

# **IC7** **SCHWINN®**



Wichtige Sicherheitsanweisungen	3	Bedienung	19
Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber/ Seriennummer	5	Einstellungen	19
Spezifikationen	6	Einschalten	21
Vor dem Geräteaufbau	6	Bearbeitungsmodus	21
Bauteile	7	Ändern der Maßeinheiten (englisch/metrisch)	21
Schrauben	8	Wartung	22
Werkzeug	8	Austauschen der Konsolenbatterien	23
Aufbau	9	Überprüfen der Bandspannung	23
Anbringen von Schuh-Clips (Cleats)	13	Zu wartende Teile	24
Ausrichten des Geräts	14	Fehlerbehebung	25
Umstellen und Lagern des Geräts	14		
Funktionen	15		
Not-Aus	16		
Funktionen der Konsole	16		
Herzfrequenz-Fernmessgerät	17		
Schuh-Clips (Cleats)	18		

Zur Überprüfung des Garantieanspruchs benötigen Sie den Kaufnachweis und folgende Angaben:

**Seriennummer** \_\_\_\_\_

**Kaufdatum** \_\_\_\_\_

Um Ihr Produkt für Garantieleistungen zu registrieren, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort.

Bei Fragen oder Problemen rund um Ihr Produkt wenden Sie sich an Ihren Schwinn®-Händler vor Ort.

Eine Händlerliste finden Sie hier: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

Nautilus, Inc., [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | © 2017 Nautilus, Inc. | ® steht für in den USA eingetragene Marken. Diese Marken sind möglicherweise auch in anderen Ländern eingetragen oder auf andere Weise gesetzlich geschützt. Schwinn, das Schwinn Quality Logo, Nautilus, Bowflex und Universal sind Marken im Besitz oder lizenziert von Nautilus, Inc. Polar® und OwnCode® sind eingetragene Marken der entsprechenden Eigentümer.

Bei der Verwendung von elektrischen Geräten sollten unter anderem die folgenden grundlegenden Sicherheitshinweise beachtet werden:

**!** Dieses Symbol weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen kann.

Bitte beachten Sie folgende Warnhinweise:

**!** Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät.

**Lesen Sie die Aufbauanleitungen sorgfältig durch und stellen Sie sicher, dass Sie sie verstanden haben. Lesen Sie das Handbuch vollständig durch. Bewahren Sie das Handbuch auf, um es bei Bedarf konsultieren zu können.**

- Unbeteiligte Dritte und Kinder müssen während des Zusammenbaus des Geräts Abstand halten.
- Legen Sie die Batterien erst dann in das Gerät ein, wenn dies in der Aufbauanleitung angegeben ist.
- Bauen Sie das Gerät nicht im Freien oder in feuchter Umgebung auf.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät an einem geeigneten Platz zusammengebaut wird, wo es keinen Durchgangsverkehr und keine unbeteiligten Dritte gibt.
- Einige Bauteile des Geräts sind schwer und/oder sperrig. Der Aufbau dieser Teile muss mithilfe einer zweiten Person erfolgen. Führen Sie Schritte, bei denen schwere oder sperrige Teile gehoben oder bewegt werden müssen, nicht alleine durch.
- Montieren Sie das Gerät nur auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Fläche.
- Versuchen Sie nicht, das Design oder die Funktionalität des Geräts zu ändern. Dies könnte die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen und führt zum Erlöschen der Garantie.
- Wenn Ersatzteile benötigt werden, verwenden Sie nur Originalersatzteile und Schrauben von Nautilus. Wenn keine Originalersatzteile verwendet werden, besteht für den Benutzer ein Risiko. Außerdem kann der korrekte Betrieb des Geräts beeinträchtigt werden und die Garantie erlöschen.
- Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig aufgebaut und die korrekte Funktionstüchtigkeit gemäß dem Benutzerhandbuch überprüft wurde.
- Lesen Sie das mitgelieferte Benutzerhandbuch vor dem ersten Gebrauch genau durch. Bewahren Sie das Handbuch auf, um es bei Bedarf konsultieren zu können.
- Führen Sie alle Montageschritte in der angegebenen Reihenfolge durch. Eine fehlerhafte Montage kann Verletzungen zur Folge haben.

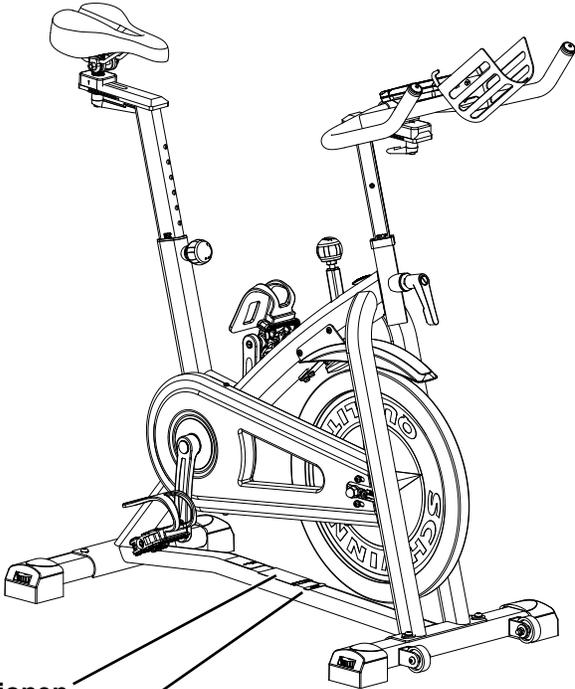
Beachten Sie vor der Verwendung dieses Geräts folgende Warnungen:

**!** Lesen Sie das Handbuch vollständig durch. Bewahren Sie das Handbuch auf, um es bei Bedarf konsultieren zu können.

**Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät. Wenn sich ein Warnaufkleber löst, unleserlich wird oder entfernt wurde, wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort, um Ersatz zu erhalten.**

- Kinder dürfen sich nicht auf dem Gerät oder in der Nähe des Geräts aufhalten. Bewegliche Teile und andere Gerätekomponenten stellen eine Gefahr für Kinder dar.
- Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen unter 14 Jahren geeignet.
- Vor Beginn des Trainings sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen.
- Prüfen Sie das Gerät vor jeder Verwendung auf lose Teile oder Verschleißerscheinungen. Verwenden Sie es nicht, falls Sie solche Teile finden. Prüfen Sie Sattel, Pedale und Tretkurbeln regelmäßig. Informationen zu Reparaturen erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler vor Ort.

- Maximales Benutzergewicht: 136 kg. Sie dürfen das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr wiegen.
- Dieses Gerät ist nur für die Nutzung im Heimbereich freigegeben.
- Tragen Sie keine weite Kleidung oder Schmuck. Dieses Gerät enthält bewegliche Teile. Greifen Sie nicht mit Fingern oder anderen Gegenständen in sich bewegende Teile des Trainingsgeräts.
- Montieren und verwenden Sie das Gerät nur auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Fläche.
- Die Pedale müssen ruhig stehen, bevor Sie aufsteigen. Seien Sie beim Auf- und Absteigen sehr vorsichtig.
- Ziehen Sie vor Wartungs- und Servicearbeiten am Gerät das Stromkabel aus dem Stecker.
- Betreiben Sie das Gerät nicht im Außenbereich oder in feuchter Umgebung. Halten Sie die Pedale sauber und trocken.
- Halten Sie einen Bereich von 0,6 m zu jeder Seite des Geräts frei. Dies ist der empfohlene Sicherheitsabstand für einen ungehinderten Zugang zum Gerät, einen ungehinderten Bewegungsraum um das Gerät herum sowie für einen Notabstieg vom Gerät. Innerhalb dieses Bereichs dürfen sich während des Trainings keine weiteren Personen aufhalten.
- Überanstrengen Sie sich beim Training nicht. Verwenden Sie das Gerät nur wie im Handbuch beschrieben.
- Führen Sie alle im Handbuch aufgeführten regelmäßigen Wartungen durch.
- Achten Sie darauf, dass keine Gegenstände in Öffnungen des Geräts gelangen.
- Befestigen Sie alle Positionskomponenten korrekt und sicher. Stellen Sie sicher, dass die Einstellkomponenten den Benutzer nicht verletzen können.
- Das Training auf diesem Gerät erfordert Koordination und Gleichgewicht. Machen Sie sich immer bewusst, dass es während des Trainings zu Geschwindigkeits- und Widerstandsänderungen kommen kann. Bereiten Sie sich darauf vor, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren und sich zu verletzen.
- Halten Sie die Batterien von Hitzequellen und heißen Flächen fern.
- Mischen Sie nicht neue und gebrauchte Batterien. Entfernen Sie leere Batterien und entsorgen Sie sie auf sichere Weise.
- Mischen Sie nicht Alkali-, Standard- (Zink-Kohle-) und wiederaufladbare (Ni-Cd-, Ni-MH- usw.) Batterien.
- Schließen Sie die Netzklemmen der Batterien nicht kurz.
- Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mit mangelnder Erfahrung und fehlenden Kenntnissen gedacht – es sei denn, diese Personen haben von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, Anweisungen für den Gebrauch des Geräts erhalten oder werden von dieser beaufsichtigt.
- Verringern Sie das Tempo, um die Pedale anzuhalten. Steigen Sie erst ab, wenn die Pedale völlig stillstehen. Achtung: Solange die Pedale in Bewegung sind, können sie gegen die Waden schlagen.



**Produktspezifikationen**

**Seriennummer**

## Technische Daten

<b>Maximalgewicht des Benutzers:</b>	136 kg
<b>Aufstellfläche gesamt:</b>	2622 cm <sup>2</sup>
<b>Gerätgewicht:</b>	46 kg
<b>Abmessungen:</b>	123,7cm x 53,9cm x 126,6cm
<b>Stromversorgung:</b>	2 AA-Batterien (SUM3)
Betriebsspannung:	3 VDC



Dieses Gerät DARF NICHT im Müll entsorgt werden. Dieses Produkt muss recycelt werden. Entsorgen Sie dieses Gerät gemäß den Bestimmungen in Ihrer Region. Informieren Sie sich hierfür bei einem Entsorgungszentrum in Ihrer Nähe.

