

**HERGESTELLT VON:**

Life Fitness  
9525 Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 | USA  
[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

# WATTRATE® LCD+ COMPUTER

**ARTIKELNUMMER: 320-00-00020-01**

## WICHTIGER HINWEIS!

BITTE LESEN SIE VOR DER INBETRIEBNAHME DES COMPUTERS DIESES HANDBUCH VOLLSTÄNDIG UND BEFOLGEN SIE ALLE VORSICHTSMASSNAHMEN UND ANWEISUNGEN. BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF. EINE UNSACHGEMÄSSE MONTAGE, VERWENDUNG ODER WARTUNG KANN ZUM ERLÖSCHEN DER GARANTIEBEDINGUNGEN FÜHREN.



# LINKS VON BENUTZER- UND SERVICE DOKUMENTEN

## User and Service Documents Link

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت، باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Дополнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ተጨማሪ መረጃዎችን ለማግኘት እንዲያን ያገኙ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wo websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE S.4</b>
<b>LIEFERUMFANG / MONTAGE S.5</b>
<b>GRUNDLAGEN S.6-7</b>
<b>DEFINITIONEN, BEGRIFFE UND ABKÜRZUNGEN S.8</b>
<b>COACH BY COLOR® TRAININGSZONEN S.9</b>
<b>MEDIZINISCHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS S.10</b>
<b>EINSTELLUNGEN S.11</b>
<b>GRUNDEINSTELLUNGEN S.12</b>
<b>KONNEKTIVITÄT S.13</b>
<b>TRAININGSMODI / PAUSE MODUS S.14</b>
<b>QUICK START MODUS S.15</b>
<b>WATT TRAINING S.16-18</b>
<b>HERZFREQUENZ TRAINING S.19-21</b>
<b>FTP STUFENTEST S.22</b>
<b>FTP 5 MINUTEN TEST S.23</b>
<b>FTP 20 MINUTEN TEST S.24</b>
<b>SYSTEM EINSTELLUNGEN S.25</b>
<b>TRAININGSMODI S.26</b>
<b>TASTENFUNKTIONEN S.27</b>
<b>MAXIMALE ANZEIGENBEREICHE S.28-29</b>
<b>EU KONFORMITÄTSERKLÄRUNG S.29</b>
<b>FCC KONFORMITÄT S.30</b>
<b>ENTSORGUNG (ELEKTROMÜLL) S.31</b>

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

## WARNUNG!

Um einem Sicherheitsrisiko durch unsachgemäße Handhabung des Gerätes vorzubeugen ist es erforderlich, die nachfolgenden Sicherheitshinweise und Informationen vor der Inbetriebnahme des Gerätes im Detail zu lesen und zu beachten! Beachten Sie hierzu auch die Hinweise im Handbuch des Indoor Cycles mit dem dieser Computer verwendet wird.

1. Es liegt in der alleinigen Verantwortung des Eigentümers, alle Nutzer über die sachgerechte und ordnungsgemäße Verwendung zu informieren und erst nach erfolgter Einweisung durch einen qualifizierten Trainer oder Instruktor die eigenständige Nutzung des Bikes zu autorisieren.
2. Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien und setzen Sie es keiner feuchten und/oder staubigen Umgebung aus. Das Gerät wurde für die Verwendung in geschlossenen, trockenen Räumen bei Umgebungstemperaturen zwischen 15°C~ 40°C bei max. Luftfeuchtigkeit von 65% konzipiert.
3. Kindern unter 14 Jahren ist es nicht erlaubt das Bike ohne Aufsicht durch einen dazu qualifizierten Instruktor oder Trainer zu verwenden. Die Benutzung des Fahrrads durch Personen über 14 Jahren ist nur nach Einweisung durch einen qualifizierten Trainer oder Instruktor erlaubt. Unbeaufsichtigte Kinder sind generell vom Trainingsgerät fernzuhalten. Die Reinigung und Wartung durch den Benutzer darf nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
4. Die im Display angezeigten Daten der integrierten Leistungsmessung dienen zur Information und Trainingssteuerung. Trainieren Sie nur innerhalb Ihrer physischen Leistungsfähigkeit.
5. Bei Schwindelgefühl oder Übelkeit sollte das Training sofort unterbrochen werden. Es empfiehlt sich einen Arzt zu konsultieren, falls sich dieses Unwohlsein nicht kurzfristig bessert.
6. Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu intensives Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie sofort das Training.

## WICHTIG!

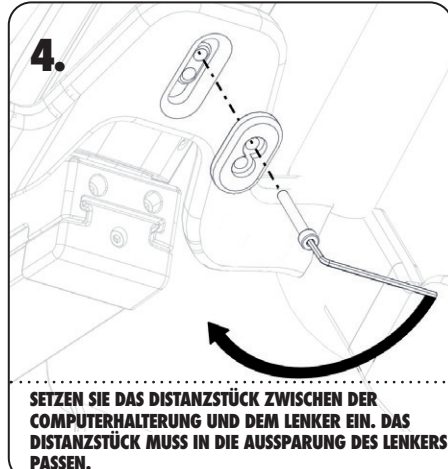
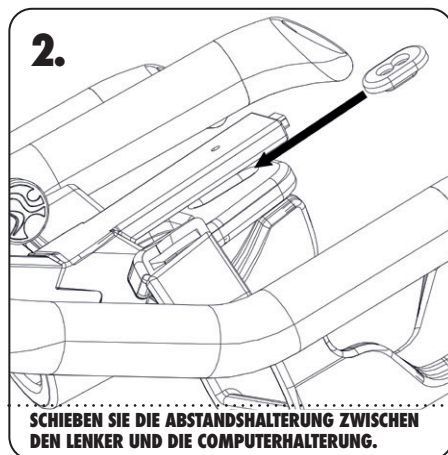
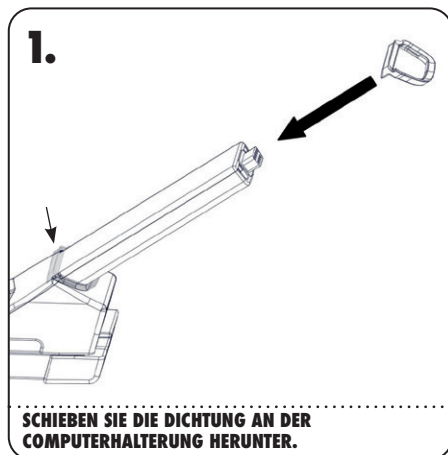
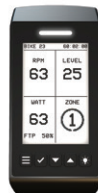
Falls Sie gesundheitliche Probleme haben oder vorbelastet sind, empfiehlt es sich einen Arzt zu konsultieren, um die für Sie am besten geeignete Trainingsmethode zu finden. Zu hohe Trainingsbelastung oder -intensität sowie die unsachgemäße Nutzung des Bikes kann zu gesundheitlichen Schäden und ernsthaften Verletzungen führen. Der Hersteller übernimmt ausdrücklich keine Verantwortung für gesundheitliche Risiken, Schäden oder Folgeschäden die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen können, insofern es sich hierbei nicht um Folgeerscheinungen handelt, die auf Material- und /oder Herstellungsmängel zurückzuführen sind und in der Verantwortung des Herstellers liegen.

