIG: Dies löscht alle benutzerdefinierten Einstellungen, die Sie am Trainingscomputer vorgenommen haben.** Es erfordert zwei Personen, um die Werkseinstellungen des Trainingscomputers wiederherzustellen. Zuerst drücken Sie den Netzschalter und ziehen Sie den Stromadapter heraus. Als Nächstes finden Sie die kleine Rücksetzöffnung (A) an der Seite oder Rückseite des Trainingscomputers. Mithilfe einer umgebogenen Büroklammer halten Sie den Rücksetzknopf innerhalb der Öffnung gedrückt und lassen eine zweite Person den Stromadapter einstecken und den Netzschalter drücken. Halten Sie den Rücksetzknopf weiterhin, bis sich der Trainingscomputer einschaltet. Wenn der Rücksetzvorgang abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und anschließend wieder ein. Falls nicht, drücken Sie den Netzschalter und ziehen den Stromadapter heraus und stecken Sie dann den Stromadapter wieder hinein und drücken den Netzschalter. Wenn der Trainingscomputer eingeschaltet ist, überprüfen Sie auf Firmware-Aktualisierungen (siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 27). Hinweis: Es kann einige Minuten dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

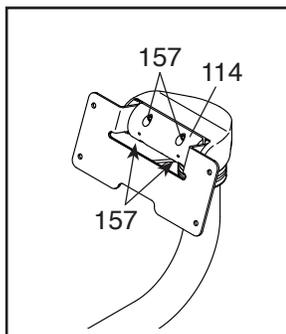
## DIE DREHUNG UND NEIGUNG DES TRAININGS-COMPUTERS ANPASSEN

Falls der Trainingscomputer zu locker zu sitzen scheint oder nicht an der Stelle bleibt, wenn man ihn von einer Seite zur anderen bewegt, entfernen Sie als Erstes die Montierungsabdeckung (153). Als Nächstes verwenden Sie das mitgelieferte Studio-Rad-Werkzeug, um die M25 Sicherungsmutter (152) ein wenig anzuziehen, bis der Trainingscomputer an der Stelle bleibt, wenn man ihn von einer Seite zur anderen bewegt. Dann drücken Sie die Montierungsabdeckung wieder zurück an ihren Platz.



Falls der Trainingscomputer zu locker zu sitzen scheint oder nicht an der Stelle bleibt, wenn man ihn nach oben oder unten neigt, **beziehen Sie sich zunächst auf Montageschritt 8 auf Seite 10**. Verwenden Sie einen Flachsitz-Schraubendreher, um die Computerabdeckungen (154, 155) loszuhebeln.

Als Nächstes ziehen Sie die vier M6 x 15mm Kopfschrauben (157) in der hinteren Halterungsbelegung (114) so weit an, bis sich die Auf- und Ab-Bewegung nicht mehr locker anfühlt. Hinweis: Der Übersichtlichkeit halber ist der Trainingscomputer in der Abbildung nicht dargestellt. Neigen Sie den Trainingscomputer nach oben und nach unten, um die Kopfschrauben erreichen zu können.



Dann beziehen Sie sich auf Montageschritt 8 auf Seite 10 und befestigen Sie wieder die Computerabdeckungen (154, 155).

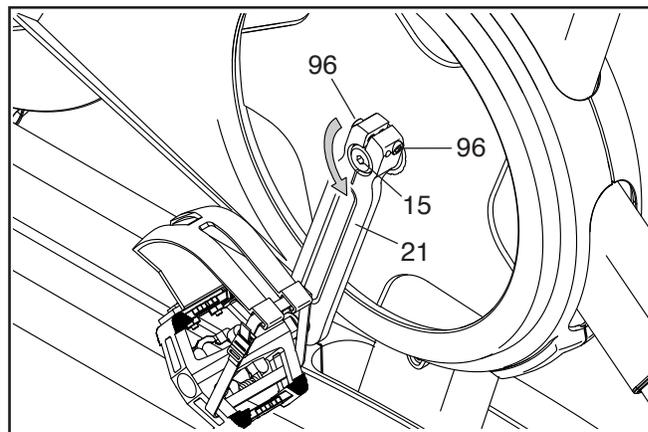
## FEHLERSUCHE AM NEIGUNGSSYSTEM

Falls sich der Rahmen nicht auf den richtigen Neigungsgrad umstellt, kalibrieren Sie das Neigungssystem (siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 27).

Hinweis: Wenn das Studio-Rad nach unten oder stark nach oben geneigt ist, kann dies die Auswahl an Widerstandsgraden einschränken.

