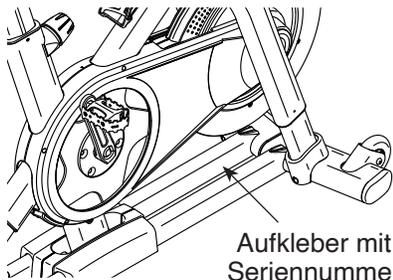


Modell-Nr. NTEXTDF25-INT.0

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

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



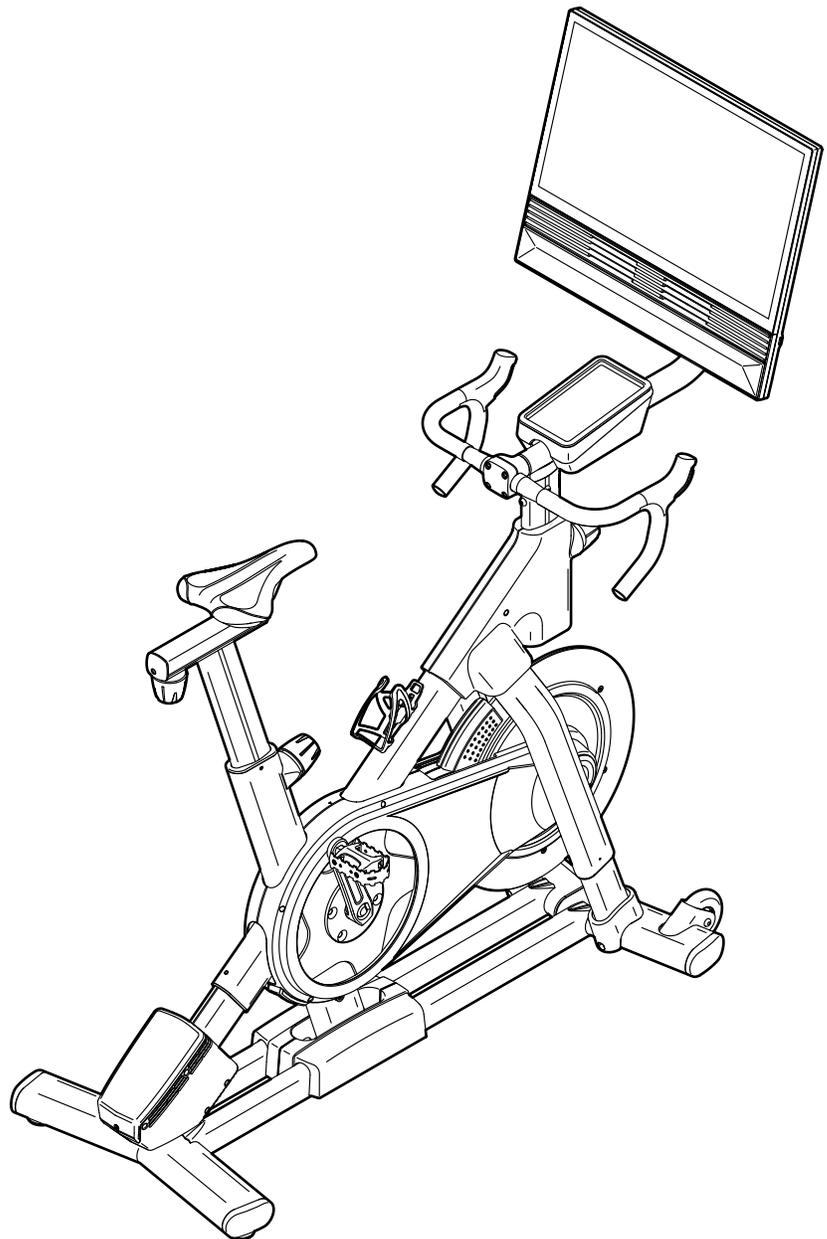
Aufkleber mit Seriennummer

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

Telefon DE: 0 8005 890988  
Telefon AT: 0 7322 35900

Geschäftszeiten: Montag–Freitag  
09:00–18:00 Uhr MEZ

## GEBRAUCHSANLEITUNG



### **▲ VORSICHT**

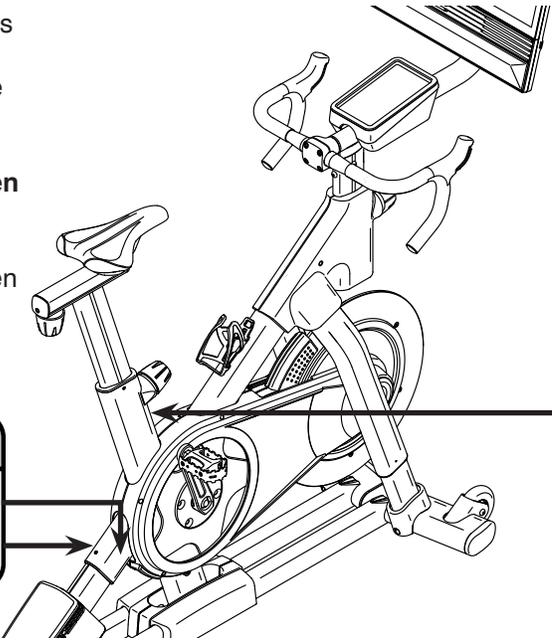
Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie dieses Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Anleitung für späteres Nachschlagen auf.

# INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS .....	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN .....	3
BEVOR SIE BEGINNEN .....	4
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE .....	5
MONTAGE .....	6
DAS STUDIO-RAD VERWENDEN .....	13
DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN .....	15
WARTUNG UND FEHLERSUCHE .....	24
TRAININGSRICHTLINIEN .....	28
TEILELISTE .....	31
EXPLOSIONSZEICHNUNG .....	33
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN .....	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN .....	Rückseite
UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG .....	Rückseite

## PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

Diese Abbildung zeigt die Stelle(n) der/des Warneufkleber(s). **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Anleitung nach und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.** Hinweis: Die abgebildeten Aufkleber entsprechen nicht unbedingt der tatsächlichen Größe.



**⚠️ WARNUNG**  
Halten sie hände und finger von dieser gegend fern.

**⚠️ WARNUNG**

- Falscher Gebrauch kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Gebrauchsanleitung und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen.
- Kindern den Zugang nicht gestatten.
- Nicht für Zwecke geeignet, bei denen eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.
- Stets auf einer waagerechten Fläche benutzen.
- Die Pedale drehen sich noch weiter, wenn Sie aufhören zu treten.
- Sich drehende Pedale können Verletzungen verursachen.
- Reduzieren Sie Ihre Trittschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
- Bringen Sie die Pedale zum Stillstand und seien Sie vorsichtig beim Auf- oder Absteigen.
- Das Benutzergewicht darf 159 kg nicht überschreiten.
- Dieses Etikett ersetzen, falls es beschädigt, unlesbar oder entfernt worden ist.

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

# WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

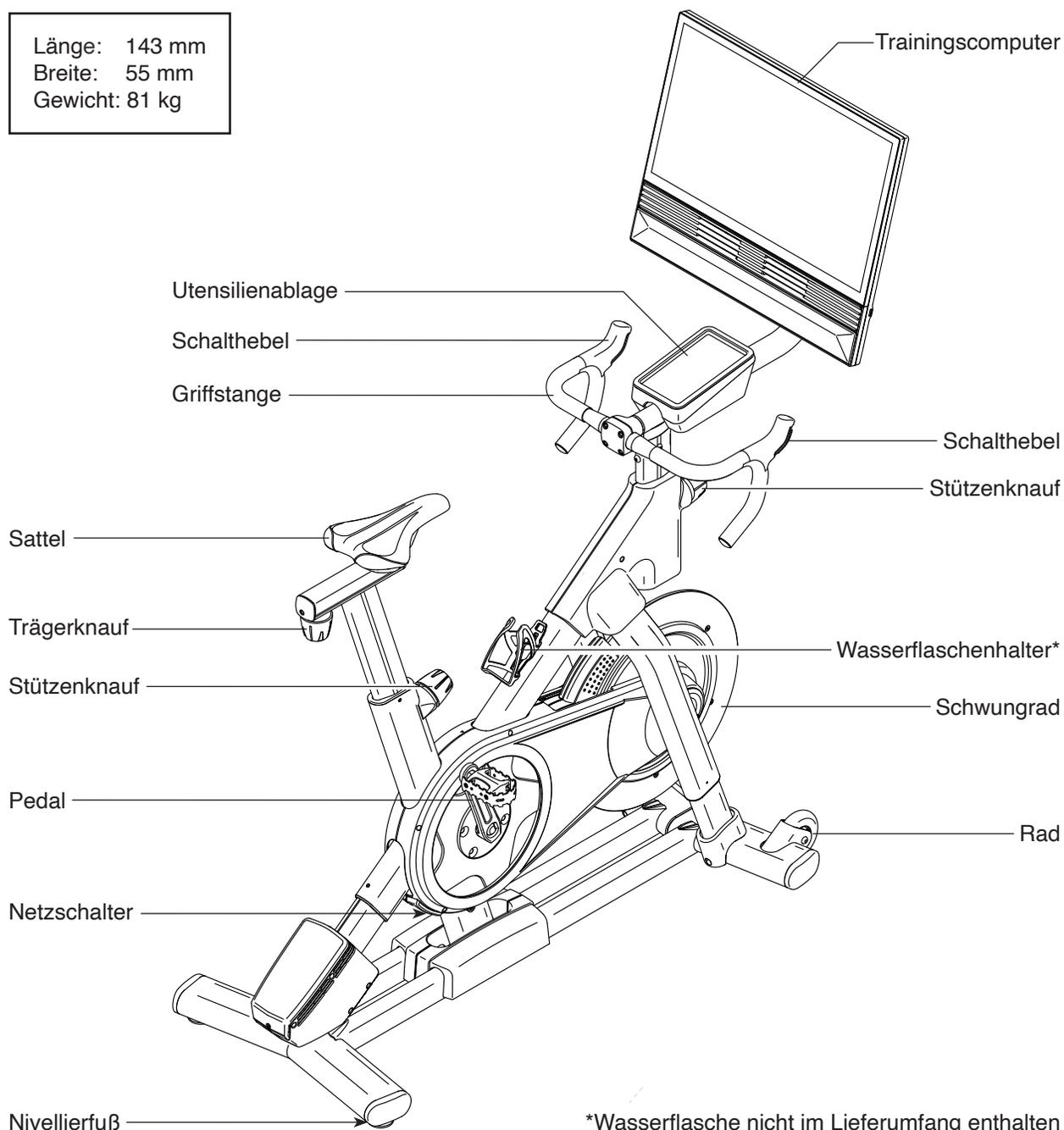
1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Studio-Rads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Halten Sie Kinder unter 16 Jahren und Haustiere jederzeit vom Studio-Rad fern.
3. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.
4. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie während einer Schwangerschaft mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen oder ein bestehendes Trainingsprogramm fortsetzen. Verwenden Sie das Studio-Rad nur so, wie es Ihnen von Ihrem Gesundheitsversorger geraten wird.
5. Das Studio-Rad ist nicht zur Verwendung von Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Studio-Rads erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
6. Verwenden Sie Ihr Studio-Rad nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
7. Das Studio-Rad ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie das Studio-Rad nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
8. Bewahren Sie das Studio-Rad nur im Innenbereich auf und halten es von Feuchtigkeit und Staub fern. Platzieren Sie das Studio-Rad nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
9. Platzieren Sie das Studio-Rad auf eine waagerechte Fläche und legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage darunter. Um das Studio-Rad herum sollte ein Freiraum von mindestens 0,6 m eingehalten werden.
10. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung alle Teile des Studio-Rads und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.
11. Stecken Sie immer den Stromadapter zuerst in das Studio-Rad ein, bevor Sie diesen in eine Steckdose stecken.
12. Das Studio-Rad darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 159 kg wiegen.
13. Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Tragen Sie keine zu lockere Kleidung, die sich im Studio-Rad verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
14. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Studio-Rad aufsteigen oder davon absteigen.
15. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Studio-Rad benutzen. Machen Sie kein Hohlkreuz.
16. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

# BEVOR SIE BEGINNEN

Wir danken Ihnen für Ihre Wahl des revolutionären NORDICTRACK® TOUR DE FRANCE Studio-Rads. Das Studio-Rad ist mit keinem gewöhnlichen Trainingsrad vergleichbar. Mit vollständiger Einstellbarkeit, einem interaktiven WLAN-Trainingscomputer mit Touchscreen, einem Neigungssystem, das tatsächliches Gelände simuliert, und einer Reihe weiterer Funktionen bietet Ihnen das TOUR DE FRANCE Studio-Rad zu Hause eine immersive Indoor-Cycling-Erfahrung.