# MONTAGE

Bitte überprüfen Sie zunächst den Packungsinhalt auf Vollständigkeit.

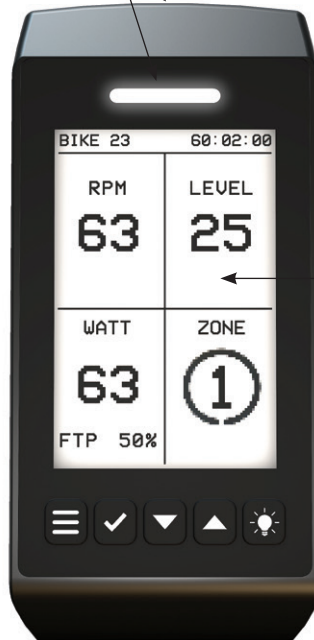
## Lieferumfang

- 1x 320-00-00020-01 • 2x Halterung für Lenkerklemme • 1x Imbus Schraube M4 x 30
- 1x Bedienungsanleitung



# GRUNDLAGEN

5-FARBIGE LED FÜR COACH BY COLOR TRAINING



LCD SCREEN MIT 5 LED-HINTERGRUNDFARBEN FÜR COACH BY COLOR TRAINING.



Verwenden Sie innerhalb der Menüsteuerungen die Pfeiltasten zur Navigation nach oben bzw. unten sowie die Bestätigungstaste zur Eingabe/Bestätigung der jeweiligen Auswahl.

# GRUNDLAGEN

## **BENUTZUNG DES WATTRATE® LCD+ COMPUTERS**

Das Rad und die Konsole werden durch das Treten der Pedale mit Strom versorgt. Die Trittfrequenz und die Dauer des Tretens beeinflussen, wie lange die Konsole eingeschaltet bleibt und wie lange die Trainingsdaten auf der Konsole angezeigt werden, nachdem Sie aufgehört haben zu treten.

Wenn Sie das Indoor Cycle länger als eine Minute mit mehr als 50 U/min treten, wird die Stromversorgung vollständig aufgeladen. Sobald Sie dann nicht mehr in die Pedale treten, beginnt die Benutzer-LED nach 2,5 Minuten zu blinken und signalisiert, dass sich die Konsole bald ausschalten wird. Wenn Sie erneut in die Pedale treten, wird der Ladevorgang fortgesetzt und die Laufzeit verlängert.

Wenn die Hintergrundhelligkeit der Konsole in den allgemeinen Einstellungen auf mittel oder hoch eingestellt ist, bleibt die Anzeige dunkler, bis eine Trittfrequenz von >50 U/min erreicht ist. Fällt die Trittfrequenz unter 50 U/min, spart die Anzeige Energie und dimmt auf geringe Helligkeit, bis die Trittfrequenz wieder erhöht wird.

Beim Power Training werden die dem Trainer und dem Benutzer zugewandten Coach By Color LEDs aktiviert, wenn mehr als 50 U/min erreicht werden. Wenn die Trittfrequenz unter 45 U/min fällt, schalten sich die LEDs aus und leuchten erst wieder, sobald Sie >50 U/min erreicht haben.

## **GENAUIGKEIT**

Die Genauigkeit mit einer durchschnittlichen Abweichung von nur  $\pm 5\%$  wird in einem Drehzahlbereich von 50 - 120 RPM und bei einer Bremsleistung zwischen 50 - 900 Watt eingehalten.

# DEFINITION, BEGRIFFE UND ABKÜRZUNGEN

**COACH BY COLOR® (CBC)** Leistungsorientierte (WattRate®) bzw. herzfrequenzorientierte (Heart Rate) Trainingssteuerung auf Basis individueller Benutzerdaten durch farblich dargestellte Trainingszonen.

**WATT** Einheit der Leistung, die man anhand der Zeit, in der die Arbeit erbracht wird, berechnet.

Die Berechnung erfolgt über die Formel:

Watt = Kraft x Geschwindigkeit.

In Bezug auf das Radfahren bedeutet dies:

Watt = Durch den Fahrer auf das Pedal wirkende Druck-/Zugkraft x Trittfrequenz/Cadence.

Im Indoor Cycling wird die zu erbringende Kraft über den Bremswiderstand reguliert. Die Geschwindigkeit wird über die Trittfrequenz geregelt.

**WATTRATE®** Direkte Messung der durch den Fahrer erbrachten Leistung in Echtzeit.

**FTP** Functional Threshold Power®, FTP Index bezeichnet.

Erbrachte Leistung in Watt an der Funktionsleistungsschwelle

(FTP = 100% entspricht der aeroben/anaeroben Leistungsschwelle)

**FTP%** Functional Threshold Power in Prozent.

Angabe der aktuellen Leistung in Bezug auf den FTP Wert in Prozent

$FTP\% = (\text{aktuelle Leistung in Watt} / \text{FTP}) \times 100$

**RPM** Revolutions Per Minute, Cadence, Trittfrequenz (TFQ), Umdrehungen pro Minute (U/min)

**HR** Herzfrequenz

**HR MAX %** Angabe der aktuellen Herzfrequenz in Bezug auf die maximale Herzfrequenz in Prozent

$HF\ MAX\ \% = (\text{aktuelle HF} / \text{HF max}) \times 100$

**BPM** Beats per Minute / Schläge pro Minute.

In diesem Handbuch bezogen auf die Herzfrequenz des Trainierenden.

**LIPO** LiPo = Lithium-Polymer-Batterie. Eine wiederaufladbare Batterie mit einer hohen Energiedichte.

**TSS®** Traing Stress Score ermöglicht einem Ausdauer-Athleten die Bewertung eines Trainings hinsichtlich Intensität, Dauer und Anzahl der Einheiten.

**IF®** Intensity Factor gibt die Belastung des Trainings in Relation zur Gesamtfitness wieder.

**EFFORT POINTS** werden während Ihres Workouts auf Grundlage der Zeit, die Sie in einer Trainingszone verbringen, berechnet. Wenn Sie eine Watt oder Herzfrequenz Trainingseinheit absolvieren, werden die Effort Points in der oberen linken Ecke des LCD Display angezeigt. Gleichzeitig können die kumulierten Effort Points (aller Teilnehmer) auch in ICG® Connect Kursen angezeigt werden.