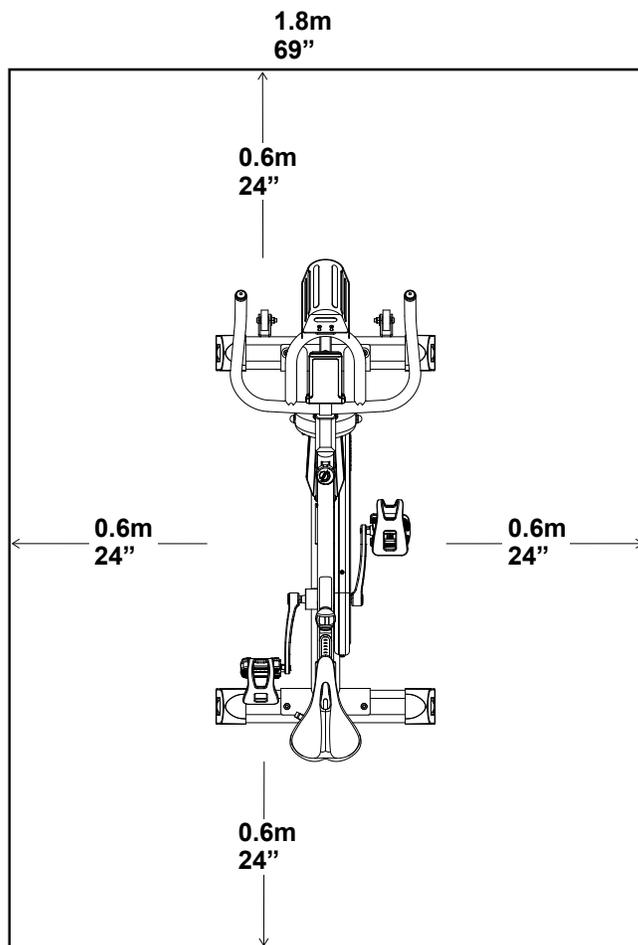
## Vor dem Geräteaufbau

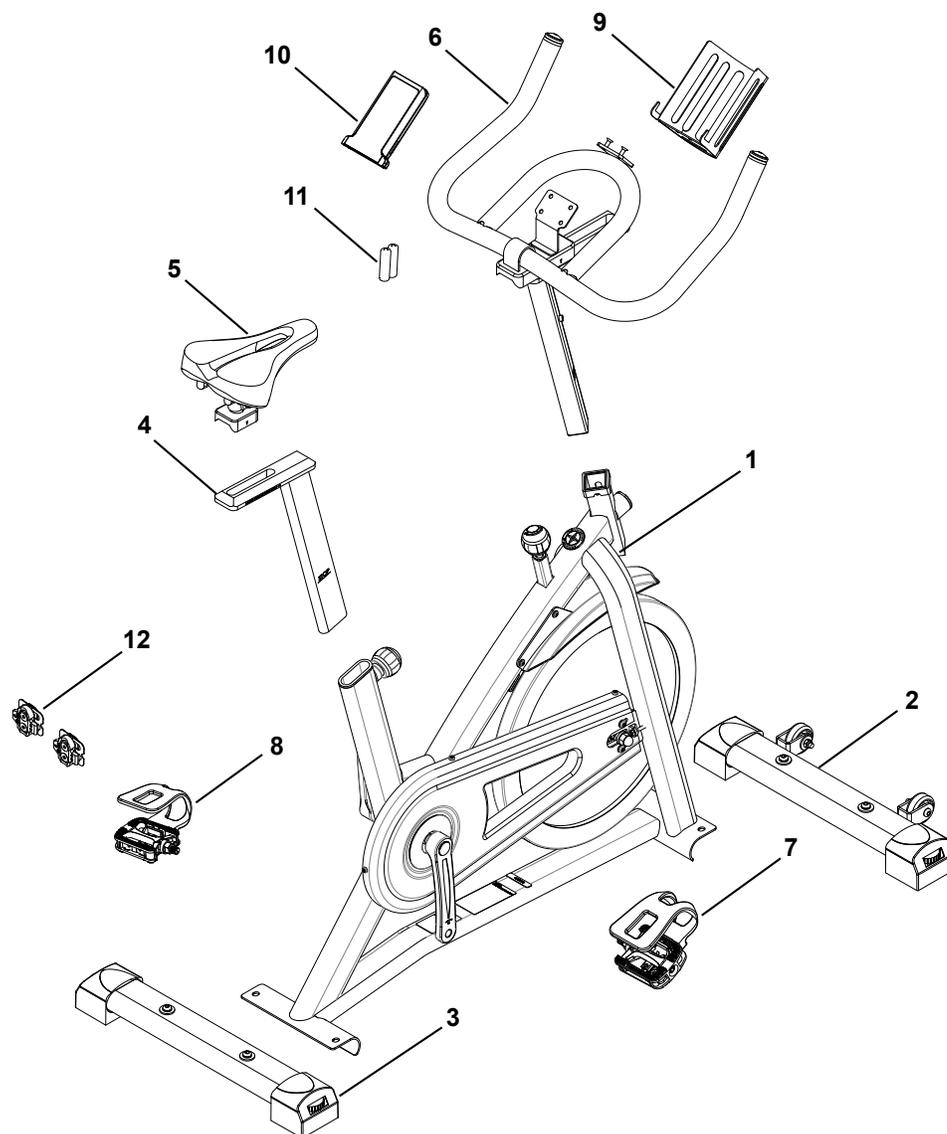
Wählen Sie den Ort, an dem das Gerät aufgestellt und betrieben werden soll. Für einen sicheren Betrieb muss das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche aufgestellt werden. Der Trainingsbereich muss mindestens 2,5 m x 1,8 m betragen.

### Montagetipps

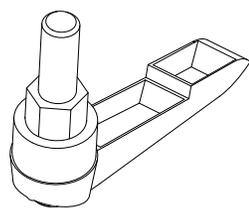
Befolgen Sie beim Aufbau des Geräts die folgenden grundlegenden Punkte:

- Lesen und verstehen Sie vor der Montage den Abschnitt "Wichtige Sicherheitshinweise".
- Legen Sie die für die einzelnen Montageschritte erforderlichen Teile bereit.
- Verwenden Sie die empfohlenen Schraubenschlüssel. Sofern nicht anders angegeben, drehen Sie Schrauben und Muttern nach rechts (im Uhrzeigersinn), um sie anzuziehen, und nach links (gegen den Uhrzeigersinn), um sie zu lösen.
- Schauen Sie beim Zusammenschrauben zweier Bauteile durch die Bohrungen, um den Sitz der Bauteile zu kontrollieren und ein Verkanten der Schrauben zu vermeiden.
- Die Montage muss durch zwei Personen erfolgen.

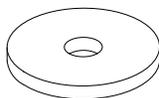




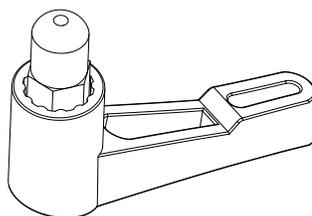
Artikel	Menge	Bezeichnung	Artikel	Menge	Bezeichnung
1	1	Hauptrahmen	7	1	Pedal, rechts
2	1	Stabilisator, vorn	8	1	Pedal, links
3	1	Stabilisator, hinten	9	1	Flaschenhalter
4	1	Sattelstütze	10	1	Konsole
5	1	Sattel	11	2	AA-Batterien (SUM3)
6	1	Lenkstange	12	2	Schuh-Clips (Cleats)



**A**



**B**



**C**

Artikel	Menge	Bezeichnung
A	2	Einstellgriff, Lenker / Sattel
B	2	Flache Unterlegscheibe, M10 breit
C	1	Einstellgriff, Lenkerstütze

