SCHWINN™
230 / 510R

AUFBAUANLEITUNG/BENUTZERHANDBUCH

INHALTSVERZEICHNIS

Wichtige Sicherheitshinweise	3
Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber / Seriennummer	5
Spezifikationen	6
Vor dem Geräteaufbau	6
Bauteile	7
Schrauben	8
Werkzeug	8
Aufbau	9
Bewegen des Geräts	19
Ausrichten des Geräts	20
Funktionen	21
Funktionen der Konsole	22
Bluetooth®-Herzfrequenzmesser	24
Handpulsmessung	24
Bedienung	26
Einstellungen	26
Einschalten / Leerlaufmodus	26
Manuelles Programm (Schnellstart)	27
Intervallprogramm	27
Challenge-Programme	27
Anzeige der Trainingswerte ändern	29
Pause oder Stopp	29
Zusammenfassungsmodus	29
Wartung	30
Zu wartende Teile	31
Fehlerbehebung	32

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

Seriennummer _____

Kaufdatum _____

Geräte, die in den USA und Kanada gekauft wurden: Hier registrieren Sie Ihre Produktgarantie: **www.schwinnfitness.com/register**

Oder rufen Sie unter der Nummer +001 (800) 605– 3369 (USA) an.

Geräte, die außerhalb der USA und Kanada gekauft wurden: Um Ihr Produkt für Garantieleistungen zu registrieren, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort.

Für ausführliche Informationen zur Produktgarantie sowie bei Fragen oder Problemen rund um Ihr Produkt wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort. Eine Händlerliste finden Sie hier: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - Kundendienst: Nordamerika (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | außerhalb der USA www.nautilusinternational.com

| © 2020 Nautilus, Inc. | Schwinn, das Schwinn Quality-Logo, Schwinn 230, Schwinn 510R, Schwinn Toolbox, Bowflex und Nautilus sind Marken im Besitz oder lizenziert von Nautilus, Inc. Diese Marken sind in den USA und anderen Ländern eingetragen oder auf andere Weise gesetzlich geschützt. Google Play ist eine Marke von Google Inc. App Store ist eine Service-Marke von Apple Inc. Die Bluetooth® Wortmarke und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc.. Jede Verwendung dieser Marken durch Nautilus, Inc. geschieht unter Lizenz.

ORIGINALHANDBUCH

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

Bitte beachten Sie folgende Warnhinweise:

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

Lesen Sie die Aufbauanleitungen sorgfältig durch und stellen Sie sicher, dass Sie sie verstanden haben.

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

Beachten Sie vor der Verwendung dieses Geräts folgende Warnungen:

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

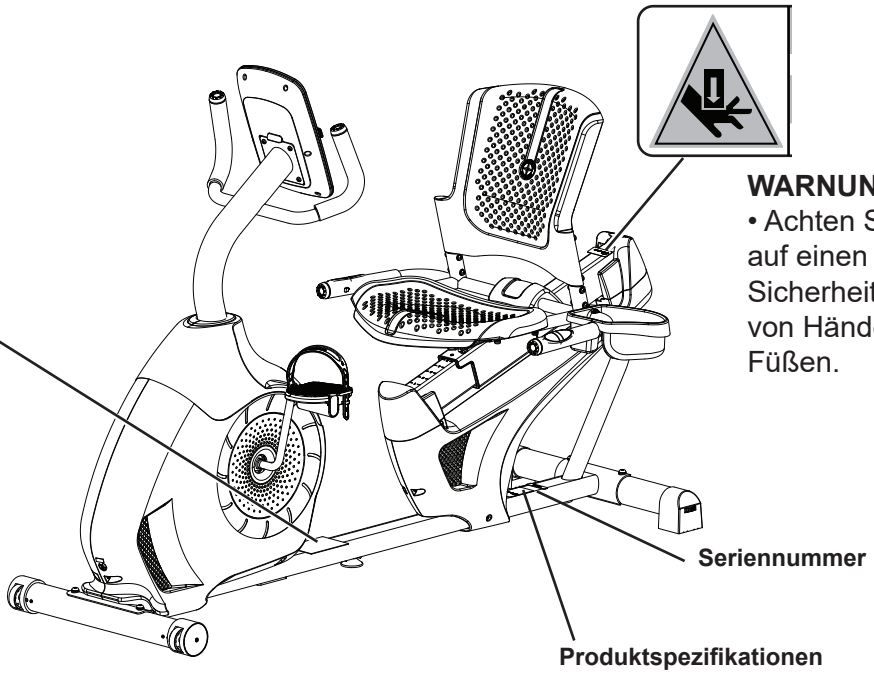
Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät. Wenn sich ein Warnaufkleber löst, unleserlich wird oder entfernt wurde, ersetzen Sie ihn. Für Geräte, die in den USA oder Kanada gekauft wurden, erhalten Sie Ersatzaufkleber beim Kundendienst. Für Geräte, die außerhalb der USA oder Kanada gekauft wurden, erhalten Sie Ersatzaufkleber bei Ihrem Händler vor Ort.

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

- Maximales Benutzergewicht: 136 kg . Sie dürfen das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr wiegen.
- Dieses Gerät ist nur für die Nutzung im Heimbereich freigegeben.
- Tragen Sie keine weite Kleidung oder Schmuck. Dieses Gerät enthält bewegliche Teile. Greifen Sie nicht mit Fingern oder anderen Gegenständen in sich bewegende Teile des Trainingsgeräts.
- Montieren und verwenden Sie das Gerät nur auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Fläche.
- Die Pedale müssen ruhig stehen, bevor Sie aufsteigen. Seien Sie beim Auf- und Absteigen sehr vorsichtig.
- Ziehen Sie vor Wartungs- und Servicearbeiten am Gerät das Stromkabel aus dem Stecker.
- Betreiben Sie das Gerät nicht im Außenbereich oder in feuchter Umgebung. Halten Sie die Pedale sauber und trocken.
- Halten Sie einen Bereich von 0,6 m zu jeder Seite des Geräts frei. Dies ist der empfohlene Sicherheitsabstand für einen ungehinderten Zugang zum Gerät, einen ungehinderten Bewegungsraum um das Gerät herum sowie für einen Notabstieg vom Gerät. Innerhalb dieses Bereichs dürfen sich während des Trainings keine weiteren Personen aufhalten.
- Überanstrengen Sie sich beim Training nicht. Verwenden Sie das Gerät nur wie im Handbuch beschrieben.
- Befestigen Sie alle Positionskomponenten korrekt und sicher. Stellen Sie sicher, dass die Einstellkomponenten den Benutzer nicht verletzen können.
- Das Training auf diesem Gerät erfordert Koordination und Gleichgewicht. Machen Sie sich immer bewusst, dass es während des Trainings zu Geschwindigkeits- und Widerstandsänderungen kommen kann. Bereiten Sie sich darauf vor, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren und sich zu verletzen.
- Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mit mangelnder Erfahrung und fehlenden Kenntnissen gedacht – es sei denn, diese Personen haben von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, Anweisungen für den Gebrauch des Geräts erhalten oder werden von dieser beaufsichtigt.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

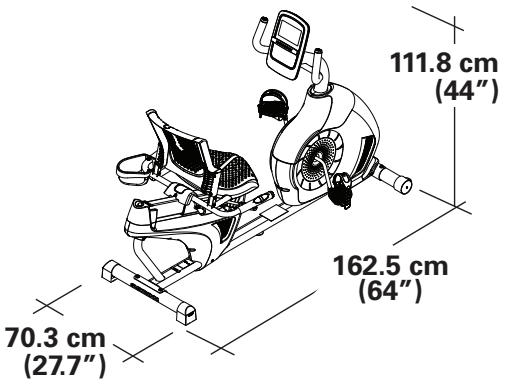
WARNUNG!

- Der unsachgemäße Umgang mit dem Gerät kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.
- Lassen Sie keine Kinder oder Tiere in die Nähe des Geräts.
- Lesen und beachten Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät.
- Weitere Warnungen und Sicherheitshinweise finden Sie im Benutzerhandbuch.
- Die angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.
- Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen unter 14 Jahren geeignet.
- Das maximale Benutzergewicht für dieses Gerät beträgt 136kg.
- Dieses Gerät ist nur für die Nutzung im Heimbereich freigegeben.
- Wenden Sie sich zunächst an einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.



(Aufkleber am Gerät sind nur in den Sprachen Englisch und Französisch (Kanada) erhältlich.)

Dieses Produkt entspricht den Bestimmungen der Richtlinie 2014/53/EU der Europäischen Union zur Bereitstellung von Funkanlagen.



Maximalgewicht des Benutzers:	136 kg
Aufstellfläche gesamt:	11.423,8 cm^2
Gerätegewicht:	37 kg
Stromzufuhr (Netzteil):	
Eingangsspannung:	100–240 V AC, 50/60 Hz, 0,4 A
Ausgangsspannung:	9 V DC, 1,5 A