**Vergebene Effort Points pro Minute in den einzelnen Trainingszonen:**

1 Effort Point	0-55% des FTP / 50-59% der HF max.
2 Effort Points	56-75% des FTP / 60-69% der HF max.
3 Effort Points	76-90% des FTP / 70-79 % der HF max.
4 Effort Points	91-105% des FTP / 80-89 % der HF max.
5 Effort Points	106-120% des FTP / 90-95 % der HF max.
5,5 Effort Points	121-150(+)% des FTP / 96-100% der HF max.



# COACH BY COLOR® TRAINING ZONES

## COACH BY COLOR® TRAININGSKONZEPT

Die von der ICG® verwendeten 5 Farbzonen (weiß, blau, grün, gelb, rot) können auf Basis von Leistung (Watt) von jedem Benutzer des Bikes verwendet werden. Hierbei basieren die Trainingszonen auf der aktuellen Leistung in Relation zum individuellen FTP-(Functional Threshold Power) Wert. Das gleiche Prinzip der Berechnung von Trainingszonen gilt bei Verwendung der maximalen Herzfrequenz (HF max.) und eines kompatiblen Herzfrequenzsensors. Sobald die HF max. oder der individuelle FTP-Wert bekannt sind, können die persönlichen Trainingszonen entsprechend berechnet und somit die Intensität anhand von Farben während des Trainings auf Basis von Herzfrequenz oder Watt angezeigt werden.





Durch den FTP Leistungstest (im Computer integrierter Rampentest) hat der Trainierende die Möglichkeit sowohl seine momentane Leistungsfähigkeit als auch seine Fortschritte zu verfolgen.

## ACHTUNG

Der Leistungstest sollte nur unter Aufsicht und Anleitung eines qualifizierten Instructors oder Trainers durchgeführt werden.

Sowohl im Modus Watttraining, als auch bei Herzfrequenztraining kann der Nutzer die Coach By Color® Trainingssteuerung mit der Einstellung "Color Mode OFF" auf Wunsch ausschalten.

## COACH BY COLOR® – 5 ZONES

5 Colored Zones	Powered % FTP	Time	% HR <sup>Max</sup>	Load
Active Recovery	< 55 %	Infinity	< 60 %	Very Light
Endurance	56 – 75 %	3 – 8 hours	61 – 70 %	Light
 Ignite	67 – 75 %		66 – 70 %	Light/Moderate
Tempo	76 – 90 %	3 – 8 hours	71 – 80 %	Moderate
 Heat	85 – 95 %		78 – 85 %	Moderate/Hard
Lactate Threshold	91 – 105 %	10 – 60 min	81 – 90 %	Hard
V <sub>O2</sub> <sup>Max</sup>	> 105 %	1 – 8 min	> 90 %	Hard/Maximal
 On Fire/Anaerobic Capacity	121 – 150 %	1 – 5 min	92 – 94 %	Maximal
 Burn/Neuromuscular Power	> 150 %	5 – 10 sec	95 – 100 %	Maximal

# MEDIZINISCHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS

## **ACHTUNG**

Die Einteilung der Trainingszonen für leistungs- bzw. herzfrequenzorientiertes Training basiert auf Werten, die auf den Durchschnitt der Bevölkerung zutreffen. Die Zonen können je nach Trainingszustand, der gesundheitlichen Verfassung (z.B. bei Einnahme von Medikamenten) und den körperlichen Fähigkeiten zum Teil stark variieren. Es wird empfohlen, die für das persönliche Training sinnvollen Trainingsbereiche immer unter ärztlicher Betreuung zu ermitteln und anhand dieser Daten das persönliche Training zu gestalten.

## **WARNUNG**

- Trainieren Sie nicht über Ihrer Leistungsgrenze.
- Sollten Sie Schwindel oder Unwohlsein empfinden, beenden Sie das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Die Farbzonen dienen nur zur Orientierung.
- Muss der Trainierende Medikamente zu sich nehmen, welche sich auf sein Leistungsvermögen und/oder Herz-Kreislauf-System auswirken, muss der Trainierende in jedem Fall einen Arzt konsultieren, damit die persönlichen Eingaben entsprechend angepasst werden können.

# EINSTELLUNGEN

Starten Sie die Konsole indem Sie mit einer Geschwindigkeit von mehr als 50 U/min in die Pedale treten und bleiben Sie im Auswahlbildschirm.

Um das Einstellungsmenü aufzurufen, vergewissern Sie sich, dass Sie sich noch im Auswahlbildschirm befinden und drücken Sie die ABWÄRTSTASTE und die HINTERGRUNDBELEUCHTUNGSTASTE gleichzeitig für 3 Sekunden.



# GRUND- EINSTELLUNGEN

## ALLGEMEIN:

Wählen Sie nach Ihren regionalen oder persönlichen Vorlieben aus.

**SPRACHE:** Auswahlmenü

**GEWICHTSEINHEIT:** KG/LBS

**STRECKENEINHEIT:** KM/MEILEN

## PAIR APP HINT:


Wenn eingeschaltet, erscheint ein Hinweis auf der Konsole, um die Konsole mit der ICG Training App zu verbinden.

## BIKE ID

Während der Installation muss jedem Bike eine eigene eindeutige Bike-Identifikationsnummer zugewiesen werden. Diese Identifikationsnummer ist für die Verwendung mit ICG Connect und die Kopplung mit der App erforderlich.

## COACH BY COLOR

- **FARBANZEIGE:** Schaltet alle Coach By Color® Funktionen ein oder aus.
- **HELLIGKEIT:** Stellt die Helligkeit des LCD-Bildschirms hoch / mittel / schwach ein.
- **HINTERGRUNDBELEUCHTUNG:** Legt die Farbe des LCD-Bildschirms fest. Farbe zeigt Coach by Color an, Weiß zeigt Coach by Color nicht an.
- **FRONT LED:** Schaltet die dem Trainer zugewandte LED ein/aus.

Wenn Sie während des Power-Trainings die Taste  an der Konsole drücken schaltet die Coach by Color-Ausgabe zwischen dem Lichtbalken auf der Konsole und der Farbe des LCD-Bildschirms um. In anderen Modi hat die Taste keine andere Funktion.

## SYSTEM

WARNUNG! Kalibrierungs- und Einstellungsmöglichkeiten nur für Techniker.

## ANT/BLUETOOTH

Kommunikationseinstellungen der Konsole für ICG Connect, ANT und Bluetooth

## ABOUT

Einzelheiten zur FCC-Zertifizierung.