## DEN LINKEN KURBELARM EINSTELLEN

Wenn Ihnen der linke Kurbelarm (21) beim Treten locker vorkommt, lockern Sie erst die zwei M6 x 25mm Schrauben (96). Danach befolgen Sie die nachfolgenden Schritte. Hinweis: Wenn Sie über einen Drehmomentschlüssel verfügen, ziehen Sie die Schrauben (15, 96) auf die angeführten Drehmomentspezifikationen an. Wenn Sie nicht über einen Drehmomentschlüssel verfügen, ziehen Sie die Schrauben einfach so fest wie möglich an.



1. Ziehen Sie die M12 Kurbelschraube (15) **gegen den Uhrzeigersinn** auf 7 Nm an.
2. Ziehen Sie jede M6 x 25mm Schraube (96) auf 20 Nm an. Dann ziehen Sie jede der M6 x 25mm Schrauben in der gleichen Reihenfolge ein zweites Mal auf 20 Nm an.
3. Schließlich ziehen Sie die M12 Kurbelschraube (15) **gegen den Uhrzeigersinn** auf 50 Nm an.

## DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

Gibt der Trainingscomputer falsche Rückmeldungen, dann muss der Reedschalter eingestellt werden.

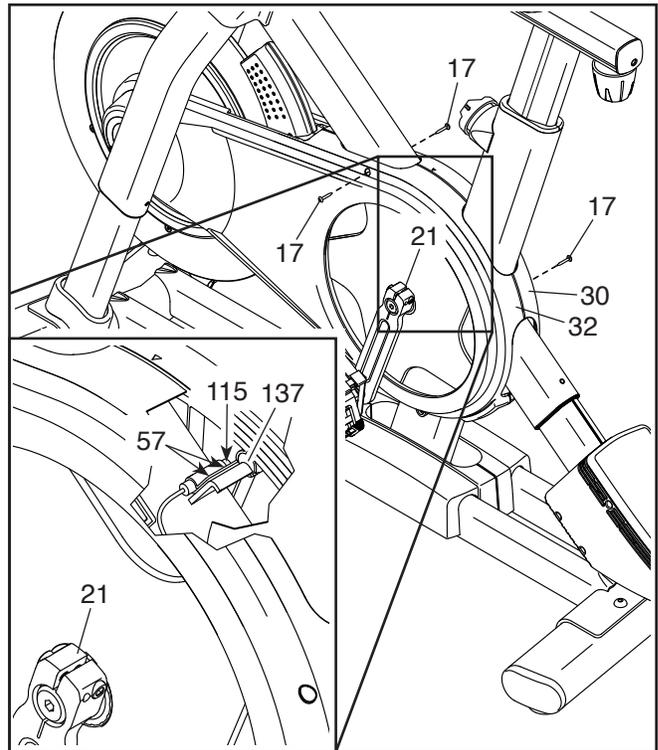
Um den Reedschalter einzustellen, **drücken Sie zuerst den Netzschalter und ziehen den Stromadapter heraus.** Als Nächstes entfernen Sie die drei gezeigten M4 x 14mm Schrauben (17) vom rechten und linken Schutz (30, 32).

Dann ziehen Sie die oberen Teile des rechten und linken Schutzes (30, 32) vorsichtig ein paar Zentimeter auseinander.

**Siehe Nebenbild.** Lockern Sie die zwei gezeigten #8 x 1/2" Schrauben (57) ein wenig. Als Nächstes drehen Sie den linken Kurbelarm (21), bis ein Rollenmagnet (137) auf den Reedschalter (115) ausgerichtet ist. Schieben Sie den Reedschalter ein wenig zum Rollenmagneten hin oder davon weg. Dann ziehen Sie die Schrauben wieder fest.

Stecken Sie den Stromadapter ein, drücken Sie den Netzschalter und drehen Sie den linken Kurbelarm (21) einen Moment lang. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen liefert.

Wenn der Reedschalter richtig eingestellt ist, befestigen Sie wieder den rechten und den linken Schutz (30, 32).



## DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

Falls Sie bemerken, dass die Pedale beim Treten rutschen, obwohl der Widerstand auf die höchste Einstellung eingestellt ist, muss der Antriebsriemen möglicherweise eingestellt werden.