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

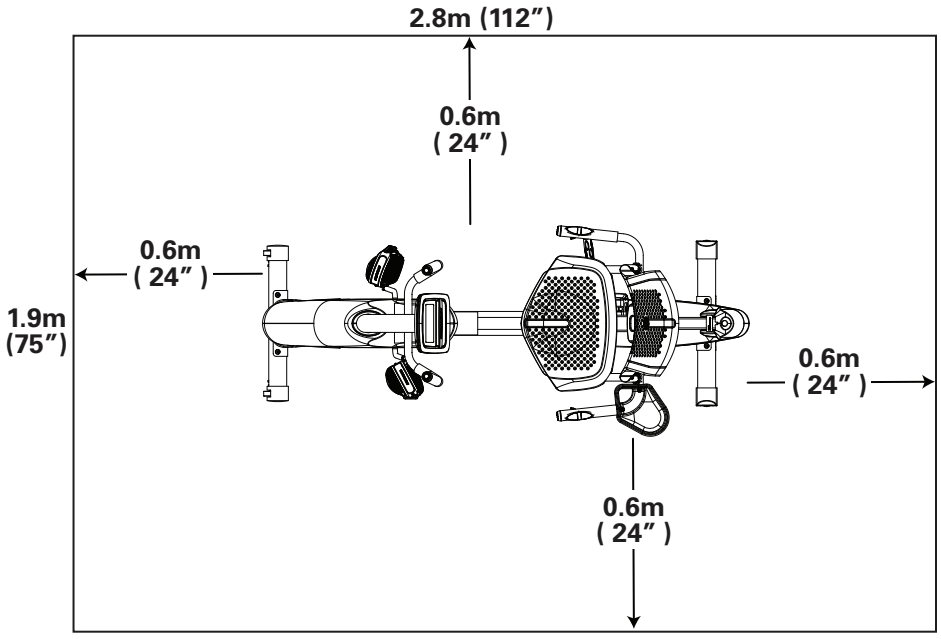
Vor dem Geräteaufbau

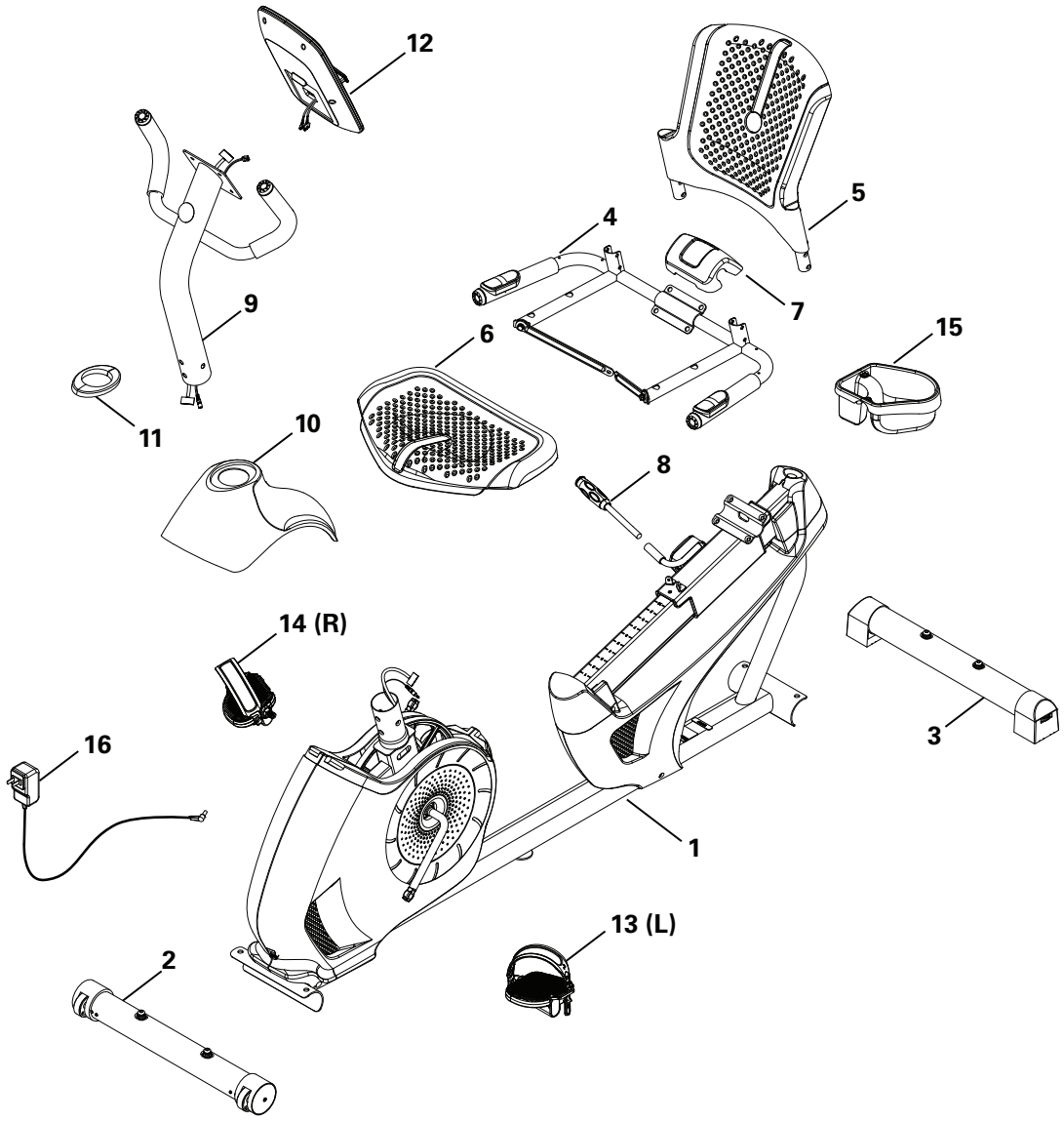
Wählen Sie den Ort, an dem das Gerät aufgestellt und betrieben werden soll. Für einen sicheren Betrieb muss das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche aufgestellt werden. Der Trainingsbereich muss mindestens 1,9 m x 2,8 m betragen.

Montagetipps

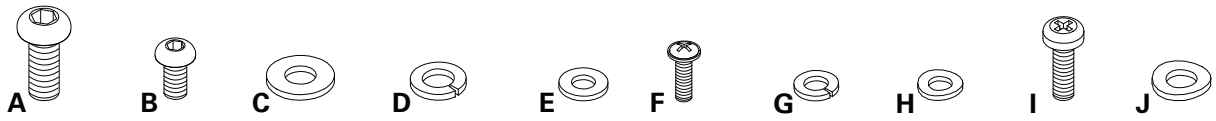
Befolgen Sie beim Aufbau des Geräts die folgenden grundlegenden Punkte:

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





Artikel	Menge	Bezeichnung	Artikel	Menge	Bezeichnung
1	1	Hauptrahmen	10	1	Obere Blende
2	1	Vorderer Stabilisator	11	1	Abdeckkappe
3	1	Hinterer Stabilisator	12	1	Konsole
4	1	Sitzgestell	13	1	Linkes Pedal (L)
5	1	Rückenpolster	14	1	Rechtes Pedal (R)
6	1	Sitzfläche	15	1	Flaschenhalter
7	1	Abdeckung	16	1	Netzteil
8	1	Griff zur Sitzeinstellung			
9	1	Konsolenstange			



Artikel	Menge	Bezeichnung	Artikel	Menge	Bezeichnung
A	8	Halbrund-Sechskantschraube M8 x 20	F	2	Kreuzschlitzschraube M5x12
B	10	Halbrund-Sechskantschraube M6 X 12	G	14	Sperrscheibe, M6
C	4	Unterlegscheibe M8	H	4	Spannscheibe M6
D	8	Sperrscheibe, M8	I	4	Kreuzschlitzschraube M6x25
E	10	Unterlegscheibe M6	J	4	Spannscheibe, M8

Hinweis: Bestimmte Schrauben auf der Schraubenkarte dienen als Ersatzschrauben. Daher bleiben nach der korrekten Montage des Geräts einige Schrauben übrig.

Werkzeug

Enthalten

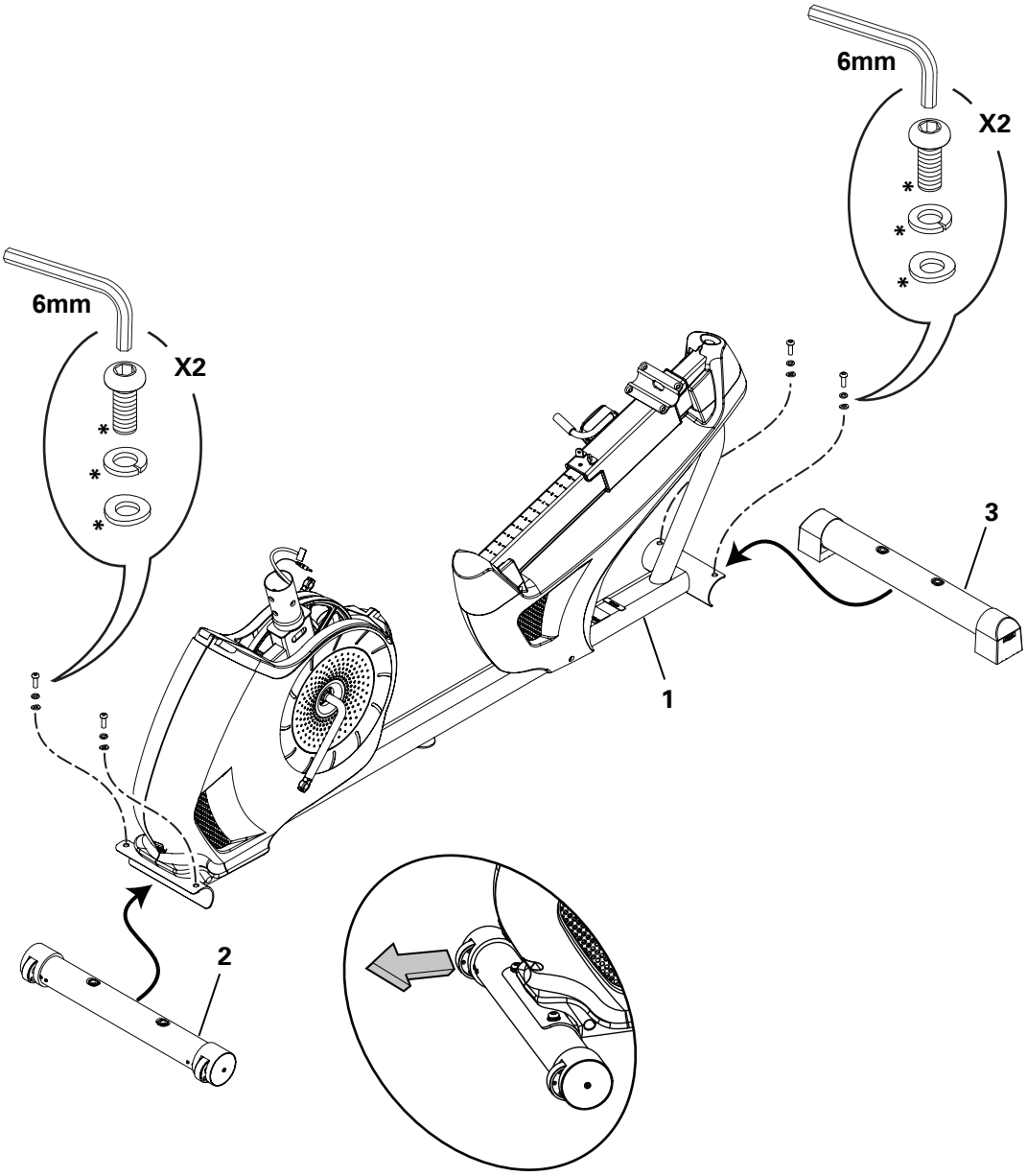
4 mm
6 mm

Nicht enthalten

(empfohlen)

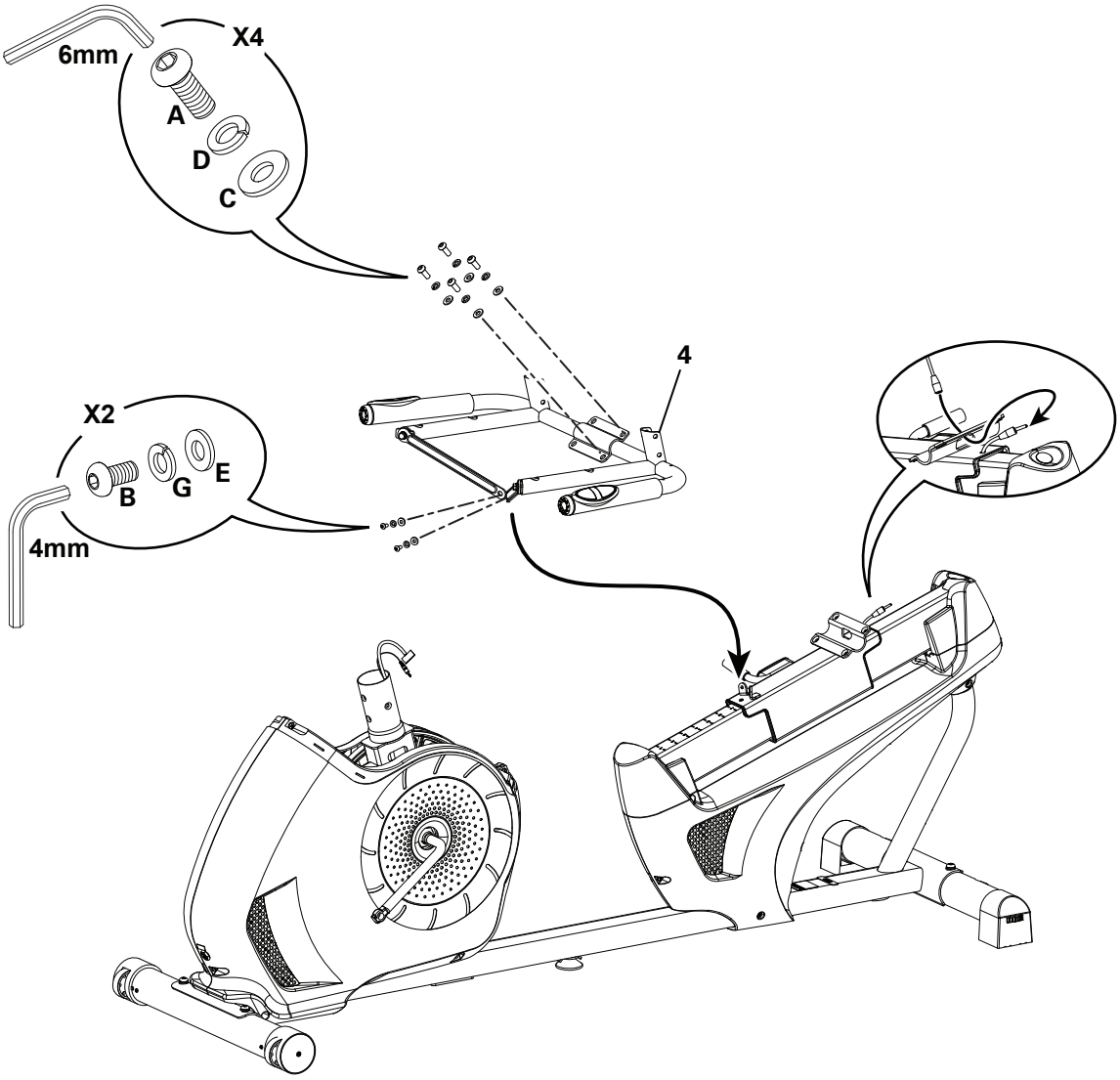
1. Stabilisatoren am Rahmen befestigen

Hinweis: Schrauben (*) sind vormontiert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte. Der Schwinn™-Aufkleber auf dem hinteren Stabilisator muss nach außen zeigen.