## Werkzeug

### Mitgeliefert



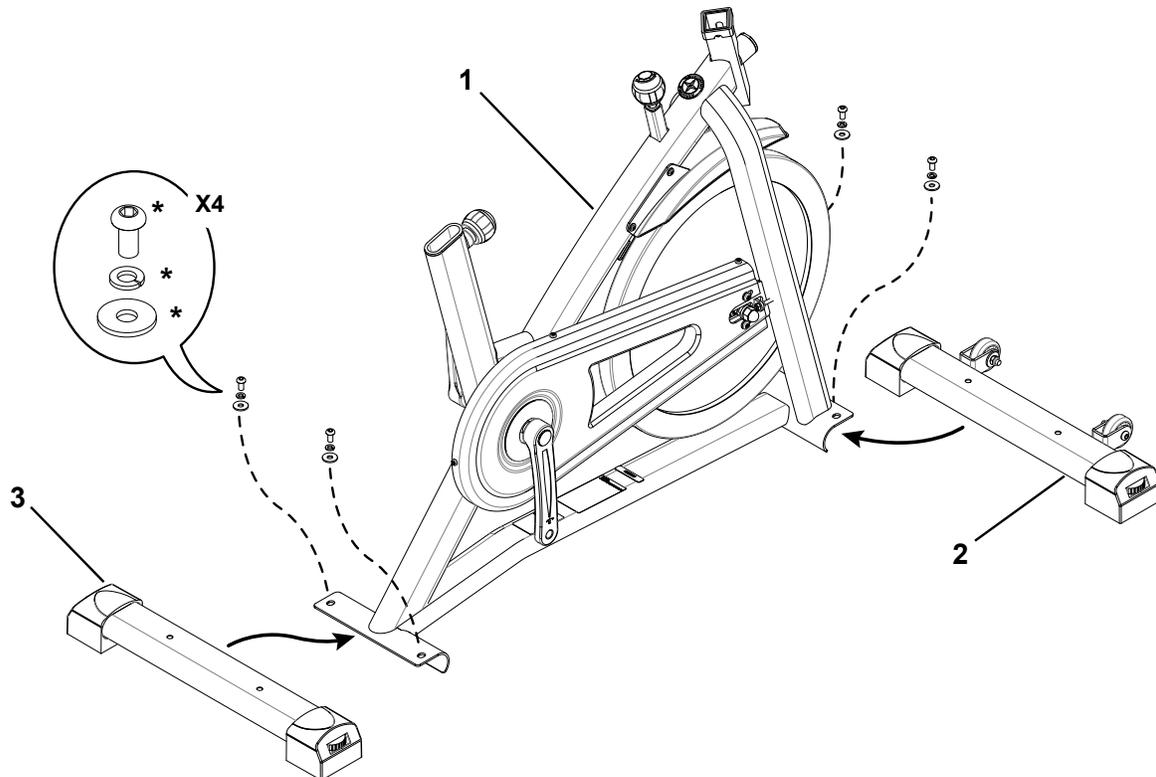
6 mm



#2  
13 mm  
14 mm  
15 mm

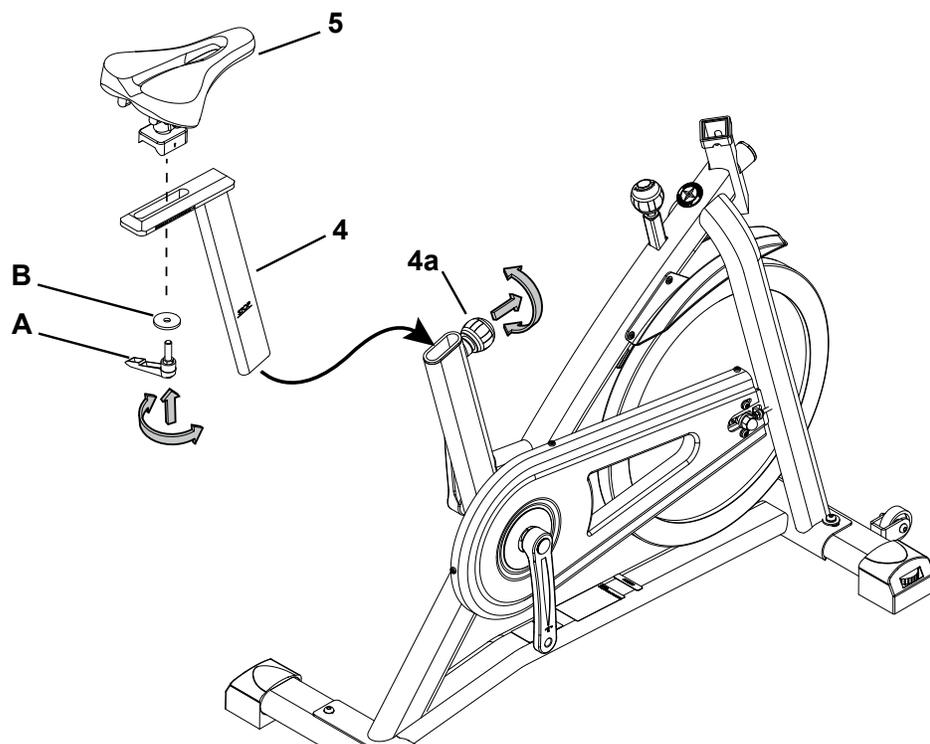
## 1. Stabilisatoren am Hauptrahmen befestigen

**Hinweis:** Schrauben (\*) sind vormontiert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte. Wenn ein Rohr in der Stabilisierungshalterung vormontiert ist, nehmen Sie es heraus und legen Sie es zur Seite.



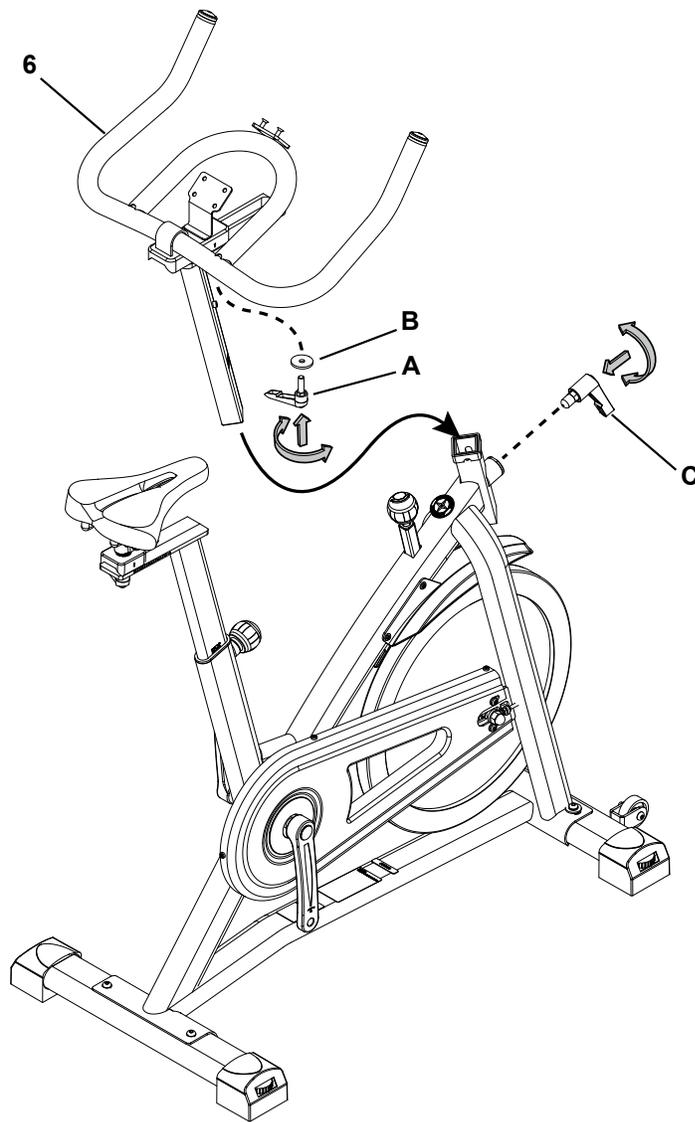
## 2. Sattel an der Sattelstütze und am Rahmen befestigen

**HINWEIS:** Der Einstellknopf (4a) muss in den Löchern der Sattelstütze einrasten.



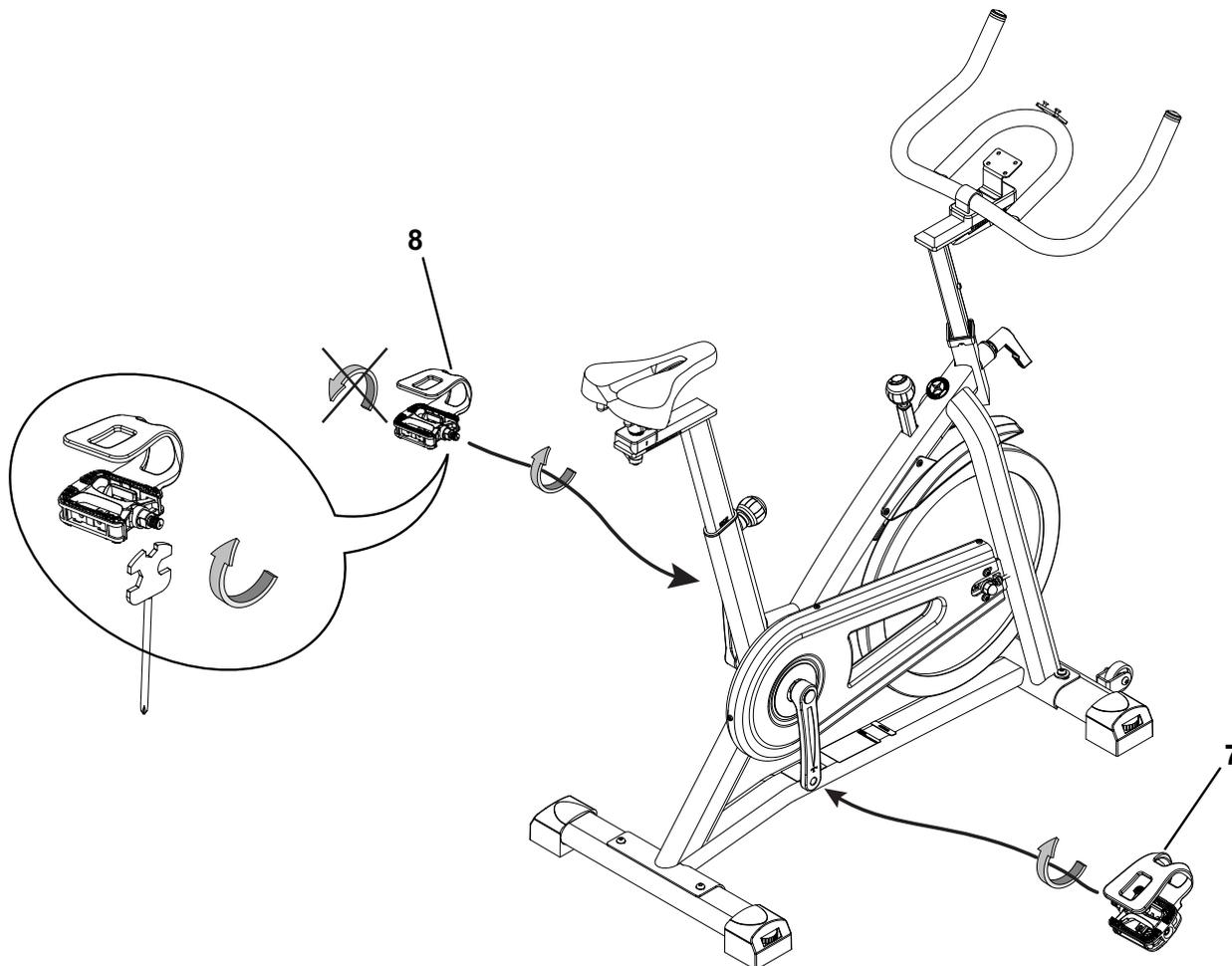
### 3. Lenker am Rahmen montieren

**HINWEIS:** Der Einstellgriff (C) muss in den Löchern der Lenkerstütze einrasten.



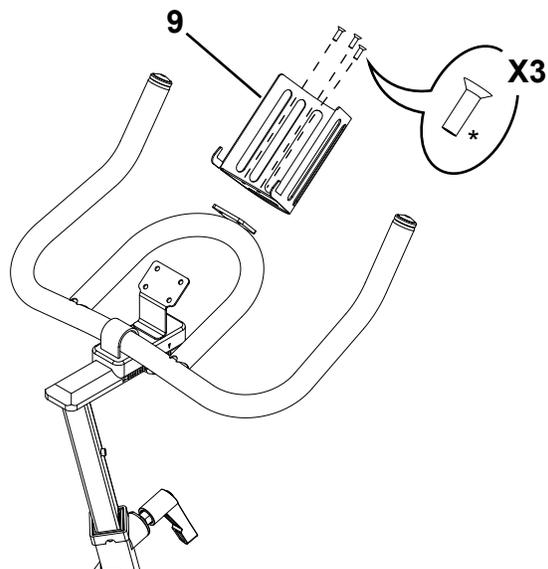
#### 4. Pedale am Rahmen befestigen

**Hinweis:** Das linke Pedal hat ein umgekehrtes Gewinde. Die Pedale müssen auf der richtigen Seite des Heimtrainers angebracht werden. Die Ausrichtung erfolgt aus sitzender Position. Das linke Pedal ist mit "L", das rechte mit "R" gekennzeichnet.