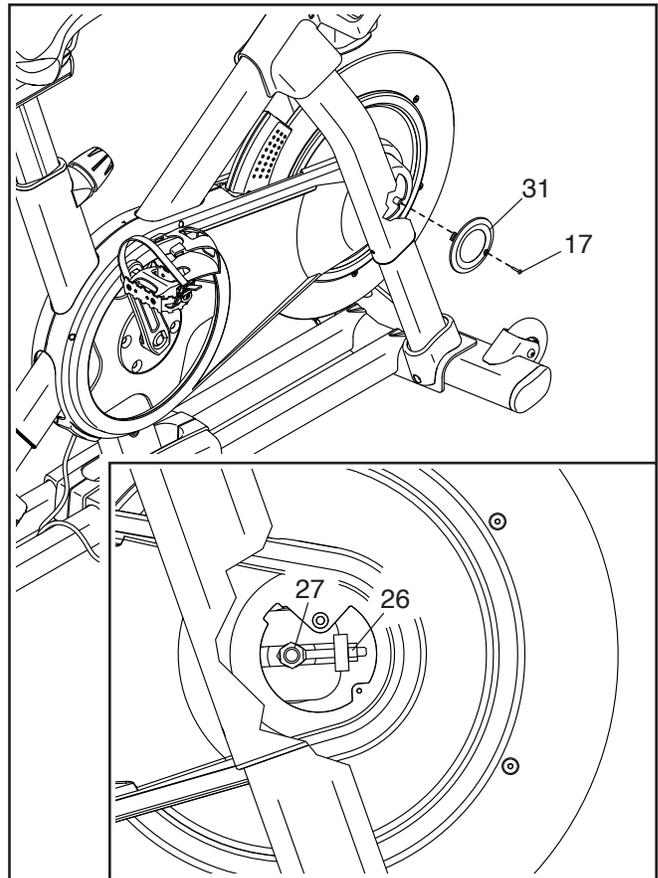
Um den Antriebsriemen einzustellen, **drücken Sie zuerst den Netzschalter und ziehen Sie den Stromadapter heraus**. Dann befolgen Sie die unten stehenden Anweisungen. Hinweis: Auf den Abbildungen wird nur die rechte Seite des Studio-Rads gezeigt.

Entfernen Sie die gezeigte M4 x 14mm Schraube (17) und die Schutzabdeckung (31) von beiden Seiten des Studio-Rads.

Als Nächstes lockern Sie die M10 Achsenmutter (27) an beiden Seiten des Studio-Rads und ziehen Sie dann die Einstellmutter (26) an beiden Seiten des Studio-Rads jeweils um **eine halbe Umdrehung** an. Dann ziehen Sie wieder die M10 Achsenmuttern fest an.

Stecken Sie den Stromadapter ein, drücken Sie den Netzschalter und treten Sie die Pedale des Studio-Rads, um die Einstellung zu überprüfen. Falls notwendig, wiederholen Sie den oben beschriebenen Vorgang so lange, bis die Pedale nicht mehr rutschen.

Wenn der Antriebsriemen richtig eingestellt ist, befestigen Sie die Schutzabdeckungen wieder.



# TRAININGSRICHTLINIEN

**⚠️ WARNUNG:** Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.

Die folgenden Richtlinien helfen Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms. Um detaillierte Trainingsinformationen zu bekommen, beschaffen Sie sich ein angesehenes Buch oder konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergessen Sie nicht, dass gute Ernährung und ausreichende Erholung grundlegend für erfolgreiche Resultate sind.

## TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken: der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Trainingsintensität. Sie können Ihre Herzfrequenz als Orientierungshilfe nutzen, um den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Das unten stehende Diagramm zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

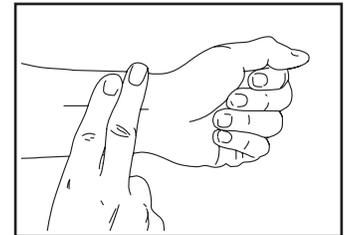
Um den richtigen Intensitätsgrad festzustellen, suchen Sie Ihr Alter unten in der Tabelle (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die sich direkt über Ihrem Alter befinden, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung, die mittlere Zahl die Herzfrequenz für maximale Fettverbrennung und die höchste Zahl die Herzfrequenz für aerobes Training.

**Fettverbrennung** – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach den ersten Minuten des Trainings fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energieerzeugung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie Ihre Trainingsintensität so an, dass sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet. Zur maximalen Fettverbrennung trainieren Sie so, dass sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

**Aerobes Training** – Ist es Ihr Ziel, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann müssen Sie aerobes Training betreiben. Diese Aktivität verbraucht über lange Zeiträume große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings so an, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

## IHRE HERZFREQUENZ MESSEN

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, trainieren Sie mindestens vier Minuten lang. Dann hören Sie auf zu trainieren und legen zwei Finger auf Ihr Handgelenk, wie abgebildet. Zählen Sie sechs Sekunden lang Ihren Herzschlag und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz herauszufinden. Wenn Sie z. B. in sechs Sekunden 14 Herzschläge zählen, dann ist Ihre Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute.



## WORKOUT-RICHTLINIEN

**Aufwärmen** – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Als Vorbereitung auf das anstehende Training steigen beim Aufwärmen die Körpertemperatur und die Herzfrequenz an und der Kreislauf wird angeregt.