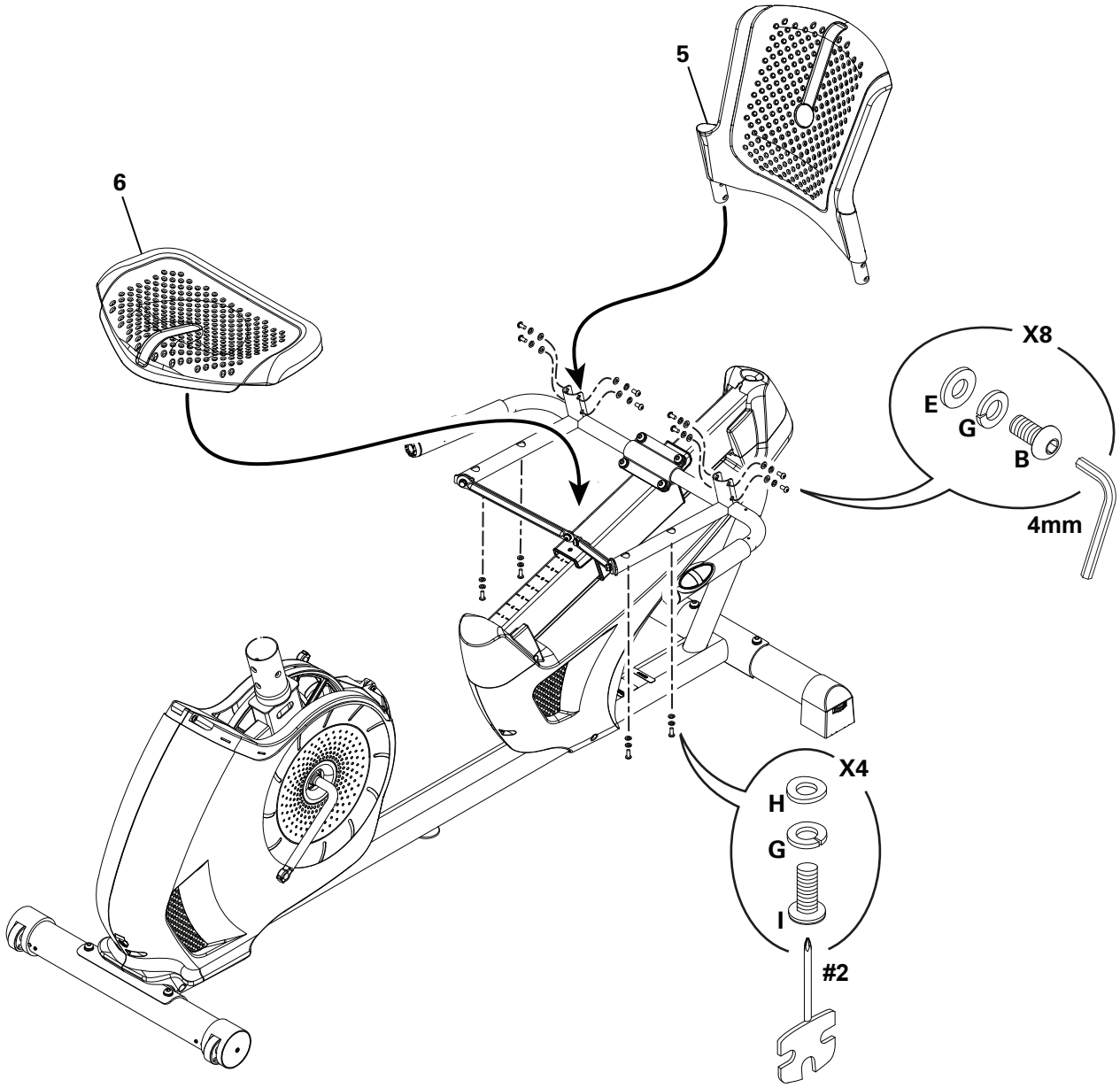


2. Sitzhalterungsbauteil an der Sitzschiene anbringen

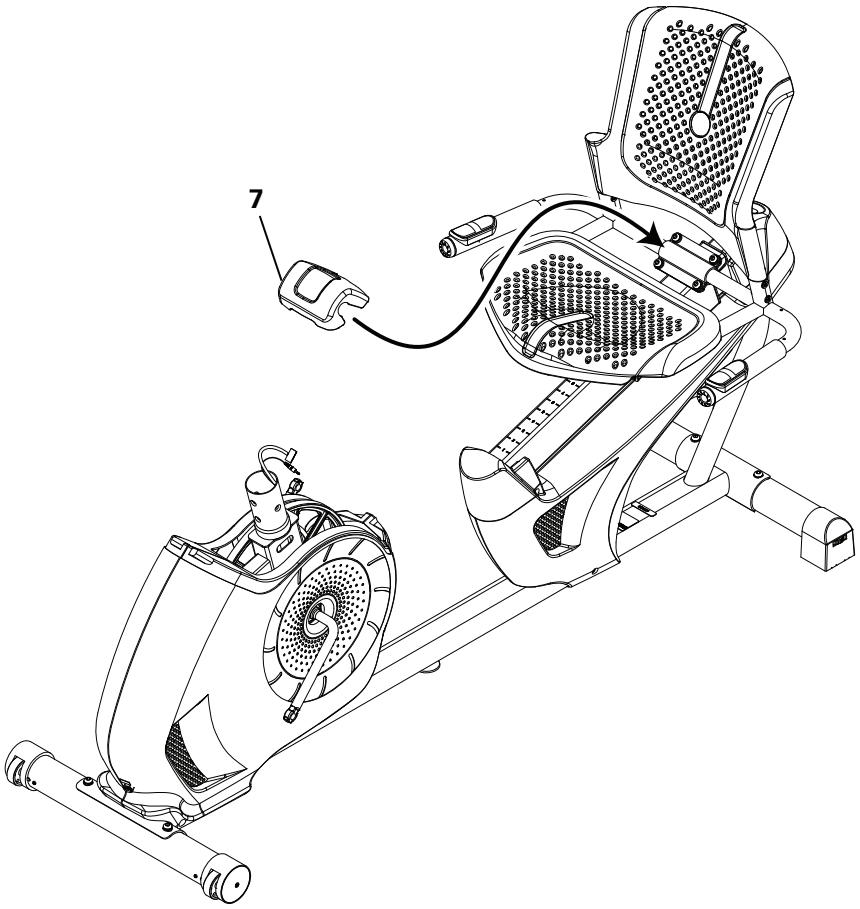
ACHTUNG: Das Kabel für den Herzfrequenzmesser darf nicht geknickt werden. Eingesetzte Schrauben müssen fest angezogen werden.