#### 5. Wasserflaschenhalter am Lenker anbringen

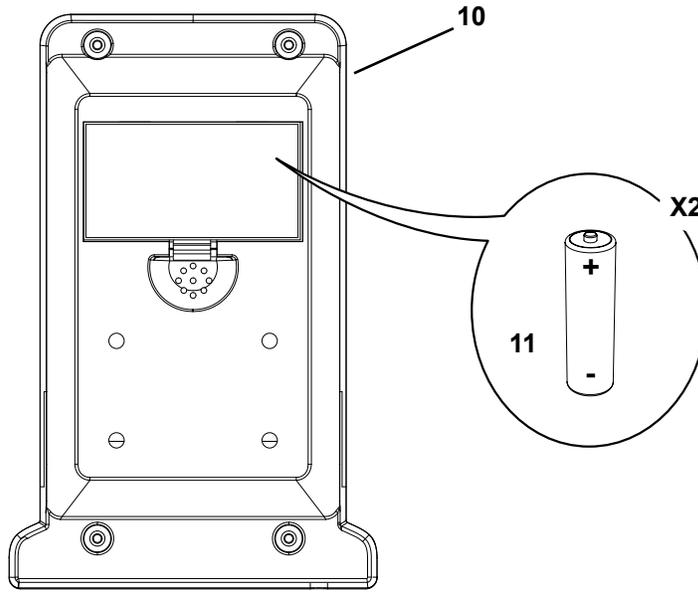
**Hinweis:** Schrauben (\*) sind vormontiert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte.



## 6. Einlegen der Batterien in die Konsole

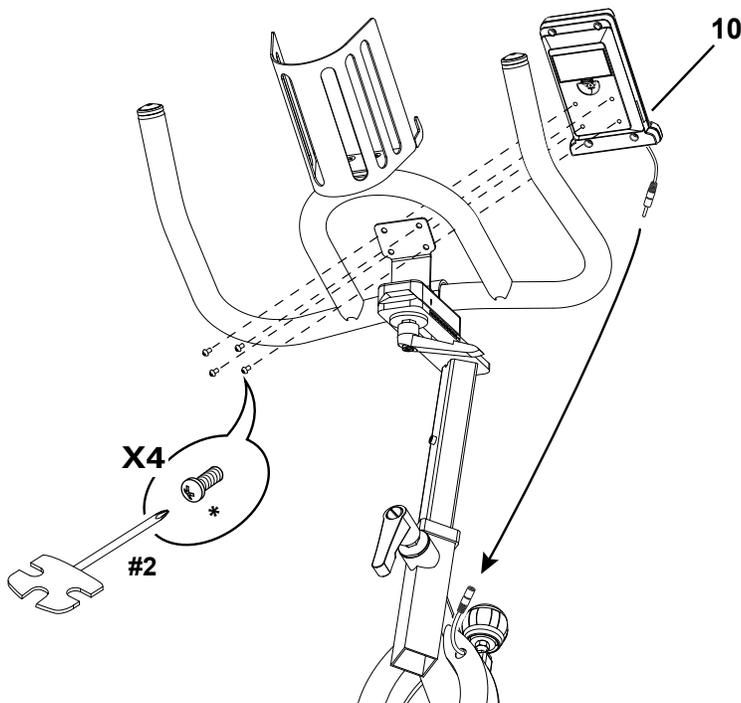
**Hinweis:** Die Konsole wird mit AA-Batterien (SUM3) betrieben. Vergewissern Sie sich, dass die Ausrichtung der Batterien den +/-Anzeigen im Batteriefach entspricht.

- ⚠ **Verwenden Sie nicht gleichzeitig neue und gebrauchte Batterien.**
- ⚠ **Verwenden Sie nicht gleichzeitig Alkali-, Standard- (Zink-Kohle-) und wiederaufladbare (Ni-Cd-, Ni-MH- usw.) Batterien.**



## 7. Konsole anschließen und montieren

**HINWEIS:** Entfernen Sie vor dem Anschließen der Kabel die vormontierten Schrauben(\*) hinten an der Konsole. Das Kabel darf nicht geknickt werden.



## 8. Abschlussinspektion

Überprüfen Sie, ob alle Schrauben festgezogen sind und alle Bauteile ordnungsgemäß zusammengebaut wurden. Notieren Sie die Seriennummer im dafür vorgesehenen Feld vorne in diesem Handbuch.

**!** Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig aufgebaut und die korrekte Funktionstüchtigkeit gemäß dem Benutzerhandbuch überprüft wurde.

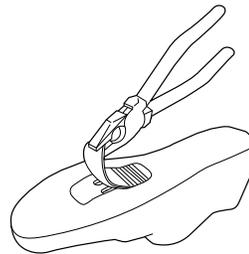
## Anbringen von Schuh-Clips (Cleats) an Fahrradschuhen (optional erhältlich)

**Hinweis:** Die Schuh-Cleats passen auf die rechte und die linke Pedale.

**Benötigtes Werkzeug:** Zange, 4-mm-Sechskantschraubenzieher

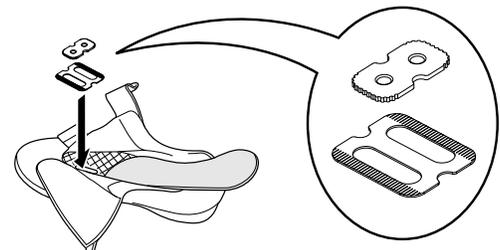
1. Entfernen Sie die Gummiabdeckung mit einer Zange, um an die Montageöffnungen unter dem Fahrradschuh zu gelangen.

**Hinweis:** Je nach Art des Schuhs kann dieser Schritt möglicherweise übersprungen werden.

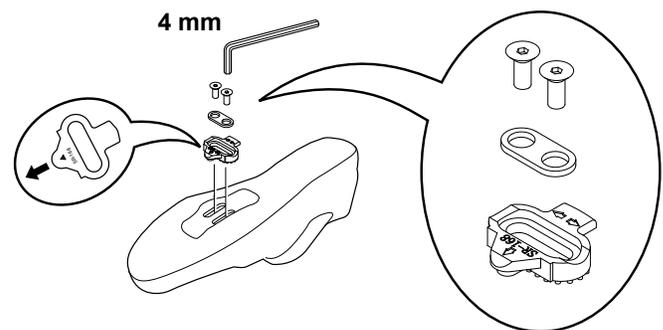


2. Entfernen Sie die Innensohle und richten Sie die Schraube am Cleat an der ovalen Öffnung im Schuh aus.

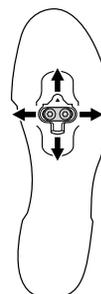
**Hinweis:** Je nach Art des Schuhs kann dieser Schritt möglicherweise übersprungen werden.



3. Richten Sie von unten einen Cleat an den Cleat-Öffnungen und dem Cleat-Adapter aus. Der Pfeil auf dem Cleat muss Richtung Schuhspitze zeigen. Ziehen Sie die Montageschrauben des Cleat mit 2,5 Nm fest.



4. Der Cleat hat einen Einstellbereich von 20 mm (Vorne/Hinten) und 5 mm (Links/Rechts). Üben Sie das Einrasten in der Pedale zunächst mit jedem Schuh einzeln. Verändern Sie die Einstellung, um die beste Cleat-Position zu ermitteln.



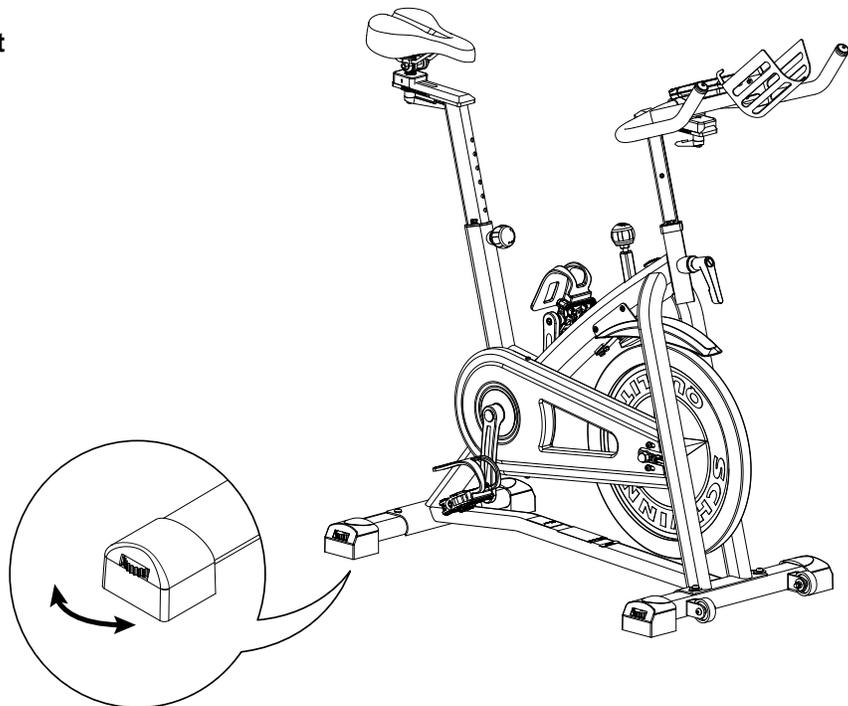
5. Ziehen Sie die Montageschrauben des Cleat mit einem 4-mm-Sechskantschlüssel fest (5 bis 6 Nm).

### Nivellieren des Geräts

In einem unebenen Trainingsbereich muss das Gerät nivelliert werden. Nivelliervorrichtungen befinden sich an jeder Seite des Stabilisators. Heben Sie den Stabilisator leicht an, um das Gewicht zu reduzieren. Drehen Sie dann den Knopf, um den Fuß des Stabilisators einzustellen.

**!** Drehen Sie die Nivellierer niemals so weit heraus, dass sie sich aus dem Gerät lösen. Andernfalls könnte es zu Verletzungen oder zu Schäden am Gerät kommen.

Überprüfen Sie, ob das Gerät eben und stabil steht, bevor Sie mit dem Training beginnen.