**Training in der Trainingszone** – Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang mit Ihrer Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrer Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief. Halten Sie niemals den Atem an.

**Abkühlen** – Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und verhindert Probleme, die sich nach dem Training ergeben könnten.

## TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Zwischen den einzelnen Workouts sollten Sie jeweils mindestens einen Ruhetag einlegen. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu fünfmal pro Woche trainieren, falls gewünscht. Vergessen Sie nicht, der Schlüssel zum Erfolg ist, Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

## EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Rechts ist die richtige Ausführung für einige grundlegende Dehnübungen abgebildet. Bewegen Sie sich beim Dehnen langsam. Niemals wippen.

### 1. Sich nach den Zehen strecken

Stehen Sie mit leicht gebeugten Beinen und beugen Sie langsam Ihren Oberkörper von der Hüfte aus nach vorn. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände so weit wie möglich abwärts nach Ihren Zehen ausstrecken. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, Rückseite der Knie und Rücken.

### 2. Die hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein vor sich aus. Die Sohle des anderen Fußes soll den Innenschenkel des ausgestreckten Beins berühren. Strecken Sie sich so weit wie möglich nach den Zehen. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, unteren Rückenbereich und Leistenregion.

### 3. Die Waden/Achillessehnen dehnen

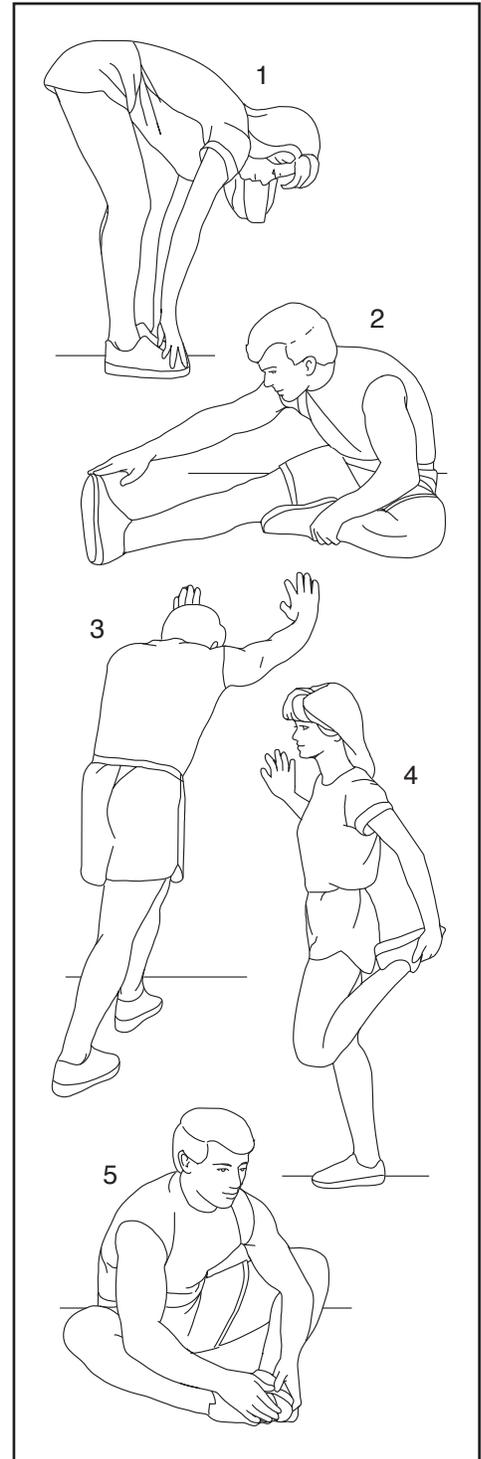
Mit einem Bein vor dem anderen strecken Sie die Hände nach vorn und legen diese an eine Wand. Das hintere Bein gestreckt und den hinteren Fuß flach auf dem Boden halten. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Um die Achillessehne noch weiter zu dehnen, winkeln Sie nun auch das hintere Bein an. Dehnt: Unterschenkel, Achillessehnen und Fußgelenke.

### 4. Den Quadrizeps dehnen

Zur Balance strecken Sie eine Hand zur Wand aus. Mit der anderen Hand greifen Sie nach hinten und halten Ihren Fuß. Ziehen Sie die Ferse so weit wie möglich an den Körper heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Dehnt: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.

### 5. Den Innenschenkel dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden mit den Sohlen Ihrer Füße gegeneinander, wobei die Knie nach außen fallen. Ziehen Sie nun die Füße so nahe wie möglich an sich heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.