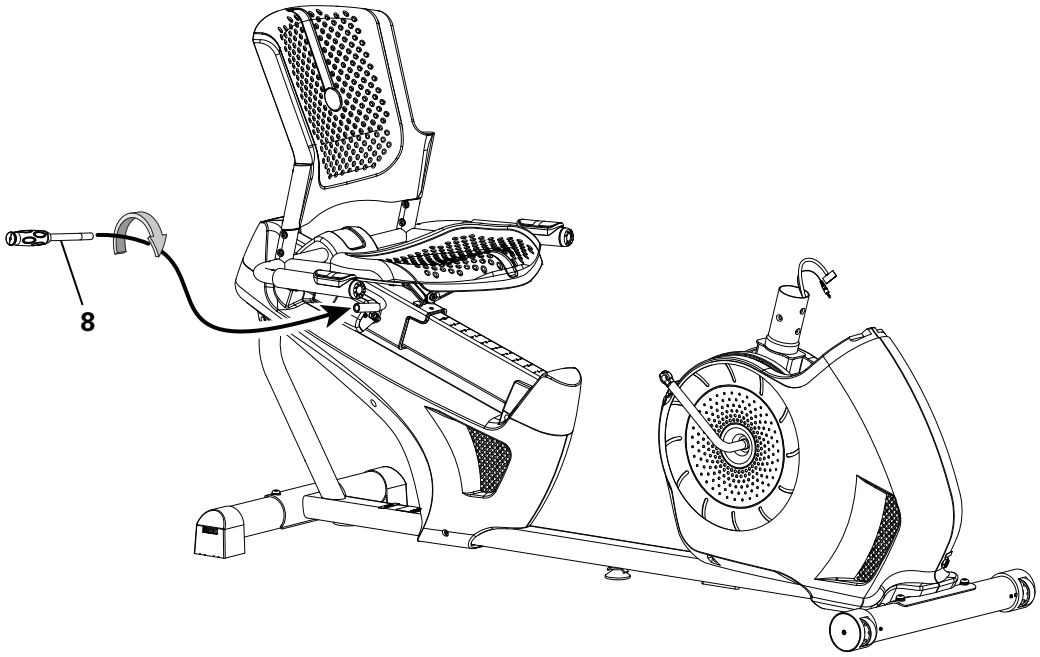
3. Sitzpolster an Sitzgestell montieren



4. Abdeckung am Rahmen befestigen

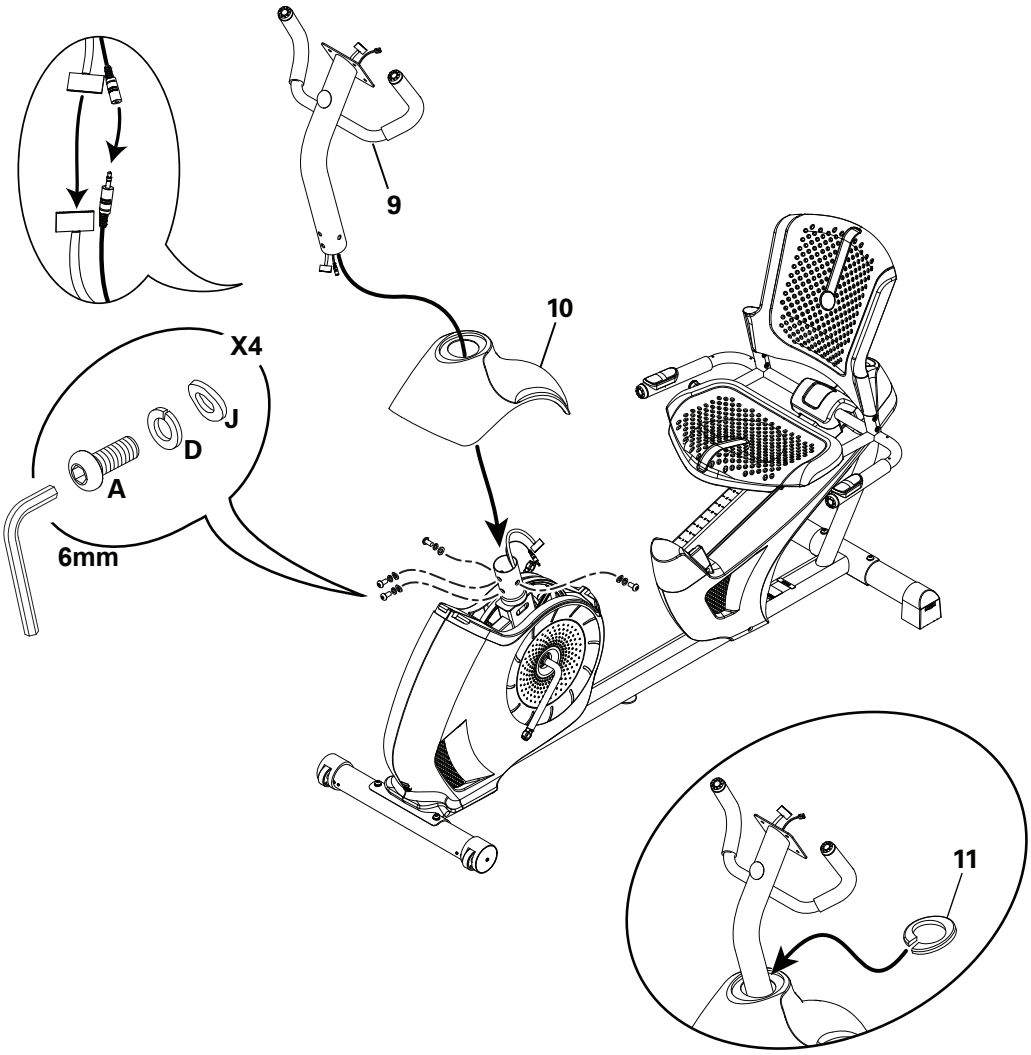


5. Griff für die Sitzeinstellung am Rahmen befestigen



6. Kabel verbinden und Konsole am Rahmen befestigen

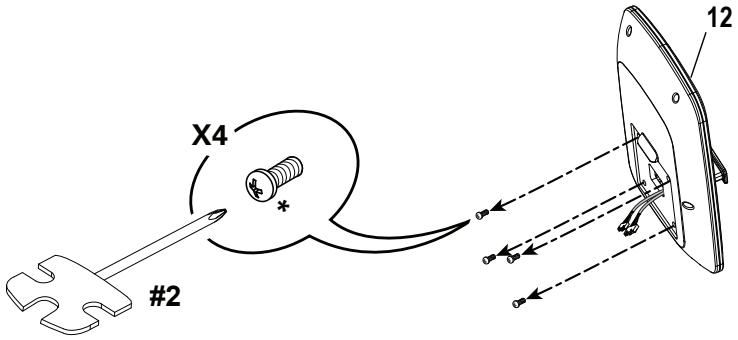
ACHTUNG: Die Kabel dürfen nicht geknickt werden.



7. Schrauben aus der Konsole entfernen

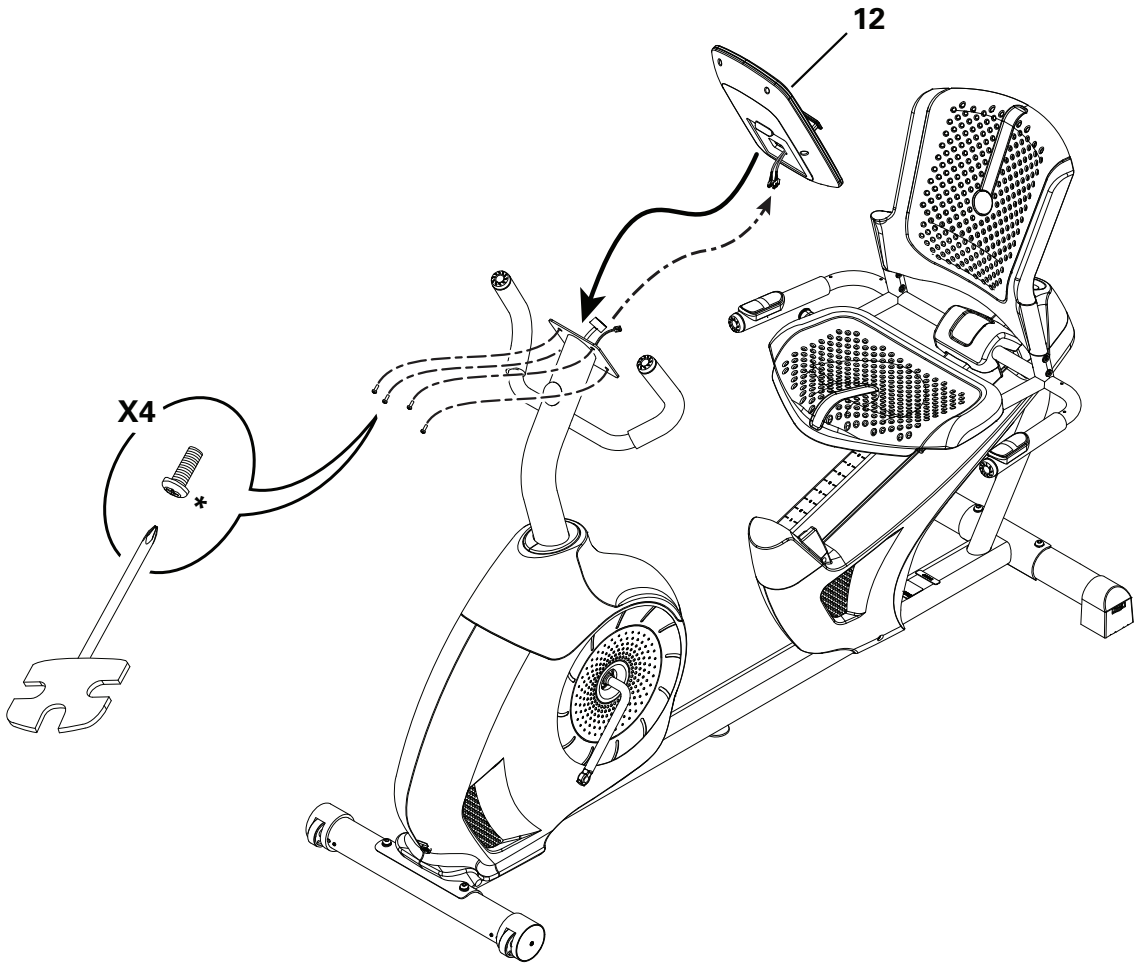
ACHTUNG: Die Kabel dürfen nicht geknickt werden.

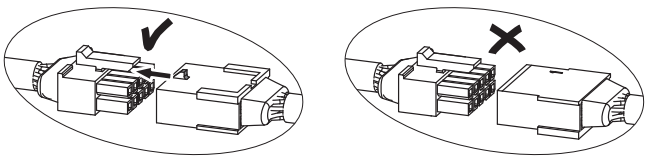
Hinweis: Schrauben (*) sind vormontiert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte.



8. Kabel verbinden und Konsole am Rahmen befestigen

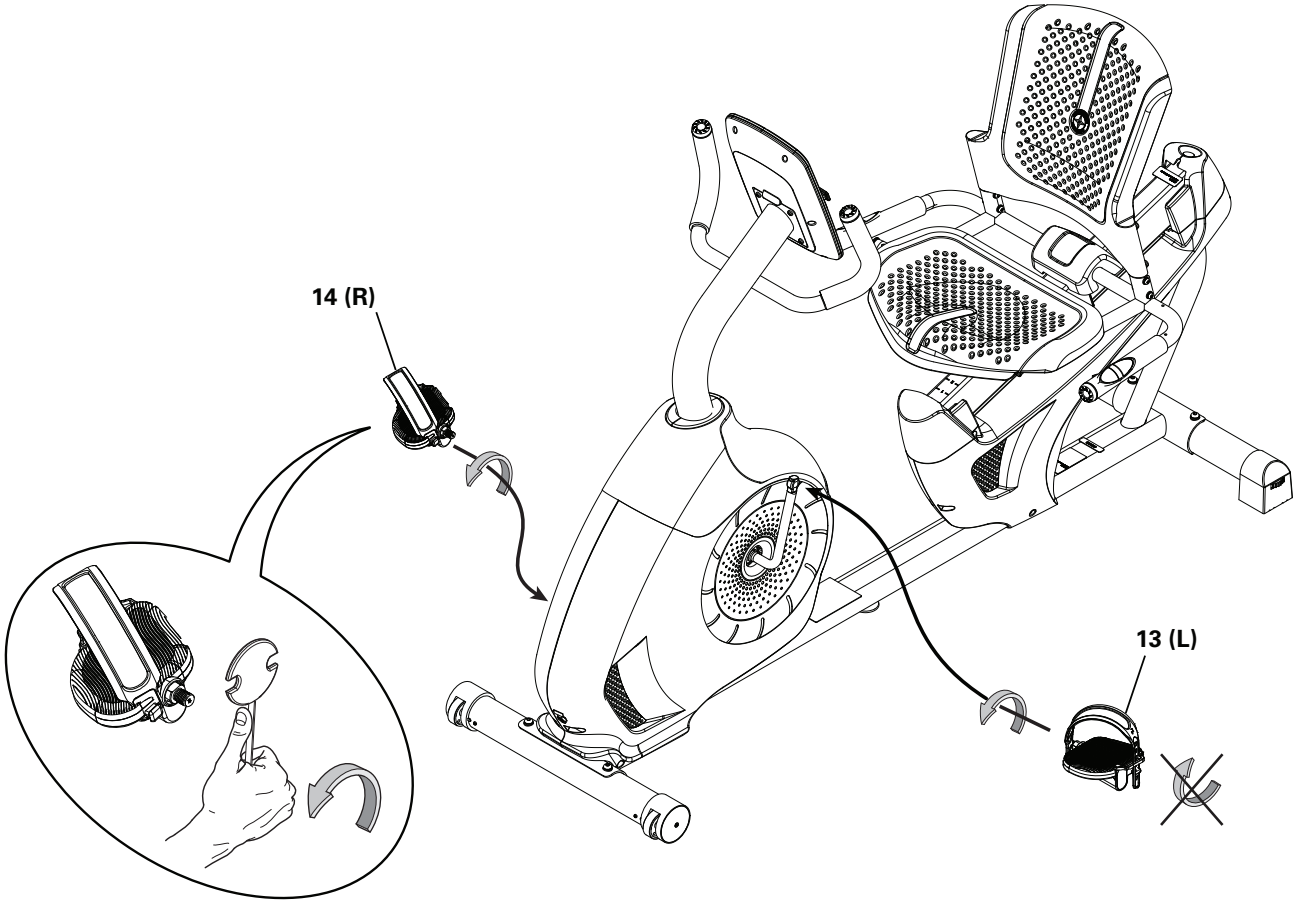
ACHTUNG: Richten Sie die Clips an den Kabelsteckern aus. Die Stecker müssen einrasten. Die Kabel dürfen nicht geknickt werden.



