

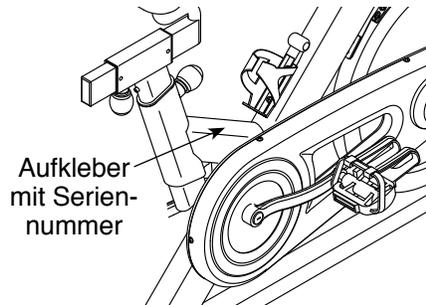
PRO-FORM[®]

500 SPX

Modell-Nr. PFX03820-INT.0

Serien-Nr. _____

Notieren Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an der Stelle oben.



KUNDENDIENST

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile fehlen oder beschädigt sind, kontaktieren Sie den Kundendienst (siehe Informationen unten), oder kontaktieren Sie das Geschäft, wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

0800 589 09 88

Mo.–Fr. 8:00–17:00 MEZ

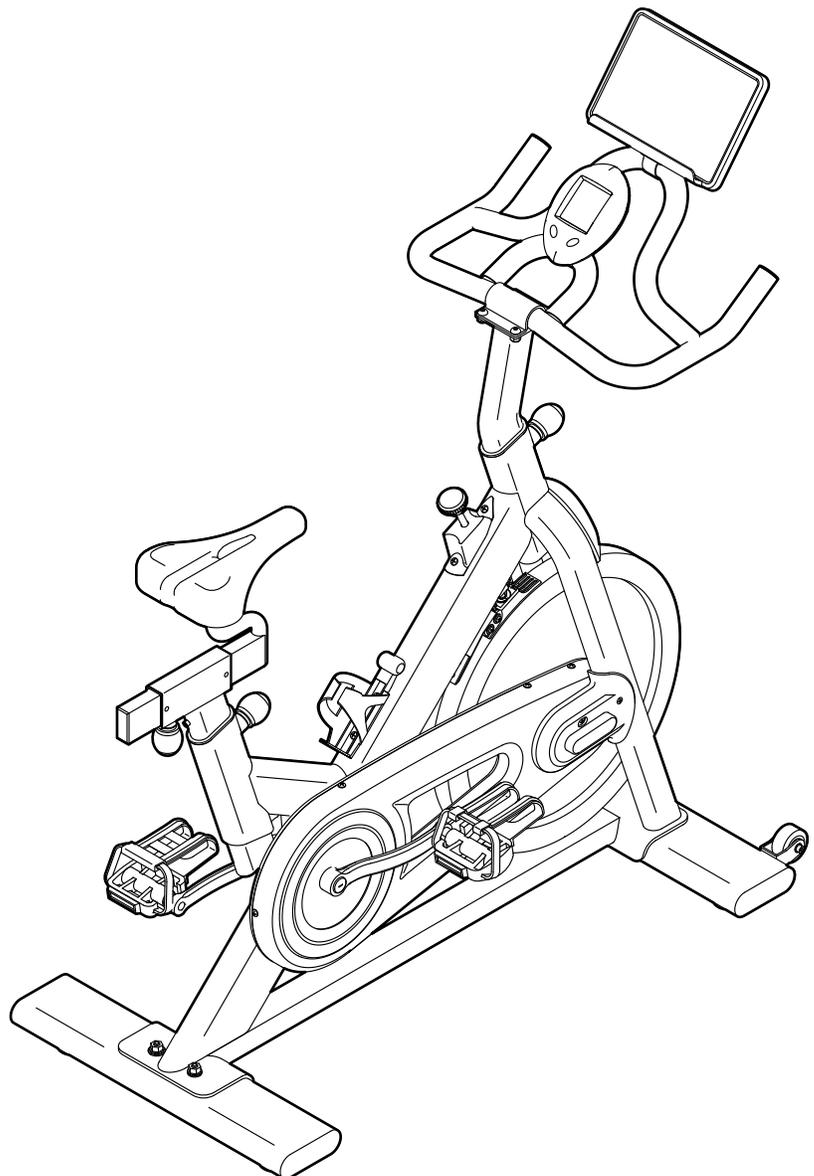
Internetseite:
iconsupport.eu/de

E-Mail:
csuk@iconeurope.com

▲ 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

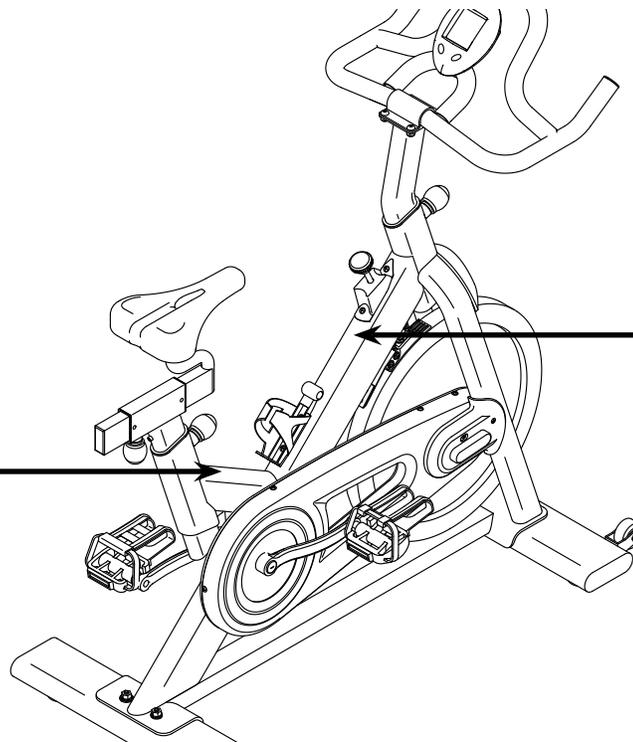
PLATZIERUNG DER WARNAUFKLEBER	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE BEGINNEN	4
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
DAS TRAININGSRAD VERWENDEN	12
TRAININGSRICHTLINIEN	16
TEILELISTE	18
EXPLOSIONSZEICHNUNG	19
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN	Rückseite

PLATZIERUNG DER WARNAUFKLEBER

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

- Der falsche Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen.
- Es dürfen sich keine Kinder auf dem Gerät oder in seiner unmittelbaren Nähe befinden.
- Die Pedale drehen sich nach Beenden der Tretbewegung noch weiter.
- Sich drehende Pedale können Verletzungen verursachen.
- Reduzieren Sie Ihre Trittschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
- Der Benutzer darf nicht mehr als 115 kg wiegen.
- Dieses Produkt sollte stets auf einem ebenen Untergrund verwendet werden.
- Dieses Produkt ist nicht für therapeutischen Gebrauch vorgesehen.
- Wenn Sie das Trainingsrad nicht verwenden, sollten Sie es zur Sicherheit sperren.
- Ersetzen Sie den Aufkleber, sollte dieser beschädigt, unleserlich oder entfernt worden sein.



⚠️ ACHTUNG

Um anzuhalten, reduzieren Sie Ihre Pedalgeschwindigkeit auf eine kontrollierte Weise.

Um schnell anzuhalten, benutzen Sie die Bremse.

Pedale werden sich weiterhin drehen, seien Sie also beim Verlangsamen und Anhalten vorsichtig.