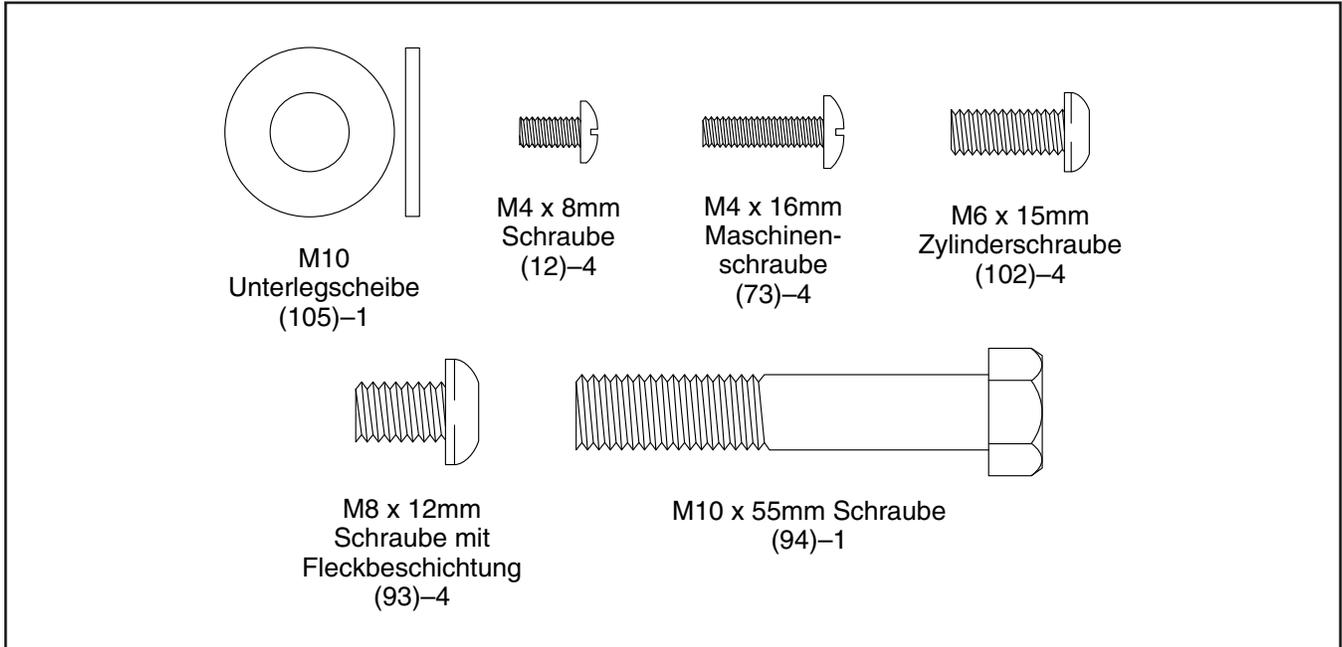
**Lesen Sie in Ihrem eigenen Interesse diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Studio-Rad verwenden.** Sollten Sie nach dem Lesen dieser Anleitung noch Fragen haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und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

Länge: 143 mm  
Breite: 55 mm  
Gewicht: 81 kg



# DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Verwenden Sie die Abbildungen unten, um die Kleinteile zu identifizieren, die für die Montage gebraucht 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 notwendig ist. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht vormontiert wurde. Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert.**



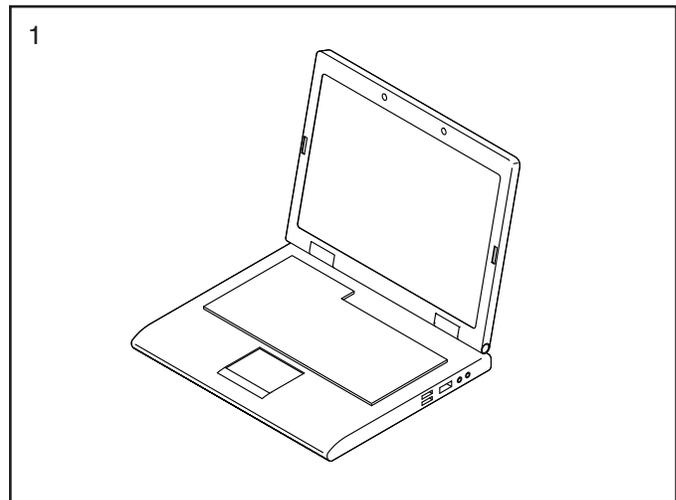
# MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freige-räumten Bereich und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte ausgeführt haben.
- Zur Identifizierung der kleinen Teile beziehen Sie sich auf Seite 5.
- Die Montage kann mithilfe der mitgeliefer-ten Werkzeuge durchgeführt werden. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge.
- **Bewahren Sie das mitgelieferte Werkzeug auf.** Eines oder mehrere der Werkzeuge werden für zukünftige Einstellungen möglicherweise noch benötigt.

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

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

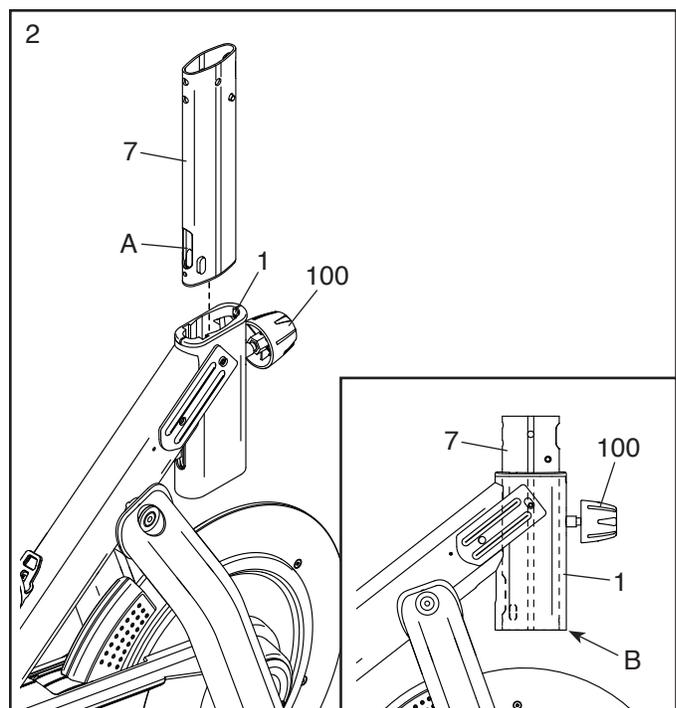
Hinweis: Falls Sie keinen Internetzugriff haben, rufen Sie die Abteilung Mitgliederpflege an (siehe Vorderseite dieser Anleitung), um das Produkt zu registrieren.



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

Als Nächstes lockern Sie den gezeigten Stützenknauf (100) und führen Sie die Griffstangenstütze (7) in den Rahmen (1) ein.

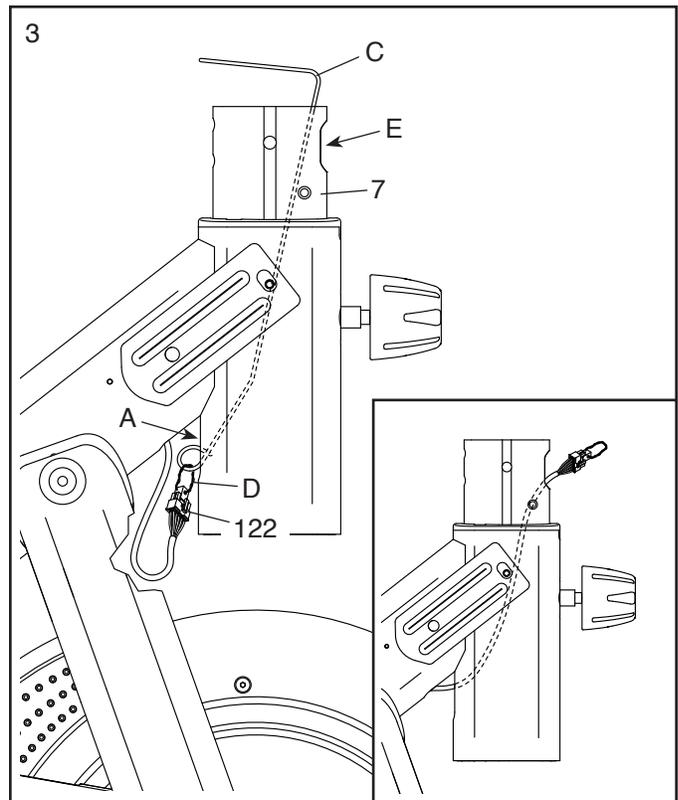
**Siehe Nebenbild.** Positionieren Sie die Griffstangenstütze (7) so, dass sich die Unterseite der Griffstangenstütze auf derselben Höhe befindet, wie die Unterseite des Pfostenrohrs am Rahmen (1). Dann ziehen Sie den Stützenknauf (100) fest.



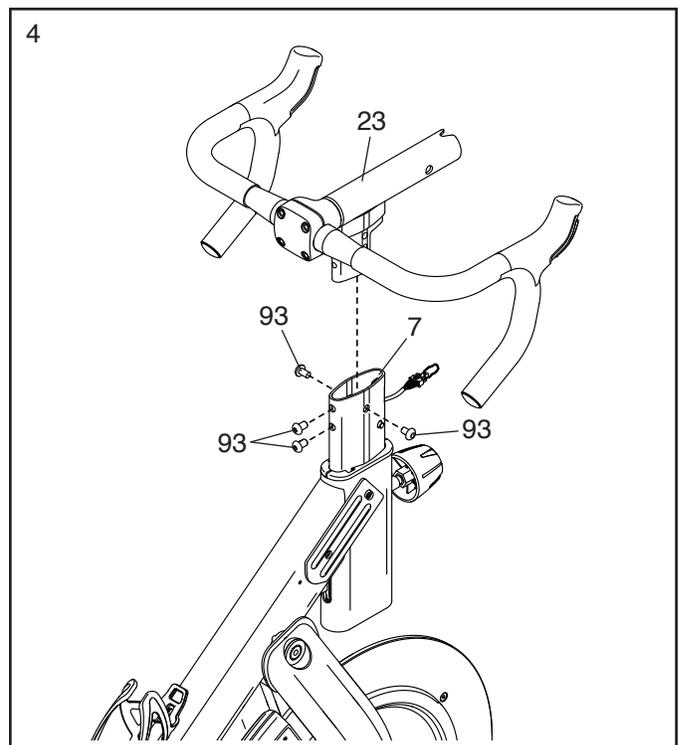
3. Identifizieren Sie aus den mitgelieferten Werkzeugen die Kabeleinziehhilfe (C) und führen Sie diese nach unten in die Griffstangenstütze (7) ein, bis die Schlaufe der Kabeleinziehhilfe aus dem unteren Schlitz (A) herausragt.

Als Nächstes haken Sie das Band (D), welches am unteren Kabel (122) befestigt ist, in der Schlinge ein, die sich an der Kabeleinziehhilfe (C) befindet. Dann ziehen Sie die Kabeleinziehhilfe nach oben, bis das Ende des unteren Kabels aus oberem Ende der Griffstangenstütze (7) herausragt.

Trennen Sie dann das Band (D) von der Kabeleinziehhilfe (C) und schieben Sie das Ende des unteren Kabels (122) so weit aus dem oberen Schlitz (E) in der Griffstangenstütze (7) heraus, wie im Nebenbild dargestellt.

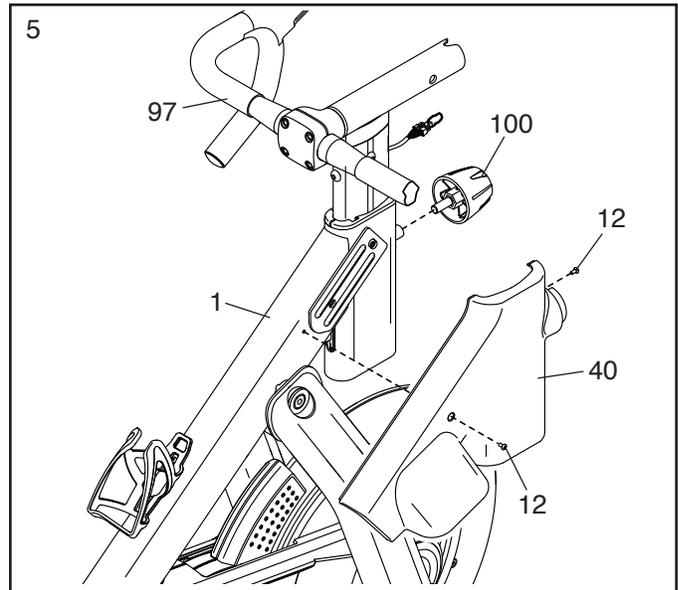


4. Schieben Sie die Griffstangenhalterung (23) in die Griffstangenstütze (7) ein. Befestigen Sie die Griffstangenhalterung mit vier M8 x 12mm Schrauben mit Fleckbeschichtung (93). **Drehen Sie zunächst alle vier Schrauben mit Fleckbeschichtung lose ein, dann ziehen Sie diese gründlich fest.**



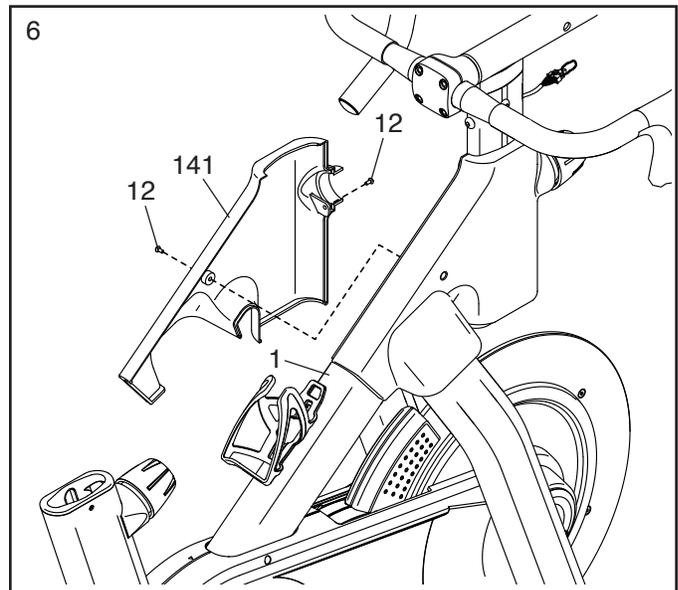
5. Halten Sie den Griffstange (97) mit einer Hand fest und entfernen Sie den angezeigten Stützenknauf (100).

Befestigen Sie den rechten oberen Schutz (40) mit zwei M10 x 8mm Schrauben (12) am Rahmen (1). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.**



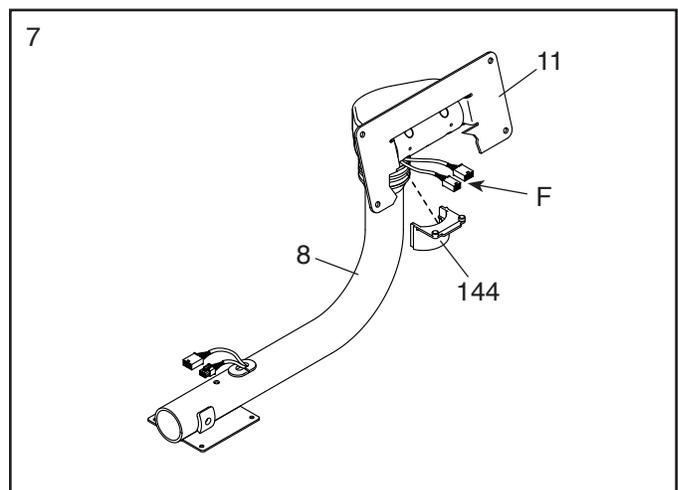
6. Befestigen Sie den linken oberen Schutz (141) mit zwei M4 x 8mm Schrauben (12) am Rahmen (1).

**Siehe Schritt 5.** Ziehen Sie die zwei M4 x 8mm Schrauben (12) im rechten oberen Schutz (40) fest. Bringen Sie dann den Stützenknauf (100) wieder an und ziehen Sie ihn fest.