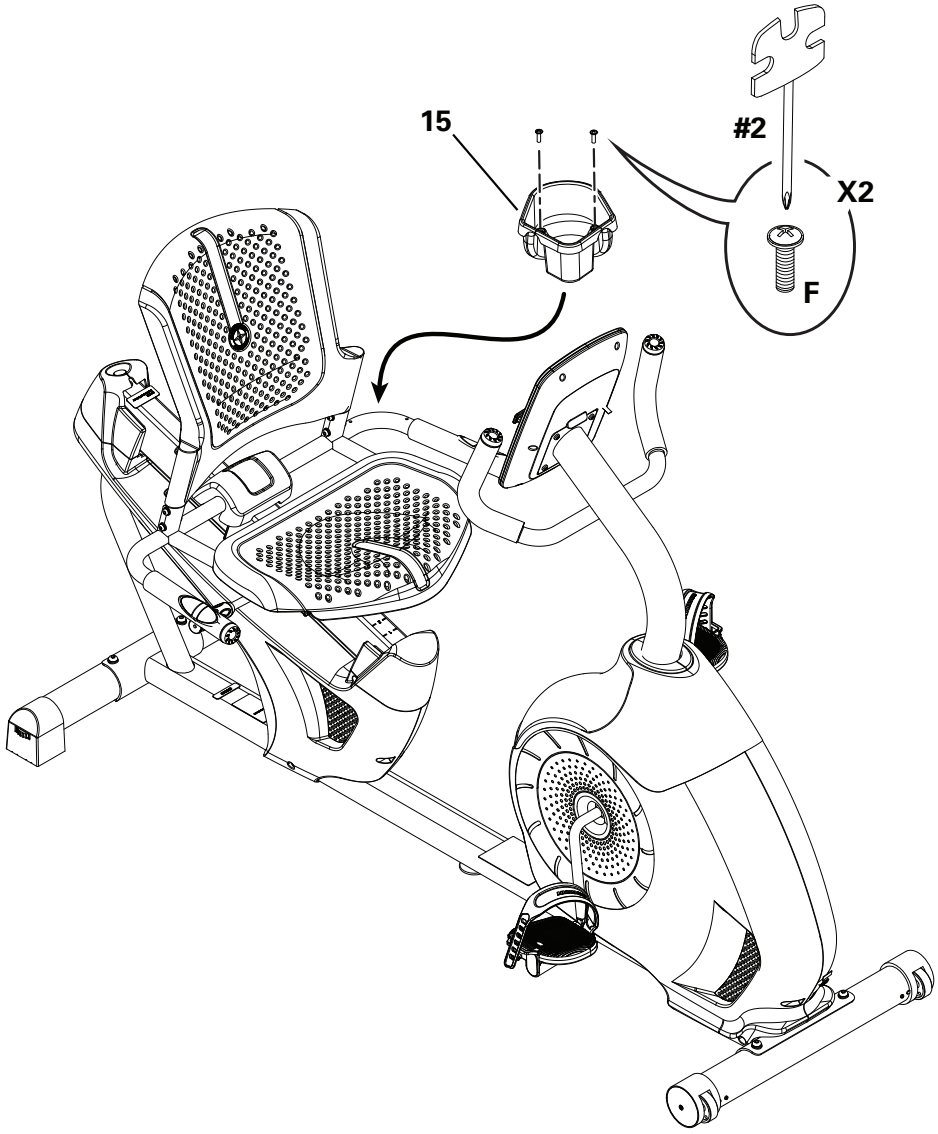


9. Pedale am Rahmen befestigen

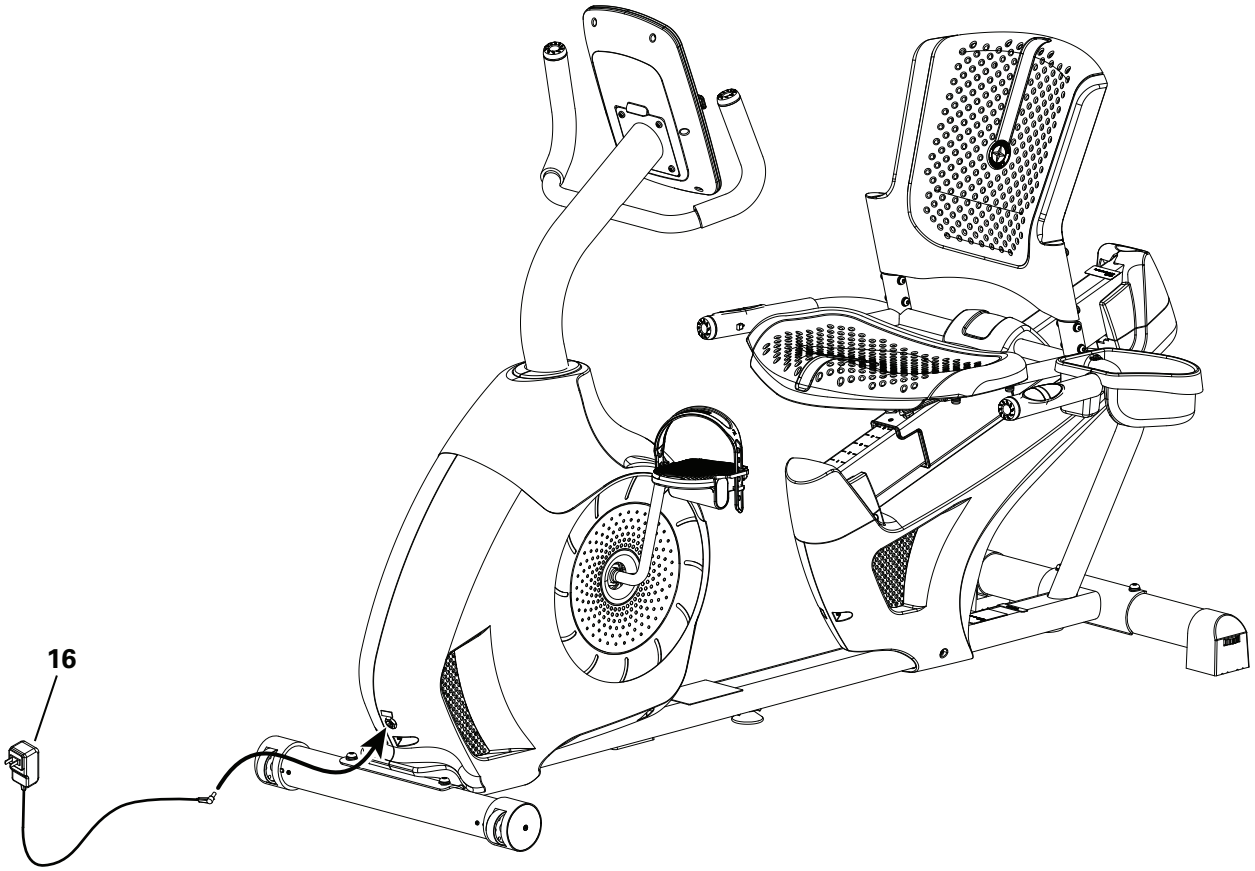
ACHTUNG: **Das linke Pedal hat ein umgekehrtes Gewinde.** Die Pedale müssen auf der richtigen Seite des Rads angebracht werden. Die Ausrichtung erfolgt aus sitzender Position. Das linke Pedal ist mit "L", das rechte mit "R" gekennzeichnet. Drehen Sie die Pedale zunächst mit der Hand fest und ziehen Sie sie dann mit dem Pedalschlüssel vollständig fest. Die Pedale müssen fest angezogen sein.



10. Wasserflaschenhalter am Rahmen befestigen



11. Netzteil am Rahmen befestigen



12. Abschlussinspektion

Überprüfen Sie, ob alle Schrauben festgezogen sind und alle Bauteile ordnungsgemäß zusammengebaut wurden.

Notieren Sie die Seriennummer im dafür vorgesehenen Feld vorne in diesem Handbuch.

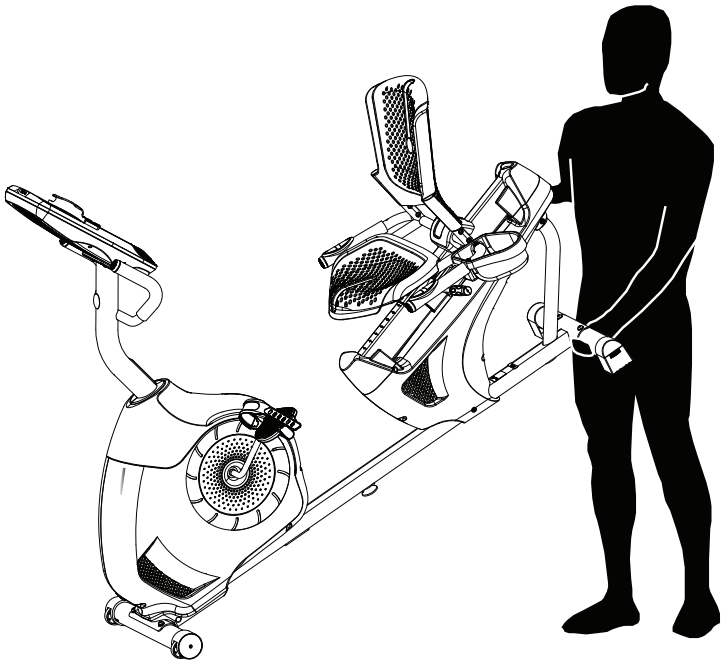
Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig aufgebaut und die korrekte Funktionsfähigkeit in Übereinstimmung mit dem Benutzerhandbuch überprüft wurde.

Bewegen des Rads

Das Gerät kann je nach körperlicher Kraft von einer oder mehreren Personen umgestellt werden. Alle Beteiligten sollten körperlich in der Lage sein, das Gerät sicher zu bewegen.

1. Ziehen Sie das Netzkabel.
2. Heben Sie das Gerät am Transportgriff vorsichtig an, sodass es auf den Transportrollen steht.
3. Schieben Sie das Gerät zur gewünschten Position.
4. Setzen Sie das Gerät vorsichtig ab.

ACHTUNG: Seien Sie beim Umstellen des Rads sehr vorsichtig. Plötzliche Bewegungen können den Computer beschädigen.



Ausrichten des Rads

Nivelliervorrichtungen befinden sich an jeder Seite des hinteren Stabilisators und an der Rahmenschiene. Drehen Sie den Knopf am hinteren Stabilisator, um den Stabilisatorfuß einzustellen.