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 Trainingsrad, bevor Sie dieses Trainingsrad verwenden. ICON übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trainingsrads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Das Trainingsrad ist nicht zur Verwendung durch Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder die mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer ihnen wird die Nutzung des Trainingsrads von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
4. Verwenden Sie das Trainingsrad nur so, wie in dieser Anleitung beschrieben.
5. Das Trainingsrad ist nur für den Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie das Trainingsrad nicht in kommerziellem oder institutionellem Rahmen oder als Mietobjekt.
6. Bewahren Sie das Trainingsrad nur im Innenbereich auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Trainingsrad nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
7. Stellen Sie das Trainingsrad auf eine ebene Fläche und legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage darunter. Um das Trainingsrad herum soll ein Freiraum von mindestens 0,6 m eingehalten werden.
8. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Trainingsrads alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller geliefert wurden.
9. Kinder unter 16 Jahren und Haustiere müssen vom Trainingsrad jederzeit ferngehalten werden.
10. Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Tragen Sie keine zu lockere Kleidung, die sich im Trainingsrad verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
11. Das Trainingsrad darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 115 kg wiegen.
12. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Trainingsrad aufsteigen oder vom Trainingsrad absteigen.
13. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Trainingsrad benutzen. Machen Sie kein Hohlkreuz.
14. Das Trainingsrad verfügt über keinen Freilauf. Die Pedale bleiben so lange in Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Trittggeschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
15. Um das Schwungrad kurzerhand zu stoppen, drücken Sie den Widerstandsknauf nach unten.
16. Wenn das Trainingsrad nicht in Gebrauch ist, ziehen Sie den Widerstandsknauf ganz fest, um ein Bewegen des Schwungrads zu verhindern.
17. Um eine Beschädigung der Bremsbeläge zu vermeiden, sollten Sie die Bremsbeläge nicht schmieren.
18. 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

Vielen Dank, dass Sie sich für das neue PROFORM® 500 SPX Trainingsrad entschieden haben. Radfahren ist eine effektive Übung, um das Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Ausdauer zu erhöhen und den Körper zu straffen. Das 500 SPX Trainingsrad bietet eine Auswahl an Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirksamer und angenehmer zu gestalten.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Trainingsrad 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.

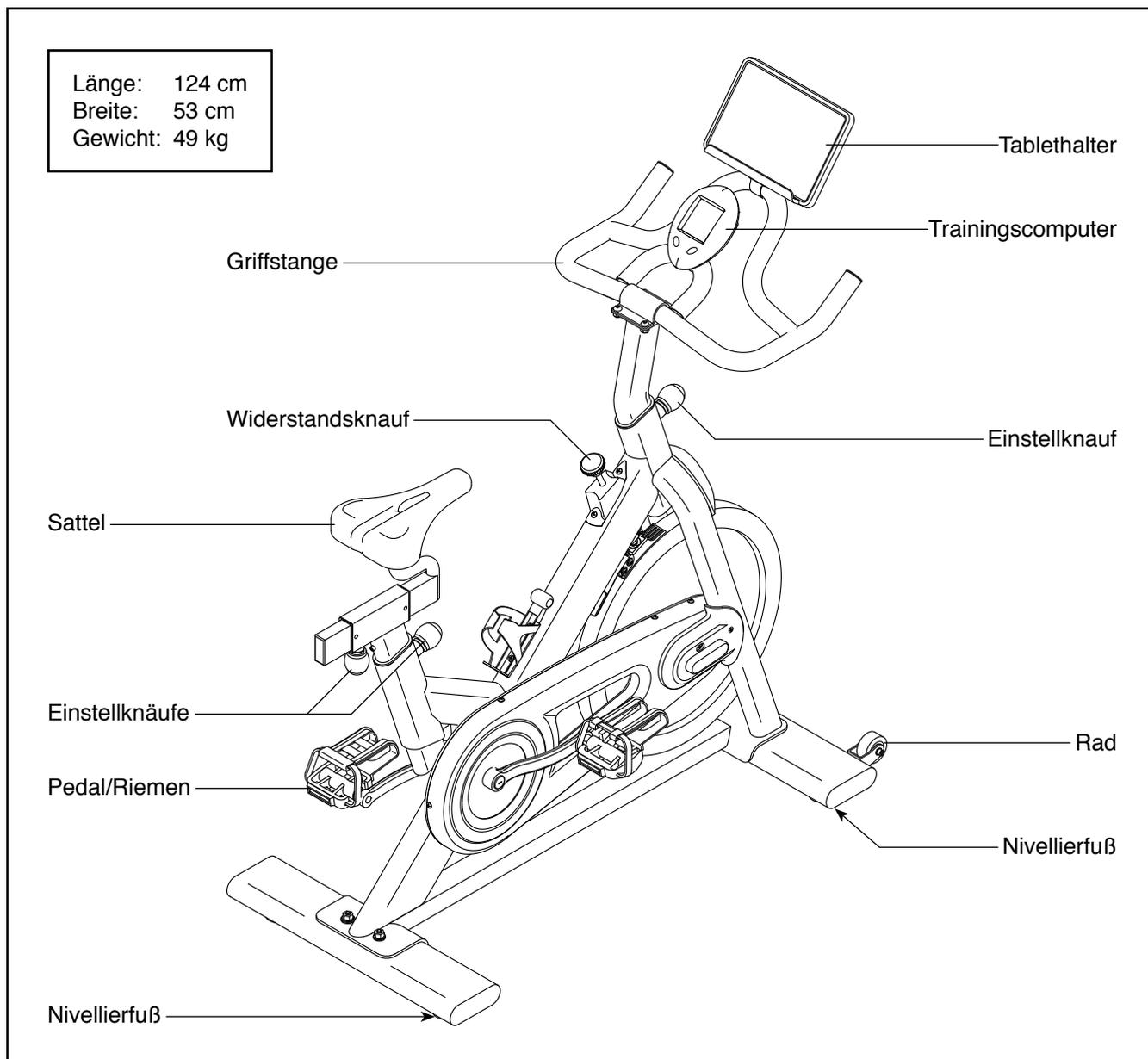
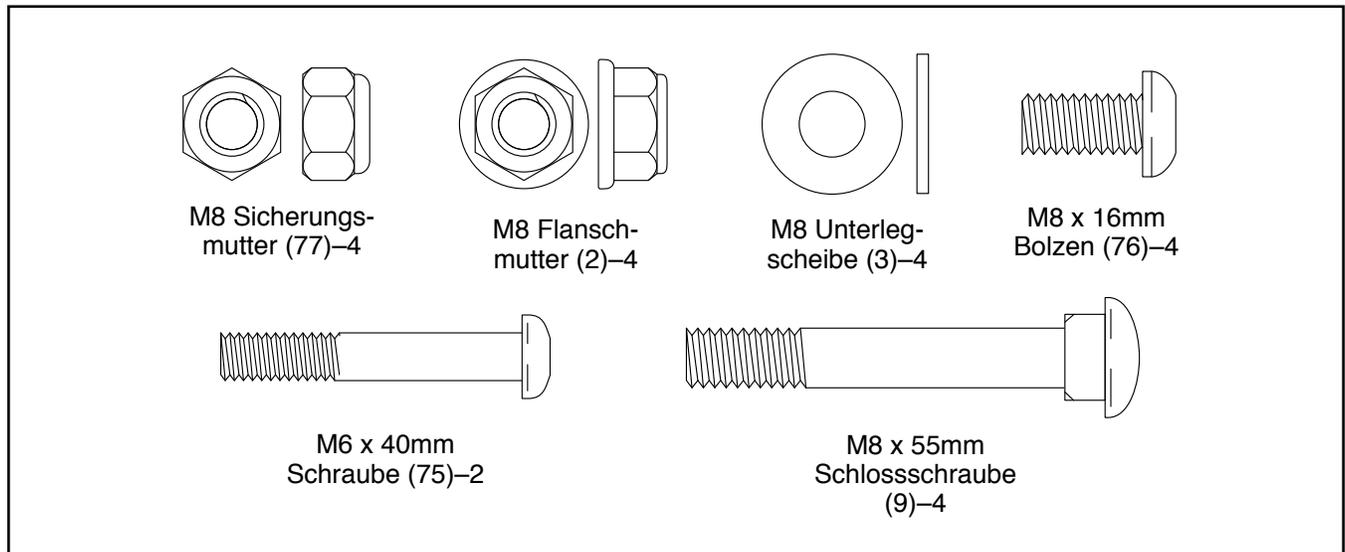


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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 erst dann weg, wenn Sie alle Montageschritte durchgeführt haben.
- Die linken Teile sind mit einem „L“ oder mit „Left“ markiert und die rechten mit einem „R“ oder mit „Right“.
- Zur Identifizierung der kleinen Teile beziehen Sie sich auf Seite 5.