# TEILELISTE

Modell-Nr. NTEX03122-INT.2 R1021A

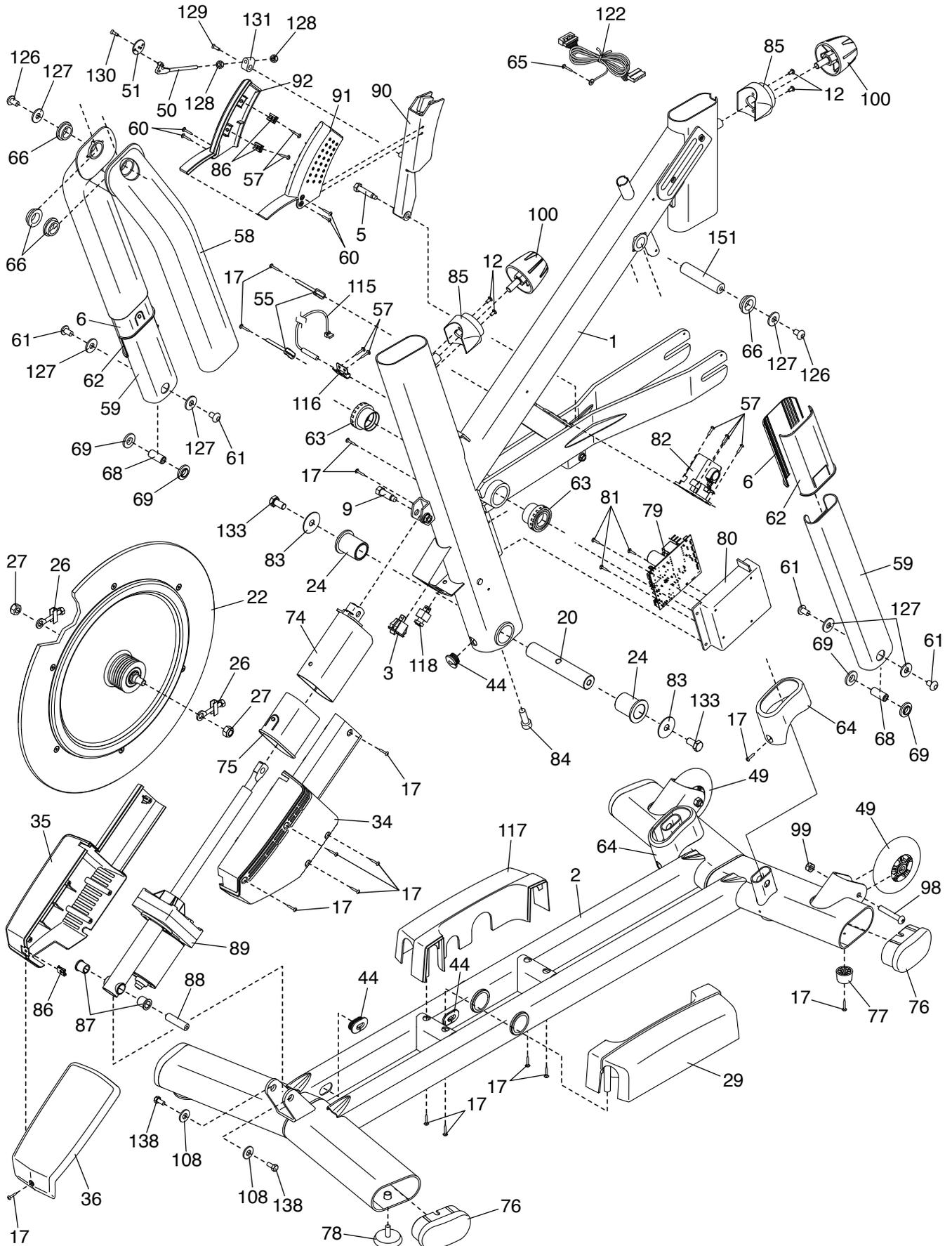
Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	51	1	Widerstandsscheibe
2	1	Basis	52	1	Untere Sattelklemme
3	1	Netzschalter	53	1	Obere Sattelklemme
4	1	Rollenachse	54	1	Sattel
5	1	M6 Ansatzschraube	55	4	Verankerter Kabelbinder
6	2	Innere Schenkelhülse	56	2	Einraststück-Baugruppe
7	1	Griffstangenstütze	57	18	#8 x 1/2" Schraube
8	1	Computerstütze	58	1	Oberer Schenkel
9	1	M8 x 32mm Schraube	59	2	Unterer Schenkel
10	1	Trainingscomputer	60	4	#8 x 1/3" Schraube
11	1	Computerhalterung	61	4	M8 x 15mm Schraube
12	4	M4 x 8mm Maschinenschraube	62	2	Äußere Schenkelhülse
13	1	Sattelstütze	63	1	Rahmenlagersatz
14	2	Fausthantel	64	2	Schenkelabdeckung
15	1	M12 Kurbelschraube	65	1	Erdungsschraube
16	1	Rolle	66	4	Große Schenkelbuchse
17	38	M4 x 14mm Schraube	67	1	Träger
18	4	M10 x 20mm Senkkopfbolzen	68	2	Schenkelabstandhalter
19	1	Kurbel/rechter Kurbelarm	69	4	Kleine Schenkelbuchse
20	1	Schwenkachse	70	1	Rechtes Griffstück
21	1	Linker Kurbelarm	71	1	Linkes Griffstück
22	1	Schwungradbaugruppe	72	1	Rechte Steuerung
23	1	Griffstangenkappe	73	1	Linke Steuerung
24	2	Schwenkbuchse	74	1	Schaftabdeckung
25	1	Antriebsriemen	75	1	Schaftabdeckungshülse
26	2	Justierbaugruppe	76	4	Stabilisatorkappe
27	2	M10 Achsenmutter	77	2	Fuß
28	2	Stützenklemme	78	2	Nivellierfuß
29	1	Rechte Basisabdeckung	79	1	Steuerung
30	1	Rechter Schutz	80	1	Steuerungsabdeckung
31	2	Schutzabdeckung	81	3	M3 x 6mm Maschinenschraube
32	1	Linker Schutz	82	1	Widerstandsmotor
33	1	Rechte Scheibe	83	2	M10 x 38mm Unterlegscheibe
34	1	Rechte Neigungsmotor-Abdeckung	84	1	M12 x 25mm Kopfschraube
35	1	Linke Neigungsmotor-Abdeckung	85	2	Stützenknaufkappe
36	1	Obere Neigungsmotor-Abdeckung	86	3	Schnappmutter
37	1	Linke Scheibe	87	2	Neigungsmotorbuchse
38	1	Fausthantel-Ablage	88	1	Neigungsmotor-Abstandhalter
39	1	Griffstangenstützen-Kappe	89	1	Neigungsmotor
40	1	Utensilienablage	90	1	Magnethalterung
41	1	M8 Sattelschraube	91	1	Rechte Magnethalterungs- Abdeckung
42	1	Sattelmutter	92	1	Linke Magnethalterungs- Abdeckung
43	2	Trägerkappe	93	4	M8 x 12mm Schraube mit Fleckbeschichtung
44	3	1-Kabel-Durchführung	94	1	M10 x 52mm Schraube
45	1	Rechte Sattelstützenhülse	95	-	(Nicht verwendet)
46	1	Linke Sattelstützenhülse	96	2	M6 x 25mm Schraube
47	1	Rechte Griffstangenstützenhülse	97	1	Griffstange
48	1	Linke Griffstangenstützenhülse	98	2	M8 x 50mm Bolzen
49	2	Rad			
50	1	Einstellarm			