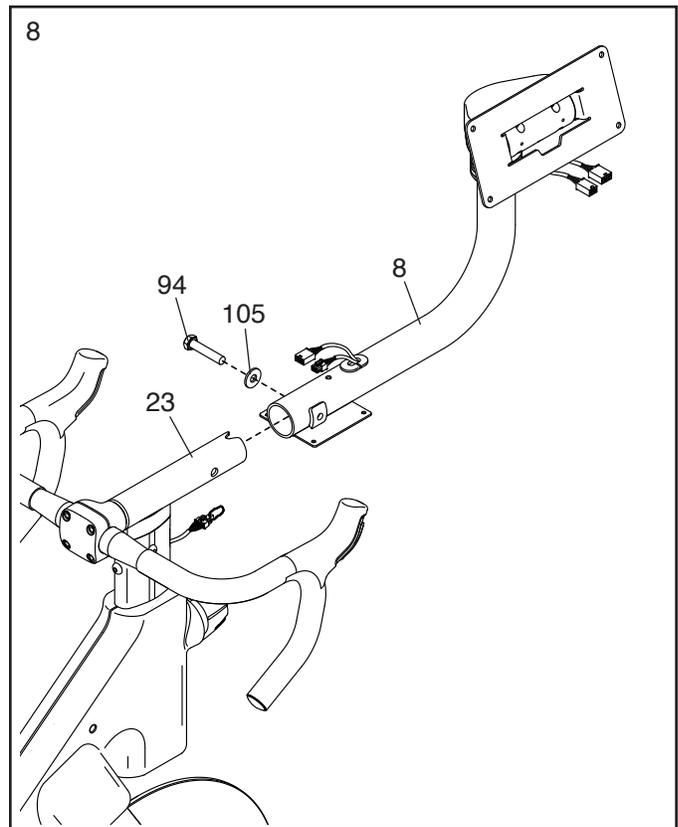


7. Ziehen Sie die Kabel (F) aus der Computerstütze (8) heraus.

Dann drücken Sie die Montierungsabdeckung (144) auf die Computerstütze (8).



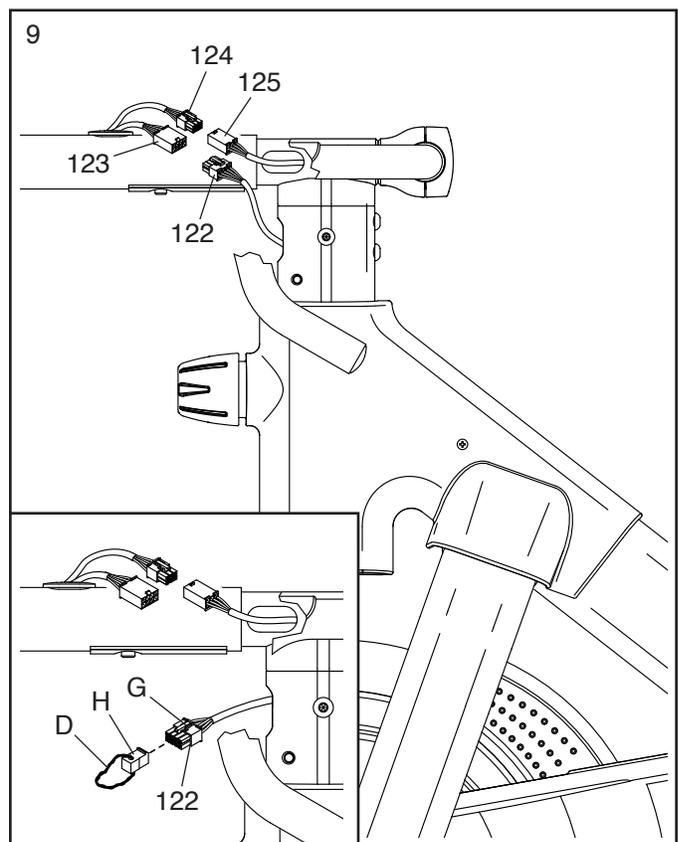
8. Schieben Sie die Halterung Computerstütze (8) auf die Griffstangenhalterung (23). Befestigen Sie die Computerstütze (8) mit einer M10 x 55mm Schraube (94) und einer M10 Unterlegscheibe (105). **Ziehen Sie die Schraube noch nicht vollständig fest.**



9. **Siehe Nebensbild.** Drücken Sie auf die kleine Verriegelung (G) am Anschluss des unteren Kabels (122), entfernen Sie den Kabelzug (H) und das Band (D) und entsorgen Sie beides.

Als Nächstes verbinden Sie das untere Kabel (122) mit dem oberen Kabel (123) und das Steuerungskabel (125) mit dem Verlängerungskabel (124).

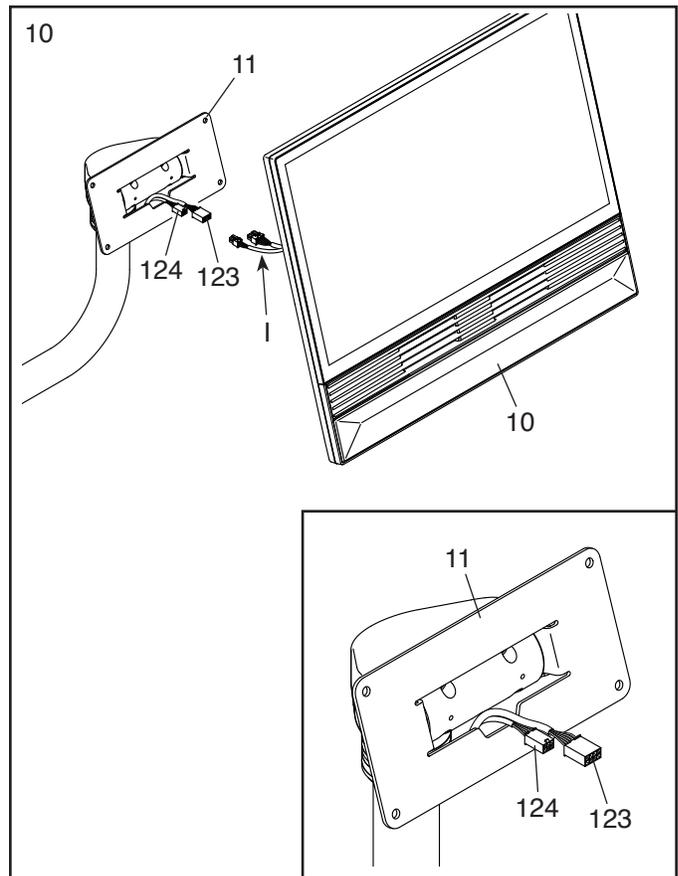
**WICHTIG: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Damit Ihr Studio-Rad ordnungsgemäß funktionieren kann, müssen die Steckverbinder korrekt angeschlossen werden.**



10. **Siehe Nebenbild.** Führen Sie das obere Kabel (123) und das Verlängerungskabel (124) durch die Computerhalterung (11) nach oben.

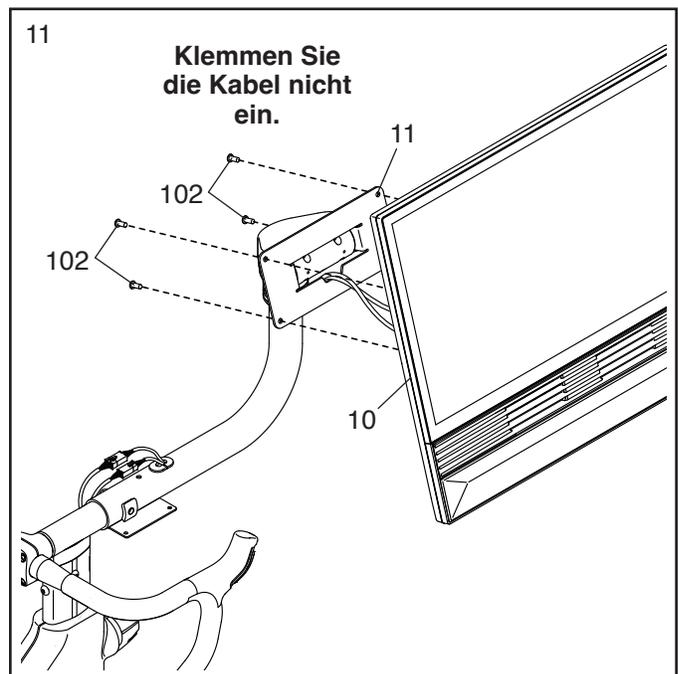
Als Nächstes lassen Sie eine zweite Person den Trainingscomputer (10) an die Computerhalterung (11) halten. Verbinden Sie die beiden Computerkabel (I) mit dem oberen Kabel (123) und dem Verlängerungskabel (124).

**WICHTIG: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Damit Ihr Studio-Rad ordnungsgemäß funktionieren kann, müssen sämtliche Kabel korrekt angeschlossen werden.**



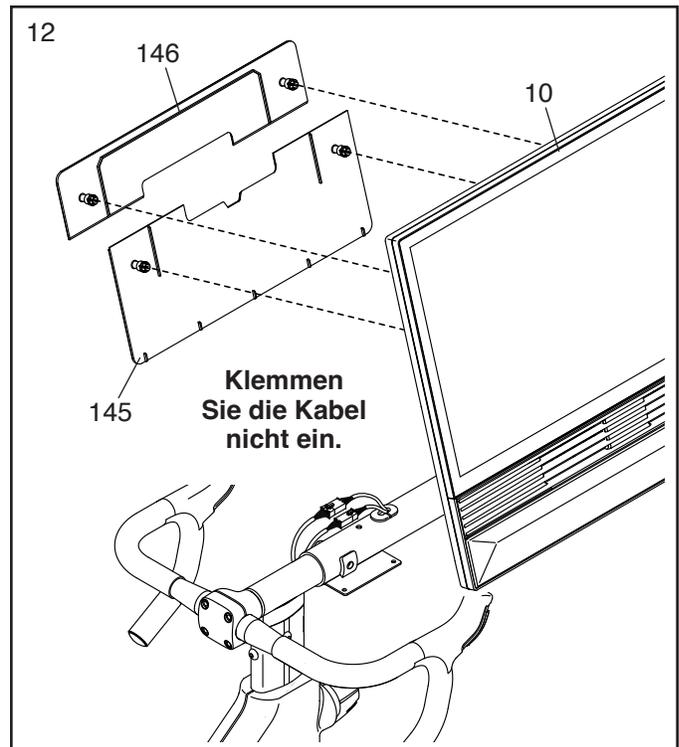
11. **Führen Sie die Steckverbinder und den Kabelüberschuss in den Trainingscomputer (10) ein.**

**Klemmen Sie die Kabel nicht ein.** Befestigen Sie den Trainingscomputer (10) mit vier M6 x 15mm Innensechskantschrauben (102) an der Computerhalterung (11). **Drehen Sie zunächst alle vier Innensechskantschrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



12. Finden Sie die **untere Computerabdeckung (145)** und drücken Sie diese auf die Rückseite des Trainingscomputers (10).

**Klemmen Sie die Kabel nicht ein.** Drücken Sie die **untere Computerabdeckung (146)** auf die Rückseite des Trainingscomputers (10) auf.

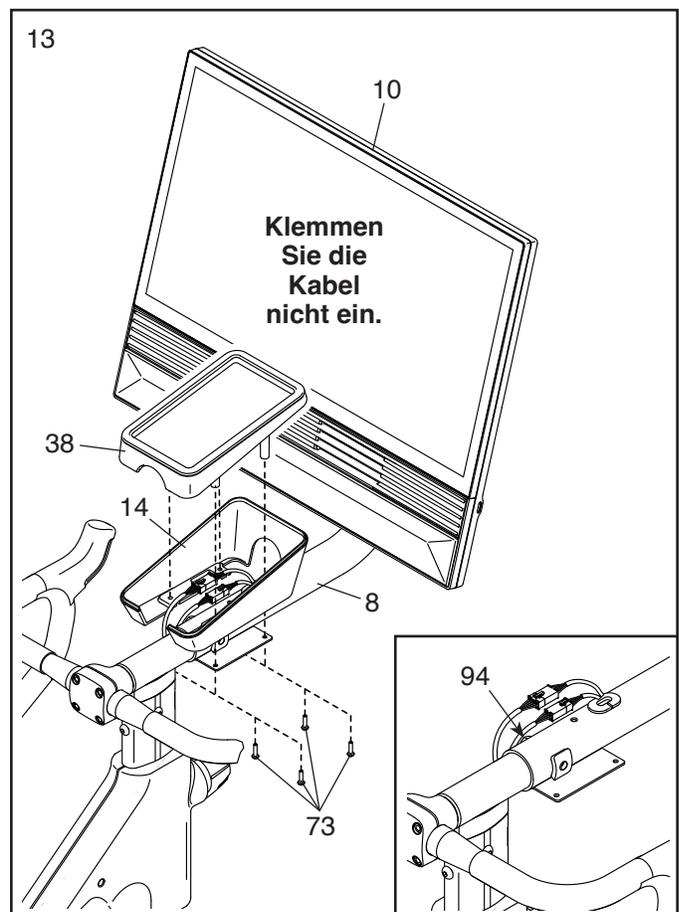


13. Halten Sie den Trainingscomputer (10) an den Seiten fest und drehen Sie ihn in die abgebildete Position.

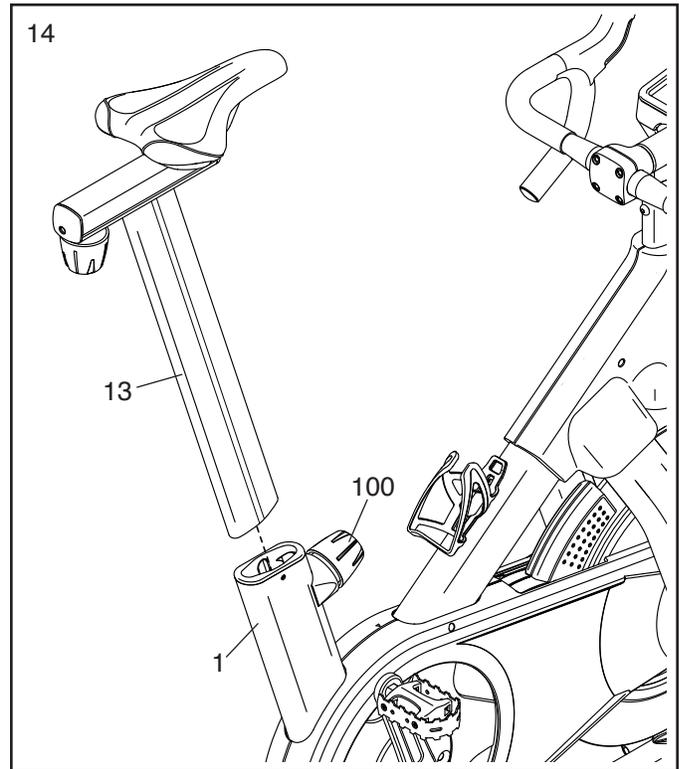
**Siehe Nebenbild.** Falls der Trainingscomputer (10) nicht waagrecht ist, lassen Sie diesen von einer zweiten Person leicht neigen, bis er waagrecht ist. Während die zweite Person den Trainingscomputer festhält, ziehen Sie die M10 x 55mm Schraube (94), die Sie in Schritt 8 lose eingedreht haben, fest an.