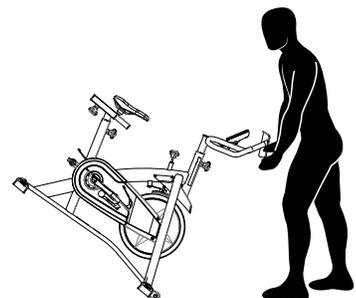


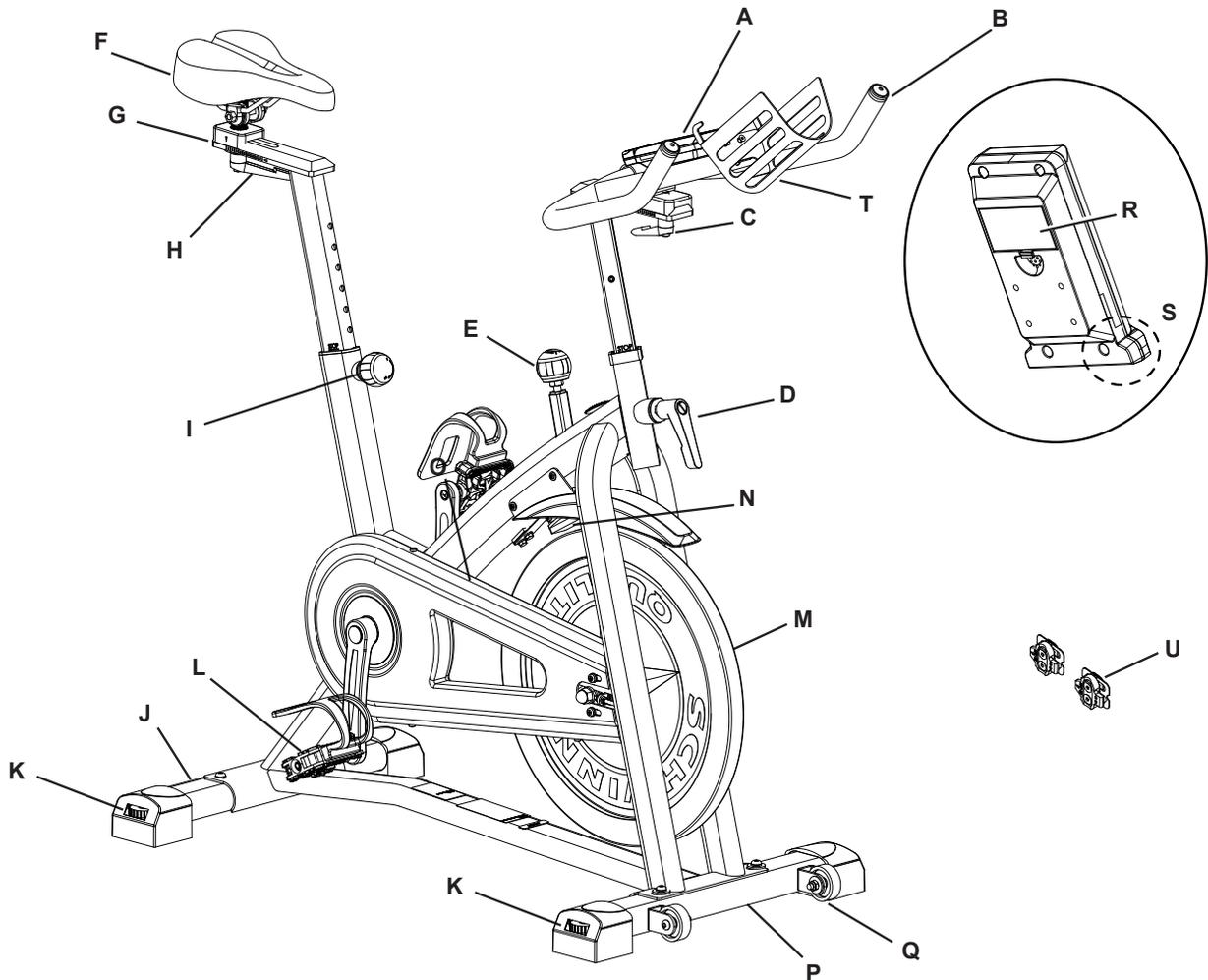
### Umstellen und Lagern des Geräts

Um den Heimtrainer an einen anderen Standort zu bringen, drehen Sie den Lenker vorsichtig in Ihre Richtung, während Sie den Heimtrainer nach vorne kippen. Schieben Sie den Heimtrainer in die gewünschte Richtung.

**HINWEIS:** Bewegen Sie das Gerät vorsichtig. Plötzliche Bewegungen können den Computer beschädigen.

**!** Entnehmen Sie bei der Aufbewahrung des Geräts die Batterien. Stellen Sie das Gerät an einem für Kinder und Haustiere unzugänglichen Ort auf.





A	Konsole	L	Pedale mit Fußhalterung
B	Lenkerbaugruppe	M	Schwungrad
C	Einstellgriff, Lenkereinstellung	N	Bremse
D	Einstellgriff, Lenkerstütze	O	Abdeckung, Antriebsriemen
E	Brems-/Widerstandseinstellknopf	P	Vorderer Stabilisator
F	Sattel	Q	Transportrad
G	Sattel-Gleitbacke	R	Akkuschacht
H	Einstellgriff, Sattelleinstellung	S	Funk-Herzfrequenz (HF)-Empfänger
I	Einstellgriff, Sattelstütze	T	Flaschenhalter
J	Hinterer Stabilisator	U	Schuh-Clips (Cleats)
K	Nivellierer		

**WARNUNG!** Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen. Die angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen. Überanstrengungen können zu ernststen Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig ist oder Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie das Training sofort.

## Not-Aus

Um die Pedale sofort anzuhalten, drücken Sie den Brems-/Widerstandseinstellknopf fest herunter.

## Funktionen der Konsole

Auf den Konsolendisplays werden Informationen zu Ihrem Training angezeigt.

## Funktionen des Tastenfeldes

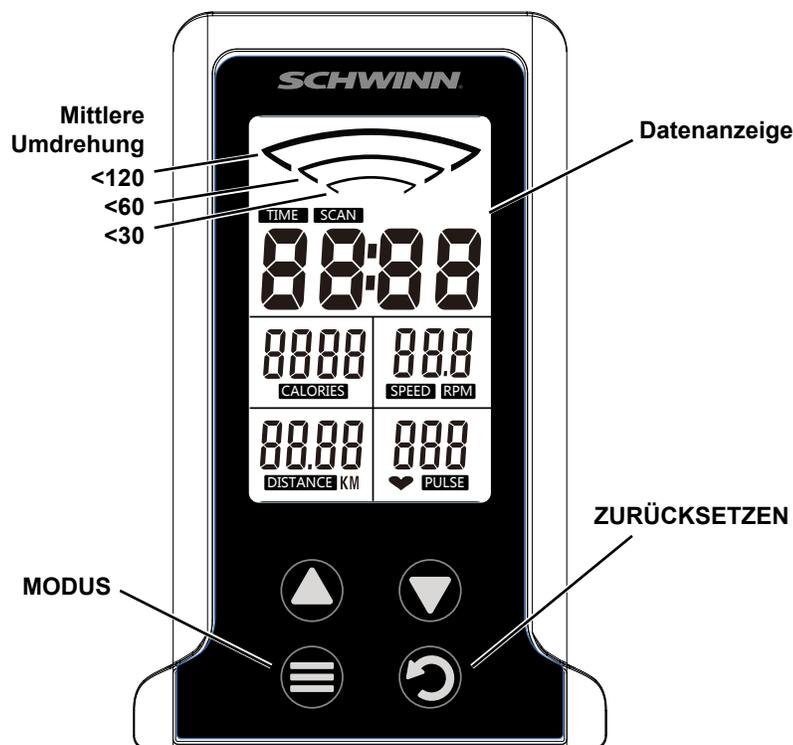
Modustaste: Wählt Funktionen zum Einstellen von Werten aus (Trainingsziel).

Resettaste: Setzt ZEIT, ZÄHLER, DISTANZ und KALORIEN auf Null zurück. 3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Konsole neu zu starten.

▲ - Drücken, um den Wert zu erhöhen.

▼ - Drücken, um den Wert zu reduzieren.

Beim Drücken einer Taste ertönt an der Konsole ein Signal.



## Programmdatenanzeige

### Mittlere Umdrehung

Das RPM-Feld zeigt die aktuellen Pedalumdrehungen pro Minute (Revolutions per minute, RPM) an. Wenn der RPM steigt, weist ein blinkendes Signal auf den höheren RPM-Bereich hin. Es gibt folgende Bereiche: 1-29, 30-59 und 60-120.

### ZEIT

Die ZEITANZEIGE zeigt die Zeit vom Start bis zum Ende des Trainings an. Zum Einstellen eines Zeitziels für das Training drücken Sie die MODUSTASTE, bis das ZEITFELD blinkt. Nutzen Sie die Pfeiltasten, um das Zeitziel (Minuten) einzustellen. Während des Trainings wird die verbleibende Zeit angezeigt. Beim Erreichen von Null ertönt an der Konsole ein Signal.

Maximal können 99 Minuten und 59 Sekunden eingestellt werden.

### KALORIEN

Die KALORIENANZEIGE zeigt den geschätzten Gesamtkalorienverbrauch vom Start bis zum Ende des Trainings an. Zum Einstellen eines Kalorienziels für das Training drücken Sie die MODUSTASTE, bis das KALORIENFELD blinkt. Nutzen Sie die Pfeiltasten, um das Kalorienziel einzustellen. Während des Trainings werden die verbleibenden Kalorien angezeigt. Beim Erreichen von Null ertönt an der Konsole ein Signal.

Der maximale Kalorienwert beträgt 999,9 Kkal.

### GESCHWINDIGKEIT / UMDREHUNGEN

Das GESCHWINDIGKEITS-/UMDREHUNGSFELD zeigt die aktuellen Umdrehungen pro Minute (Revolutions per Minute, RPM) oder die errechnete Geschwindigkeit an. Im SCAN-Modus werden UMDREHUNG und GESCHWINDIGKEIT im Wechsel angezeigt.

Die maximale GESCHWINDIGKEIT beträgt 99,9 km/h.

## DISTANZ

Die DISTANZANZEIGE zeigt die Distanz vom Start bis zum Ende des Trainings an. Zum Einstellen eines Distanzziels für das Training drücken Sie die MODUSTASTE, bis das DISTANZFELD blinkt. Stellen Sie die Distanz mit den Pfeiltasten in 0,50-km- (oder Meilen-) Schritten ein. Während des Trainings wird die verbleibende Distanz angezeigt. Beim Erreichen von Null ertönt an der Konsole ein Signal.

Die maximale Distanz beträgt 99,99.

Standardmäßig wird die Distanz in Kilometern (K) angegeben. Um vor einem Training zwischen Kilometern und Meilen zu wechseln, halten Sie die Pfeiltasten gemeinsam für 3 Sekunden gedrückt. Drücken Sie zum Speichern eine beliebige Taste.