# KONNEKTIVITÄT\*

<b>HERZFREQUENZ SENSOREN</b>		
Bluetooth (BLE) und ANT+ kompatible Herzfrequenzsensoren		
<b>ICG TRAINING APP**</b>		
Sie können die ICG Training App über Ihr Mobilgerät mit der Konsole via Bluetooth verbinden (Bluetooth muss manuell in Ihrem Mobilgerät aktiviert werden). Die App kann folgende persönliche Daten wie Geschlecht, Alter, Gewicht und FTP-Wert automatisch an Ihr Bike übertragen. Zudem kann sie Ihre Trainingseinheiten zur persönlichen Überprüfung aufzeichnen.		
<b>DATENÜBERTRAGUNG**</b>		
Hardware oder Apps, die die ANT+- oder BLE-Technologie unterstützen, können prinzipiell die bereitgestellten Daten empfangen.		
	<b>ANT+</b>	<b>BLE</b>
<b>HERZFREQUENZ</b>	Ja	Nein
<b>DREHZAHL</b>	Ja	Ja
<b>LEISTUNGSMESSUNG WATT (POWER ONLY)</b>	Ja	Ja
* Einige Funktionen sind abhängig von der installierten Software Version auf Ihrem WattRate LCD Computer.		
** Ihr mobiles Gerät und die Apps müssen die Funktionen unterstützen und sie müssen vor der Verwendung aktiviert sein.		

## **KOPPELN DER ICG-APP MIT DER KONSOLE**

Starten Sie die Konsole auf dem Bike, bis Sie den Trainingsauswahlbildschirm sehen. Starten Sie die App auf Ihrem Mobilgerät und folgen Sie den Anweisungen.

### **WICHTIG!**

Alle kompatiblen Apps müssen im Startbildschirm oder im aktivierten Pausenmodus mit dem LCD-Radcomputer gekoppelt werden.

# TRAININGSMODI

## QUICK START

Einfacher Start eines Trainings ohne Eingabe von persönlichen Daten.

## WATT TRAINING

Detaillierte Eingabe von Benutzereinstellungen einschließlich Indexwerten (für FTP und max HR) sowie optionale Nutzung eines kompatiblen Herzfrequenz-Sensors. Trainingszonenführung auf Basis von Watt (Leistung).

## HERZFREQUENZ TRAINING

Erfordert einen kompatiblen Herzfrequenz-Sensor, detaillierte Eingabe von Benutzerdaten und Indexwerten (für FTP und max HR) Die Trainingszonenführung basiert auf der Herzfrequenz.

## LEISTUNGSTEST

Ermöglicht Ihnen die Auswahl zwischen 2 Leistungstests. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Seite 21.

# PAUSE MODUS

Um die Zeit während eines Trainings zu pausieren, drücken Sie die Taste "Bestätigen", um den Pausenmodus zu aktivieren, wenn Sie sich in einem der Haupttrainingsbildschirme befinden.



**BESTÄTIGUNG**

Findet im Pause Modus keine weitere Bedienung innerhalb von 3 Minuten statt, so schaltet sich der Computer automatisch aus. Die eingegebenen oder aufgezeichneten Daten gehen verloren.

## FORTSETZEN

Durch Drücken der Bestätigungstaste wird das aktuelle Training fortgesetzt.

## ZUSAMMENFASSUNG

Eine Übersicht der verschiedenen Trainingsdaten wird angezeigt.

## NEUES TRAINING

Ein neues Training mit den bestehenden persönlichen Daten wird gestartet, bisherige Trainingsdaten werden zurückgesetzt.

## BEENDEN

Beendet das Training und zeichnet die Trainingsdaten auf, wenn es mit einem mobilen Gerät gekoppelt ist.

# QUICK START MODUS

Wählen Sie den Quick-Start-Modus, und beginnen Sie mit dem Training.

Der Quick-Start-Modus verfügt über 2 Bildschirmansichten, die während des Trainings unterschiedliche Informationen anzeigen. Schalten Sie zwischen den Ansichten um, indem Sie die Pfeiltasten drücken.



↑ ↑  
BILDSCHIRMAUSWAHL

<b>RPM</b> aktuelle Trittfrequenz	<b>LEVEL</b> Widerstand (0-100)
<b>WATT</b> aktuelle Leistung	<b>KCAL</b> verbrannte Kilokalorien
<b>STRECKE</b> aktuell zurück gelegte Strecke	<b>GESCHWINDIGKEIT</b>

<b>WATT MAX</b> Maximale Leistung (Watt)	<b>WATT AVG</b> Durchschnittliche Leistung (Watt)
<b>♥ MAX</b> Maximale Herzfrequenz	<b>♥ AVG</b> Durchschnittliche Herzfrequenz
<b>RPM MAX</b> Maximale Trittfrequenz	<b>RPM AVG</b> Durchschnittliche Trittfrequenz
<b>KM/H MAX</b> Maximale Geschwindigkeit	<b>KM/H AVG</b> Durchschnittliche Geschwindigkeit

# WATT TRAINING

Im Watt Training Modus können Sie zusätzliche Benutzereinstellungen vornehmen und den Computer mit einem kompatiblen Herzfrequenz-Sensor verbinden. In diesem Modus kann die individuelle Schwelle (FTP und max HF) genau eingegeben werden oder falls nicht bekannt, anhand der in die Konsole eingegebenen biometrischen Daten errechnet werden. Es ist auch möglich, ein Coach By Color®-Training auf Grundlage der Leistung durchzuführen.

## **WARNUNG!**

- Systeme der Herzfrequenzfassung können ungenau sein.
- Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schäden oder zum Tod führen.
- Bei Schwindel-/ Schwächegefühl sofort das Training beenden!
- Dieses Gerät ist nicht dazu bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden. Es sei denn, sie werden durch eine für Ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von dieser Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist (z.B. Arzt, Trainer etc.).
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Eine zusätzliche Einwilligung des Benutzers erfolgt durch die Bestätigung des medizinischen Haftungsausschlusses per Tastendruck zu Beginn eines Trainings.

## **ACHTUNG:**

Die berechneten FTP-Werte dienen als Anhaltspunkt für Personen zwischen 20 und 60 Jahren. Um präzise FTP-Werte zu erhalten, führen Sie bitte den FTP Leistungstest durch.

Die berechnete maximale Herzfrequenz dient ebenfalls nur als Anhaltspunkt und bezieht sich auf durchschnittliche Personen ohne medizinische Einschränkungen. Um eine präzise maximale Herzfrequenz zu erhalten, konsultieren Sie bitte einen Arzt oder sprechen Sie mit Ihrem Trainer.



# WATT TRAINING

## FOLGEN SIE HINWEISEN UND EINGABEAUFFORDERUNGEN AUF DEM BILDSCHIRM AUFMERKSAM UM IHR TRAINING ZU BEGINNEN.

Der Watt Training Modus hat vier verschiedenen Bildschirme, welche unterschiedliche Informationen zum Training zeigen . Um die Bildschirme zu wechseln, drücken Sie die Pfeil-Tasten.