**Klemmen Sie die Kabel nicht ein.**

Platzieren Sie die Ablagenbasis (14) auf der Computerstütze (8). Als Nächstes platzieren Sie die Utensilienablage (38) auf der Ablagenbasis. Dann befestigen Sie beide Teile mit vier M4 x 16mm Maschinenschrauben (73). **Drehen Sie zunächst alle vier Maschinenschrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

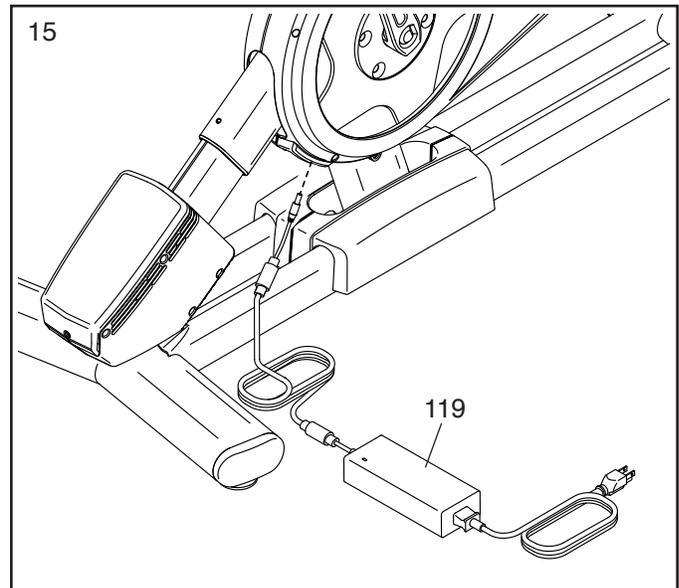


14. Lockern Sie den gezeigten Stützenknauf (100) und führen Sie die Sattelstütze (13) in den Rahmen (1) ein. Dann schieben Sie die Sattelstütze bis zur gewünschten Höhe ein und ziehen Sie den Stützenknauf fest.



15. **WICHTIG: Stecken Sie immer als Erstes den Stromadapter (119) in das Studio-Rad ein, bevor Sie diesen in eine Steckdose stecken.** Stecken Sie den Stromadapter in die Buchse am hinteren Teil des Studio-Rads.

Hinweis: Um den Stromadapter (119) in eine Steckdose zu stecken, beachten Sie Seite 13.



16. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor das Studio-Rad verwendet wird.** Legen Sie eine Unterlage unter das Studio-Rad, um den Boden zu schützen. **WICHTIG: Bewahren Sie das mitgelieferte Werkzeug auf. Möglicherweise werden Sie diese noch für zukünftige Einstellungen und die Wartung Ihres Studio-Rads benötigen.**

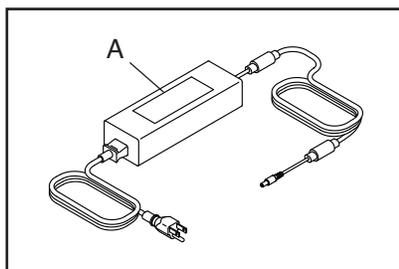
# DAS STUDIO-RAD VERWENDEN

## DEN STROMADAPTER EINSTECKEN

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

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

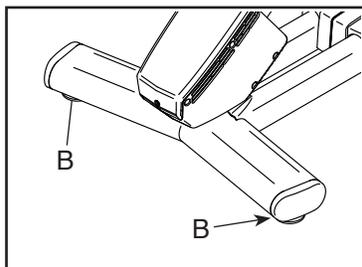
**Vergewissern Sie sich, dass der Stromadapter (A) in der Buchse am Studio-Rad eingesteckt ist.**



Dann stecken Sie den Stromadapter in eine dafür geeignete Steckdose, die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen richtig installiert ist.

## DAS STUDIO-RAD NIVELLIEREN

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



## FUNKTIONEN DES STUDIO-RADS

### Wattmessung

Jedes Studio-Rad wurde kalibriert, um Ihre Abgabeleistung zu messen und es Ihnen zu ermöglichen, Ihre Wattleistung und Ihre Umdrehungen pro Minute direkt am Trainingscomputer zu verfolgen. Durch das Verfolgen Ihrer Wattleistung und der Umdrehungen pro Minute können Sie sehen, wie hart Sie trainieren, und darauf achten, dass Sie sich herausfordern und verbessern.

Das Studio-Rad verfügt außerdem über ein Wattprogramm, das automatisch die Gänge wechselt, um die Wattzahl innerhalb eines voreingestellten Bereichs zu halten.

### Das Neigungssystem

Das Studio-Rad kann sich nach oben und unten neigen, um Außengelände realistisch zu simulieren. Wenn Sie iFIT® Kartenworkouts mit Trainingsrouten verwenden (siehe Computer-Anweisungen, beginnend auf Seite 19, für weitere Informationen), neigt sich das Studio-Rad automatisch nach oben und unten, um dem tatsächlichen Gelände zu entsprechen.

### Interaktiver WLAN-Trainingscomputer mit Touchscreen

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

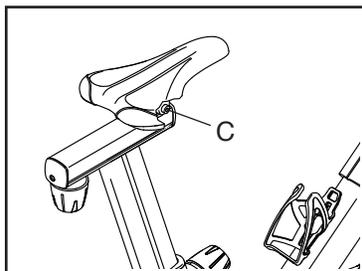
## DIE GESTALTUNG DES STUDIO-RADS EINSTELLEN

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

### Die Neigung des Sattels einstellen

Sie können die Neigung des Sattels auf die Position einstellen, die für Sie am angenehmsten ist.

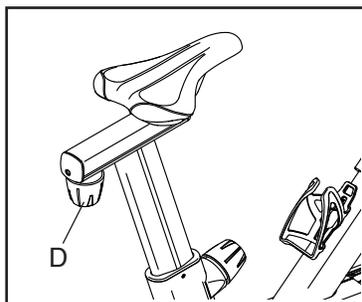
Um den Winkel des Sattels einzustellen, lockern Sie die abgebildete Schraube (B) unterhalb des Sattels, neigen Sie den Sattel leicht nach oben oder unten und ziehen Sie die Schraube wieder fest.



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

### Die Horizontale Position des Sattels einstellen

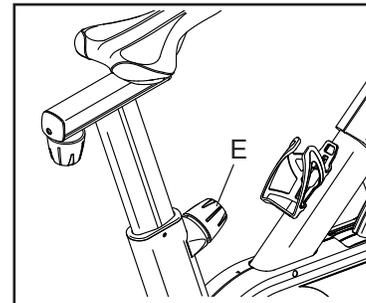
Um die Position des Sattels einzustellen, lockern Sie den Trägerknopf (D), bewegen Sie den Träger nach vorn oder hinten in die gewünschte Position und ziehen Sie dann den Trägerknopf fest an.



### Die Höhe des Sattels einstellen

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

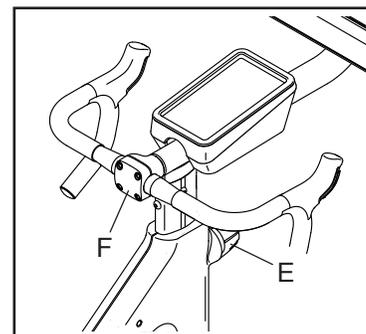
Um die Höhe des Sattels einzustellen, lockern Sie den Stützenknopf (D), schieben Sie die Sattelstütze nach oben oder unten und ziehen Sie dann den Stützenknopf wieder **fest an**.



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

### Die Höhe der Griffstange einstellen

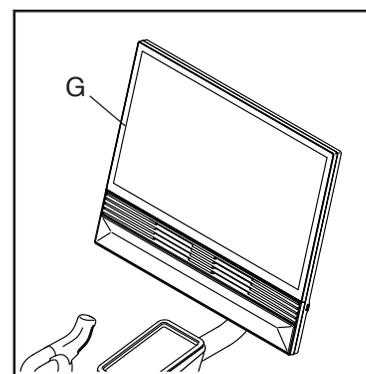
Um die Griffstangen einzustellen, **halten Sie die Griffstange an der abgebildeten Stelle (F) mit einer Hand gut fest**, und lockern Sie dann den Stützenknopf (E). Dann schieben Sie die



Griffstangenstütze in die gewünschte Position nach oben oder unten und ziehen Sie den Stützenknopf **fest an**. **WICHTIG: Erhöhen Sie die Griffstangenstütze nicht weiter als bis zur Markierung „MAX“ (Maximum) an der Griffstangenstütze.**

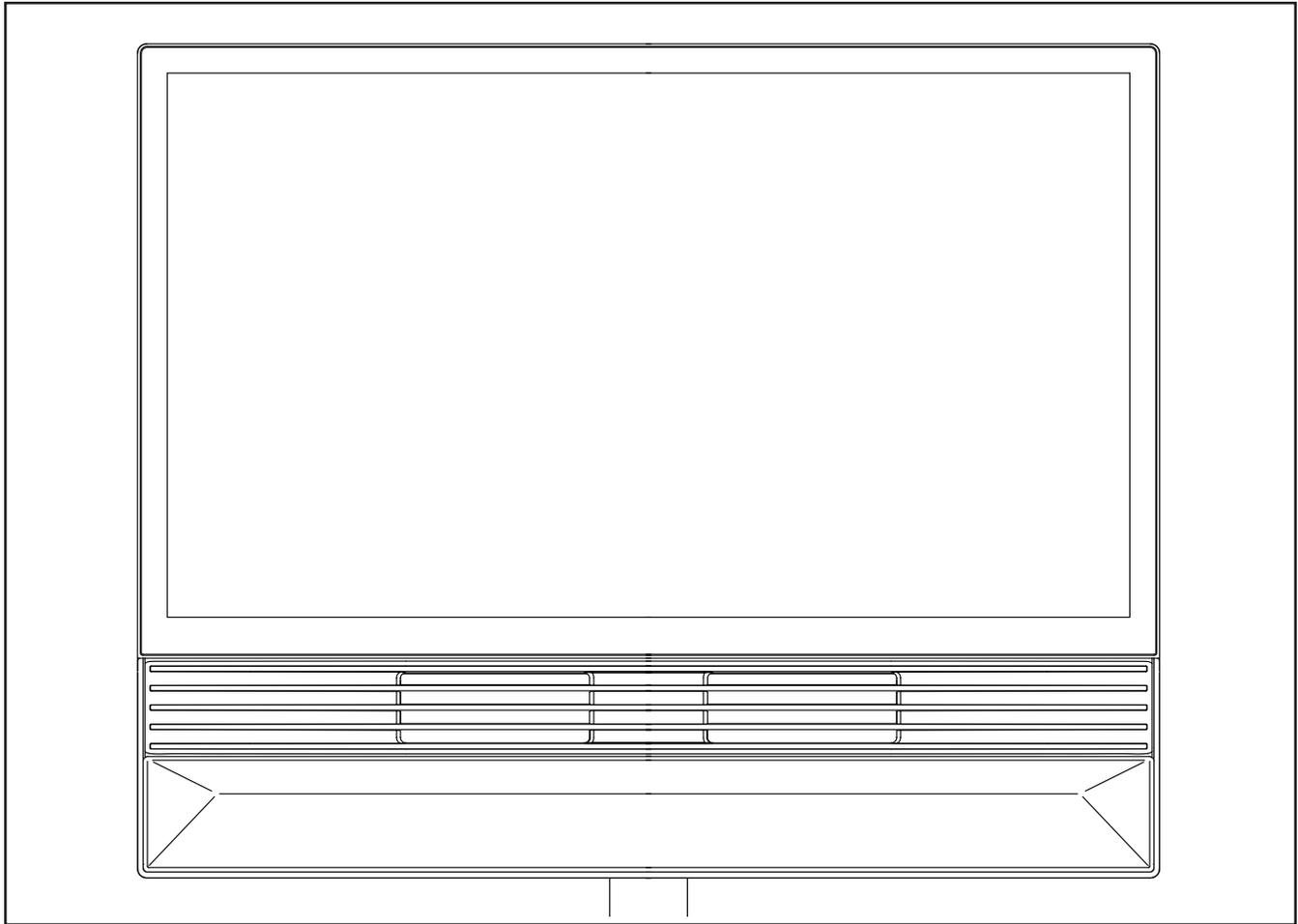
### Die Position des Trainingscomputers einstellen

Der Trainingscomputer (G) kann nach oben und unten geneigt und auch zur Seite geschwenkt werden, so dass Sie ihn auch im Stehen und bei Bodenübungen sehen können. Um die Position des Trainingscomputers einzustellen, halten



Sie den Trainingscomputer an beiden Seiten fest und drücken Sie ihn in die gewünschte Position. Hinweis: Falls der Trainingscomputer nach der Einstellung nicht an der gewünschten Stelle bleibt, beachten Sie Seite 27.

# DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN



## FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

**WICHTIG: iFIT wird die Software Ihres Trainingscomputers regelmäßig aktualisieren, um Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.** Nach einer Software-Aktualisierung gelten einige der in dieser Anleitung beschriebenen Einstellungen und Funktionen möglicherweise nicht mehr für Ihren Trainingscomputer, und Ihr Trainingscomputer verfügt möglicherweise über neue Einstellungen und Funktionen. Nehmen Sie sich Zeit, um die Einstellungen und Funktionen Ihres Trainingscomputers zu erkunden. **Wenn Sie Fragen haben, besuchen Sie [my.iFIT.com](http://my.iFIT.com) oder wenden Sie sich an die Mitgliederpflege.**

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

Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers benutzen, können Sie per

Tastendruck die Gänge wechseln und die Neigung des Rahmens ändern. Während des Trainings zeigt der Trainingscomputer sofortige Rückmeldungen bezüglich Ihres Trainings an.

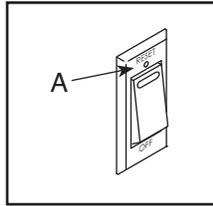
Der Trainingscomputer ist zudem mit WLAN-Technologie ausgestattet, die es dem Trainingscomputer ermöglicht, eine Verbindung mit iFIT® herzustellen. Mit iFIT haben Sie Zugriff auf eine wechselnde Auswahl an vorgestellten Workouts, welche die Neigung des Rahmens automatisch steuern, während iFIT-Trainer Sie durch immersive Trainingseinheiten führen.

Mit einem iFIT-Abonnement können Sie auf eine Bibliothek mit tausenden auf Abruf verfügbaren Zielort- und Studio-Workouts zugreifen, Ihre eigenen Workouts gestalten, Ihre Workout-Resultate verfolgen und viele weitere Funktionen abrufen. Mehr Information finden Sie auf [iFIT.com](http://iFIT.com).

## DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN

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

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



**Hinweis:** Wenn Sie den Trainingscomputer das erste Mal einschalten, wird das Neigungssystem möglicherweise automatisch kalibriert. Der Rahmen bewegt sich während der Kalibrierung nach oben und unten. Wenn sich der Rahmen nicht mehr bewegt, ist das Neigungssystem kalibriert. **WICHTIG: Falls sich das Neigungssystem nicht automatisch kalibriert, kalibrieren Sie das Neigungssystem manuell (siehe Schritt 5 auf Seite 21).**

## DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN

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

Wenn die Pedale mehrere Minuten lang nicht bewegt werden und der Bildschirm nicht berührt wird, wechselt der Trainingscomputer in den inaktiven Modus.

Wenn Sie mit dem Training fertig sind, drücken Sie den Netzschalter und ziehen Sie den Stromadapter heraus. **WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile am Studio-Rad vorzeitig abgenutzt werden.**

## DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN

Der Trainingscomputer verfügt ein vollfarbiges Touch-Display. Sie können mit den Fingern über den Bildschirm schieben oder wischen, um Abbildungen auf dem Bildschirm zu verschieben. Hinweis: Da der Bildschirm nicht auf Druck reagiert, brauchen Sie nicht fest darauf zu drücken.

Um Informationen in ein Textfeld eingeben zu können, berühren Sie das Textfeld um die Tastatur zu sehen.

**Um Zahlen oder andere Zeichen zu verwenden, berühren Sie ?123.** Um weitere Zeichen zu sehen, berühren Sie ~[<. Um zur Alphabet-Tastatur zurückzukehren, berühren Sie ABC. Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Umschalttaste (nach oben zeigendes Pfeilsymbol). Um Text zu löschen, berühren Sie die Löschtaste (rückwärts zeigender Pfeil mit einem X).

## DEN TRAININGSCOMPUTER EINRICHTEN

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

1. **Wählen Sie Ihre Zeitzone.**
2. **Eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herstellen.**

Um iFIT-Workouts und mehrere andere Funktionen des Trainingscomputers zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. Falls benötigt, beachten Sie für detaillierte Informationen Seite 22.

3. **Ein iFIT-Konto erstellen oder sich in Ihrem iFIT-Konto anmelden.**

Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um ein iFIT-Konto zu erstellen oder sich in Ihrem Konto anzumelden. Die verfügbaren Abbonnementoptionen werden angezeigt.

4. **Auf Firmware-Aktualisierungen überprüfen.**

Berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradssymbol) auf dem Bildschirm. Als Nächstes berühren Sie *Equipment (Gerät)* und berühren Sie dann *Software update*. **WICHTIG: Um Schäden am Studio-Rad zu vermeiden, betätigen Sie während einer Software-Aktualisierung nicht den Netzschalter und ziehen Sie den Stromadapter nicht heraus.** Beachten Sie für detaillierte Informationen Seite 21.

Der Trainingscomputer ist jetzt für Ihr Training bereit. Nehmen Sie sich Zeit, die Funktionen des Trainingscomputers kennenzulernen.

## DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

### 1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

### 2. Sich auf das Workout vorbereiten.

Informationen zur Verwendung des Ventilators, Ihrer Bluetooth-Kopfhörer oder eines kompatiblen Pulsmessers finden Sie auf Seite 23.

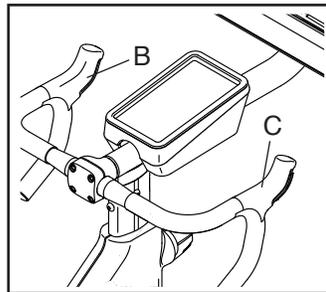
### 3. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Quick start* (Schnellstart) und fangen Sie an zu treten.

### 4. Schalten Sie die Gänge nach Belieben.

Das Studio-Rad ist so konzipiert, dass ein Rennrad oder ein Mountainbike simuliert werden können. Wenn Sie in einen höheren Gang wechseln oder die Neigung des Rahmens erhöhen, nimmt der Tretwiderstand zu. Wenn Sie in einen niedrigeren Gang wechseln oder die Neigung des Rahmens verringern, nimmt der Tretwiderstand ab.

Um die vorderen Gänge zu wechseln, drücken Sie den oberen oder unteren Knopf am linken Schalthebel (B). Um die hinteren Gänge zu wechseln, drücken Sie den oberen oder unteren Knopf am rechten Schalthebel (C). Hinweis: Nachdem Sie eine Taste drücken, dauert es einen Moment, bis die Gänge entsprechend eingestellt sind.



Hinweis: Die Standardeinstellung ist der Gang/ die Geschwindigkeit 11-25T 11. Sie können die Einstellungen nach Belieben anpassen. Tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms, berühren Sie *Features* (Funktionen), dann berühren Sie *Gears* (Schaltung). Wählen Sie dann die gewünschten Optionen für die vorderen und hinteren Gänge.

### 5. Die Neigung des Rahmens nach Belieben ändern.

Um die Neigung des Rahmens zu ändern, berühren Sie die Neigungstasten auf der linken Seite des Bildschirms. Hinweis: Nachdem Sie eine Taste berühren, dauert es einen Moment, bis die Neigung sich wie gewünscht ändert.

Hinweis: Um die Neigungstasten ein- und auszuschalten, berühren Sie *Incline* (Neigung) unten auf dem Bildschirm oder tippen Sie auf das Symbol für Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Controls* (Steuerelemente).

Sie können die Neigung auch mit den linken und rechten Schalthebeln verändern. Um die Neigung zu verringern, halten Sie die obere Taste am linken Schalthebel gedrückt und drücken Sie dann die untere Taste. Um die Neigung zu erhöhen, halten Sie die obere Taste am rechten Schalthebel gedrückt und drücken Sie dann die untere Taste.

### 6. Verwenden Sie bei Bedarf die Funktion Constant Watts (Konstante Wattleistung)

Mit der Funktion Constant Watts (Konstante Wattleistung) können Sie eine Zielleistung festlegen. Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn Sie den manuellen Modus verwenden. Tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms, berühren Sie *Features* (Funktionen), dann berühren Sie *Constant Watts* (Konstante Wattleistung). Dann berühren Sie das X in der unteren rechten Ecke des Bildschirms. Daraufhin erscheint das Widget Constant Watts (Konstante Wattleistung). Stellen Sie die Zielleistung wie gewünscht ein.

Während Sie in die Pedale treten, erhöht und verringert sich der Widerstand automatisch, um Ihre Leistung auf dem Zielniveau zu halten. Wenn Sie die Gänge manuell wechseln, wird die Funktion Constant Watts (Konstante Wattleistung) pausiert. Um die Funktion Constant Watts (Konstante Wattleistung) wieder zu aktivieren, berühren Sie *Resume* (Fortsetzen).

### 7. Ihren Fortschritt verfolgen.

Der Trainingscomputer bietet einige Display-Modi an. Tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms, um Optionen wie *Metrics* (Metriken) und *Charts* (Diagramme) zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Um die Lautstärke einzustellen, tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Audio*.

## 8. Das Workout pausieren oder beenden.

Um das Training zu pausieren, berühren Sie das Pausensymbol neben dem Wort *Workout* am unteren Rand des Bildschirms. Um das Workout fortzusetzen, berühren Sie *Resume* (Fortsetzen) auf dem Bildschirm.

Um das Training zu beenden, tippen Sie auf das Pausensymbol neben dem Wort *Workout* auf dem Bildschirm und dann auf *End* (Ende). Es erscheint eine Zusammenfassung des Workouts. Berühren Sie das X in der oberen linken Ecke des Bildschirms, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

## 9. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 16).

### EIN VORGESTELLTES WORKOUT VERWENDEN

Um ein vorgestelltes Workout zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem WLAN-Netzwerk verbunden sein (siehe Seite 22).

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

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

#### 2. Ein Workout wählen.

Um ein Workout auszuwählen, schieben oder streichen Sie über den Bildschirm, um vertikal oder horizontal zu blättern und alle verfügbaren Workouts anzuzeigen. Sie können auch das Symbol *Search* (Suche) auf der linken Seite des Bildschirms berühren und nach Workout-Kategorien wie Dauer, Umgebung, Trainer usw. zu suchen. Dann berühren Sie auf dem Bildschirm das gewünschte Workout.

Die vorgestellten Workouts auf Ihrem Trainingscomputer ändern sich gelegentlich. Um ein vorgestelltes Workout für künftige Verwendung zu speichern, können Sie es als Favoriten hinzufügen, indem Sie die Favoritentaste (Herzsymbol) berühren. Hinweis: Sie müssen in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein, um ein vorgestelltes Workout zu speichern (siehe Schritt 2 auf Seite 21).

Wenn Sie ein Workout wählen, zeigt der Bildschirm eine Workout-Übersicht an, die Einzelheiten wie die Dauer und Distanz des Workouts enthält sowie die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden. **WICHTIG: Das in der Workoutbeschreibung angegebene Kalorienziel ist lediglich eine Schätzung.** Die tatsächliche Anzahl von verbrannten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab.

#### 3. Sich auf das Workout vorbereiten.

Informationen zur Verwendung des Ventilators, Ihrer Bluetooth-Kopfhörer oder eines kompatiblen Pulsmessers finden Sie auf Seite 24.

#### 4. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start workout* (Workout beginnen) und fangen Sie mit dem Treten in die Pedale an. Es beginnt eine Aufwärmphase. Treten Sie in die Pedale, bis die Aufwärmphase endet, oder tippen Sie auf *Skip warmup* (Aufwärmen überspringen).

Bei manchen Workouts werden Sie von einem iFIT-Trainer durch ein immersives Video-Workout geführt. Tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Audio*, um Musik, Trainerstimme und Lautstärkeoptionen für das Training auszuwählen.

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

Während Sie trainieren ändert sich, entsprechend den Einstellungen des Workouts, die Neigung des Rahmens automatisch. **Falls die Neigung zu hoch oder zu niedrig ist**, können Sie sich manuell über die Einstellung hinwegsetzen (siehe Schritt 5 auf Seite 17). Um zu den vorprogrammierten Einstellungen des Workouts zurückzukehren, berühren Sie *Follow Trainer* (Trainer folgen).

Wenn die Funktion *SmartAdjust* (Smartanpassungs-Funktion) aktiviert ist, wird der Trainingscomputer automatisch die Intensität des Workouts basierend auf Ihren manuellen Eingriffen in Bezug auf die Neigungseinstellung skalieren. **Um die SmartAdjust Funktion zu aktivieren**, tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms, berühren Sie *Features* (Funktionen) und wählen Sie dann *SmartAdjust* (Smartanpassungs-Funktion).

Während des Workouts können Sie mit den Schalthebeln an den Griffstangen die Gänge wechseln. Die Gänge werden nur während der vorgestellten Workouts manuell geschaltet.

**Um Ihren Fortschritt zu verfolgen**, siehe Schritt 7 auf Seite 17.

**Um das Workout zu pausieren oder zu beenden**, siehe Schritt 8 auf Seite 18.

- 5. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 16).**

## **EIN SELBSTGEZEICHNETES KARTENWORKOUT ERSTELLEN**

Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu verwenden, müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein (siehe Schritt 2 auf Seite 20) und muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe Seite 22).

### **1. Den Startbildschirm wählen.**

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout auszuwählen, berühren Sie *Create* (Erstellen) auf der linken Seite des Bildschirms und berühren Sie dann *Create Map Workout* (*Ein selbstgezeichnetes Kartenworkout erstellen*).

### **2. Ein Workout auf der Karte zeichnen.**

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

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

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

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

### **3. Das Workout speichern.**

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

### **4. Sich auf das Workout vorbereiten.**

Informationen zur Verwendung des Ventilators, Ihrer Bluetooth-Kopfhörer oder eines kompatiblen Pulsmessers finden Sie auf Seite 23.

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

Berühren Sie *Start workout* (Workout beginnen) und fangen Sie mit dem Treten in die Pedale an. Es beginnt eine Aufwärmphase. Treten Sie in die Pedale, bis die Aufwärmphase endet, oder tippen Sie auf *Skip warmup* (Aufwärmen überspringen).

Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout (siehe Schritt 4 auf Seite 18).

- 6. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 16).**

## EIN IFIT-WORKOUT VERWENDEN

Um ein iFIT-Workout zu verwenden, müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein und muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. **Weitere Informationen über iFIT finden Sie auf iFIT.com.**

### 1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

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

Falls Sie es noch nicht getan haben, berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm und tippen Sie dann auf *Membership* (Mitgliedschaft), um sich in Ihr iFIT-Konto einzuloggen. Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort einzugeben.

Hinweis: Um innerhalb eines iFIT-Kontos den Benutzer zu wechseln, wählen Sie den Startbildschirm und berühren Sie dann das kreisförmige Symbol in der unteren linken Ecke des Bildschirms. Falls mehr als ein Benutzer mit dem Konto verbunden ist, erscheint eine Liste der Benutzer. Berühren Sie den Namen des gewünschten Benutzers.

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

Um ein iFIT-Workout auszuwählen, schieben oder streichen Sie über den Bildschirm, um vertikal oder horizontal zu blättern und alle verfügbaren Workouts anzuzeigen. Sie können auch das Symbol *Search* (Suche) auf der linken Seite des Bildschirms berühren und nach Workout-Kategorien wie Dauer, Umgebung, Trainer usw. zu suchen. Dann berühren Sie auf dem Bildschirm das gewünschte Workout.

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

Sie können auch Optionen wie das Hinzufügen eines Workouts zu Ihrem Verzeichnis (siehe Schritt 4) oder das Kennzeichnen eines Workouts als einen Ihrer Favoriten (siehe Schritt 5) wählen.

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

Um ein iFIT-Workout für ein Datum, das in der Zukunft liegt, zu planen, rufen Sie einfach die Übersicht oder Workout-Zusammenfassung des gewünschten iFIT-Workouts auf, berühren Sie das Kalendersymbol und wählen Sie dann im Kalender das gewünschte Datum aus. Wenn das gewählte Datum erreicht wird, wird das iFIT-Workout, das Sie geplant haben, auf dem Startbildschirm erscheinen.

### 5. Auf Wunsch eine Liste der bevorzugten iFIT-Workouts erstellen.

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

Um eine Liste der iFIT-Workouts anzuzeigen, die Sie als Favoriten markiert haben, berühren Sie das Herzsymbol oben auf dem Startbildschirm.

### 6. Sich auf das Workout vorbereiten.

Informationen zur Verwendung des Ventilators, Ihrer Bluetooth-Kopfhörer oder eines optionalen Pulsmessers finden Sie auf Seite 23.

### 7. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start workout* (Workout beginnen) und fangen Sie mit dem Treten in die Pedale an. Es beginnt eine Aufwärmphase. Treten Sie in die Pedale, bis die Aufwärmphase endet, oder tippen Sie auf *Skip warmup* (Aufwärmen überspringen).

Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout (siehe Schritt 4 auf Seite 18).

### 8. Wenn Sie mit dem Training auf dem Studio-Rad fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 16).

## COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

### 1. Das Trainingscomputer-Einstellungsmenü wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

Dann berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm.

### 2. Gehen Sie in das Trainingscomputer-Einstellungsmenü.

In den folgenden Einstellungsmenüs können Sie möglicherweise Einstellungen ansehen und ändern:

Your account (Ihr Konto)

- Account info, password (Konto-Informationen, Passwort)
- Health details (Angaben zur Gesundheit)

Preferences (Nutzerpräferenzen)

- Wi-Fi (WLAN)
- Units of measurement (Maßeinheiten)
- Time zone (Zeitzone)
- Language (Sprache)
- iFIT AI Coach (iFIT KI-Trainer)

In Workout (Während des Workouts)

- Herzfrequenz

Equipment (Gerät)

- About (Über)
- Software-Update
- Calibrate (Kalibrieren)

Membership (Mitgliedschaft)

- Manage membership (Mitgliedschaft verwalten)
- Plan profiles (Profile planen)

Support (Unterstützung)

- Help (Hilfe)
- How To (Schritt-für-Schritt-Anleitung)
- Legal (Rechtliches)

### 3. Einstellungen anpassen.

Der Trainingscomputer kann Angaben zu Geschwindigkeit und Distanz entweder imperialen (Standard/amerikanischen) oder metrischen Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit oder andere Einstellungen zu ändern, berühren Sie *Preferences* (Nutzerpräferenzen) oder *Equipment* (Gerät) und machen Sie dann die gewünschten Einstellungen.

### 4. Die Trainingscomputer-Software aktualisieren.

**Überprüfen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil regelmäßig, ob es ein Software Update gibt.** Berühren Sie *Equipment* (Gerät) und wählen Sie dann *Software Update*. Software Updates beginnen dann automatisch. **WICHTIG: Um Schäden am Studio-Rad zu vermeiden, betätigen Sie während einer Software-Aktualisierung nicht den Netzschalter und ziehen Sie den Stromadapter nicht heraus.**

Wenn das Update abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und dann wieder ein. Falls nicht, ziehen Sie den Stromadapter heraus, warten mehrere Sekunden und stecken dann den Stromadapter ein. Hinweis: Software Updates sind immer dazu gedacht, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern. Nach einer Aktualisierung der Software gelten einige der in dieser Anleitung beschriebenen Einstellungen und Funktionen möglicherweise nicht mehr für Ihren Trainingscomputer. Ihr Trainingscomputer verfügt möglicherweise über neue Einstellungen und Funktionen.

### 5. Das Neigungssystem kalibrieren.

**Um das Neigungssystem zu kalibrieren, berühren Sie *Equipment* (Gerät), dann *Calibrate* (Kalibrieren) und dann erneut *Calibrate* (Kalibrieren).** Der Rahmen steigt automatisch auf den maximalen Neigungsgrad an, senkt sich auf den minimalen Neigungsgrad und kehrt dann in die Ausgangsposition zurück. Dadurch wird das Neigungssystem kalibriert. **Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, berühren Sie *Finish* (Fertig).**

### 6. Verlassen Sie das Trainingscomputer-Einstellungsmenü.

Berühren Sie in der oberen rechten Ecke des Bildschirms das X, um das Trainingscomputer-Einstellungsmenü zu verlassen.

## WORKOUT-EINSTELLUNGEN ÄNDERN

### 1. Das Workout-Einstellungsmenü wählen.

Tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms.

### 2. Erkunden Sie das Menü für die Trainingseinstellungen und passen Sie die Workout-Einstellungen Ihren Wünschen entsprechend an.

In den folgenden Menüs können Sie möglicherweise Einstellungen ansehen und ändern:

#### Audio

- App volume (Lautstärke der App)
- Speaker volume (Lautstärkeregelung der Lautsprecher)

#### Ventilator

#### Bluetooth

#### Funktionen

- SmartAdjust (Smarte Anpassung)
- Constant Watts (Konstante Wattleistung)

#### Display

- iFIT Closed Captions (iFit-Untertitel)
- Screen brightness (Bildschirm-Helligkeit)

#### Schaltung

Hinweis: Manche Workout-Steuerungen sind deaktiviert, wenn gerade kein Workout ausgewählt ist.

### 3. Verlassen Sie das Workout-Einstellungsmenü.

Berühren Sie in der unteren rechten Ecke des Bildschirms das X, um Workout-Einstellungsmenü zu verlassen.

## EINE VERBINDUNG MIT EINEM DRAHTLOSEN NETZWERK HERSTELLEN

### 1. Das Trainingscomputer-Einstellungsmenü wählen.

Wenn der Startbildschirm angezeigt wird, berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm und tippen Sie dann auf *Preferences* (Nutzerpräferenzen).

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

Berühren Sie *Wi-Fi* (WLAN), um das Netzwerkmenü zu wählen. Falls *Wi-Fi* (WLAN) nicht aktiviert ist, berühren Sie den Umschalter *Wi-Fi* (WLAN), um es zu aktivieren. Wenn das WLAN aktiviert ist, wird der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken anzeigen. Hinweis: Es kann einen Moment dauern, bis die Liste mit den drahtlosen Netzwerken erscheint.

Hinweis: Sie müssen Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/g/n Router mit aktivierter SSID-Übertragung haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Der Trainingscomputer unterstützt ungesicherte und gesicherte (WEP, WPA™ und WPA2™) Verschlüsselung. Ein Breitbandanschluss wird empfohlen. Die Leistung hängt von der Verbindungsgeschwindigkeit ab.

Wenn eine Liste von Netzwerken erscheint, berühren Sie das gewünschte Netzwerk. Hinweis: Sie müssen dazu Ihren Netzwerknamen (SSID) kennen. Ist Ihr Netzwerk durch ein Passwort gesperrt, dann müssen Sie auch das Passwort dazu wissen. Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um Ihr Passwort einzugeben und eine Verbindung mit dem gewählten drahtlosen Netzwerk herzustellen. Bei Passwörtern ist die Groß- und Kleinschreibung zu beachten.

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

Falls Sie Probleme mit der Verbindung zu einem verschlüsselten Netzwerk haben, vergewissern Sie sich, dass Ihr Passwort richtig ist. **Sollten Sie nach der Befolgung dieser Anweisungen Fragen haben, besuchen Sie bitte [my.iFIT.com](http://my.iFIT.com), um weitere Unterstützung zu erhalten.**

### 3. Verlassen Sie das Trainingscomputer-Einstellungsmenü.

Berühren Sie in der oberen rechten Ecke des Bildschirms das X, um das Trainingscomputer-Einstellungsmenü zu verlassen.

## DEN VENTILATOR VERWENDEN

Der Ventilator hat mehrere Geschwindigkeitseinstellungen, einschließlich eines automatischen Modus. Wenn der automatische Modus gewählt ist, verändert sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch, sobald sich die Trittggeschwindigkeit ändert. Zur Steuerung des Ventilators, tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Fan* (*Ventilator*).

Hinweis: Wenn die Pedale eine Zeit lang nicht bewegt werden, stellt sich der Ventilator von selbst ab.

## DEN LADEANSCHLUSS BENUTZEN

Der Trainingscomputer verfügt über einen Ladeanschluss, damit Sie während des Trainings USB-C-kompatible Geräte wie Smartphones und Tablets aufladen können.

Um den Ladeanschluss zu verwenden, stecken Sie ein USB-C-Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten) in die Buchse an Ihrem Gerät und in den Ladeanschluss auf der rechten Seite am Trainingscomputer ein. **Vergewissern Sie sich, dass das USB-C-Ladekabel vollständig eingesteckt ist.** Hinweis: Der Ladeanschluss kann nicht dazu benutzt werden, Daten zu sehen oder zu übermitteln oder Musik durch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers zu spielen.

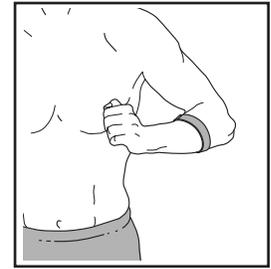
## EINE VERBINDUNG MIT KOPFHÖRERN HERSTELLEN

Um Ihre Bluetooth-Kopfhörer mit dem Trainingscomputer zu verbinden, schalten Sie zunächst Ihre Kopfhörer ein, versetzen Sie diese in den Kopplungsmodus und platzieren Sie diese in der Nähe des Trainingscomputers. Als Nächstes beginnen Sie ein Workout. Tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms, berühren Sie *Bluetooth* und wählen Sie dann Ihre Kopfhörer in der auf dem Bildschirm angezeigten Liste aus.

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

## EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN

Unabhängig davon, ob Sie Fett verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen, müssen Sie die richtige Herzfrequenz während des Workouts aufrechterhalten, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Der optionale Pulsmesser kann Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele unterstützen, indem er es Ihnen ermöglicht, während des Trainings Ihre Herzfrequenz kontinuierlich zu überprüfen. Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel. **Zum Kauf eines optionalen Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**



Wenn Ihr kompatibler Pulsmesser eingeschaltet ist und sich im Kopplungsmodus befindet, wird der Trainingscomputer automatisch eine Verbindung damit herstellen. Wenn Ihr Herzschlag erkannt ist, wird Ihre Herzfrequenz auf dem Bildschirm angezeigt.

# WARTUNG UND FEHLERSUCHE

## WARTUNG

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

Um das Studio-Rad zu reinigen, verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife. **WICHTIG: Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie den Trainingscomputer keinem direkten Sonnenlicht aus.**

## WARTUNG DER PEDALE

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

## FEHLERSUCHE

**Einige Ursachen können mit den einfachen, in diesem Abschnitt beschriebenen Schritten, behoben werden. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**

## FEHLERSUCHE AM TRAININGSCOMPUTER

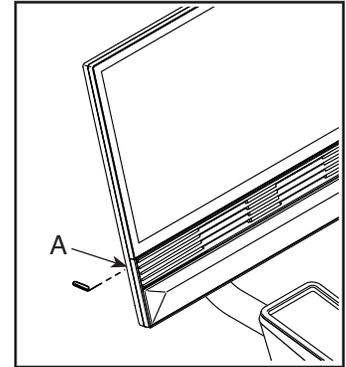
Falls sich der Trainingscomputer nicht einschaltet, stellen Sie sicher, dass der Stromadapter vollständig eingesteckt ist und dass der Netzschalter eingeschaltet ist.

**Falls ein Ersatz für den Stromadapter nötig ist, beachten Sie bitte die Rückseite dieser Anleitung. WICHTIG: Um ein Beschädigen des Trainingscomputers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen geregelten Stromadapter, der vom Hersteller geliefert wurde.**

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

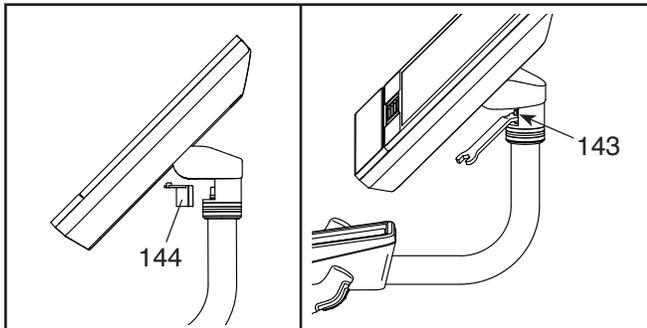
Wenn der Trainingscomputer nicht richtig hochgefahren werden kann oder abstürzt und nicht reagiert, stellen Sie die Werkseinstellungen des Trainingscomputers wieder her. **WICHTIG: Dies löscht alle benutzerdefinierten Einstellungen, die Sie am Trainingscomputer vorgenommen haben.**

Es erfordert zwei Personen, um die Werkseinstellungen des Trainingscomputers wiederherzustellen. Zuerst drücken Sie den Netzschalter und ziehen Sie den Stromadapter heraus. Als Nächstes finden Sie die kleine Reset-Öffnung (A) an der linken Seite des Trainingscomputers. Mithilfe einer umgebogenen Büroklammer halten Sie den Reset-Knopf innerhalb der Öffnung gedrückt und lassen eine zweite Person den Stromadapter einstecken und den Netzschalter drücken. **Halten Sie den Reset-Knopf so lange gedrückt, bis sich der Trainingscomputer einschaltet.** Wenn der Reset-Vorgang abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und anschließend wieder ein. Falls nicht, drücken Sie den Netzschalter und ziehen den Stromadapter heraus und stecken Sie dann den Stromadapter wieder hinein und drücken den Netzschalter. Wenn der Trainingscomputer eingeschaltet ist, überprüfen Sie auf Firmware-Aktualisierungen (siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 213). Hinweis: Es kann einen Moment dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.



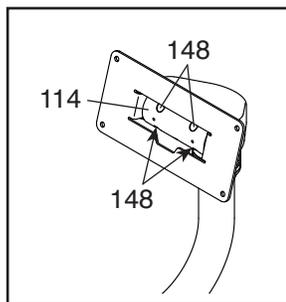
## DIE DREHUNG UND NEIGUNG DES TRAININGSCOMPUTERS ANPASSEN

Falls der Trainingscomputer nicht an der gewünschten Stelle bleibt, wenn man ihn von einer Seite zur anderen bewegt, entfernen Sie als Erstes die Montierungsabdeckung (144). Als Nächstes verwenden Sie das mitgelieferte Studio-Rad-Werkzeug, um die Gelenkmutter (143) ein wenig anzuziehen, bis der Trainingscomputer an der Stelle bleibt, wenn man ihn von einer Seite zur anderen bewegt. Dann drücken Sie die Montierungsabdeckung wieder zurück an ihren Platz.



Falls der Trainingscomputer nicht an der Stelle bleibt, wenn man ihn nach oben oder unten neigt, **beziehen Sie sich zunächst auf Montageschritt 12 auf Seite 11**. Hebeln Sie mithilfe eines Flachsitz-Schraubendrehers vorsichtig die obere Computerabdeckung (146) und die untere Computerabdeckung (145) los.

**Hinweis: Der Übersichtlichkeit halber ist der Trainingscomputer in der Abbildung rechts nicht dargestellt.** Als Nächstes ziehen Sie die vier M6 x 15mm Kopfschrauben (148) in der hinteren Halterungsbefestigung (114) so weit an, bis sich die Auf- und Abwärtsbewegung nicht mehr zu locker anfühlt. Falls benötigt können Sie den Trainingscomputer nach oben und nach unten neigen, um die Kopfschrauben erreichen zu können.