- Zusätzlich zu den mitgelieferten Werkzeugen erfordert die Montage auch die folgenden Werkzeuge:

einen Rollgabelschlüssel



einen Gummihammer

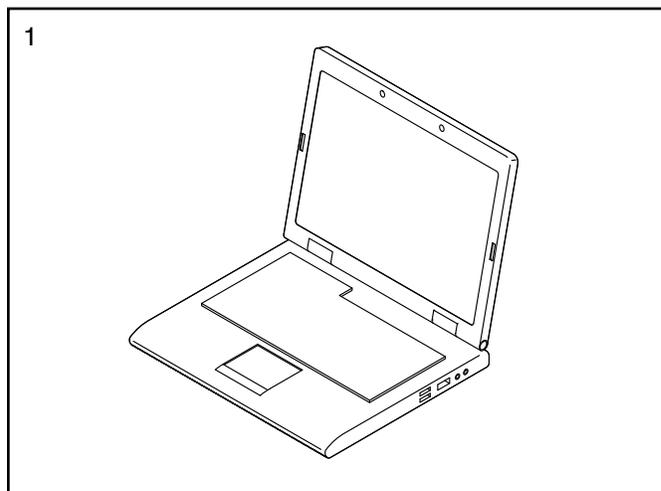


Die Montage wird weiterhin erleichtert, wenn man einen Schlüsselsatz besitzt. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Registrieren Sie Ihr Produkt auf iconsupport.eu.

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

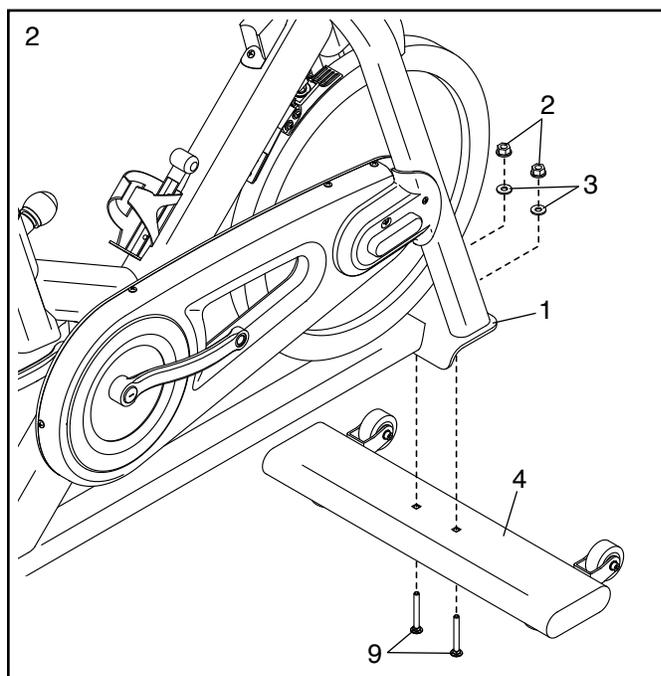
Hinweis: Wenn Sie keinen Internetzugriff haben, rufen Sie den Kundendienst an (siehe Vorderseite dieser Anleitung), um Ihr Produkt zu registrieren.



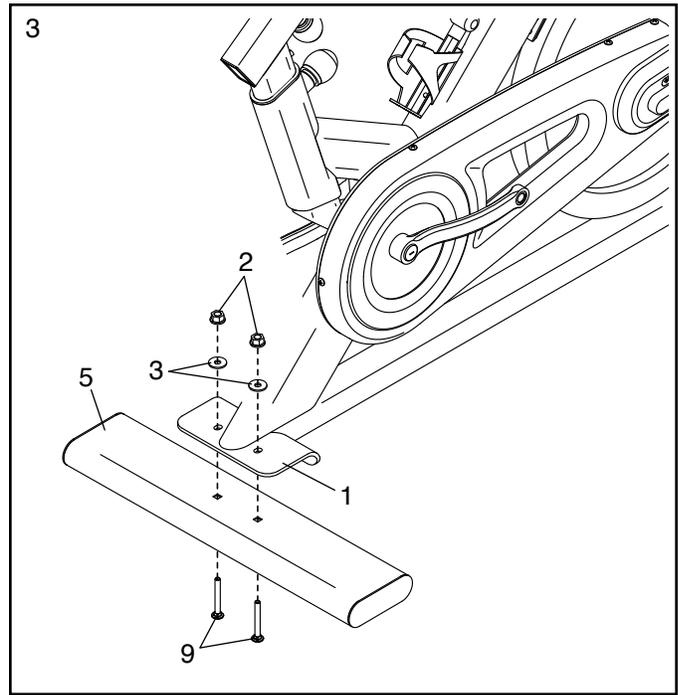
- ## 2. Falls Versandrohre (nicht abgebildet) am vorderen und hinteren Ende des Rahmens (1) angebracht sind, entfernen Sie die Versandrohre und die Metallwaren, mit denen sie angebracht sind, und werfen Sie diese weg.

Richten Sie den vorderen Stabilisator (4) wie abgebildet aus.

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (4) mit zwei M8 x 55mm Schlossschrauben (9), zwei M8 Unterlegscheiben (3) und zwei M8 Flanschnuttern (2) am Rahmen (1).

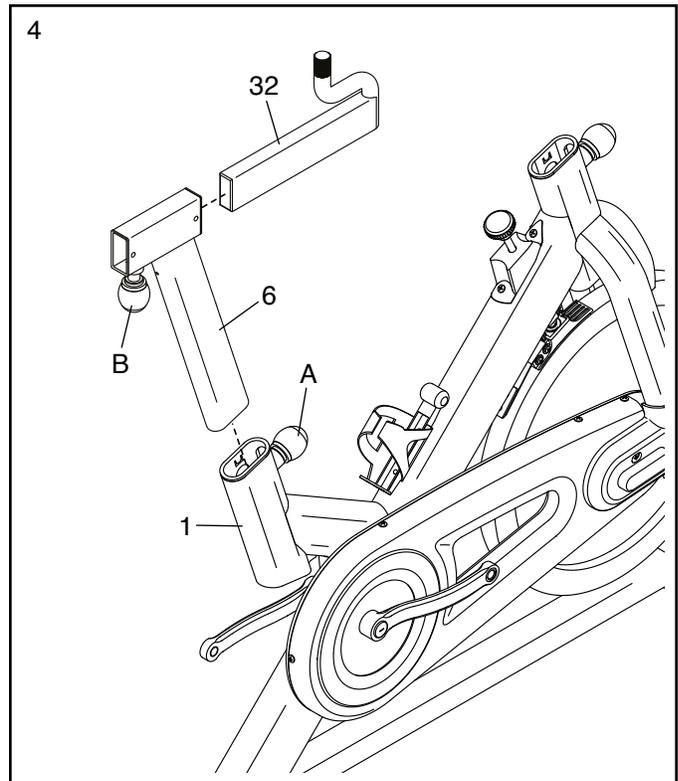


3. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (5) mit zwei M8 x 55mm Schlossschrauben (9), zwei M8 Unterlegscheiben (3) und zwei M8 Flanschnuttern (2) am Rahmen (1).