## HERZFREQUENZ (PULS)

In der PULSANZEIGE wird die von einem Funk-Herzfrequenzsensor übermittelte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) angezeigt. Drücken Sie die MODUSTASTE, um die Herzfrequenzerfassung zu aktivieren. Wenn kein Herzfrequenzsignal erkannt wird, wird dieser Wert nicht angezeigt. Der PULSBEREICH beträgt 40 - 240 BPM.

**⚠ Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen. Die auf der Konsole angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.**

## Herzfrequenz-Fernmessgerät

Sie können die Trainingsintensität am besten mit einem Herzfrequenzmessgerät überwachen. Die Konsole kann Funkherzfrequenzsignale von einem Brustgurt auslesen. Dieser arbeitet in einem Frequenzbereich von 4,5 bis 5,5 kHz.

**Hinweis:** Es muss ein uncodierter Polar-Electro-Brustgurt oder ein uncodierter POLAR®-kompatibler Brustgurt verwendet werden. (Codierte POLAR®-Brustgurte, beispielsweise POLAR® OwnCode®, funktionieren mit diesem Gerät nicht.)

**⚠ Wenn Sie einen Schrittmacher oder andere implantierte elektronische Geräte besitzen, wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie einen Brustgurt oder andere Funkpulsmesser verwenden.**

## Berechnen der Herzfrequenz

Ihre maximale Herzfrequenz nimmt für gewöhnlich mit zunehmendem Alter ab: Kinder haben ca. 220 BPM, ein 60-Jähriger kommt auf 160 BPM. Die Herzfrequenz nimmt linear um ca. einen BPM jährlich ab. Es gibt keinen Beweis dafür, dass sich sportliche Betätigung auf die Abnahme der maximalen Herzfrequenz auswirkt. Personen derselben Altersgruppe können unterschiedliche Herzfrequenzen aufweisen. Statt mit der Herzfrequenz/Alter-Formel lässt sich dieser Wert genauer durch einen Belastungstest ermitteln.

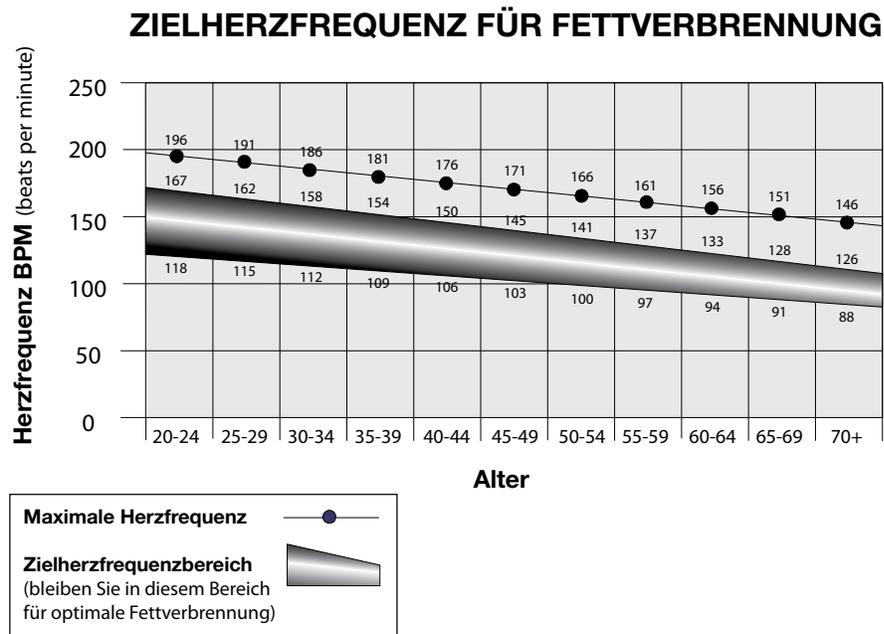
Der Ruhepuls wird durch ein regelmäßiges Ausdauertraining beeinflusst. Ein normaler Erwachsener hat einen Ruhepuls von ca. 72 BPM, während der Ruhepuls trainierter Läufer hingegen höchstens 40 BPM beträgt.

In der Herzfrequenztabelle finden Sie Schätzwerte darüber, in welchem Herzfrequenzbereich (Heart Rate Zone, HRZ) Fett effektiv verbrannt und das Herzkreislaufsystem gestärkt wird. Die körperlichen Voraussetzungen variieren, daher liegt Ihr individueller Herzfrequenzbereich möglicherweise etwas über oder unter den angezeigten Werten.

Die Fettverbrennung ist während des Trainings am effektivsten, wenn Sie zunächst langsam beginnen und die Trainingsintensität dann allmählich erhöhen, bis die Herzfrequenz 60-85 Prozent der maximalen Herzfrequenz erreicht. Setzen Sie das Training mit diesem Tempo fort, wobei Sie die Herzfrequenz für mehr als 20 Minuten im Zielbereich halten. Je länger Sie die Zielherzfrequenz halten, desto mehr Fett wird im Körper verbrannt.

Die nachfolgende Grafik dient der Orientierung. Sie zeigt die allgemein empfohlene optimale Herzfrequenz für verschiedene Altersgruppen. Wie bereits erwähnt, kann Ihre optimale Herzfrequenz über oder unter diesen Werten liegen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt nach Ihrer individuellen Zielherzfrequenz.

**Hinweis:** Trotz aller Übungs- und Fitnessregeln: Bestimmen Sie Ihre individuelle Intensität oder Ausdauer stets nach eigenem Wohlbefinden!



### Schuh-Clips (Cleats)

Die Fußpedale sind für die Verwendung von Fahrradschuhen mit Cleats geeignet, um einen sicheren Halt auf dem Trainingsrad zu gewährleisten. Die mitgelieferten Schuh-Cleats passen auf die rechte und die linke Pedale.



**Üben Sie vor der Verwendung das Ein-/Ausrasten der Schuhe in die/aus der Pedale.**

**Halten Sie Cleats und Bindungen sauber, um die Schuhe sicher ein-/auszurasten.**

**Überprüfen Sie die Cleats regelmäßig auf Verschleiß. Ersetzen Sie verschlissene Cleats. Ersetzen Sie Cleats, die sich schwerer/leichter ausrasten lassen, als normalerweise.**

Pedale und Cleats sind SPD-kompatibel. Sie passen zu allen Schuhgrößen mit korrekter Cleat-Vorrichtung: Schuhe mit Standard-2-Loch-MTB SPD Cleat-Vorrichtung (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

## Richtige Kleidung

Tragen Sie Sportschuhe mit Gummisohle. Für optimale Bewegungsfreiheit sollten Sie geeignete Sportkleidung tragen.

## Wie oft soll ich trainieren?

**!** Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen. Die angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.

- 20 Minuten, drei Mal pro Woche.
- Erstellen Sie einen Trainingsplan und versuchen Sie, diesen einzuhalten.

## Satteleinstellung

Die richtige Satteleinstellung trägt zur Trainingseffizienz sowie zum Komfort bei und verringert gleichzeitig die Verletzungsgefahr.

1. Bringen Sie eine Pedale in die vordere Position und stellen Sie Ihre Ferse auf den untersten Bereich der Pedale. Ihr Knie sollte leicht gebeugt sein.
2. Wenn Sie mit gestrecktem Bein die Pedale nicht erreichen können, müssen Sie den Sattel nach unten schieben. Wenn Ihr Bein zu stark gebeugt ist, müssen Sie den Sattel nach oben schieben.

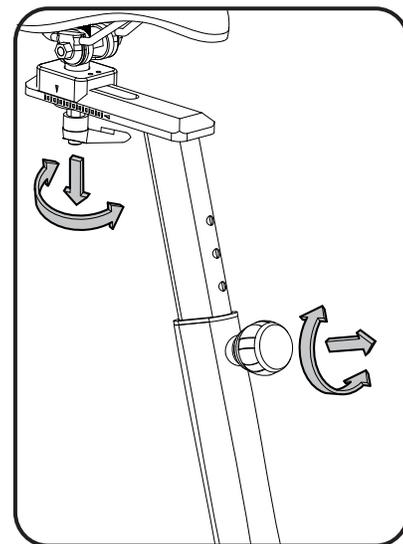
**!** Steigen Sie vom Gerät ab, bevor Sie den Sattel einstellen.

3. Lösen Sie den Einstellknopf an der Sattelstütze und ziehen Sie ihn heraus. Stellen Sie den Sattel auf die gewünschte Höhe ein.

**!** Ziehen Sie die Sattelstütze nicht über die STOP-Markierung an der Sattelstütze hinaus.

4. Lassen Sie den Einstellknopf der Sattelstütze los, damit der Arretierstift einrasten kann. Achten Sie darauf, dass sich der Stift vollständig in einem Loch befindet. Ziehen Sie den Einstellknopf fest.
5. Lösen Sie den Einstellknopf des Sattels und schieben Sie den Sattel in Richtung Konsole oder davon weg. Schieben Sie den Sattel in die gewünschte Position und ziehen Sie den Knopf wieder vollständig fest.

**Hinweis:** Wenn sich der Sattel in der niedrigsten Position befindet, kann der Rahmen beim Drehen des Griffs im Weg sein. Ziehen und drehen Sie den Griff und lassen Sie ihn dann los, damit der Sperrmechanismus in der neuen Position einrastet.

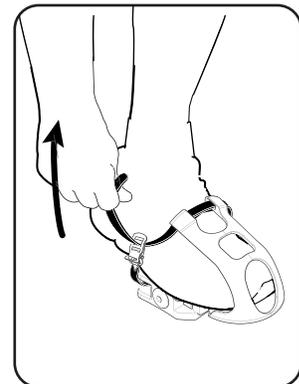


## Fußpositionierung/Pedalriemeneinstellung

Fußpedale mit Riemen sorgen für eine korrekte Position des Fußes.

1. Stellen Sie die beiden Fußballen in die Fußhalterung an den Pedalen.
2. Schließen Sie den Riemen über dem Schuh.
3. Wiederholen Sie dies für den anderen Fuß.

Zehen und Knie müssen nach vorne zeigen, damit die Pedale optimal genutzt werden können. Die Pedalriemen können für nachfolgende Trainingseinheiten in der gewählten Einstellung bleiben.



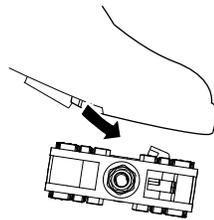
## Verwenden der Schuh-Clips (Cleats)

Die Fußpedale sind für die Verwendung von Fahrradschuhen mit Cleats geeignet, um einen sicheren Halt auf dem Trainingsrad zu gewährleisten. Drehen Sie die Pedale so, dass die Fußhalterung nach unten zeigt.