<b>Nr.</b>	<b>Anz.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Nr.</b>	<b>Anz.</b>	<b>Beschreibung</b>
99	2	M8 Sicherungsmutter	131	1	Einstellblock
100	2	Stützenknauf	132	2	M4 x 10mm Stumpfschraube
101	1	Trägerknauf	133	2	M10 x 20mm Sechskantschraube
102	4	M6 x 20mm Maschinenschraube	134	1	Plastikabstandhalter
103	4	M4 x 10mm Maschinenschraube	135	4	M10 Sicherungsmutter
104	1	Laufrolle	136	1	Klotzstift
105	1	M10 Unterlegscheibe	137	2	Rollenmagnet
106	1	Ablageabdeckung	138	2	M6 x 15mm Schraube
107	2	M4 x 15mm Maschinenschraube	139	1	Anlaufscheibe
108	3	M6 Unterlegscheibe	140	1	Bremsknaufkappe
109	1	Vordere Halterungsbefestigung	141	1	M6 Sicherungsmutter
110	1	Kabelschutz	142	1	Unterer Bremsknauf
111	2	Obere/untere Schwenkscheibe	143	1	Untere Bremsbuchse
112	1	Mittlere Schwenkscheibe	144	1	Federanschlag
113	2	Innere Schwenkbuchse	145	1	Bremsfeder
114	1	Hintere Halterungsbefestigung	146	2	M4 x 6mm Schraube
115	1	Reedschalter/Kabel	147	1	Bremswelle
116	1	Reedschalter-Klemme	148	1	Spannstift
117	1	Linke Basisabdeckung	149	1	Sicherungsscheibe
118	1	Strombuchse	150	1	Bremsklotz
119	1	Stromadapter	151	1	Obere Schenkelachse
120	1	Netzkabel	152	1	M25 Sicherungsmutter
121	1	Obere Bremsbuchse	153	1	Montierungsabdeckung
122	1	Unteres Kabel	154	1	Untere Computerabdeckung
123	1	Oberes Kabel	155	1	Obere Computerabdeckung
124	1	Verlängerungskabel	156	8	Kronenverschluss/Schraube
125	1	Steuerungskabel	157	4	M6 x 15mm Kopfschraube
126	2	M8 x 12mm Schraube	158	1	M6 x 10mm Unterlegscheibe
127	6	Große M8 Unterlegscheibe	159	1	Anschlagfeder
128	2	M5 Mutter	*	–	Gebrauchsanleitung
129	1	M5 x 8mm Schraube	*	–	Studio-Rad-Werkzeuge
130	1	#6 x 5/8" Schraube	*	–	Gewindekleber