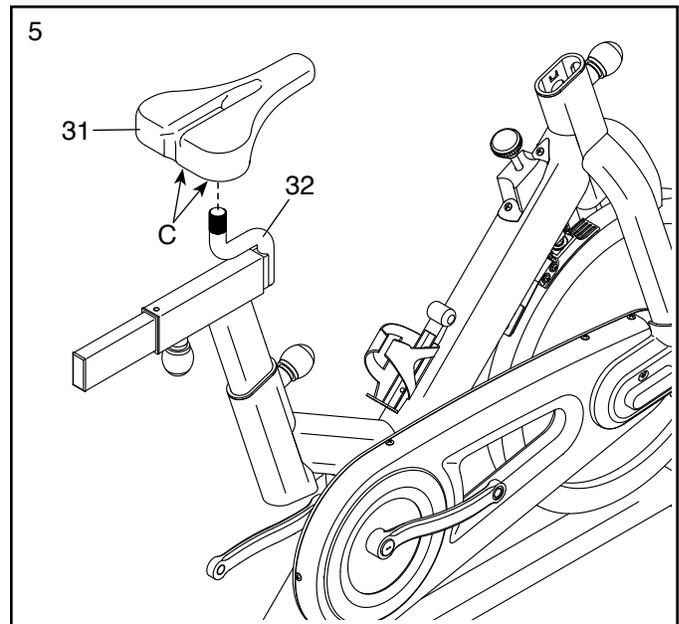
4. Richten Sie die Sattelstütze (6) wie abgebildet aus. Ziehen Sie als Nächstes den Einstellknauf (A) nach außen, schieben Sie die Sattelstütze in den Rahmen (1) hinein und stellen Sie diese auf die gewünschte Höhe ein. Dann lassen Sie den Einstellknauf in ein Einstelloch an der Sattelstütze einrasten. Ziehen Sie den Einstellknauf fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknauf sicher in einem Einstelloch eingerastet ist.**

Richten Sie den Sattelträger (32) wie abgebildet aus. Als Nächstes finden Sie den Einstellknauf (B) an der Sattelstütze (6). Dann lockern Sie den Einstellknauf, ziehen ihn nach unten, schieben den Sattelträger in die Sattelstütze hinein und richten diese auf die gewünschte Position aus. Dann lassen Sie den Einstellknauf in ein Einstelloch am Sattelträger einrasten. Ziehen Sie den Einstellknauf fest.



5. Richten Sie den Sattel (31) wie abgebildet aus.

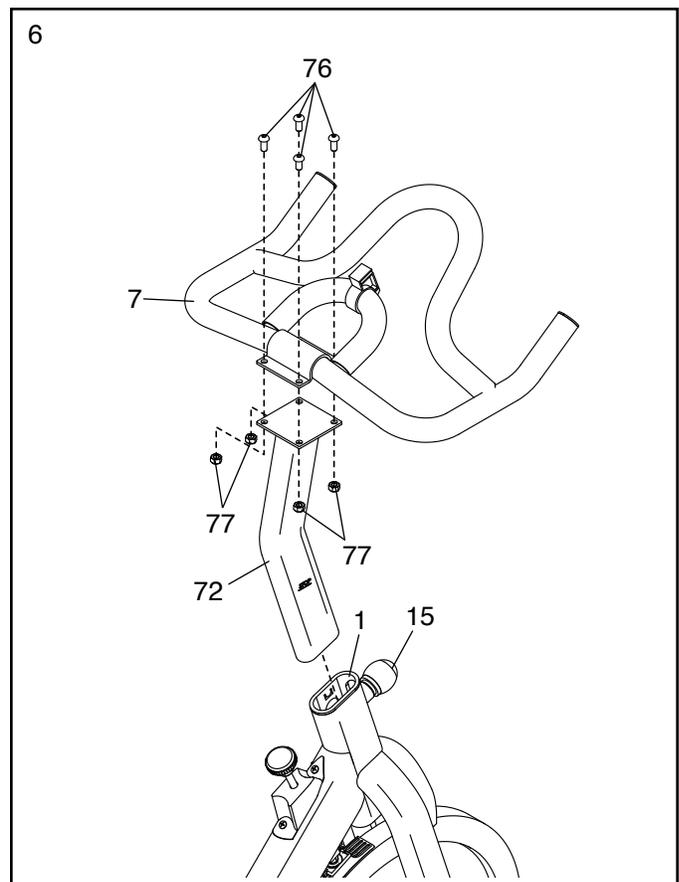
Stecken Sie den Sattel (31) auf den Sattelträger (32). **Stellen Sie sicher, dass der Sattel waagrecht ausgerichtet ist und gerade nach vorn zeigt.** Dann ziehen Sie die zwei Muttern (C) unterhalb des Sattels fest.



6. Richten Sie die Griffstange (7) und die Griffstangenstütze (72) wie abgebildet aus. Befestigen Sie die Griffstange mit vier M8 x 16mm Schrauben (76) und vier M8 Unterlegscheiben (77) an der Griffstangenstütze. **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

Als Nächstes finden Sie den Einstellknopf (15) an der Vorderseite des Rahmens (1). Lockern Sie den Einstellknopf und ziehen Sie ihn nach außen. Anschließend fügen Sie die Griffstangenstütze (72) in den Rahmen ein.

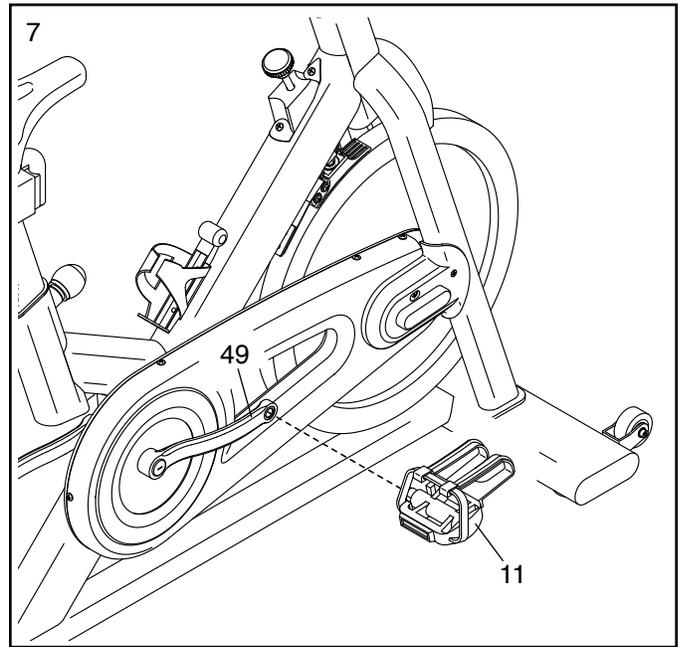
Bewegen Sie die Griffstangenstütze (72) nach oben oder unten auf die gewünschte Höhe, lassen Sie den Einstellknopf (15) in ein Einstelloch an der Griffstangenstütze einrasten und ziehen Sie dann den Einstellknopf fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf sicher in einem Einstelloch eingerastet ist.**



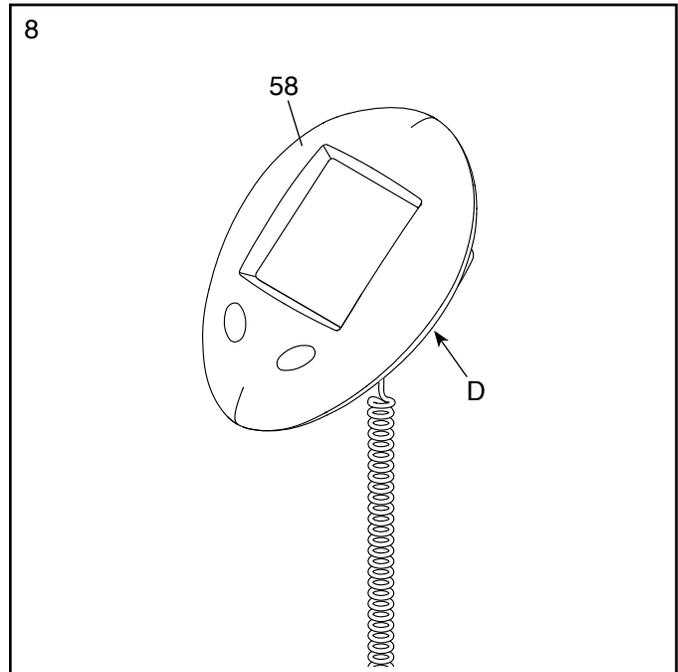
7. Identifizieren Sie das rechte Pedal (11).