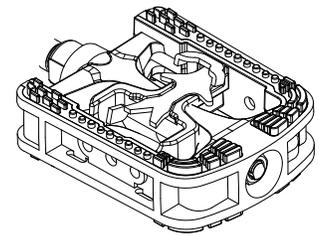
### Üben Sie vor der Verwendung das Ein-/Ausrasten der Schuhe in die/aus der Pedale.

1. Der Pfeil auf der Pedale muss nach vorne zeigen.
2. Drücken Sie den Cleat nach unten und vorne, um ihn aus der Pedale auszurasen.
3. Wiederholen Sie dies für den anderen Fuß.
4. Üben Sie das Ein-/Ausrasten in die/aus der Pedale, bevor Sie mit dem Training beginnen.

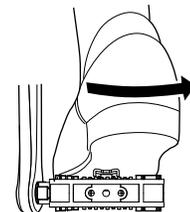
Um die Cleats aus den Pedalen zu lösen (ausrasten), ziehen Sie die Ferse nach außen und oben.



Einrasten



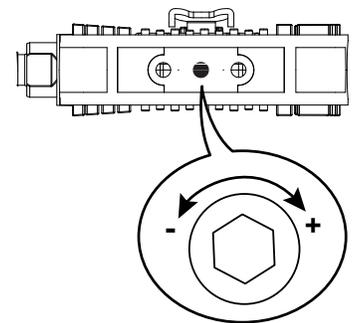
Rechte Pedale – (Fußhalterungen zur besseren Übersicht nicht gezeigt)



Ausrasten

Bei sehr leichten Benutzern ist das Ein-/Ausrasten möglicherweise etwas schwierig. In diesem Fall sollte die Haltekraft des Mechanismus reduziert werden. So stellen Sie die Haltekraft ein:

1. Suchen Sie nach einer Öffnung an der Rückseite der Pedale, um an die Einstellschraube zu gelangen. Sie befindet sich zwischen den 2 Schrauben, die die Fußhalterung mit der Pedale verbinden.
2. Drehen Sie die Einstellschraube mit einem 3-mm-Sechskantschlüssel. Um die Haltekraft zu reduzieren, drehen Sie die Schraube nach links (gegen den Uhrzeigersinn). Um die Haltekraft zu erhöhen, drehen Sie die Schraube nach rechts (im Uhrzeigersinn).



## Lenkereinstellung

So stellen Sie die Lenkerposition ein:

1. Lösen Sie den Einstellknopf an der Lenkerstütze und ziehen Sie ihn heraus. Stellen Sie den Lenker auf die gewünschte Höhe ein.

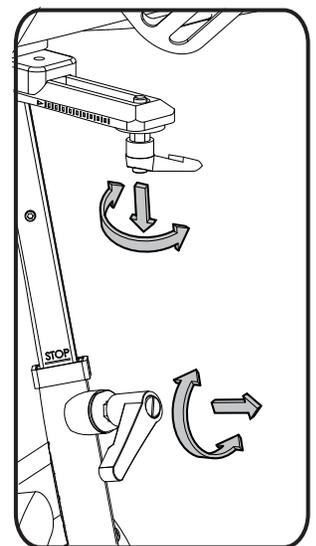
### Ziehen Sie die Lenkerstütze nicht über die STOP-Markierung an der Lenkerstütze hinaus.

2. Lassen Sie den Einstellknopf der Lenkerstütze los, damit der Arretierstift einrasten kann. Achten Sie darauf, dass sich der Stift vollständig in einem Loch befindet. Ziehen Sie den Einstellknopf fest.

**HINWEIS:** Die Kabel dürfen nicht geknickt werden.

3. Lösen Sie den Einstellknopf Lenkers und schieben Sie den Lenker in Richtung Konsole oder davon weg. Schieben Sie den Lenker in die gewünschte Position und ziehen Sie den Knopf wieder vollständig fest.

**Hinweis:** Wenn sich der Lenker ganz hinten befindet, kann der Rahmen beim Drehen des Griffs im Weg sein. Ziehen Sie den Griff und drehen Sie ihn nach hinten. Drücken Sie ihn dann, bis er einrastet, und drehen Sie ihn wieder.



### **Einschaltmodus**

Die Konsole wechselt in den Einschaltmodus, wenn eine Taste gedrückt oder ein Signal vom Drehzahlsensor empfangen wird (Pedale betätigt).

**Hinweis:** Die Konsole wird abgedunkelt, wenn der Batteriestand 25 Prozent oder weniger beträgt.

### **Selbstabschaltung (Ruhemodus)**

Wenn die Konsole für ca. 4 Minuten keine Signale empfängt, schaltet sie sich automatisch ab. Die LCD-Anzeige ist im Ruhemodus ausgeschaltet.

**Hinweis:** Die Konsole hat keinen Ein-/Ausrichter.

### **Widerstandseinstellung**

Widerstand und Belastung werden mit dem Widerstandseinstellknopf eingestellt.

### **Bearbeitungsmodus**

Um ZEIT-, KALORIEN- oder DISTANZ-Ziele für Ihr Training einzustellen, drücken Sie die MODUSTASTE, bis Sie zum gewünschten Ziel gelangt sind. Das Feld blinkt. Nutzen Sie die Pfeiltasten, um den Wert einzustellen.

**Hinweis:** Um den Wert auf Null (0) zurückzusetzen, drücken Sie die RESET-Taste.

Drücken Sie die MODUSTASTE, um zum nächsten Feld zu wechseln.

Um die Bearbeitung zu beenden, betätigen Sie die Pedale.

### **Ändern der Maßeinheiten (englisch/metrisch)**

Standardmäßig wird die Distanz in Kilometern (K) angegeben. Sie können die Einheiten vor dem Training oder nach dem Zurücksetzen der Konsole wahlweise auf Kilometer oder Meilen einstellen. Um die Einheiten zu ändern, halten Sie die Pfeiltaste zusammen 3 Sekunden lang gedrückt. Wenn das Display beginnt zu blinken, können Sie die Einheiten ändern. Drücken Sie zum Speichern eine beliebige Taste.

Lesen Sie vor jeder Reparatur zuerst sorgfältig alle Wartungsanweisungen. In manchen Fällen benötigen Sie Hilfe beim Durchführen der erforderlichen Arbeiten.

**!** Das Gerät muss regelmäßig auf Beschädigungen untersucht und gegebenenfalls repariert werden. Der Eigentümer ist für die regelmäßige Wartung verantwortlich. Verschlossene oder beschädigte Komponenten müssen umgehend repariert oder ausgetauscht werden. Verwenden Sie für Austausch und Reparatur des Geräts ausschließlich Teile des Herstellers.

Wenn sich ein Warnaufkleber löst, unleserlich wird oder entfernt wurde, wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort, um Ersatz zu erhalten.

Trennen Sie das Gerät vor Wartungsarbeiten vom Stromnetz.

## Täglich:

Überprüfen Sie das Trainingsgerät vor jeder Benutzung auf lose, zerbrochene, beschädigte oder abgenutzte Teile. Verwenden Sie es nicht, falls Sie solche Teile finden. Tauschen Sie alle Teile bei ersten Abnutzungsanzeichen oder Schäden aus oder reparieren Sie sie. Überprüfen Sie, ob alle Einstellknöpfe fest angezogen sind. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach. Wischen Sie nach jeder Verwendung Feuchtigkeit mit einem feuchten Tuch von Ihrem Gerät und der Konsole ab.

**Hinweis:** Schützen Sie die Konsole vor zu viel Feuchtigkeit.

## Wöchentlich:

Reinigen Sie das Gerät, um Staub, Schmutz oder Ablagerungen zu entfernen. Stellen Sie sicher, dass sich der Sattel problemlos bewegt. Falls nötig, bringen Sie sparsam ein dünne Schicht Silikonöl auf, um den Betrieb zu erleichtern.

**!** Silikonschmiermittel sind nicht für den Verzehr geeignet. Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern auf. An einem sicheren Ort aufbewahren.

**Hinweis:** Verwenden Sie keine Produkte auf Erdölbasis.

**HINWEIS:** Verwenden Sie gegebenenfalls milde Seifenlauge und ein weiches Tuch, um die Konsole zu reinigen. Verwenden Sie keine erdölbasierten Lösungsmittel, Kfz-Reiniger oder ammoniakhaltigen Produkte. Reinigen Sie die Konsole nicht in direktem Sonnenlicht oder bei hohen Temperaturen. Es darf keine Feuchtigkeit in die Konsole eindringen.

## Monatlich oder alle 20 Betriebsstunden:

Überprüfen Sie Pedale und Kurbelarme und ziehen Sie sie nötigenfalls fest. Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf festen Sitz. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach. Überprüfen Sie die Spannung des Antriebsriemens.

## Austauschen der Konsolenbatterien

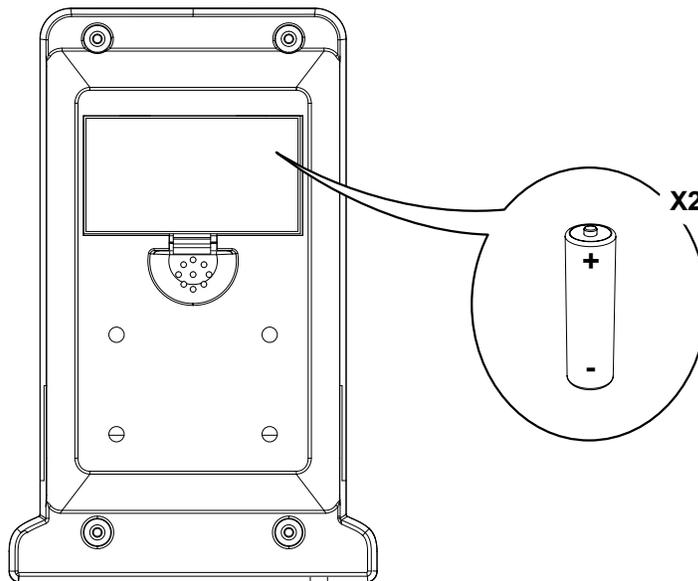
Bei niedrigem Batterieladestand wird die Konsolenanzeige abgedunkelt.

Beim Austauschen der Batterien muss sichergestellt werden, dass die Pole (+/-) im Batteriefach korrekt ausgerichtet sind.