**BILDSCHIRMAUSWAHL**

**BILDSCHIRM 1**

<b>RPM</b> aktuelle Trittfrequenz	<b>LEVEL</b> Widerstand (0-100)
<b>WATT</b> aktuelle Leistung <b>% FTP</b>	<b>ZONE</b> aktuelle Trainingszone und Hinweis auf Position in der aktuellen Zone

**BILDSCHIRM 2**

<b>♥ %</b> % der max Herzfrequenz	<b>KCAL</b> verbrannte Kilokalorien
<b>KM/MEILEN</b> Strecke	<b>KMH/MPH</b> Geschwindigkeit
<b>WATT/KG</b> Watt pro Kilogramm (Körpergewicht)	<b>WATT/HR</b> Die durch- schnittliche Wattleistung in Bezug auf die durchschnittliche HR

# WATT TRAINING

BILDSCHIRM 3

<b>WATT MAX</b> Maximale Leistung (Watt)	<b>WATT AVG</b> Durchschnittliche Leistung (Watt)
<b>♥ MAX</b> Maximale Herzfrequenz	<b>♥ AVG</b> Durchschnittliche Herzfrequenz
<b>RPM MAX</b> Maximale Trittfrequenz	<b>RPM AVG</b> Durchschnittliche Trittfrequenz
<b>MPH/KMH MAX</b> Maximale Geschwindigkeit	<b>MPH/KMH AVG</b> Durchschnittliche Geschwindigkeit

BILDSCHIRM 4

<b>FTP IN %</b> <b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>ROT / ZONE 5</b> <b>% DER ZEIT IN ZONE 5</b>
<b>FTP IN %</b> <b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>GELB / ZONE 4</b> <b>% DER ZEIT IN ZONE 4</b>
<b>FTP IN %</b> <b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>GRÜN / ZONE 3</b> <b>% DER ZEIT IN ZONE 3</b>
<b>FTP IN %</b> <b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>BLAU / ZONE 2</b> <b>% DER ZEIT IN ZONE 2</b>
<b>FTP IN %</b> <b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>WEISS ZONE 1</b> <b>% DER ZEIT IN ZONE 1</b>

Dynamische Übersicht der Trainingszonen und der Zeiten in den jeweiligen Zonen.

Die Zeit in der jeweiligen Zone sowie der prozentuale Anteil bezogen auf die gesamte Trainingszeit wird angezeigt.

# HERZFREQUENZ TRAINING

Der Herzfrequenz-Trainingsmodus ermöglicht die Eingabe zusätzlicher Benutzereinstellungen und die Verbindung des Computers mit einem kompatiblen Herzfrequenz-Sensor (Für HF-Training MUSS ein Herzfrequenz-Sensor gekoppelt werden). In diesem Modus kann die individuelle Schwelle (FTP und max HF) genau eingegeben werden oder, falls nicht bekannt, anhand der in die Konsole eingegebenen biometrischen Daten berechnet werden. Es ist auch möglich, ein Coach By Color®-Training auf der Grundlage der Herzfrequenz durchzuführen.

## **WARNUNG!**

- Systeme der Herzfrequenzerfassung können ungenau sein.
- Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schäden oder zum Tod führen.
- Bei Schwindel-/ Schwächegefühl sofort das Training beenden!
- Dieses Gerät ist nicht dazu bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden. Es sei denn, sie werden durch eine für Ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von dieser Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist (z.B. Arzt, Trainer etc.).
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Eine zusätzliche Einwilligung des Benutzers erfolgt durch die Bestätigung des medizinischen Haftungsausschlusses per Tastendruck zu Beginn eines Trainings.

## **ACHTUNG:**

Die berechneten FTP-Werte dienen als Anhaltspunkt für Personen zwischen 20 und 60 Jahren. Um präzise FTP Werte zu erhalten, führen Sie bitte den FTP Leistungstest durch.

Die berechnete maximale Herzfrequenz dient ebenfalls nur als Anhaltspunkt und bezieht sich auf durchschnittliche Personen ohne medizinische Einschränkungen. Um eine präzise maximale Herzfrequenz zu erhalten, konsultieren Sie bitte einen Arzt oder sprechen Sie mit Ihrem Trainer.

# HERZFREQUENZ TRAINING

**FOLGEN SIE DEN HINWEISEN UND EINGABEAUFFORDERUNGEN AUF DEM BILDSCHIRM AUFMERKSAM UM IHR TRAINING ZU BEGINNEN.**

Der Herzfrequenz Training Modus hat vier verschiedene Bildschirme, welche unterschiedliche Informationen zum Training zeigen. Um die Bildschirme zu wechseln, drücken Sie die Pfeil-Tasten.



**BILDSCHIRMAUSWAHL**

**BILDSCHIRM 1**

<b>RPM</b> Trittfrequenz	<b>LEVEL</b> Widerstand (0-100)
<b>BPM</b> Aktuelle HR %	<b>ZONE</b> Aktuelle Zone. Position in aktueller Zone.

**BILDSCHIRM 2**

<b>WATT</b> Aktuelle Leistung	<b>KCAL</b> Kilokalorien
<b>MILES/KM</b> Strecke	<b>MPH/KMH</b> Geschwindigkeit
<b>WATT/KG</b> Watt pro Kilogramm (Körpergewicht)	<b>WATT/HR</b> Watt pro Herzfrequenz

# HERZFREQUENZ TRAINING

BILDSCHIRM 3

<b>WATT MAX</b> Maximale Leistung (Watt)	<b>WATT AVG</b> Durchschnittliche Leistung (Watt)
<b>♥ MAX</b> Maximale Herzfrequenz	<b>♥ AVG</b> Durchschnittliche Herzfrequenz
<b>RPM MAX</b> Maximale Trittfrequenz	<b>RPM AVG</b> Durchschnittliche Trittfrequenz
<b>MPH/KMH MAX</b> Maximale Geschwindigkeit	<b>MPH/KMH AVG</b> Durchschnittliche Geschwindigkeit

BILDSCHIRM 4

<b>♥ MAX IN %</b>	<b>ZONE 5</b>
<b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>% DER ZEIT IN ZONE 5</b>
<b>♥ MAX IN %</b>	<b>ZONE 4</b>
<b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>% DER ZEIT IN ZONE 4</b>
<b>♥ MAX IN %</b>	<b>ZONE 3</b>
<b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>% DER ZEIT IN ZONE 3</b>
<b>♥ MAX IN %</b>	<b>ZONE 2</b>
<b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>% DER ZEIT IN ZONE 2</b>
<b>♥ MAX IN %</b>	<b>ZONE 1</b>
<b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>% DER ZEIT IN ZONE 1</b>

Während des Trainings wird eine der 5 Trainingszonen hervorgehoben, je nachdem in welcher Zone Sie sich gerade befinden.