Mithilfe eines Rollgabelschlüssels ziehen Sie das rechte Pedal (11) **im Uhrzeigersinn** im rechten Kurbelarm (49) **fest** an.

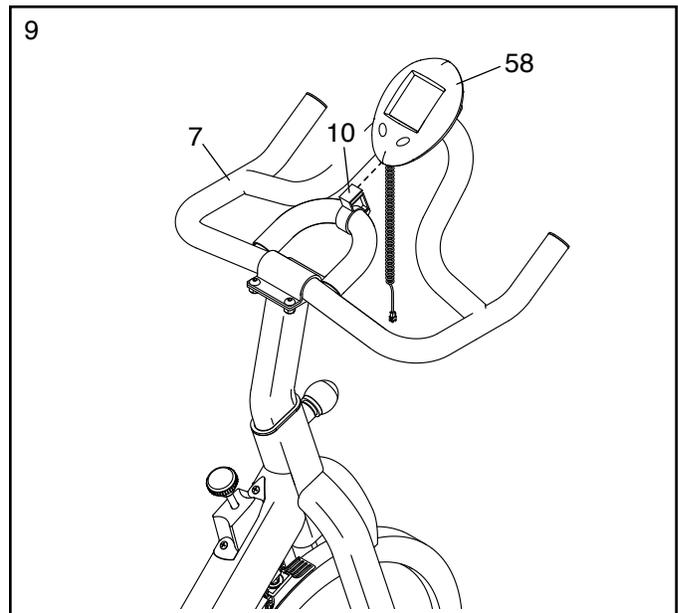
Ziehen Sie das linke Pedal (nicht abgebildet) gegen den Uhrzeigersinn am linken Kurbelarm (nicht abgebildet) fest an. WICHTIG: Sie müssen das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn drehen, um es zu befestigen.



8. Der Trainingscomputer (58) braucht zwei Microzellen (AAA; nicht mitgeliefert). Alkalibatterien werden empfohlen. Verwenden Sie niemals alte und neue Batterien gleichzeitig oder alkalische, normale und aufladbare Batterien zusammen. **WICHTIG: Wurde der Trainingscomputer kalten Temperaturen ausgesetzt, lassen Sie ihn aufwärmen, bevor Sie die Batterien einsetzen. Sonst können die Anzeigen am Trainingscomputer oder andere elektronische Teile beschädigt werden.** Entfernen Sie die Batterieabdeckung und legen Sie die Batterien in das Batteriefach (D) ein. **Achten Sie darauf, die Batterien so auszurichten, wie auf dem Diagramm innerhalb des Batteriefachs angegeben.** Dann befestigen Sie wieder die Batterieabdeckung.

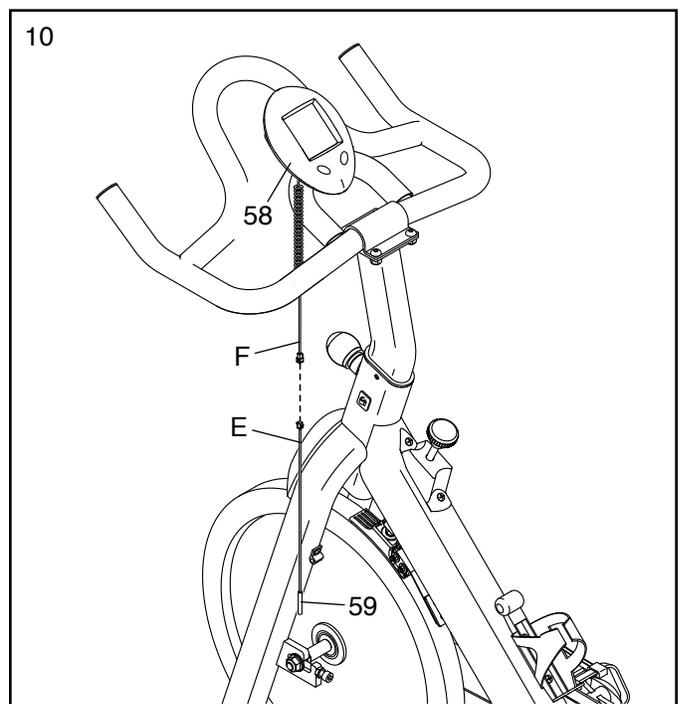


9. Schieben Sie den Trainingscomputer (58) auf die Computerhalterung (10) an der Griffstange (7).



10. Halten Sie das Kabel (E) am Reedschalter (59) auf der linken Seite des Trainingsrads, wie abgebildet.

Verbinden Sie das Kabel (E) am Reedschalter (59) mit dem Kabel (F) am Trainingscomputer (58).

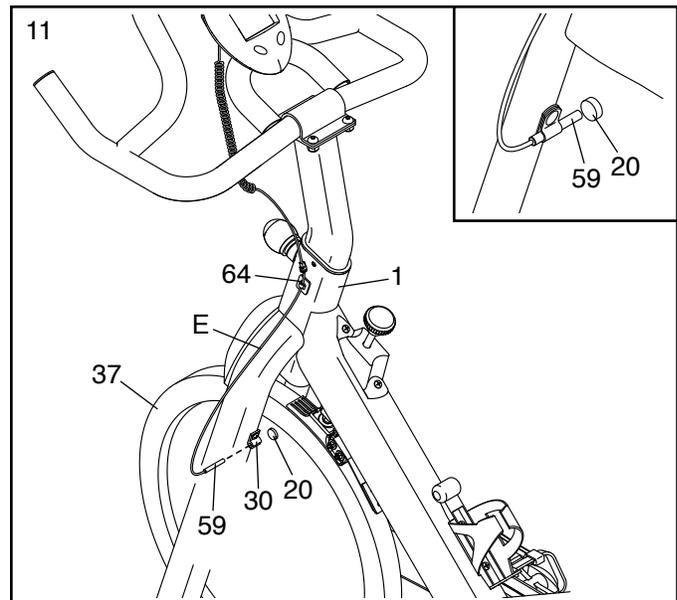


11. Führen Sie das Kabel (E) am Reedschalter (59) in die Klemme (64) auf der linken Seite des Rahmens (1) ein.

Als Nächstes setzen Sie den Reedschalter (59) in die Schelle (30) am Rahmen (1) ein.

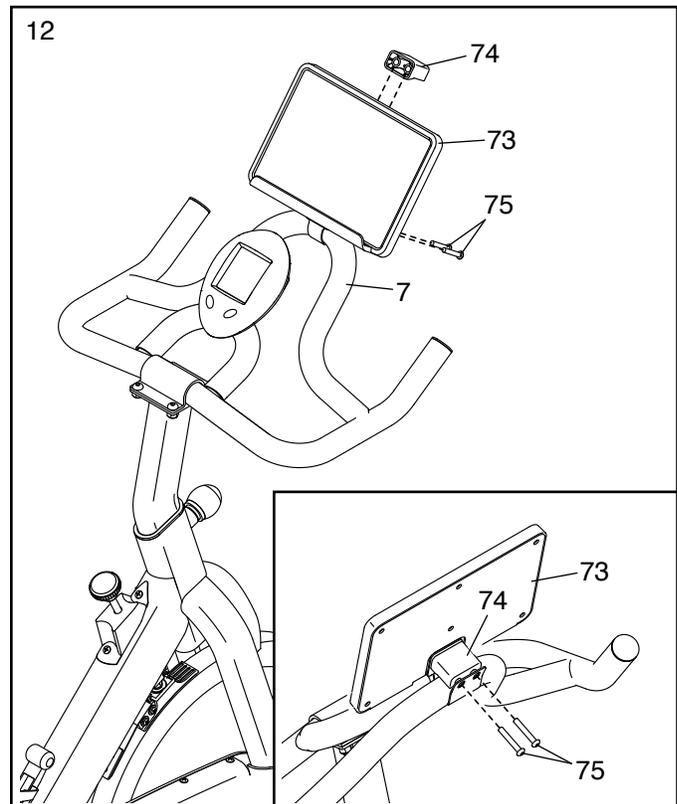
Dann drehen Sie das Schwungrad (37), bis der Magnet (20) dem Reedschalter (59) zugewandt ist.