Hinweis: Technische Änderungen ohne Ankündigung vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Anleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. \*Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

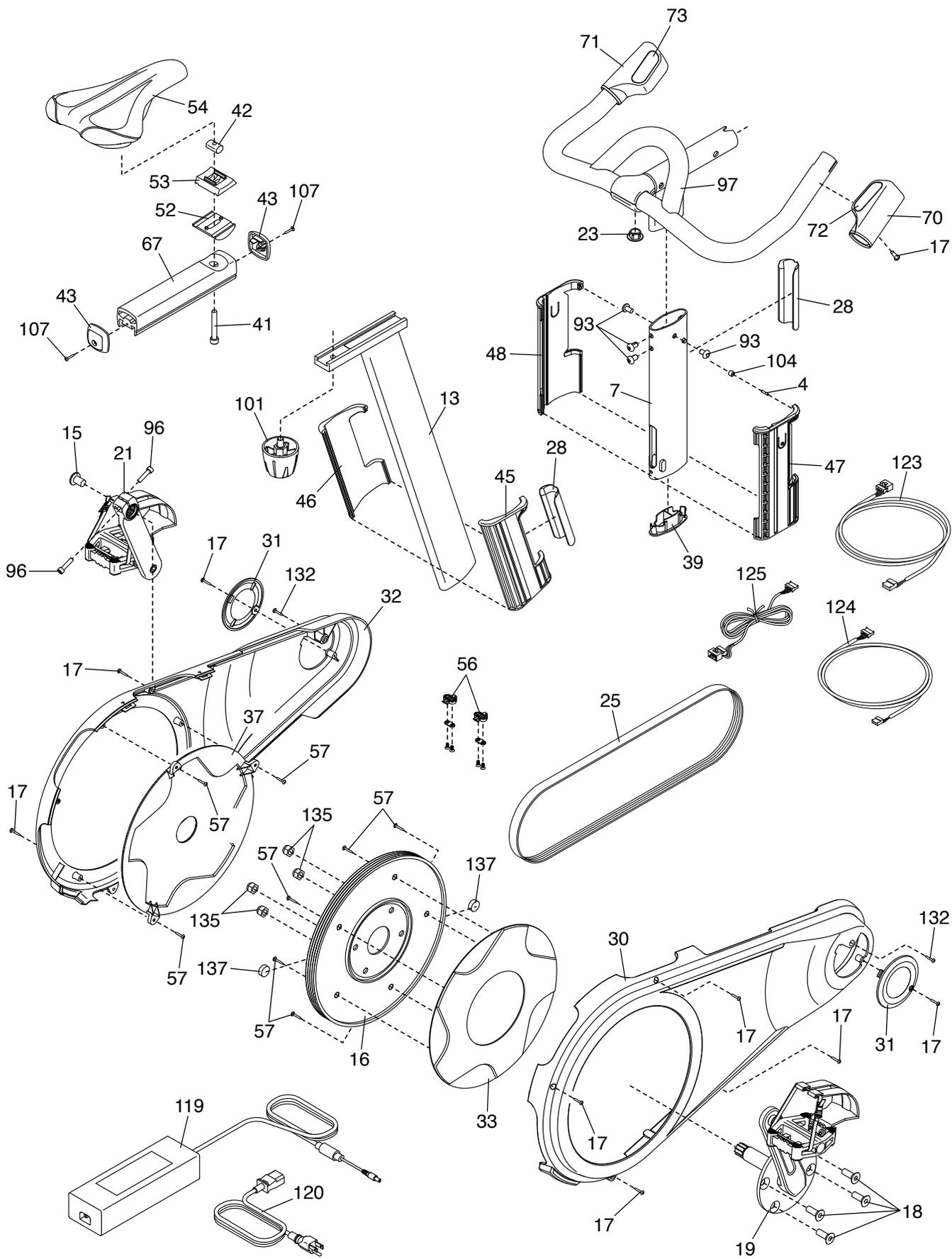
# EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. NTEX03122-INT.2 R1021A