# FTP STUFENTEST

Der FTP Leistungstest bietet die Möglichkeit, den individuellen FTP-Wert eines Trainierenden in einem Eingangstest festzustellen oder den Trainingsfortschritt zu kontrollieren. Der Test ist als sogenannter „Rampentest“ konzipiert. Sobald der Test gestartet wird, wird ein Zielwert von 75 Watt (+/- 15 Watt) vorgegeben.

Die zu testende Person ist nun gefordert, eine für sie angenehme Trittfrequenz zwischen 70 und 90 RPM während des gesamten Tests konstant beizubehalten und über den Widerstandsregler den Widerstand so einzustellen, dass der Zielwert erreicht wird.

Der Zielwert muss in einem Fenster von max. +/- 15 Watt Abweichung erreicht werden, ansonsten wechselt der Hintergrund der Wattanzeige auf die Farbe Rot. Wird der Zielwert eingehalten, ist die Wattanzeige grün hinterlegt.

Der Zielwert erhöht sich alle 4 Minuten um 25 Watt. Der Test kann jederzeit beendet werden. Sobald die erste Rampe erfolgreich absolviert wurde (75 Watt für 4 Minuten), wird das Ergebnis nach dem Beenden des Tests angezeigt. Wird vorher abgebrochen, so schlägt der Test fehl. Beachten Sie, dass immer nur vollständig gefahrene Rampen (4 Minuten) für das Ergebnis des Tests berücksichtigt werden. Erfolgt der Hinweis, dass der vorgegebene Zielwert mehr als 24 Sekunden innerhalb einer Rampe nicht eingehalten wurde, ist eine Wiederholung des Tests ratsam.

## ACHTUNG

- Der integrierte FTP Test in Form eines 4-minütigen Stufentests stellt einen subjektiven Test dar, bei dem der Nutzer jederzeit für sich entscheiden kann, wann er den Test abbrechen möchte.
- Der FTP Test sollte immer unter Beaufsichtigung eines ausgebildeten und erfahrenen Trainers oder Instructors durchgeführt werden.
- Es wird empfohlen zu diesem Test immer die Herzfrequenz zu beobachten, um die körperliche Belastung auf die erbrachte Leistung zu kontrollieren. Eine Ausbelastung ist unbedingt zu vermeiden.
- Beachten Sie außerdem den medizinischen Haftungsausschluss.

aktuelle Trittfrequenz <b>RPM</b>	aktueller Widerstand <b>LEVEL</b>
aktuelle Leistung (Watt) <b>WATT</b>	Zielleistung <b>TARGET</b>
Zeit bis zur nächst höheren Stufe <b>RAMP ZEIT</b>	Aktuelle Stufe <b>RAMP</b>

# FTP 5 MINUTEN TEST

Der 5-Minuten Leistungsschwellentest ermittelt den persönlichen FTP-Wert. Dieser bestimmt die persönliche Trainingsintensität, wodurch das Training effizienter und Fortschritte besser messbar werden.

Der Test dauert 5 Minuten und sollte bei hoher Intensität und einer Trittfrequenz zwischen 80 - 100 RPM durchgeführt werden. Um im vorgegebenen Trittfrequenzbereich von 80 - 100 RPM maximale Leistung zu erbringen, kann es notwendig sein, den Widerstand während des Tests anzupassen. Wird die Trittfrequenz eingehalten ist diese grün hinterlegt. Liegt die Trittfrequenz außerhalb des vorgegebenen Bereichs ist diese rot hinterlegt. Je länger der vorgegebene Trittfrequenzbereich eingehalten wurde, desto genauer ist das Ergebnis.

Bevor mit dem Test begonnen wird, sollte ein komplettes Warm-Up erfolgen.

Der Test startet nach einem 60 Sekunden Countdown. Beginnen Sie zu treten, bleiben Sie im vorgegebenen Trittfrequenzbereich und passen Sie den Widerstand entsprechend an. Sobald der Test beendet wurde, sollte ein ausreichendes Cool-Down erfolgen. Notieren Sie den angezeigten FTP-Wert, um zukünftig mit Coach By Color trainieren und Ihren Trainingsfortschritt überprüfen zu können.

## ACHTUNG

- Der integrierte FTP Test in Form eines 5-minütigen Rampentests stellt einen subjektiven Test dar, bei dem der Nutzer jederzeit für sich entscheiden kann, wann er den Test abbrechen möchte.
- Der FTP Test sollte immer unter Beaufsichtigung eines ausgebildeten und erfahrenen Trainers oder Instructors durchgeführt werden.
- Es wird empfohlen zu diesem Test immer die Herzfrequenz zu beobachten, um die körperliche Belastung auf die erbrachte Leistung zu kontrollieren. Eine Ausbelastung ist unbedingt zu vermeiden.
- Beachten Sie außerdem den medizinischen Haftungsausschluss.

Aktuelle Trittfrequenz	Aktueller Widerstand
<b>RPM</b>	<b>LEVEL</b>
Aktuelle Leistung (Watt)	Durchschnittliche Leistung
<b>WATT</b>	<b>WATT AVG</b>

# FTP 20 MINUTEN TEST

Der 20-Minuten Leistungsschwellentest ermittelt den persönlichen FTP-Wert. Dieser bestimmt die persönliche Trainingsintensität, wodurch das Training effizienter und Fortschritte besser messbar werden.

Der Test dauert 20 Minuten und sollte bei hoher Intensität und einer Trittfrequenz zwischen 70 - 100 RPM durchgeführt werden. Um im vorgegebenen Trittfrequenzbereich von 70 - 100 RPM maximale Leistung zu erbringen, kann es notwendig sein, den Widerstand während des Tests anzupassen. Wird die Trittfrequenz eingehalten ist diese grün hinterlegt. Liegt die Trittfrequenz außerhalb des vorgegebenen Bereichs ist diese rot hinterlegt. Je länger der vorgegebene Trittfrequenzbereich eingehalten wurde, desto genauer ist das Ergebnis.

Bevor mit dem Test begonnen wird, sollte ein komplettes Warm-Up erfolgen. Der Test startet nach einem 60 Sekunden Countdown. Beginnen Sie zu treten, bleiben Sie im vorgegebenen Trittfrequenzbereich und passen Sie den Widerstand entsprechend an. Sobald der Test beendet wurde, sollte ein ausreichendes Cool-Down erfolgen. Notieren Sie den angezeigten FTP-Wert, um zukünftig mit Coach By Color trainieren und Ihren Trainingsfortschritt überprüfen zu können.