Siehe Nebensbild. Bewegen Sie den Reedschalter (59), sodass er 1–2 cm vom Magneten (20) entfernt ist.



12. Richten Sie den Tablethalter (73) wie abgebildet aus und drücken Sie ihn an der angegebenen Stelle auf die Griffstange (7) auf. Schieben Sie den Tablethalter auf die Mitte der Griffstange und drehen Sie ihn nach vorne oder nach hinten, bis er sich in der für Sie optimalen Position befindet.

Während eine zweite Person den Tablethalter (73) an dieser Stelle festhält, befestigen Sie den Tablethalter mit der Klemmenhalterung (74) und zwei M6 x 40mm Schrauben (75) wie in der Detailzeichnung angegeben.



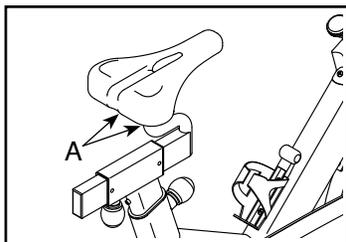
13. **Wenn die Montage vollendet ist, überprüfen Sie, ob das Trainingsrad richtig montiert wurde und richtig funktioniert. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Trainingsrad verwenden.** Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens eine Unterlage unter das Trainingsrad.

DAS TRAININGSRAD VERWENDEN

DEN WINKEL DES SATTELS EINSTELLEN

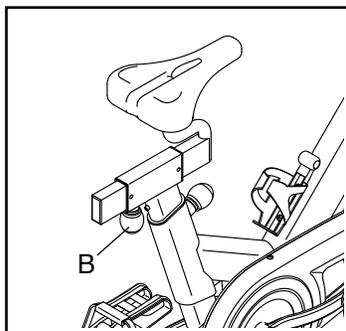
Sie können die Neigung des Sattels auf die Position einstellen, die für Sie am angenehmsten ist. Sie können den Sattel auch nach vorn oder hinten schieben, um den Komfort zu erhöhen oder die Distanz zur Griffstange einzustellen.

Um den Sattel einzustellen, lockern Sie die Muttern (A) an der Sattelklemme um ein paar Drehungen und neigen Sie dann den Sattel nach oben oder unten oder schieben Sie den Sattel nach vorn oder hinten auf die gewünschte Position. Dann ziehen Sie die Muttern wieder fest.



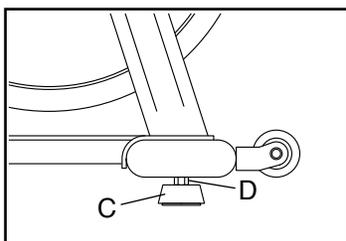
DEN SATTEL WAAGRECHT EINSTELLEN

Um die Position des Sattels zu verstellen, lockern Sie zuerst den Einstellknopf (B) und ziehen ihn nach unten. Dann bewegen Sie den Sattel nach vorn oder hinten, lassen den Einstellknopf in ein Einstelloch des Sattelträgers einrasten und ziehen den Einstellknopf wieder fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf in einem Einstelloch eingerastet ist.**



DAS TRAININGSRAD WAAGRECHT AUSRICHTEN

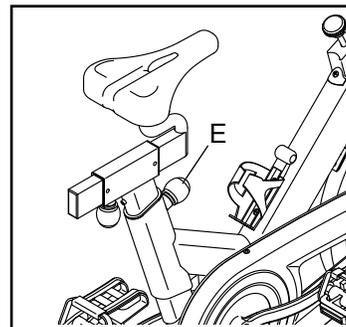
Wenn das Trainingsrad während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen Nivellierfuß oder beide Nivellierfüße (C) unter dem hinteren Stabilisator, bis das Wackeln behoben ist. Um jeweils einen Nivellierfuß einzustellen, lockern Sie den Nivellierfuß und die darüber liegende Mutter, drehen den Nivellierfuß auf die gewünschte Höhe und ziehen dann die Mutter gegen die Unterseite des Stabilisators fest.



DIE SATTELSTÜTZE EINSTELLEN

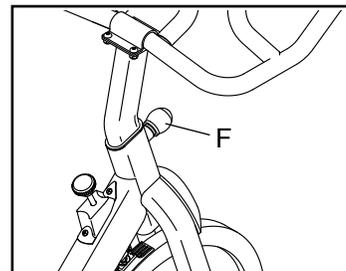
Für ein wirkungsvolles Training muss sich der Sattel auf der richtigen Höhe befinden. Wenn Sie treten, sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der niedrigsten Position befinden.

Um die Höhe der Sattelstütze einzustellen, lockern Sie zuerst den Einstellknopf (E) und ziehen ihn nach außen. Dann bewegen Sie die Sattelstütze nach oben oder unten, lassen den Einstellknopf in ein Einstelloch an der Sattelstütze einrasten und ziehen den Einstellknopf wieder fest an. **Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf in einem Einstelloch eingerastet ist.**



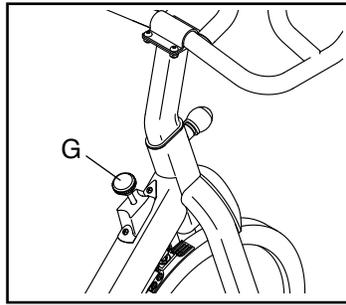
DIE GRIFFSTANGENSTÜTZE EINSTELLEN

Um die Höhe der Griffstangenstütze einzustellen, lockern Sie zuerst den Einstellknopf (F) und ziehen ihn nach außen. Dann bewegen Sie die Griffstangenstütze nach oben oder unten, lassen den Einstellknopf in ein Einstelloch an der Griffstangenstütze einrasten und ziehen den Einstellknopf wieder fest an. **Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf in einem Einstelloch eingerastet ist.**



DEN PEDALWIDERSTAND EINSTELLEN

Um den Widerstand der Pedale zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandsknauf (G) im Uhrzeigersinn. Um den Widerstand zu vermindern, drehen Sie den Widerstandsknauf gegen den Uhrzeigersinn.



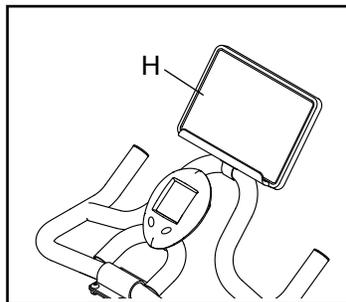
Um das Schwungrad zu stoppen, drücken Sie den Widerstandsknauf nach unten. Das Schwungrad sollte kurzerhand zum vollständigen Stillstand kommen.

WICHTIG: Wenn das Trainingsrad nicht in Gebrauch ist, ziehen Sie den Widerstandsknauf vollständig fest.

DEN TABLEHALTER VERWENDEN

WICHTIG: Der Tablethalter (H) funktioniert mit den meisten Tablets von voller Größe. Legen Sie kein anderes elektronisches Gerät oder Objekt in den Tablethalter.

Zum Einsetzen eines Tablets in den Tablethalter (H) stellen Sie den unteren Rand des Tablets in die Ablage. **Vergewissern Sie sich, dass das Tablet sicher im Tablethalter festgehalten wird.**



Um die Position des Tablethalters einzustellen, siehe Montageschritt 12 auf Seite 11. Führen Sie diesen Vorgang umgekehrt durch, um das Tablet aus dem Tablethalter zu entfernen.