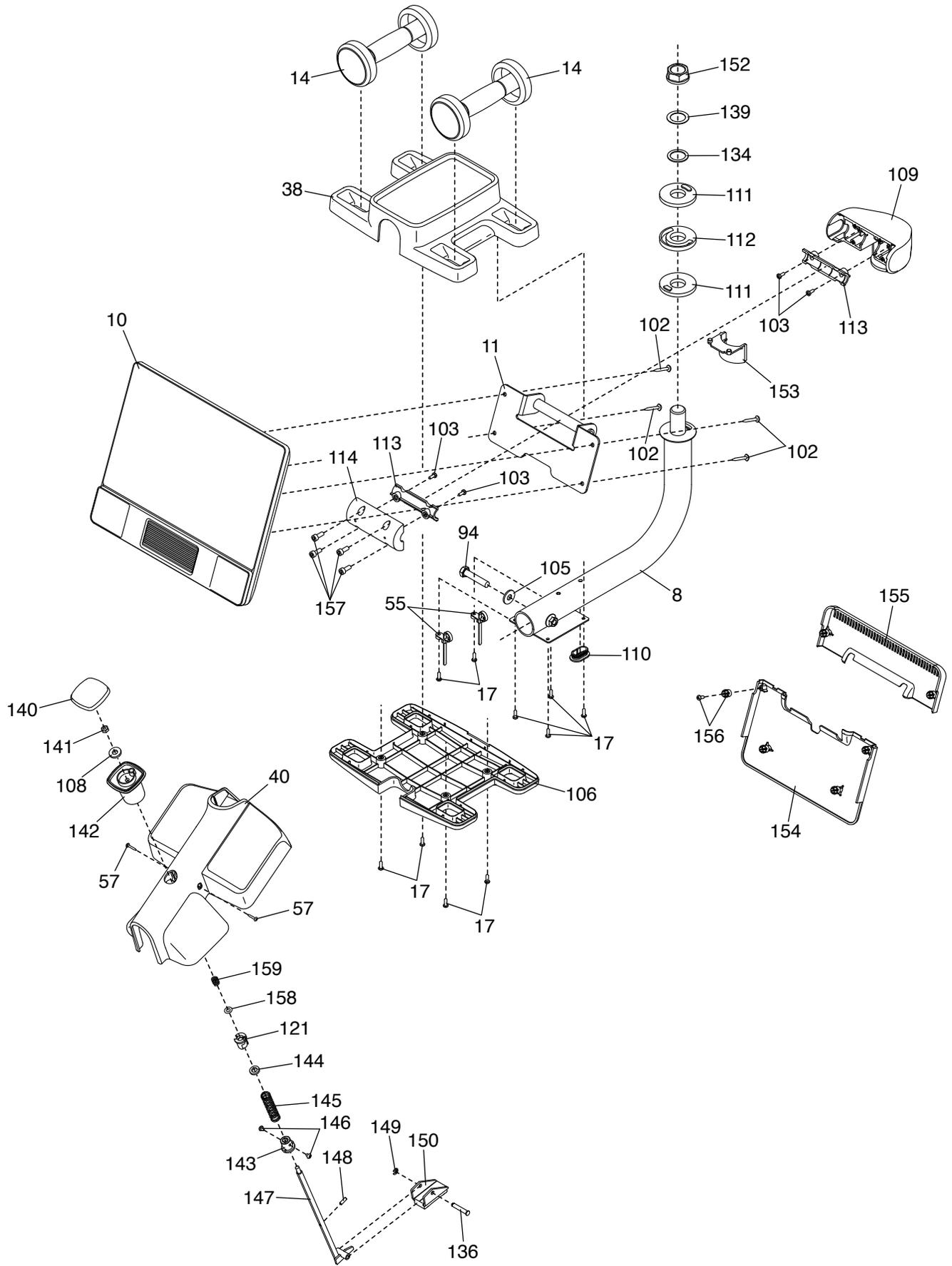
# EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. NTEX03122-INT.2 R1021A



# EXPLOSIONSZEICHNUNG C

Modell-Nr. NTEX03122-INT.2 R1021A



---

# BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

- Die Modell- und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Die Kennnummer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Anleitung)

---

# RECYCLING-INFORMATIONEN

**Dieses elektronische Produkt darf nicht in Siedlungsabfällen entsorgt werden. Zum Schutz der Umwelt muss dieses Produkt nach seiner Nutzungsdauer dem Gesetz entsprechend wiederverwertet werden.**

Bitte wenden Sie sich an Recyclinganlagen, die berechtigt sind, diese Art von Abfällen in Ihrer Gegend anzunehmen. So tragen Sie dazu bei, die natürlichen Ressourcen zu schonen und die europäischen Umweltschutznormen zu verbessern. Wenn Sie weitere Informationen über sichere und korrekte Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihre örtliche Stadtverwaltung oder das Geschäft, in dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