## ACHTUNG

- Der integrierte FTP Test in Form eines 20-minütigen Rampentests stellt einen subjektiven Test dar, bei dem der Nutzer jederzeit für sich entscheiden kann, wann er den Test abbrechen möchte.
- Der FTP Test sollte immer unter Beaufsichtigung eines ausgebildeten und erfahrenen Trainers oder Instructors durchgeführt werden.
- Es wird empfohlen zu diesem Test immer die Herzfrequenz zu beobachten, um die körperliche Belastung auf die erbrachte Leistung zu kontrollieren. Eine Ausbelastung ist unbedingt zu vermeiden.
- Beachten Sie außerdem den medizinischen Haftungsausschluss.

Aktuelle Trittfrequenz <b>RPM</b>	Aktueller Widerstand <b>LEVEL</b>
Aktuelle Leistung (Watt) <b>WATT</b>	Durchschnittliche Leistung <b>WATT AVG</b>



# SYSTEM EINSTELLUNGEN

**WARNUNG! KALIBRIERUNGS- UND JUSTIERUNGSEINSTELLUNGEN NUR FÜR TECHNIKER.**

## LAUFZEIT

Zeigt die Nutzungsdauer an.

## FIRMWARE

Zeigt Details der verschiedenen Softwarestände an.

## BREMSKALIBRIERUNG

Eine Kalibrierung der Widerstandsregelung kann notwendig sein, wenn die Anzeige nicht mehr von 0% bis 100% reicht oder anstelle eines Widerstandswertes ein Ausrufezeichen (!) angezeigt wird. FOLGEN SIE DEN ANWEISUNGEN AUF DEM BILDSCHIRM AUFMERKSAM. Wenn die Werte außerhalb eines bestimmten Bereichs liegen, kann die Kalibrierung fehlschlagen und ein roter Bildschirm wird angezeigt. Führen Sie die Kalibrierung erneut durch und beachten Sie dabei die Anweisungen genau. Schlägt die Kalibrierung nochmals fehl, kontaktieren Sie bitte den zuständigen Service.

## OFFSET

Eine Offset Messung wurde werksseitig bereits durchgeführt. Sie haben die Möglichkeit die Offset Messung hier zu wiederholen.

## VOREINSTELLUNGEN

Das Rad kann auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt werden.

## SYSTEM CHECK

Der System Check dient als Diagnose Tool für den Service-Techniker.

## FIRMWARE UPDATE

Ein Firmware Update kann durch einen Service-Techniker oder mit der ICG Training App durchgeführt werden. Für weitere Informationen wenden Sie sich an den LifeFitness Service.



↑  
MENÜ

# TRAININGSMODI

## VERFÜGBARE WERTE IN DEN VERSCHIEDENEN TRAININGSMODI

In der untenstehenden Tabelle bekommen Sie eine Übersicht über alle verfügbaren Werte, welche in den verschiedenen Trainingsmodi angezeigt werden.

TRAINING MODE	QUICK-START	POWER TRAINING	HEART RATE TRAINING
RPM	X	X	X
LEVEL%	X	X	X
WATT	X	X	X
FTP %	---	X	X
Herzfrequenz	OPTIONAL	OPTIONAL	X
KCAL	X	X	X
KM/Meilen	X	X	X
Zeit	X	X	X
Bildschirm 1	X	X	X
Bildschirm 2	---	X	X
Bildschirm 3	X	X	X
Bildschirm 4	---	X	X
COACH BY COLOR® (WATTRATE®)	---	X	---
COACH BY COLOR® (HEART RATE)	---	---	X
ANPASSUNG DES INDIVIDUELLEN FTP WERTES	---	X	X
ANPASSUNG DER INDIVIDUELLEN MAXIMALEN HERZFREQUENZ	---	OPTIONAL	OPTIONAL
PAUSE FUNKTION	X	X	X

# TASTENFUNKTIONEN

Die Tastenfunktionen innerhalb der verschiedenen Modi sind wie folgt:

<b>ALLGEMEINE EINSTELLUNGEN</b>		
Pfeil runter	Einfacher Tastendruck	Auswahl runter / Verringerung Wert
Pfeil runter	Taste gedrückt halten	Den Wert in 5er Schritten reduzieren
Pfeil hoch	Einfacher Tastendruck	Auswahl hoch / Erhöhung Wert
Pfeil hoch	Taste gedrückt halten	Den Wert in 5er Schritten erhöhen
Menü	Einfacher Tastendruck	Keine Funktion/ Menü verlassen, zurück
Bestätigen	Einfacher Tastendruck	Eingabe bestätigen
Menü & Bestätigen	Zusammen 3 Sekunden drücken	Einstellungsmenü öffnen
<b>BENUTZERMODUS</b>		
Pfeil runter	Einfacher Tastendruck	Auswahl runter / Verringerung Wert
Pfeil runter	Taste gedrückt halten	Den Wert in 5er Schritten reduzieren
Pfeil hoch	Einfacher Tastendruck	Auswahl hoch / Erhöhung Wert
Pfeil hoch	Taste gedrückt halten	Den Wert in 5er Schritten erhöhen
Menü	Einfacher Tastendruck	Keine Funktion/ Menü verlassen, zurück
Bestätigen	Einfacher Tastendruck	Eingabe bestätigen
Menü & Bestätigen	Zusammen 3 Sekunden drücken	Einstellungsmenü öffnen
<b>TRAININGSMODI</b>		
Pfeil runter	Einfacher Tastendruck	Zum vorherigen Bildschirm wechseln
Pfeil runter	Taste gedrückt halten	Keine Funktion
Pfeil hoch	Einfacher Tastendruck	Zum nächsten Bildschirm wechseln
Pfeil hoch	Taste gedrückt halten	Keine Funktion
Menü	Einfacher Tastendruck	Benutzermenü öffnen
Bestätigen	Einfacher Tastendruck	Pause Modus starten
Menü & Bestätigen	Zusammen 3 Sekunden drücken	Einstellungsmenü öffnen

# MAXIMALE ANZEIGEBEREICHE

<b>TRAININGSWERTE</b>		
<b>ANZEIGEWERT</b>	<b>WERTEBEREICH</b>	<b>EINHEITEN</b>
Distanz	999.9	km oder Meilen
Geschwindigkeit	99.9	km/h oder MPH
Trainingsdauer/ Verbleib in Trainingszonen	24:00:00	hh:mm:ss
FTP %	unbegrenzt	%
Herzfrequenz %	unbegrenzt	%
HR BPM	30 – 250	BPM
LEVEL	0 – 100	%
RPM (1)	30 – 230	RPM bzw. U/min
WATT (2)	0 – 2500	Watt
Kalorienverbrauch	0 – 9999	kcal (als CAL angezeigt)
<b>BENUTZERDATEN</b>		
<b>ANZEIGEWERT</b>	<b>WERTEBEREICH</b>	<b>EINHEITEN</b>
Alter	14 – 99	Jahre
Gewicht	34 – 150 oder 75 - 331	kg oder lbs (Pfund)
Training pro Woche	0 – 10	Stunden
FTP Index (3)	0 – 2500	---
Herzfrequenz max (4)	30 – 250	BPM

# MAXIMALE ANZEIGEBEREICHE

## **ZU (1):**

Ab einer Trittfrequenz von 150 RPM beginnt der Wert zu blinken. Dies soll Sie darauf hinweisen, dass Sie den für das Rad konzipierten Arbeitsbereich überschreiten. Ab einer Trittfrequenz von 230 wird die RPM Anzeige deaktiviert.