DAS TRAININGSRAD WARTEN

Die regelmäßige Wartung ist für eine optimale Leistung und zur Verminderung der Abnutzung von äußerster Wichtigkeit. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Trainingsrads alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Zur Reinigung des Trainingsrads verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge eines milden Reinigungsmittels. **WICHTIG: Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie den Trainingscomputer keinem direkten Sonnenlicht aus.**

FEHLER IN BEZUG AUF DEN TRAININGS-COMPUTER BEHEBEN

Wenn das Computerdisplay trübe wird, ersetzen Sie die Batterien (siehe Montageschritt 8 auf Seite 9). Die meisten Probleme mit dem Trainingscomputer sind das Ergebnis schwacher Batterien.

Falls man das Trainingsrad eine längere Zeit nicht benutzen wird, soll man die Batterien aus dem Trainingscomputer entfernen.

DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

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

Um den Reedschalter einzustellen, siehe Montageschritt 11 auf Seite 11. Schieben Sie den Reedschalter (59) leicht zum Magneten (20) hin oder davon weg. Dann drehen Sie für einen Moment das Schwungrad (37).

Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen liefert.

FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der benutzerfreundliche Trainingscomputer bietet sechs Betriebsvarianten an, die sofortige Trainingsrückmeldungen während Ihrer Workouts liefern.

SCAN (abwechseln) – Diese Anzeige gibt Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien und Wegmesser für jeweils einige Sekunden in einem sich wiederholenden Zyklus an.

TIME (Zeit) – Diese Anzeige gibt die abgelaufene Zeit an. Hinweis: Wenn Sie ein Zeitziel festlegen (siehe Schritt 2 auf dieser Seite), gibt diese Anzeige die verbleibende Zeit für Ihr Workout an.

SPEED (Geschwindigkeit) – Diese Anzeige gibt Ihre Trittggeschwindigkeit in Meilen pro Stunde an.

DIS (Distanz) – Diese Anzeige gibt die Distanz in Meilen an, die Sie während Ihres Workouts getreten haben. Hinweis: Wenn Sie ein Distanzziel festlegen (siehe Schritt 2 auf dieser Seite), gibt diese Anzeige die verbleibende Distanz für Ihr Workout an.

CAL (Kalorien) – Dieser Modus zeigt die ungefähre Anzahl der Kalorien an, die Sie während Ihres Workouts verbrannt haben. Hinweis: Wenn Sie ein Kalorienverbrennungsziel festlegen (siehe Schritt 2 auf dieser Seite), gibt diese Anzeige die Anzahl der noch zu verbrennenden Kalorien für Ihr Workout an.

ODO (Wegmesser) – Diese Anzeige gibt die Gesamtdistanz in Meilen an, die seit dem letzten Zurücksetzen des Wegmessers getreten wurde. Hinweis: Um den Wegmesser zurückzusetzen, entfernen Sie die Batterien aus dem Trainingscomputer und setzen diese dann wieder ein.

DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN

Stellen Sie sicher, dass Batterien (nicht mitgeliefert) in den Trainingscomputer eingelegt wurden (siehe Montageschritt 8 auf Seite 9). Sollte sich eine Plastikfolie auf dem Trainingscomputer befinden, entfernen Sie die Plastikfolie.

1. Den Trainingscomputer einschalten.

Um den Trainingscomputer einzuschalten, drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer oder fangen Sie einfach an zu treten.

2. Ein Workout-Ziel auf Wunsch festlegen.

Um ein Zeit-, Distanz- oder Kalorienverbrennungsziel für Ihr Workout festzulegen, drücken Sie mehrmals auf die Taste Mode (Anzeige), bis das Wort TIME (Zeit), DIS (Distanz) oder CAL (Kalorien) auf dem Display erscheint. **Achten Sie darauf, dass das Wort SCAN (abwechseln) nicht auf dem Display erscheint.**

Als Nächstes drücken Sie mehrmals die Taste Set (festlegen), um ein Ziel festzulegen. Um ein Ziel schnell festzulegen, halten Sie die Taste Set (festlegen) gedrückt. Um das Ziel zurückzusetzen, halten Sie die Taste Mode (Anzeige) gedrückt, bis Nullen auf dem Display erscheinen.

3. Fangen Sie an zu treten und verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

Wechselanzeige – Um die Wechselanzeige zu wählen, drücken Sie mehrmals die Taste Mode (Anzeige), bis das Wort SCAN (abwechseln) auf dem Display erscheint.

Zeit-, Geschwindigkeits-, Distanz-, Kalorien- oder Wegmesser-Anzeige – Um eine dieser Anzeigen ununterbrochen erscheinen zu lassen, drücken Sie mehrmals die Taste Mode (Anzeige), bis der Name der gewünschten Anzeige am Display erscheint. Achten Sie darauf, dass das Wort SCAN (abwechseln) nicht auf dem Display erscheint.

Während Sie trainieren, liefert der Trainingscomputer sofortige Rückmeldungen über Ihr Workout.

Wenn kein Workout-Ziel festgelegt ist, erscheint in der Zeit-, Distanz- oder Kalorienanzeige ein nach oben zeigender Pfeil auf dem Display. **Wenn ein Workout-Ziel festgelegt ist**, erscheint in der Zeit-, Distanz- oder Kalorienanzeige ein nach unten zeigender Pfeil auf dem Display

Wenn Sie ein Workout-Ziel festgelegt haben, zählt das Display herunter und zeigt Nullen an, wenn Sie Ihr Ziel erreichen. Wenn Sie weiter trainieren, beginnt das Display hochzuzählen.

4. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch aus.

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

Der Trainingscomputer besitzt eine automatische Abschaltfunktion. Wenn einige Minuten lang die Pedale nicht bewegt und die Computertasten nicht gedrückt werden, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch ab, um die Batterien zu schonen.

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 Gesundheitsproblemen wichtig.

Die folgenden Richtlinien helfen Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms. Um detaillierte Trainingsinformationen zu erhalten, beschaffen Sie sich ein angesehenes Buch oder konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergessen Sie nicht, dass gute Ernährung und ausreichender Schlaf 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	

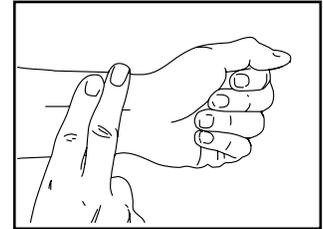
Um den richtigen Intensitätsgrad festzustellen, suchen Sie Ihr Alter unten in der Tabelle (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die sich direkt über Ihrem Alter befinden, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung, 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 vorher 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 sollte sich Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrer Trainingszone befinden.) 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

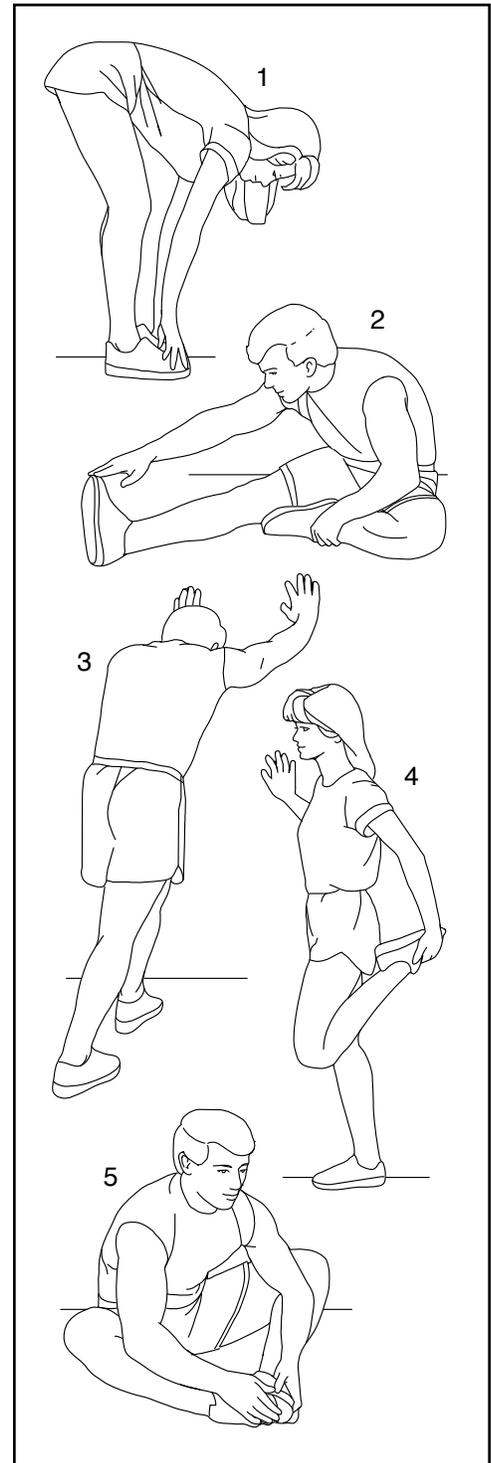
Mit einem Bein vor dem anderen stellen Sie sich vor einer Wand auf. Legen Sie die Hände an die Wand. Das hintere Bein soll nicht angewinkelt werden und der hintere Fuß soll flach am Boden aufliegen. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. 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