**Hinweis:** Die Konsole wird mit alkalischen AA-Batterien (SUM3) betrieben.

- ⚠ **Verwenden Sie nicht gleichzeitig neue und gebrauchte Batterien.**
- Verwenden Sie nicht gleichzeitig Alkali-, Standard- (Zink-Kohle-) und wiederaufladbare (Ni-Cd-, Ni-MH- usw.) Batterien.**

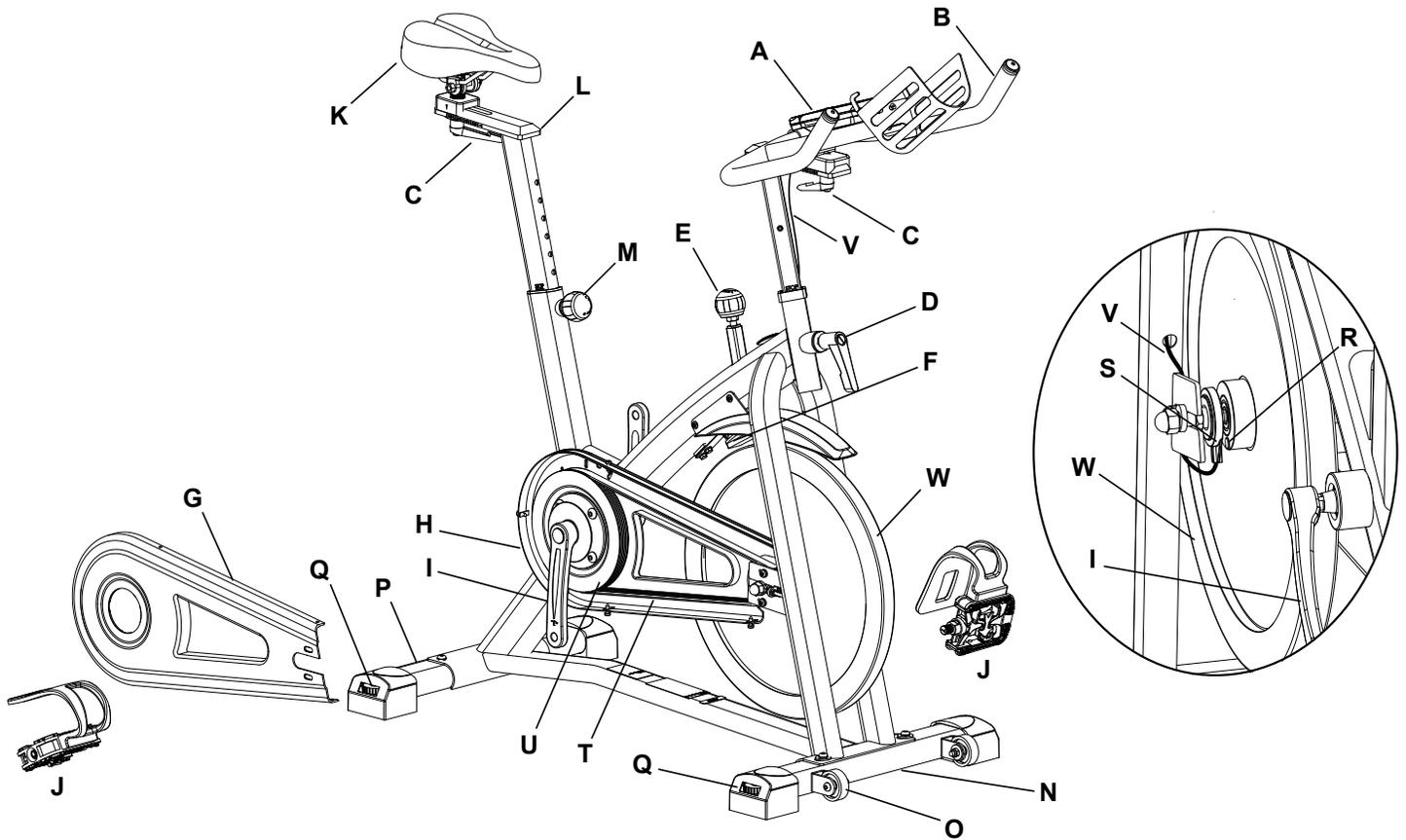
Wenn das Gerät längere Zeit nicht verwendet wird, entnehmen Sie die Batterien, um Korrosionsschäden zu vermeiden.



## Überprüfen der Antriebsriemenspannung

Um die Antriebsriemenspannung zu testen, setzen Sie sich auf das Fahrrad und drehen Sie die Pedale mit ca. 20 RPM. Beschleunigen Sie dann so schnell wie möglich auf höchste Geschwindigkeit (Speed Burst) und achten Sie darauf, ob der Antriebsriemen rutscht. Wenn die Pedale normal laufen (Slip), ist die Spannung korrekt. Wenn der Antriebsriemen rutscht, schlagen Sie unter "Einstellen der Riemenspannung" im Wartungshandbuch nach.

## Zu wartende Teile



A	Konsole	I	Kurbelarm	Q	Nivellierer
B	Lenkstange	J	Pedale mit Fußhalterung	R	Magnet Geschwindigkeitssensor
C	Einstellgriff	K	Sattel	S	Geschwindigkeitssensor
D	Einstellgriff, Lenkerstütze	L	Sattelstütze	T	Antriebsriemen
E	Bremse/Widerstandsknopf	M	Sattelleinstellknopf (Höhe)	U	Antriebsscheibe
F	Bremse	N	Vorderer Stabilisator	V	Datenkabel
G	Abdeckgriff, Antriebsriemen	O	Transportrad	W	Schwungrad
H	Abdeckung, Antriebsriemen innen	P	Hinterer Stabilisator		

Bedingung/Problem	Zu überprüfen	Lösung
Die Konsole lässt sich nicht einschalten oder starten.	Überprüfen Sie die Batterien.	Vergewissern Sie sich, dass die Batterien korrekt eingelegt sind. Wenn die Batterien korrekt eingelegt sind, tauschen Sie sie bitte aus.
	Integrität des Datenkabels prüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte sichtbar gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Verbindung/Ausrichtung des Datenkabels überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Konsolen-Display auf Beschädigungen überprüfen.	Konsolen-Display auf sichtbare Beschädigungen, z. B. Brüche, überprüfen. Konsole bei Beschädigung austauschen.
		Wenn das Problem durch die oben aufgeführten Schritte nicht behoben werden konnte, wenden Sie sich an Ihren Händler.
Die Geschwindigkeitsanzeige ist nicht korrekt.	Position des Magnets des Geschwindigkeitssensors prüfen	Die Magnete des Geschwindigkeitssensors sollten auf dem Schwungrad montiert sein.
Die angezeigte Geschwindigkeit ist immer "0"/im Pause-Modus.	Datenkabel	Vergewissern Sie sich, dass das Datenkabel an der Konsole und dem Hauptrahmen angeschlossen ist.
	Geschwindigkeitssensor	Vergewissern Sie sich, dass die Magnete des Umdrehungssensors und der Umdrehungssensor selbst korrekt montiert sind.
Keine Messung von Umdrehung (RPM)	Integrität des Datenkabels prüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Verbindung/Ausrichtung des Datenkabels überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Position des Magnets des Geschwindigkeitssensors prüfen	Die Magnete des Geschwindigkeitssensors sollten auf dem Schwungrad montiert sein.
	Geschwindigkeitssensor-Baugruppe prüfen	Die Geschwindigkeitssensor-Baugruppe muss an den Magneten ausgerichtet sein und mit Datenkabel verbunden sein. Richten Sie den Sensor gegebenenfalls neu aus. Sollten Sensor oder Verbindungsteil beschädigt sein, ersetzen Sie das Teil.
Konsolenanzeige ist abgedunkelt	Batterien	Tauschen Sie die Batterien aus.
Das Gerät funktioniert, aber es wird keine Funk-Herzfrequenz angezeigt.	Brustgurt (optional)	Der Brustgurt muss POLAR® kompatibel und uncodiert sein. Der Brustgurt muss direkt auf der Haut aufliegen, die Auflagefläche muss feucht sein.
	Batterien für Brustgurt	Sofern möglich die Batterien des Brustgurts austauschen.
	Störungen	Störquellen (Fernseher, Mikrowelle usw.) aus dem Umfeld des Geräts entfernen.
	Brustgurt austauschen	Wenn alle Störquellen entfernt wurden und dennoch keine Herzfrequenz erkannt wird, muss der Brustgurt ausgetauscht werden.
	Konsole austauschen	Wenn weiterhin keine Herzfrequenz erkannt wird, muss die Konsole ausgetauscht werden.

<b>Bedingung/Problem</b>	<b>Zu überprüfen</b>	<b>Lösung</b>
Die Konsole schaltet sich bei Betrieb aus (wechselt in den Ruhemodus)	Integrität des Datenkabels prüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Verbindung/Ausrichtung des Datenkabels überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Überprüfen Sie die Batterien.	Vergewissern Sie sich, dass die Batterien korrekt eingelegt sind. Wenn die Batterien korrekt eingelegt sind, tauschen Sie sie bitte aus.
	Position des Magnets des Geschwindigkeitssensors prüfen	Die Magnete des Geschwindigkeitssensors sollten auf dem Schwungrad montiert sein.
	Geschwindigkeitssensor-Baugruppe prüfen	Die Geschwindigkeitssensor-Baugruppe muss an den Magneten ausgerichtet sein und mit Datenkabel verbunden sein. Richten Sie den Sensor gegebenenfalls neu aus. Sollten Sensor oder Verbindungsteil beschädigt sein, ersetzen Sie das Teil.
		Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort.
Gerät wackelt/steht nicht eben	Höheneinstellung überprüfen	Das Gerät kann mit den Nivellierern ausgerichtet werden.
	Stellfläche überprüfen	Sehr unebene Flächen können möglicherweise nicht ausgeglichen werden. Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen Fläche auf.
Pedale sind lose/schwer zu treten.	Festen Sitz der Pedale der Kurbel prüfen	Die Pedale sollten fest mit der Kurbel verbunden sein. Das Gewinde darf nicht schief eingedreht sein.
	Festen Sitz des Kurbelarms im Tretlager prüfen	Die Kurbel muss fest mit dem Tretlager verbunden sein.
	Antriebsriemenspannung prüfen	Schlagen Sie unter "Einstellen der Riemenspannung" im Wartungshandbuch nach.
Klickendes Geräusch beim Treten der Pedale	Festen Sitz der Pedale der Kurbel prüfen	Entfernen Sie die Pedale. Vergewissern Sie sich, dass sich kein Schmutz im Gewinde befindet, und montieren Sie die Pedale wieder.
Sattelstütze wackelt	Sperrbolzen überprüfen	Der Sperrbolzen muss fest in eine Einstellöffnung an der Sattelstütze einrasten.
	Sperrknopf prüfen	Der Einstellknopf muss festgedreht sein.