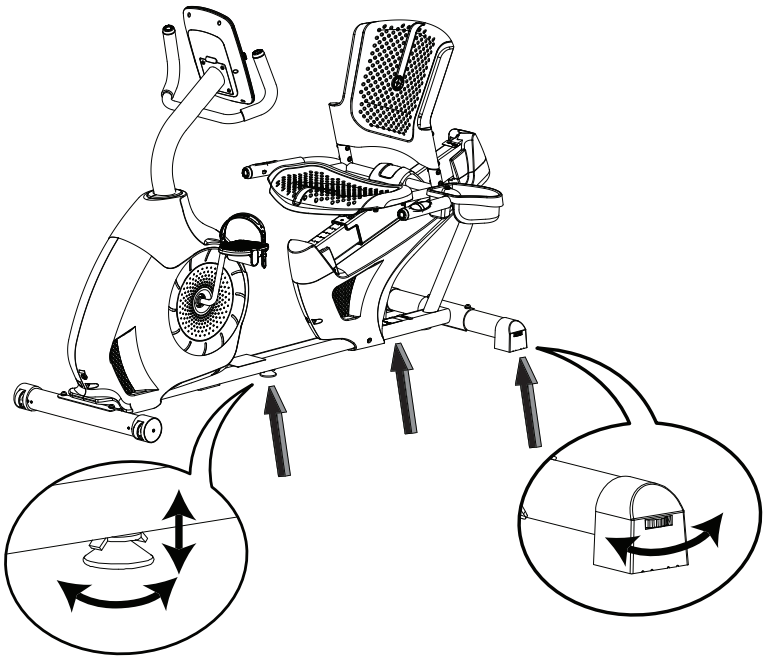
So stellen Sie den Nivellierer an der Rahmenschiene ein:

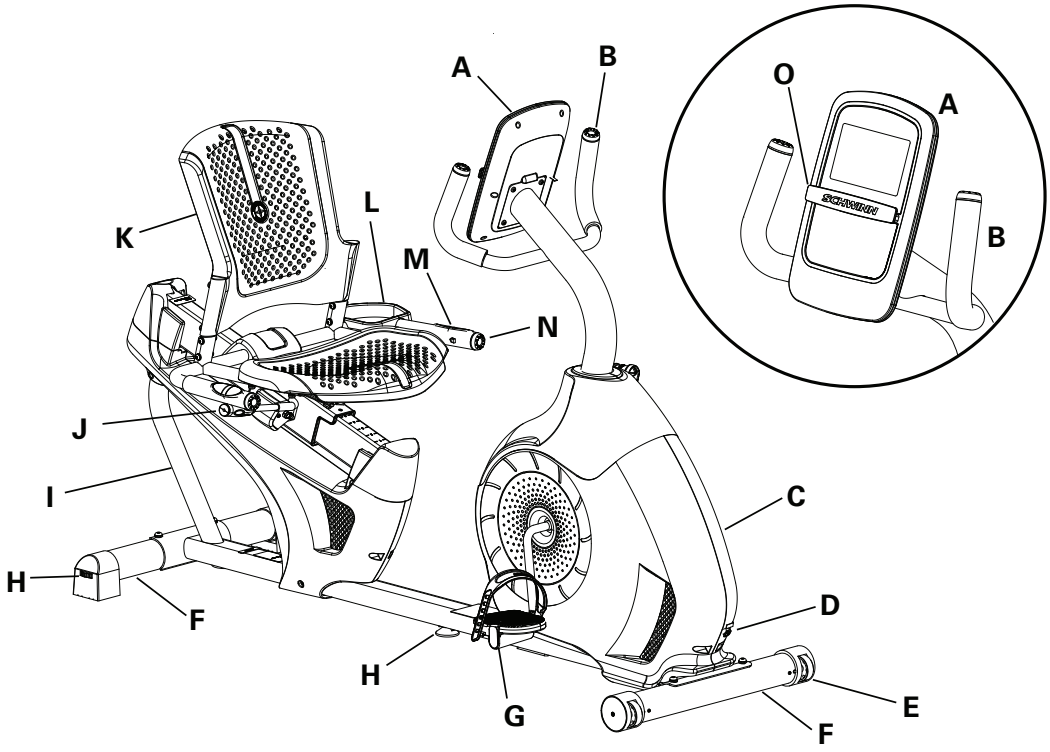
1. Lösen Sie die obere Sperrmutter.
2. Drehen Sie den Nivellierer auf die gewünschte Höhe.

Drehen Sie die Justierfüße niemals so weit heraus, dass sie sich aus dem Gerät lösen. Es kann zu Verletzungen oder zu Schäden am Gerät kommen.

3. Ziehen Sie die obere Sperrmutter an, um den Nivellierer zu arretieren.

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





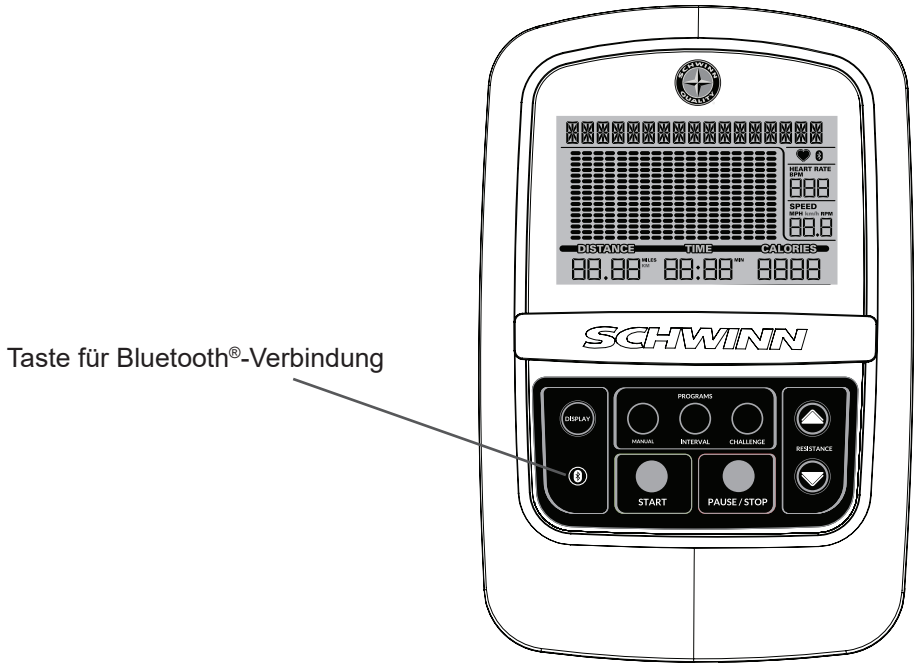
A	Konsole	J	Griff zur Sitzeinstellung
B	Lenker (aufrecht)	K	Verstellbarer Sitz
C	Voll verkleidetes Schwungrad	L	Flaschenhalter
D	Stromanschluss	M	Sensoren für Handpulsmessung
E	Transportrad	N	Griff seitlich
F	Stabilisator	O	Medienablage
G	Pedal	P	Bluetooth®-Herzfrequenz (HF)-Empfänger (nicht abgebildet)
H	Justierfüße	Q	Bluetooth®-Verbindung (nicht gezeigt)
I	Transportgriff		

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

Funktionen der Konsole

Die Konsole gibt Ihnen wichtige Informationen zu Ihrem Training und steuert die Widerstandsstufen. Die Konsole verfügt über Touch-Control-Tasten für die Navigation durch die Trainingsprogramme.

Hinweis: Benutzerdefinierte Einstellungen an der Konsole werden nach dem Ausschalten nicht gespeichert.



Funktionen des Tastenfeldes

Anzeigetaste: Mit dieser Taste kann der Benutzer die Einheiten und andere während des Trainings angezeigte Werte auswählen.

Bluetooth®-Taste: Trennt vorherige Verbindungen von der Konsole und sucht nach einem Bluetooth®-fähigen Herzfrequenzbrustgurt (Taste schnell drücken und loslassen) oder einem Bluetooth®-fähigen Gerät (Taste für 3 Sekunden gedrückt halten). Die Konsole sucht 90 Sekunden aktiv nach Geräten.

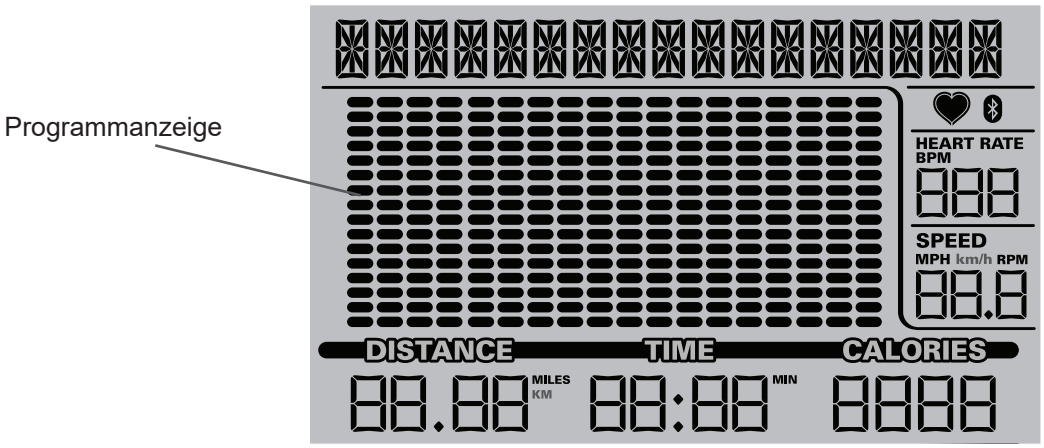
PROGRAMME:
- Programmtaste MANUAL: Auswahl eines Quick Start-Trainingsprogramms.
- Programmtaste INTERVAL: Auswahl eines HIIT-Intervalltrainings (High Intensity Interval Training).
- Programmtaste CHALLENGE: Auswahl eines Challenge-Trainingsprogramms.

START: startet ein Trainingsprogramm, bestätigt eine Eingabe oder setzt ein pausiertes Training fort

PAUSE / STOP: Hält ein aktives Trainingsprogramm an oder beendet ein unterbrochenes Training.

Widerstand Auf (▲): Steigert den Trainingswiderstand oder den Zielwert.

Widerstand Ab (▼): Reduziert den Trainingswiderstand oder den Zielwert.



Programmanzeige
Die Programmanzeige zeigt Informationen an, die Rasteranzeige stellt das Streckenprofil des Programms dar. Jede Säule im Profil steht für ein Intervall (Trainingssegment). Je größer die Säule, desto höher ist der Widerstand. Die blinkende Säule symbolisiert das aktuelle Intervall.

Das Bluetooth®-Symbol leuchtet auf, wenn die Konsole mit der App gekoppelt ist.

Herzfrequenzerkennung: Leuchtet auf, wenn die Konsole ein Herzfrequenzsignal von den Handpulssensoren oder einem Bluetooth®-fähigen Herzfrequenzbrustgurt empfängt.

Bluetooth®-fähiger Brustgurt verbunden: Leuchtet auf, wenn die Konsole mit einem Bluetooth®-fähigen Brustgurt gekoppelt ist.

Herzfrequenz (Puls)
In der Herzfrequenzanzeige wird die vom Pulsmessgerät übermittelte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) angezeigt. Wenn die Konsole ein Herzfrequenzsignal empfängt, blinkt das Symbol.

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

Geschwindigkeit
Die Geschwindigkeit wird in Kilometern pro Stunde (km/h), Meilen pro Stunde (mph) oder Pedalumdrehungen (RPM) angezeigt.

Distance (Entfernung)
Im Anzeigefeld DISTANCE (Distanz) wird die Länge der Trainingsstrecke (Meilen oder km) angezeigt.

Hinweis: Um zwischen englischen und metrischen Maßeinheiten zu wechseln, drücken Sie die Anzeigetaste (siehe „Anzeige der Trainingswerte ändern“ in diesem Handbuch).

Time (Zeit)
Im Anzeigefeld TIME (Zeit) wird die Gesamttrainingszeit angezeigt.

Kalorien
Das Anzeigefeld CALORIES (Kalorien) zeigt an, wie viele Kalorien Sie ungefähr beim Training verbrannt haben.

Aktualisieren des Geräts mit der App „Schwinn Toolbox™“

Dieses Fitnessgerät verfügt über Bluetooth® und kann über die Schwinn Toolbox™-App drahtlos aktualisiert werden. Sobald die App auf Ihrem Gerät installiert ist, werden Sie benachrichtigt, wenn ein Update für Ihr Gerät verfügbar ist.