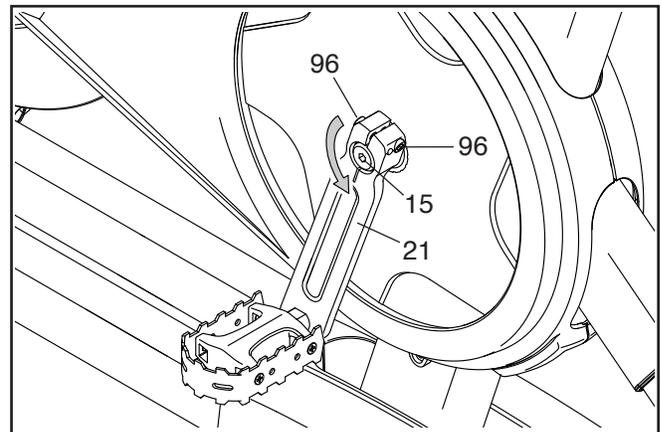
Dann beziehen Sie sich auf Montageschritt 12 auf Seite 11 und befestigen Sie wieder die Computerabdeckungen (145, 146).

## FEHLERSUCHE AM NEIGUNGSSYSTEM

Falls sich der Rahmen nicht auf den richtigen Neigungsgrad umstellt, kalibrieren Sie das Neigungssystem (siehe **COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN** auf Seite 21).

## DEN LINKEN KURBELARM EINSTELLEN

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



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

## DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

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

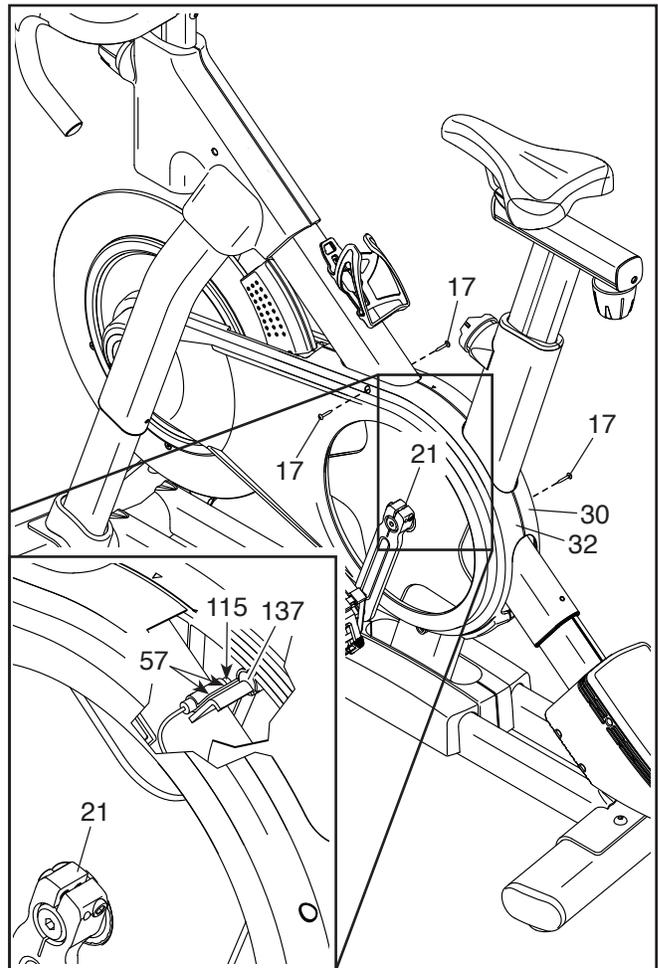
Um den Reedschalter einzustellen, **drücken Sie zuerst den Netzschalter und ziehen den Stromadapter heraus.** Als Nächstes entfernen Sie die drei gezeigten M4 x 16mm Schrauben (17) vom rechten und linken Schutz (30, 32).

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

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

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

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



## DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

Wenn Sie merken, dass die Pedale wegrutschen, während Sie in die Pedale treten, dann müssen Sie vielleicht den Antriebsriemen einstellen.

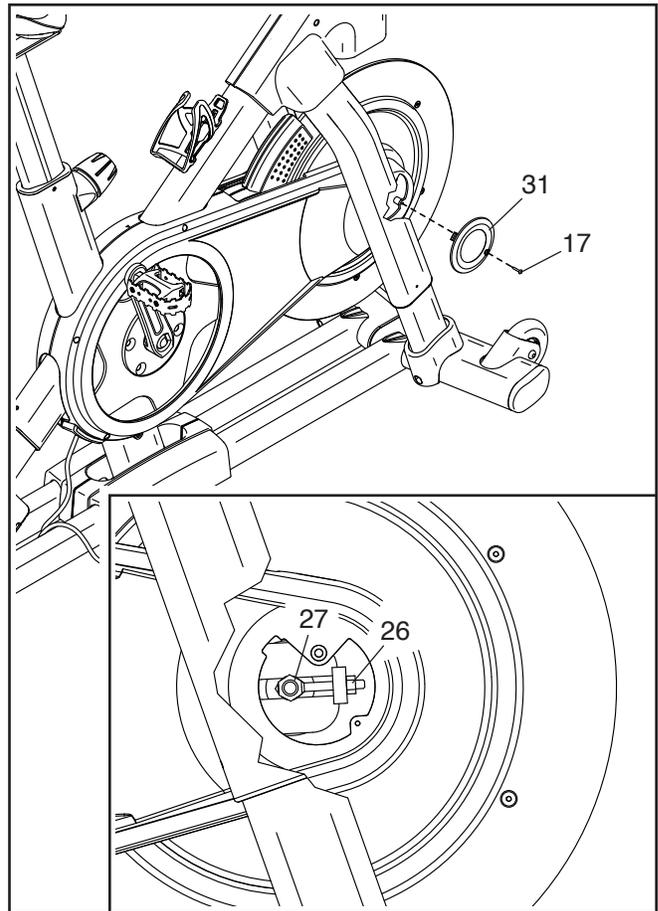
Um den Antriebsriemen einzustellen, **drücken Sie zuerst den Netzschalter und ziehen Sie den Stromadapter heraus**. Dann befolgen Sie die unten stehenden Anweisungen. Hinweis: Auf den Abbildungen wird nur die rechte Seite des Studio-Rads gezeigt.

Entfernen Sie die gezeigte M4 x 16mm Schraube (17) und die Schutzabdeckung (31) von beiden Seiten des Studio-Rads.

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

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

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



# TRAININGSRICHTLINIEN

**⚠️ WARNUNG:** Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen wichtig.

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

## TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Trainingsintensität. Sie können Ihre Herzfrequenz dazu nutzen, den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Das folgende 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	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, finden 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.

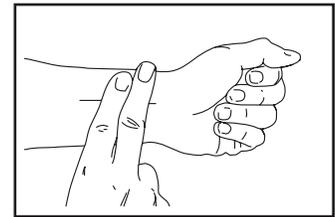
**Fettverbrennung** – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energieerzeugung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie Ihre Trainingsintensität an, bis 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 einen längeren Zeitraum große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

## IHRE HERZFREQUENZ MESSEN

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, trainieren Sie mindestens vier Minuten lang. Dann hören Sie auf zu trainieren und legen Sie zwei Finger auf Ihr Handgelenk, wie abgebildet. Zählen Sie sechs Sekunden lang



Ihren Pulsschlag und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz herauszufinden. Wenn Sie z. B. in sechs Sekunden 14 Pulsschläge 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 Blutkreislauf wird angeregt.

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

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

## TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

## EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Rechts ist die richtige Ausführung für einige grundlegende Dehnübungen abgebildet. Bewegen Sie sich beim Dehnen langsam – ohne zu 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 sollte den Innenschenkel des ausgestreckten Beins berühren. Beugen Sie sich so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, unteren Rückenbereich und Leistenregion.

### 3. Die Waden/Achillessehnen dehnen

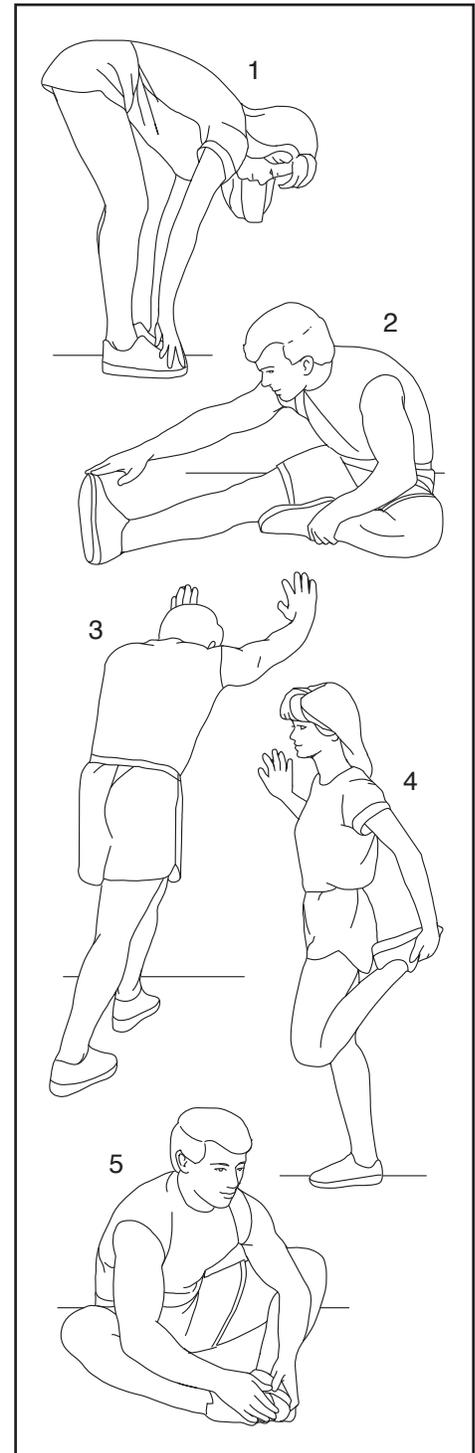
Mit einem Bein vor dem anderen strecken Sie die Hände nach vorn und legen diese an eine Wand. Das hintere Bein gestreckt und den hinteren Fuß flach auf dem Boden halten. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position,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

### 4. Den Quadrizeps dehnen

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

### 5. Den Innenschenkel dehnen

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





# TEILELISTE

Modell-Nr. NTEXTDF25-INT.0 R1224A

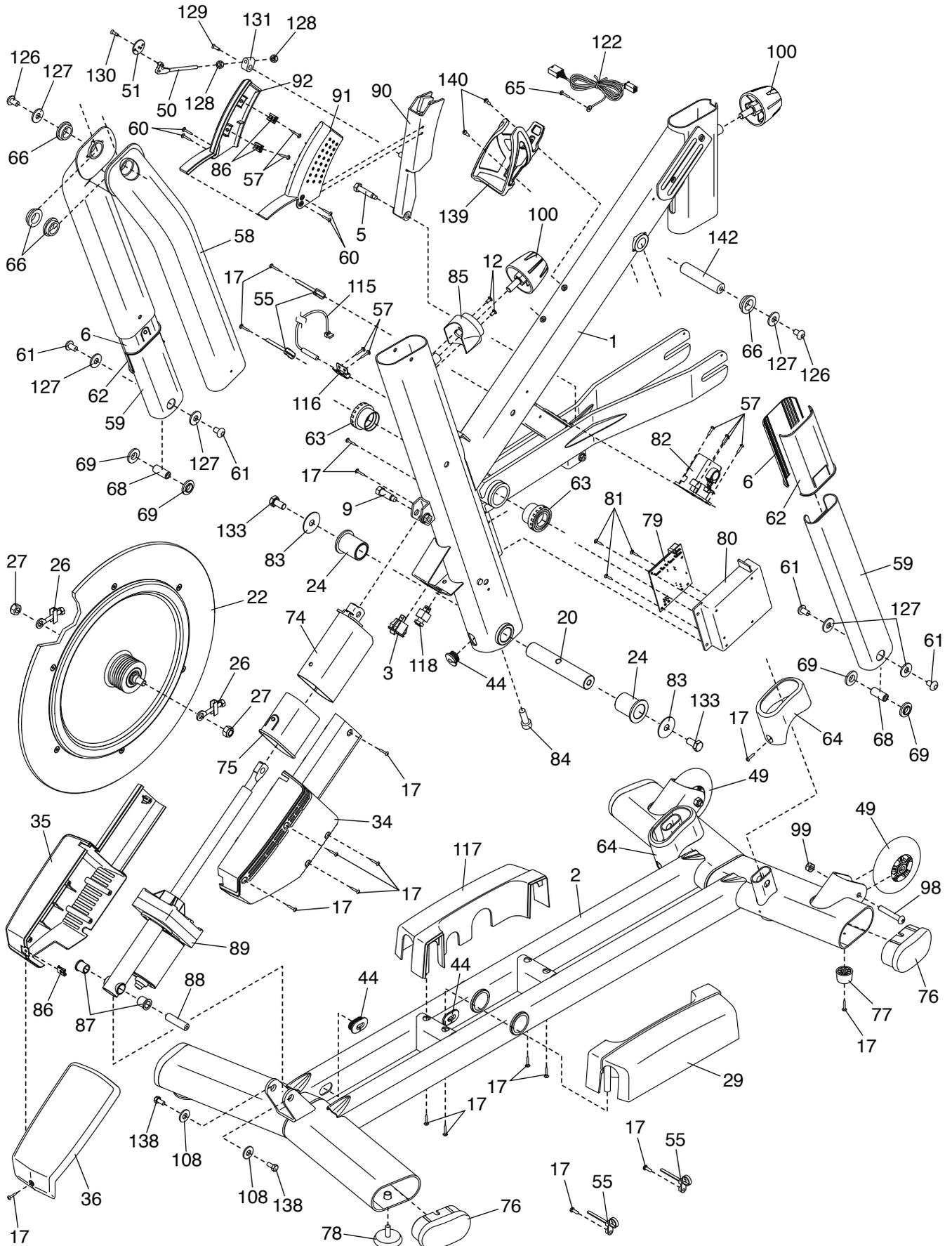
Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	52	1	Sattelhalterung
2	1	Basis	53	1	Sattelachse
3	1	Netzschalter	54	1	Sattel
4	1	Rollenachse	55	4	Verankerter Kabelbinder
5	1	M6 Ansatzschraube	56	1	Griffstangen-Tape-Set
6	2	Innere Schenkelhülse	57	16	#8 x 1/2" Schraube
7	1	Griffstangenstütze	58	1	Oberer Schenkel
8	1	Computerstütze	59	2	Unterer Schenkel
9	1	M8 x 32mm Schraube	60	4	#8 x 1/3" Schraube
10	1	Trainingscomputer	61	4	M8 x 15mm Schraube
11	1	Computerhalterung	62	2	Äußere Schenkelhülse
12	6	M4 x 8mm Schraube	63	1	Rahmenlagersatz
13	1	Sattelstütze	64	2	Schenkelabdeckung
14	1	Ablagenbasis	65	1	Erdungsschraube
15	1	M12 Kurbelschraube	66	4	Große Schenkelbuchse
16	1	Rolle	67	1	Träger
17	29	M4 x 16mm Schraube	68	2	Schenkelabstandhalter
18	4	M10 x 20mm Senkkopfbolzen	69	4	Kleine Schenkelbuchse
19	1	Kurbel/rechter Kurbelarm	70	1	Schalthebel
20	1	Schwenkachse	71	1	Rechtes Pedal
21	1	Linker Kurbelarm	72	1	Linkes Pedal
22	1	Schwungradbaugruppe	73	4	M4 x 16mm Maschinenschraube
23	1	Griffstangenhalterung	74	1	Schaftabdeckung
24	2	Schwenkbuchse	75	1	Schaftabdeckungshülse
25	1	Antriebsriemen	76	4	Stabilisatorkappe
26	2	Justierbaugruppe	77	2	Fuß
27	2	M10 Achsenmutter	78	2	Nivellierfuß
28	2	Stützenklemme	79	1	Steuerung
29	1	Rechte Basisabdeckung	80	1	Steuerungsabdeckung
30	1	Rechter unterer Schutz	81	3	M3 x 6mm Maschinenschraube
31	2	Schutzabdeckung	82	1	Widerstandsmotor
32	1	Linker unterer Schutz	83	2	M10 x 38mm Unterlegscheibe
33	1	Rechte Scheibe	84	1	M12 x 25mm Kopfschraube
34	1	Rechte Neigungsmotor-Abdeckung	85	1	Stützenknaufkappe
35	1	Linke Neigungsmotor-Abdeckung	86	3	Schnappmutter
36	1	Obere Neigungsmotor-Abdeckung	87	2	Neigungsmotorbuchse
37	1	Linke Scheibe	88	1	Neigungsmotor-Abstandhalter
38	1	Utensilienablage	89	1	Neigungsmotor
39	1	Griffstangenstützen-Kappe	90	1	Magnethalterung
40	1	Rechter oberer Schutz	91	1	Rechte Magnethalterungs-Abdeckung
41	1	M8 Sattelschraube	92	1	Linke Magnethalterungs-Abdeckung
42	2	Innere Klemme	93	4	M8 x 12mm Schraube mit Fleckbeschichtung
43	2	Trägerkappe	94	1	M10 x 55mm Schraube
44	3	1-Kabel-Durchführung	95	1	O-Ring
45	1	Rechte Sattelstützenhülse	96	2	M6 x 25mm Schraube
46	1	Linke Sattelstützenhülse	97	1	Griffstange
47	1	Rechte Griffstangenstützenhülse	98	2	M8 x 50mm Bolzen
48	1	Linke Griffstangenstützenhülse	99	2	M8 Sicherungsmutter
49	2	Rad			
50	1	Einstellarm			
51	1	Widerstandsscheibe			