## **HINWEIS:**

Sollte das Rad über einen längeren Zeitraum hinweg mit Trittfrequenzen > 180 RPM gefahren werden, erlöschen sämtliche Garantiansprüche.

## **ZU (2):**

Die Leistung wird erst ab einer Drehzahl von 50 RPM angezeigt.

## **ZU (3):**

Der Wert kann nur im Leistungs- und Herzfrequenz-Trainingsmodus angepasst werden.

## **ZU (4):**

Der Wert kann nur im Leistungs- und Herzfrequenz-Trainingsmodus angepasst werden und wenn "HR SENSOR Verbinden" mit "JA" im Menü ausgewählt wurde.

## **HINWEIS:**

Wenn der Maximalwert erreicht wurde, wird der entsprechende Wert auf "0" zurückgesetzt.

# EU-KONFORMITÄTS-ERKLÄRUNG

Life Fitness erklärt hiermit, dass die Funkanlage Typ Wattrate LCD + Computer mit der Richtlinie 2014/53/EU konform ist.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter folgender Internetadresse verfügbar: [www.indoorcycling.com/conformity](http://www.indoorcycling.com/conformity)



# FCC KONFORMITÄT

Dieses Gerät entspricht den Bestimmungen von Abschnitt 15 der Richtlinien der amerikanischen Bundesbehörde für das Fernmeldewesen FCC (Federal Communications Commission). Der Betrieb erfolgt unter den folgenden beiden Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keinerlei gefährliche Störungen verursachen, und (2) dieses Gerät muss jegliche Art von Störung akzeptieren, einschließlich solcher, die zu unerwünschten Vorgängen führen.

Dieses Gerät wurde geprüft und erfüllt die Grenzwerte für ein Digitalgerät der Klasse B gemäß Abschnitt 15 der Richtlinien der FCC. Diese Grenzwerte stellen einen angemessenen Schutz gegen schädliche Funkstörungen innerhalb von Wohngebäuden sicher. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Funkfrequenzenergie, die ausgestrahlt werden kann und bei unsachgemäßer, nicht der Anleitung des Herstellers entsprechender Installation und Verwendung, schädliche Störungen des Rundfunkempfangs verursachen. Es gibt jedoch keine Garantie, dass bei einer bestimmten Installation keine Störungen auftreten. Kommt es durch das Gerät zu Störungen im Radio- oder Fernsehempfang, was sich durch Ein- und Ausschalten des Geräts überprüfen lässt, sollte der Benutzer versuchen, die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben:

- Richten Sie Ihre Empfangsantenne neu aus, oder stellen Sie sie an einem anderen Ort auf.
- Vergrößern Sie den Abstand zwischen Gerät und Empfänger.
- Schließen Sie das Gerät an einer Steckdose an, die nicht von demselben Stromkreis wie die Steckdose des Empfängers versorgt wird.
- Wenden Sie sich an den Händler oder einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker.

Wichtig: Jegliche Änderungen oder Modifizierungen des Geräts, die von Life Fitness nicht ausdrücklich genehmigt wurden, können die elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) ungültig machen und einen Entzug der Betriebserlaubnis für dieses Gerät zur Folge haben. Die elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) dieses Produkts wurde unter Bedingungen wie der Verwendung kompatibler Peripheriegeräte und abgeschirmter Kabel zwischen Systemkomponenten bewiesen.

Es ist wichtig, dass Sie kompatible Peripheriegeräte und abgeschirmte Kabel zwischen Systemkomponenten verwenden, um die Gefahr von Störungen durch Radios, Fernsehgeräte und andere elektronische Geräte möglichst gering zu halten.

Erklärung zu gesetzlichen Bestimmungen in Kanada

Dieses Gerät entspricht den Bestimmungen der kanadischen Industry Canada für lizenzfreie Radiogeräte. Der Betrieb erfolgt unter den folgenden beiden Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keinerlei Störungen verursachen, und (2) dieses Gerät muss jegliche Art von Störung akzeptieren, einschließlich solcher, die zu unerwünschten Vorgängen führen.

# ENTSORGUNG (ELEKTROMULL)

## **NUR EUROPÄISCHE UNION**

Dieses Symbol zeigt an, dass das damit gekennzeichnete Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall entsorgt werden soll. Wenn Sie dieses Gerät entsorgen möchten, werfen Sie es nicht in die normale Mülltonne! Für Produkte dieser Art gibt es ein getrenntes Sammelsystem.



Dieses Symbol ist nur in der Europäischen Union gültig.

## **ANDERE LÄNDER AUSSERHALB DER EUROPÄISCHEN UNION**

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen möchten, halten Sie sich dabei bitte an die entsprechenden Landesgesetze und andere Regelungen in Ihrem Land zur Behandlung elektrischer und elektronischer Geräte.

## **GESCHÄFTSKUNDEN**

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen möchten, setzen Sie sich bitte mit unserem Service in Verbindung.

## **SOFTWARE-LIZENZHINWEIS**

Bestimmte ICG-Produkte (einschließlich, aber nicht beschränkt auf MyRide V3, MyRidePlus, MyRide VX, ICG Connect, Wattrate LCD Computer usw.) enthalten Open-Source-Software. Für weitere Einzelheiten besuchen Sie bitte <https://support.teamicg.com> oder kontaktieren Sie [support@indoorcycling.com](mailto:support@indoorcycling.com).

## **ACHTUNG.**

MACHEN SIE SICH MIT ALLEN SICHERHEITSMASSNAHMEN UND -ANWEISUNGEN, DIE IN DIESER BEDIENUNGSANLEITUNG BESCHRIEBEN SIND, VERTRAUT, BEVOR SIE DAS GERÄT IN BETRIEB NEHMEN. BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG SORGFÄLTIG AUF. BEI UNSACHGEMÄSSEM ZUSAMMEN- UND AUFBAU, UNSACHGEMÄSSER WARTUNG UND PFLEGE, SOWIE UNSACHGEMÄSSEM GEBRAUCH, KÖNNEN DIE GARANTIEBESTIMMUNGEN ERLÖSCHEN.



**WEBSITE: [WWW.LIFEFITNESS.COM](http://WWW.LIFEFITNESS.COM)**

© 2024 Life Fitness

Hergestellt von: Life Fitness  
9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018, USA