1. Laden Sie sich die kostenlose Schwinn Toolbox™-App herunter. Die App ist im App Store und auf Google Play™ erhältlich.

   Hinweis: Eine umfassende Liste der unterstützen Geräte finden Sie in den Informationen zur App im AppStore oder in Google Play™.

2. Installieren Sie die App.

Wenn Sie über ein verfügbares Update für Ihr Fitnessgerät benachrichtigt werden, befolgen Sie die Anweisungen in der App. Legen Sie das Gerät, auf dem die App installiert ist, in die Medienablage. Die App aktualisiert die Software des Geräts auf die neueste Version. Nehmen Sie das Gerät erst aus der Medienablage heraus, wenn das Update abgeschlossen ist. Das Gerät zeigt nach Abschluss des Updates den Willkommensbildschirm an.

Training mit anderen Fitness-Apps

Dieses Fitnessgerät verfügt über Bluetooth® und kann mit den Angeboten verschiedener digitaler Partner genutzt werden. Eine aktuelle Liste unserer Partner finden Sie hier: **www.nautilus.com/partners**

Bluetooth®-Herzfrequenzüberwachungsgerät (nicht mitgeliefert)

Ihr Fitnessgerät kann Signale von einem Bluetooth®-HR-Überwachungsgerät empfangen. Bei erfolgreicher Verbindung zeigt die Konsole ein entsprechendes Symbol für das Bluetooth®-fähige Herzfrequenzüberwachungsgerät an. Befolgen Sie die Anweisungen Ihres Bluetooth®-Herzfrequenzmessers.

⚠ **Wenn Sie einen Schrittmacher oder andere implantierte elektronische Geräte besitzen, wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie einen Bluetooth®-fähigen Brustgurt oder andere Bluetooth®-Herzfrequenzüberwachungsgeräte verwenden.**

Hinweis: Entfernen Sie vor der Verwendung gegebenenfalls die Schutzfolie vom Herzfrequenzsensor.

1. Legen Sie Ihr Bluetooth®-fähiges Herzfrequenzüberwachungsgerät an und aktivieren Sie es.
2. Drücken Sie die Connect Bluetooth®-Taste. Die Konsole sucht aktiv nach Geräten in der Nähe. Das Symbol für die Verbindung des Bluetooth®-fähigen Herzfrequenzüberwachungsgeräts auf der Konsole blinkt während der Suche.

   Hinweis: Zuvor verbundene HF-Geräte werden getrennt. Wenn sich jedoch entsprechende Geräte in der Nähe befinden, findet die Konsole diese möglicherweise erneut, wenn Ihr Gerät nicht lokalisiert werden kann.

3. Das Symbol für die Verbindung des Bluetooth®-fähigen Herzfrequenzüberwachungsgeräts auf der Konsole hört bei erfolgreicher Verbindung auf zu blinken. Sie können jetzt trainieren.

Drücken Sie am Ende des Trainings die Bluetooth®-Taste, um Ihr Herzfrequenzüberwachungsgerät von der Konsole zu trennen.

Handpulssensoren

Das Gerät verfügt über Sensoren zur Handpulsmessung, mit denen Ihre Herzfrequenzsignale an die Konsole gesendet werden. Die Handpulssensoren sind die Metallbereiche der Griffe. Legen Sie zur Messung der Herzfrequenz die Hände auf die Sensoren. Die Hände müssen den oberen und unteren Bereich der Sensoren umfassen. Achten Sie auf einen moderaten Griff, nicht zu fest und nicht zu locker. Sie müssen beide Hände auf diese Sensoren legen, damit die Konsole Ihren Puls messen kann. Wenn die Konsole vier stabile Pulssignale erkannt hat, wird eine erste Herzfrequenz angezeigt.

Nachdem die Herzfrequenz erfasst wurde, dürfen Sie Ihre Hände für 10 bis 15 Sekunden nicht bewegen oder von den Sensoren nehmen. Die Konsole misst nun den Puls. Viele Faktoren beeinflussen die Funktionsfähigkeit der Sensoren:

- Bewegungen der Oberkörpermuskulatur (einschließlich der Arme) erzeugen elektrische Signale, die die Herzfrequenzerkennung beeinflussen können. Auch leichte Bewegungen der Hände, wenn sie sich an der Kontaktfläche befinden, erzeugen Störungen.

- Hornhaut und Handcreme wirken wie eine Isolierschicht und reduzieren die Signalstärke.
- Bei einigen Personen ist das EKG-Signal so schwach, dass es von den Sensoren nicht erkannt wird.
- In der Nähe aufgestellte elektrische Geräte können ebenfalls Störungen verursachen.

Wenn die ermittelte Herzfrequenz fehlerhaft zu sein scheint, wischen Sie Ihre Hände und die Sensoren ab und versuchen Sie es erneut.

Berechnen der Herzfrequenz

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

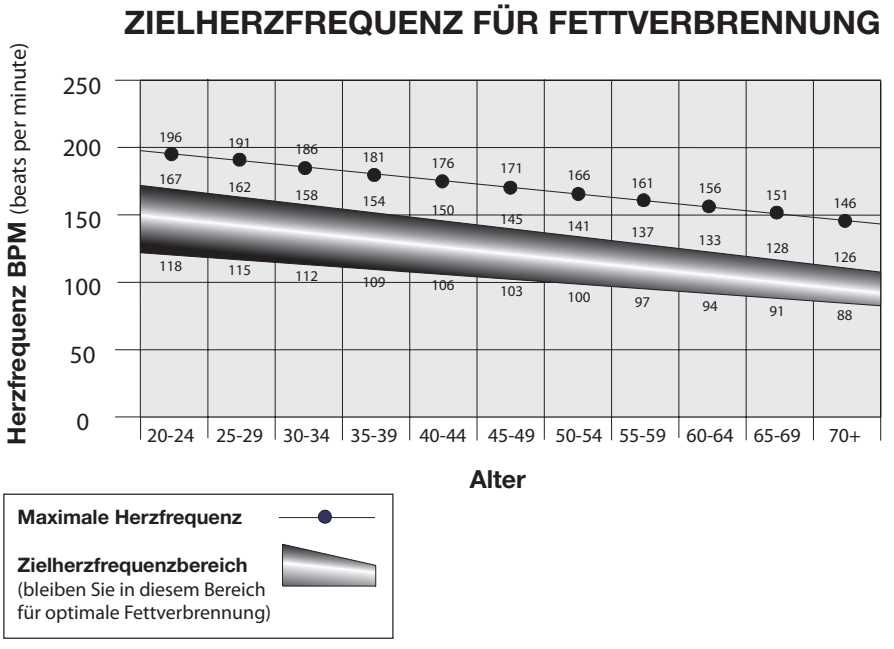
Der Ruhepuls wird durch ein regelmäßiges Ausdauertraining beeinflusst. Ein normaler Erwachsener hat einen Ruhepuls von ca. 72 BPM, während der Ruhepuls trainierter Läufer 40 BPM oder weniger beträgt.

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

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

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

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



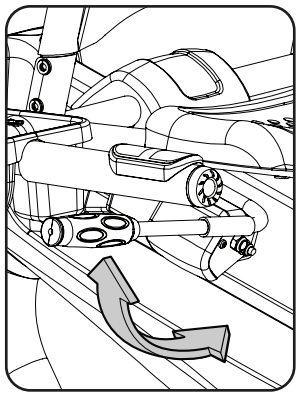
Richtige Kleidung
Tragen Sie Sportschuhe mit Gummisohle. Für optimale Bewegungsfreiheit sollten Sie geeignete Sportkleidung tragen.

Wie oft soll ich trainieren?

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

- Trainieren Sie drei Mal pro Woche 30 Minuten.
- Erstellen Sie einen Trainingsplan und versuchen Sie, diesen einzuhalten.

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

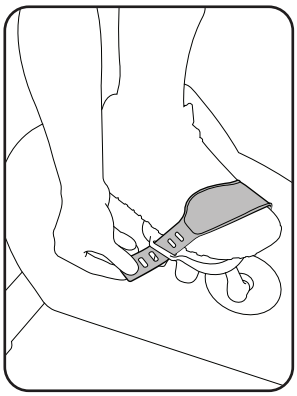


1. Bringen Sie ein Pedal in die vordere Position und stellen Sie Ihren Fußballen auf die Mitte des Pedals. Ihr Knie sollte leicht gebeugt sein.
2. Wenn Sie mit gestrecktem Bein die Pedale nicht erreichen können, schieben Sie den Sitz nach vorne. Wenn Ihr Bein zu stark gebeugt ist, schieben Sie den Sitz nach hinten.

⚠ **Steigen Sie vom Rad ab, bevor Sie den Sattel einstellen.**

3. Drücken Sie den Griff für die Sitzeinstellung nach unten und passen Sie die Sitzhöhe an.
4. Lassen Sie Griff für die Sitzeinstellung los, damit der Arretiermechanismus einrasten kann. Der Griff muss sicher einrasten.

Fußpositionierung/Pedalriemeneinstellung
Fußpedale mit Riemen sorgen für eine korrekte Position des Fußes.



1. Drehen Sie die Pedale so, dass Sie ein Pedal erreichen.
2. Stellen Sie die beiden Fußballen auf die Pedale.
3. Schließen Sie den Riemen über dem Schuh.
4. Wiederholen Sie dies für den anderen Fuß.

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

Einschalt-/Leerlaufmodus/Begrüßungsbildschirm

Die Konsole wechselt in den Einschalt- / Leerlaufmodus, wenn sie an die Stromversorgung angeschlossen wird, eine Taste gedrückt wird oder beim Treten der Pedale ein Signal vom Drehzahlsensor empfangen wird.

Hinweis: Nach dem Einschalten zeigt die Konsole die Standardwerte und -konfigurationen an.

Selbstabschaltung (Ruhemodus)

Wenn die Konsole für ca. 5 Minuten keine Signale empfängt, schaltet sie sich automatisch ab. Die LCD-Anzeige ist im Ruhemodus ausgeschaltet.

Hinweis: Die Konsole hat keinen Ein-/Ausschalter.

Manuelles Programm (Quick Start)

Mit dem manuellen Programm (Quick Start) können Sie mit dem Training beginnen, ohne weitere Informationen eingeben zu müssen.

Während eines manuellen Trainings steht jeder Balken für eine Zeitspanne von 1 Minute. Die aktive Säule wandert im Minutentakt über den Bildschirm. Dauert das Training mehr als 18 Minuten, bleibt die äußerste rechte Säule die aktive Säule und es wird immer eine weitere Säule hinzugefügt.

1. Stellen Sie sich auf das Gerät.
2. Drücken Sie die Taste MANUAL (Manuelles Programm), um das Quick-Start-Programm auszuwählen.
3. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

   Drücken Sie die Widerstandstasten, um den Widerstand zu verändern. Das aktuelle Intervall sowie alle folgenden Intervalle werden auf den neuen Widerstand eingestellt. Die Standardwiderstandsstufe beim manuellen Training ist 4. Die Zeit läuft von 00:00 aus aufwärts.

   Hinweis: Dauert ein manuelles Training länger als 99 Minuten und 59 Sekunden (99:59), wird die Zeitanzeige auf Null zurückgesetzt. Sie müssen diese Werte dann zu Ihren abschließenden Trainingsergebnissen addieren.
4. Hören Sie nach Abschluss des Trainings auf, die Pedale zu treten, und drücken Sie die Taste PAUSE/STOP, um das Training anzuhalten. Drücken Sie PAUSE/STOP erneut, um das Training zu beenden.