<b>Nr.</b>	<b>Anz.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Nr.</b>	<b>Anz.</b>	<b>Beschreibung</b>
100	2	Stützenknauf	127	6	Große M8 Unterlegscheibe
101	1	Trägerknauf	128	2	M5 Mutter
102	4	M6 x 15mm Zylinderschraube	129	1	M5 x 8mm Schraube
103	4	M4 x 10mm Maschinenschraube	130	1	#6 x 5/8" Schraube
104	1	Laufrolle	131	1	Einstellblock
105	1	M10 Unterlegscheibe	132	2	M4 x 10mm Stumpfschraube
106	1	Griffstangenklemme	133	2	M10 x 20mm Sechskantschraube
107	2	M4 x 15mm Maschinenschraube	134	1	Passfederscheibe
108	2	M6 Unterlegscheibe	135	4	M10 Sicherungsmutter
109	1	Vordere Halterungsbefestigung	136	2	Griffstangenkappe
110	1	Kabelschutz	137	2	Rollenmagnet
111	2	Obere/untere Schwenkscheibe	138	2	M6 x 15mm Schraube
112	1	Mittlere Schwenkscheibe	139	1	Wasserflaschenhalter
113	2	Innere Schwenkbuchse	140	2	M5 x 15mm Zylinderschraube
114	1	Hintere Halterungsbefestigung	141	1	Linker oberer Schutz
115	1	Reedschalter/Kabel	142	1	Obere Schenkelachse
116	1	Reedschalter-Klemme	143	1	Gelenkmutter
117	1	Linke Basisabdeckung	144	1	Montierungsabdeckung
118	1	Strombuchse	145	1	Untere Computerabdeckung
119	1	Stromadapter	146	1	Obere Computerabdeckung
120	1	Netzkabel	147	4	Kronenverschluss/Schraube
121	1	Ablageabdeckung	148	8	M6 x 15mm Kopfschraube
122	1	Unteres Kabel	149	2	Äußere Klemme
123	1	Oberes Kabel	150	2	M6 x 25mm Sattelschraube
124	1	Verlängerungskabel	*	–	Montage-/Einstellungswerkzeugsatz
125	1	Steuerungskabel	*	–	Gebrauchsanleitung
126	2	M8 x 12mm Schraube			

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

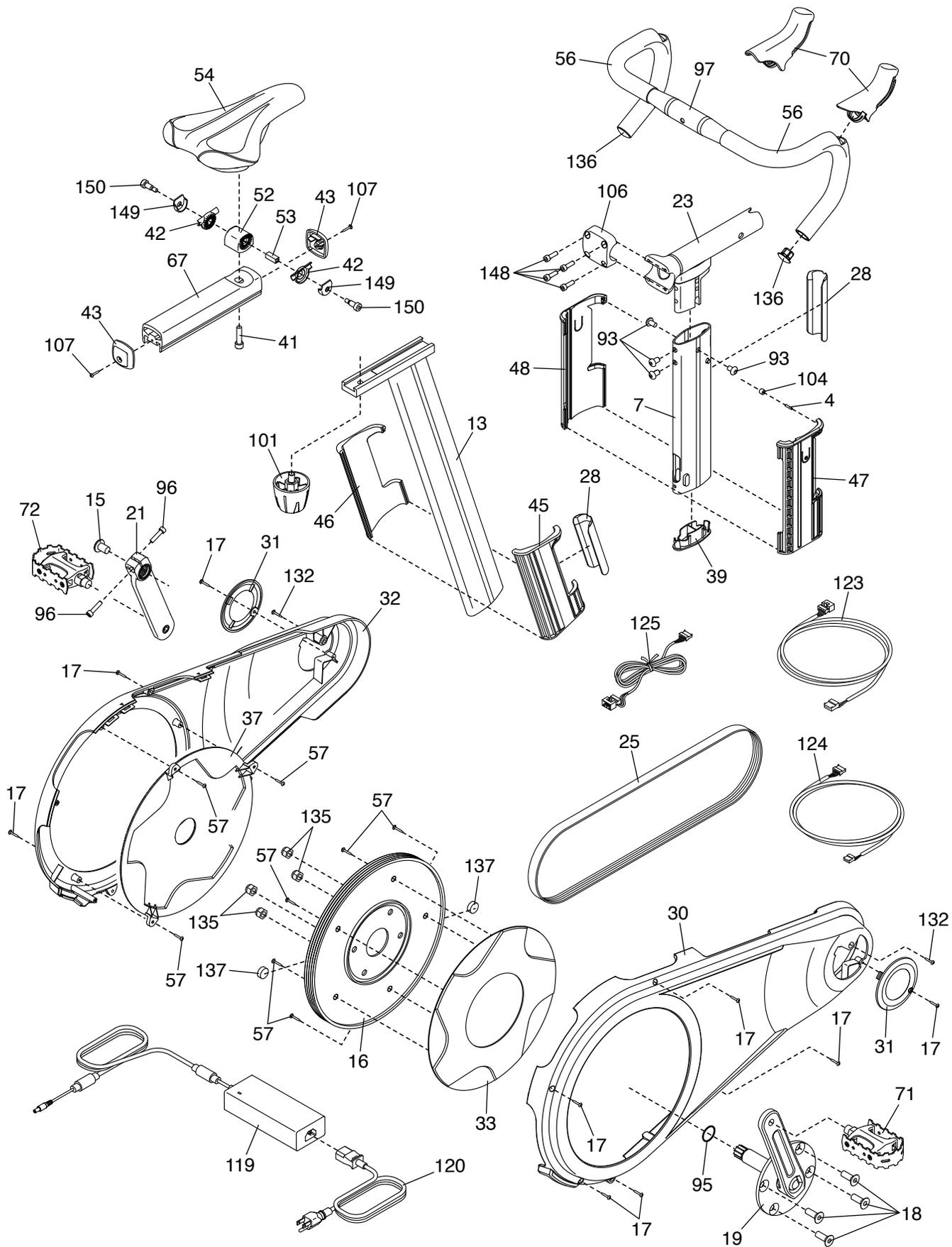
# EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. NTEXTDF25-INT.0 R1224A



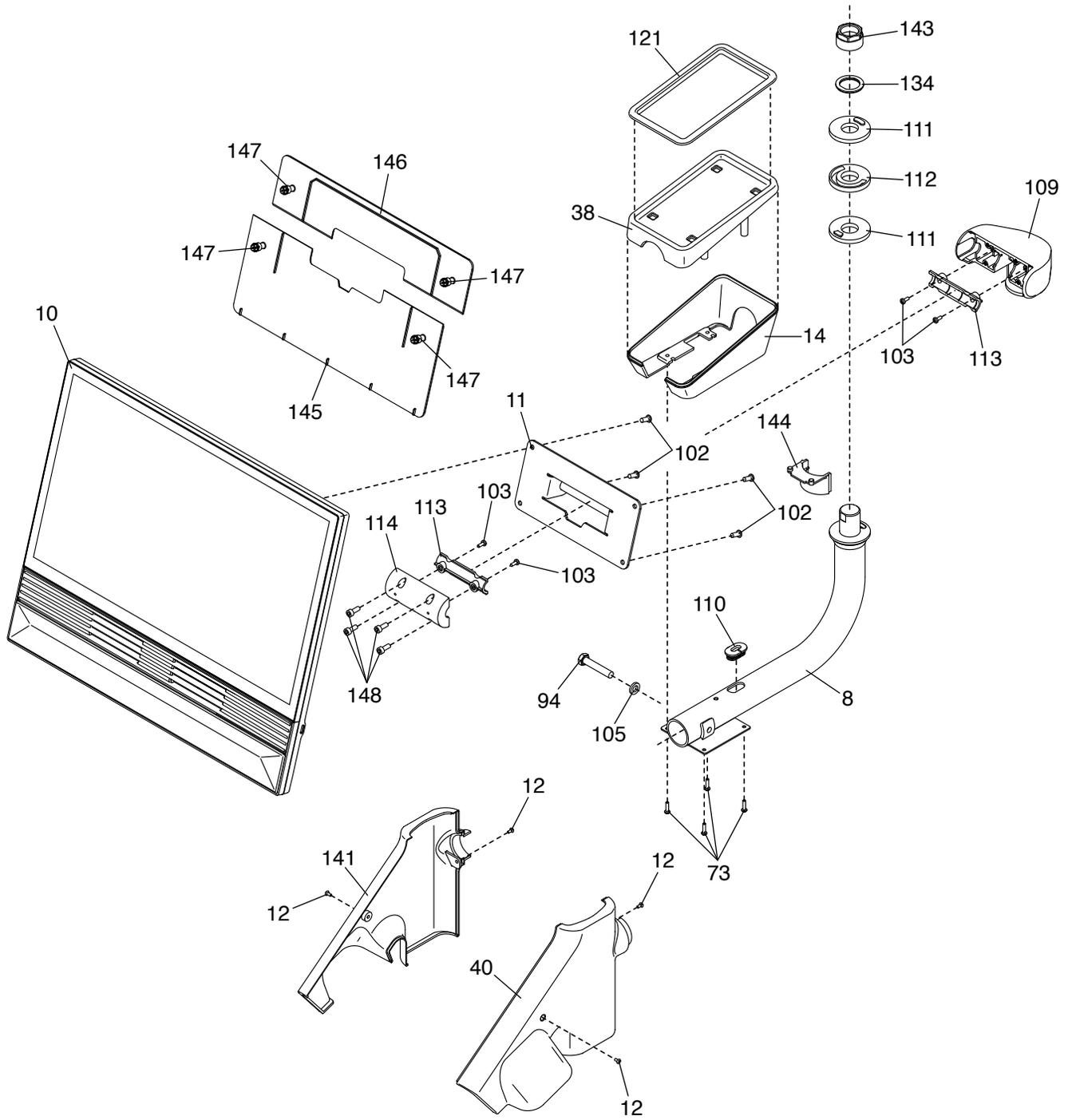
# EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. NTEXTDF25-INT.0 R1224A



# EXPLOSIONSZEICHNUNG C

Modell-Nr. NTEXTDF25-INT.0 R1224A



# BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

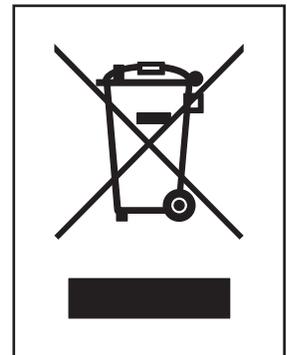
Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

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

# RECYCLING-INFORMATIONEN

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

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



# UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

NTEXTDF25-INT enthält entweder das Tablet MP24-Xenon-C oder MP24-Xenon-V.

Hiermit erklärt iFIT Health & Fitness, dass das Funkgerät Typ MP24-Xenon-C oder MP24-Xenon-V der Richtlinie 2014/53/EU und der Funkanlagenverordnung 2017 entspricht.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, USA

Diese Konformitätserklärung wird unter der alleinigen Verantwortung des Herstellers ausgestellt.

Gegenstand der Erklärung: FCCID OMC453085 oder OMC453584V - Rundfunkfrequenzbänder und maximale EIRP-Leistung: 2,4G

WIFI:25.02dBm; 5G WIFI:22.895dBm; 2,4G BT:10.12dBm.

Der Betrieb im 5,15-5,35-GHz-Band ist in den folgenden Ländern auf die Nutzung in Gebäuden beschränkt:

Zertifizierung: Artikel 3.1 a - Sicherheit EN 62479:2010, EN 62368 -1:2014/AC:2015, Artikel 3.1b - EMC EN 301 489 -1, 2.2.3, EN 301 489 -17 V3.2.4, Artikel 3.2 - Funkparameter EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Repräsentant des Vereinigten Königreichs: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, United Kingdom

Repräsentant der Europäischen Union: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny , 78112 Fourqueux, France

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