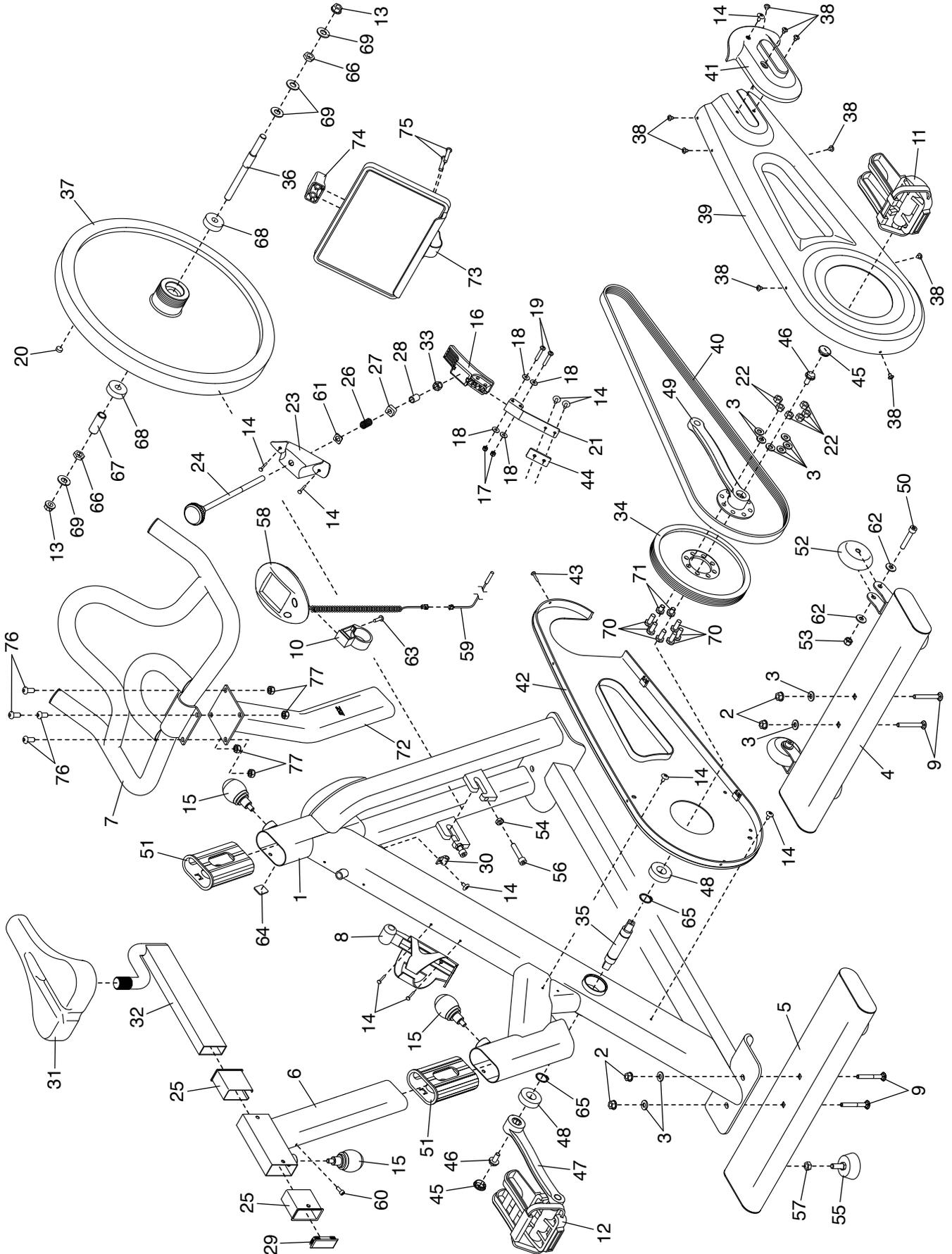
Modell-Nr. PFEX03820-INT.0 R0221A

Nr.	Anz.	Beschr.	Nr.	Anz.	Beschr.
1	1	Rahmen	41	1	Antriebsriemen-Schutzabdeckung
2	4	M8 Flanschmutter	42	1	Innere Schutzvorrichtung
3	10	M8 Unterlegscheibe	43	1	#12 x 15mm Schraube
4	1	Vorderer Stabilisator	44	1	Bremshalterungspolster
5	1	Hinterer Stabilisator	45	2	Kurbelkappe
6	1	Sattelstütze	46	2	M8 x 18mm Schraube
7	1	Griffstange	47	1	Linker Kurbelarm
8	1	Wasserflaschenhalter	48	2	Kurbellager
9	4	M8 x 55mm Schlossschraube	49	1	Rechter Kurbelarm/Zahnrad
10	1	Computerhalterung	50	2	M6 x 40mm Bolzen
11	1	Rechtes Pedal	51	2	Rahmenhülse
12	1	Linkes Pedal	52	2	Rad
13	2	M12 Flanschmutter	53	2	M6 Sicherungsmutter
14	10	#8 x 20mm Schraube	54	2	M8 Mutter
15	3	Einstellknopf	55	4	Nivellierfuß
16	1	Bremsbelag-Baugruppe	56	2	M8 x 55mm Bolzen
17	2	M5 Sicherungsmutter	57	4	3/8" Mutter
18	4	M5 Unterlegscheibe	58	1	Trainingscomputer
19	2	M5 x 30mm Bolzen	59	1	Reedschalter/Kabel
20	1	Magnet	60	1	M5 x 12mm Schraube
21	1	Bremshalterung	61	1	Bremsabdeckungs-Abstandhalter
22	6	M8 Rollensicherungsmutter	62	4	M6 Unterlegscheibe
23	1	Bremsabdeckung	63	1	Computerhalterungsschraube
24	1	Widerstandsknopf	64	1	Klemme
25	2	Trägerhülse	65	2	Sicherungsring
26	1	Feder	66	2	M12 Kontermutter
27	1	Quadratischer Abstandhalter	67	1	Achsenabstandhalter
28	1	Widerstands-Abstandhalter	68	2	Schwungradlager
29	1	Trägerkappe	69	4	Große M12 Unterlegscheibe
30	1	Klemme	70	6	M8 x 20mm Schraube
31	1	Sattel	71	2	M8 x 10mm Schraube
32	1	Sattelträger	72	1	Griffstangenstütze
33	1	Quadratische 3/8" Mutter	73	1	Tablethalter
34	1	Antriebsrolle	74	1	Klemmenhalterung
35	1	Kurbel	75	2	M6 x 40mm Schraube
36	1	Achse	76	4	M8 x 16mm Bolzen
37	1	Schwungrad	77	4	M8 Sicherungsmutter
38	9	#10 x 12mm Schraube	*	-	Montagewerkzeug
39	1	Äußere Schutzvorrichtung	*	-	Gebrauchsanleitung
40	1	Antriebsriemen			

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

Modell-Nr. PFEX03820-INT.0 R0221A



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, von dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