Intervall-Programm

Bei einem HIIT-Intervalltraining (High-Intensity-Intervalltraining) wechselt das Training zwischen intensiven Einheiten (Sprint) mit mehr Wiederstand und langsameren Einheiten (Erholung) mit weniger Widerstand. Sprint- und Erholungseinheiten wechseln sich während des gesamten Trainings mehrfach ab. Das Sprintintervall beträgt 30 Sekunden, das Erholungsintervall 90 Sekunden.

Hinweis: Erholungsintervalle werden durch 2 Säulen dargestellt.

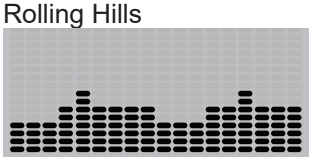
⚠ **Der Sprintbereich eines Intervalltrainings dient der Verbesserung des Fitnessniveaus. Die Widerstands- und Tempoeinstellungen sind nur ein Vorschlag. Sie sollten nur absolviert werden, wenn Sie körperlich fit genug sind.**

Die Standard- und Mindestzeit für ein HIIT-Intervalltraining beträgt 12 Minuten. Das Training kann in 12-Minuten-Schritten gesteigert werden. Drücken Sie dafür vor Beginn des Trainingsprogramms die Auf-Taste. Die maximale Trainingszeit beträgt 96 Minuten. Während eines Trainings wird die Programmanzeige alle 12 Trainingsminuten zurückgesetzt.

Challenge-Programme

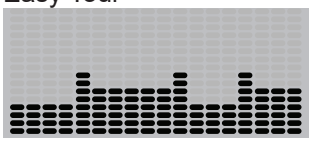
Die Challenge-Programme automatisieren die Einstellung verschiedener Widerstands- und Trainingsstufen. Das Trainingsziel kann individuell angepasst werden.

Rolling Hills

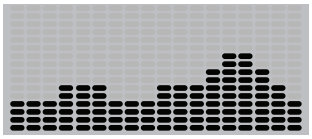


Ride in the Park

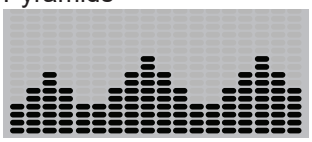
Easy Tour



Pike's Peak

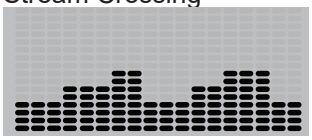


Pyramids



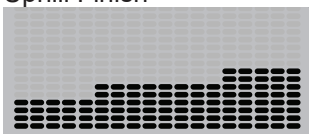
Summit Pass

Stream Crossing



Cross Training

Uphill Finish



Mount Hood

Herzfrequenzbasiert

Mit dem Herzfrequenzprogramm können Sie eine Basisherzfrequenz für Ihr Training auswählen. Die Konsole überwacht Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) über die Handpulssensoren (Contact Heart Rate, CHR) am Gerät oder einen Bluetooth®-fähigen Brustgurt und passt den Widerstand während des Trainings automatisch so an, dass die Herzfrequenz im ausgewählten Bereich bleibt.

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

Die Standardherzfrequenz für das Herzfrequenzprogramm beträgt 125 BPM. Dieser Wert kann vor Beginn des Trainings mit den Auf- und Abtasten angepasst werden.

Hinweis: Bitte beachten Sie beim Einstellen des Ziels, dass Sie sich genügend Zeit lassen sollten, damit Ihre Herzfrequenz den gewünschten Wert erreichen kann. Wenn keine Herzfrequenz erkannt wird, zeigt die Konsole NEED HEART RATE (Herzfrequenz wird benötigt) an.

Auf der Konsole können Sie das Challenge-Programm und das gewünschte Trainingsziel (Distanz, Zeit oder Kalorien) sowie den Zielwert einstellen.

1. Stellen Sie sich auf das Gerät.
2. Drücken Sie die Taste CHALLENGE, bis das gewünschte Challenge-Programm angezeigt wird.
3. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um den Trainingswert anzupassen. Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, wird der Wert schnell angepasst. Die Standardtrainingszeit beträgt 30 Minuten. Es kann eine Zeit zwischen 1 Minute und 99 Minuten ausgewählt werden.

   Hinweis: Um die Trainingszeit schnell anzupassen, halten Sie die Auf- oder Abtaste gedrückt.

4. Drücken Sie START, um mit dem Zieltraining zu beginnen. Der Zielwert wird während des Trainings aufwärts gezählt.

Anzeige der Trainingswerte ändern

Drücken Sie die Taste DISPLAY (Anzeigetaste), um die gewünschte Anzeigekonfiguration für das Training auszuwählen. Die Anzeigekonfigurationsoptionen können bis zum Ende des Trainings gewechselt werden.

a.) GESCHWINDIGKEIT - MPH / RPM (Standard)

b.) GESCHWINDIGKEIT - nur MPH

c.) nur RPM (Meilen)

d.) GESCHWINDIGKEIT - km/h / RPM

d.) GESCHWINDIGKEIT - nur km/h

f.) nur RPM (Kilometer)

Hinweis: Wenn die gewünschte Anzeige nicht die Standardanzeige ist, muss sie nach dem Einschalten immer wieder neu ausgewählt werden.

Ändern der Widerstandsstufen

Drücken Sie die Widerstand Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um den Widerstand während des Trainings jederzeit zu ändern.

Pause oder Stopp

1. Hören Sie auf, die Pedale zu treten, und drücken Sie die Taste PAUSE/STOP, um das Training zu unterbrechen.
2. Um mit dem Training fortzufahren, drücken Sie auf START oder treten Sie die Pedale.

   Um das Training zu beenden, drücken Sie PAUSE/STOP. Die Konsole wechselt in die Trainingszusammenfassung.

Konsole stumm schalten

Die Konsole kann stumm geschaltet werden. Um alle Signaltöne auszuschalten, halten Sie die Taste PAUSE/STOP für 5 Sekunden gedrückt. Die Konsole bestätigt das Stummschalten durch drei Signaltöne.

Hinweis: Die Stummschaltung der Konsole wird nach jedem Einschalten aufgehoben.

Trainingszusammenfassungsmodus

Nach einem Training zeigt die Konsole die Trainingszusammenfassung für fünf Minuten an. Die Gesamttrainingswerte (Distanz, Zeit und Kalorien) werden konstant angezeigt. Die Konsole blendet die Werte der Trainingszusammenfassung im 3-Sekunden-Wechsel ein:

a.) GESCHWINDIGKEIT (Durchschnitt) und HERZFREQUENZ (BPM) (Durchschnitt)

b.) UMDREHUNG (Durchschnitt) und HERZFREQUENZ (BPM) (Durchschnitt)

Hinweis: Wenn während des Trainings keine Herzfrequenz erfasst wurde, zeigt die Konsole keinen Wert an.

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

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

Wenn sich ein Warnaufkleber löst, unleserlich wird oder entfernt wurde, ersetzen Sie ihn. Für Geräte, die in den USA oder Kanada gekauft wurden, erhalten Sie Ersatzaufkleber beim Kundendienst. Für Geräte, die außerhalb der USA oder Kanada gekauft wurden, erhalten Sie Ersatzaufkleber bei Ihrem Händler vor Ort.

Trennen Sie das Gerät vor Wartungsarbeiten vom Stromnetz.

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

Hinweis: Schützen Sie die Konsole vor zu viel Feuchtigkeit.

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

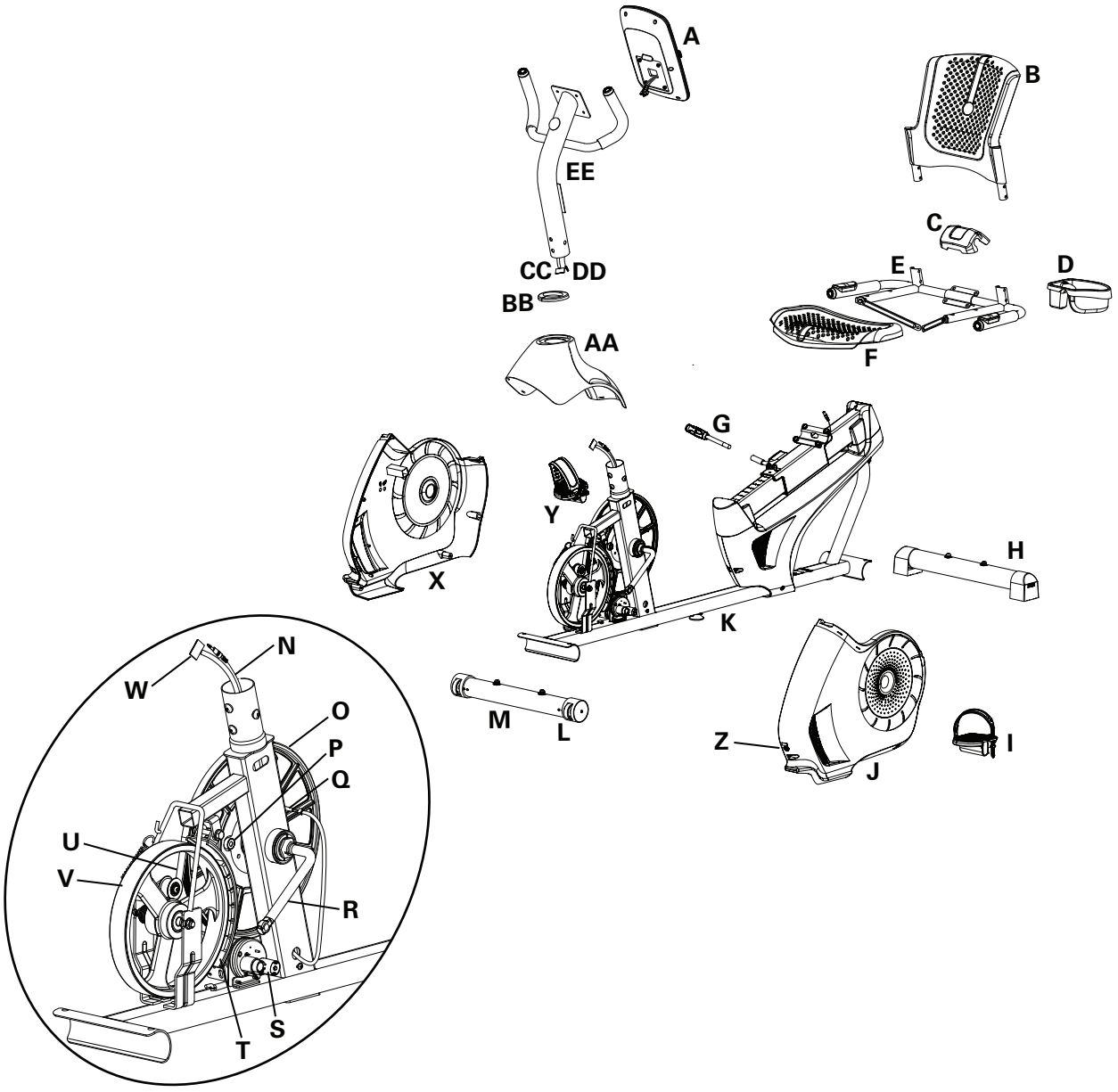
Wöchentlich: Reinigen Sie das Gerät, um Staub, Schmutz oder Ablagerungen zu entfernen. Überprüfen Sie Pedale und Kurbelarme und ziehen Sie sie nötigenfalls fest. Stellen Sie sicher, dass sich der Gleitsitz problemlos bewegt. Falls nötig, bringen Sie sparsam ein dünne Schicht reinen Silikonöls auf, um den Betrieb zu erleichtern.

Silikonschmiermittel ist nicht für den Verzehr geeignet. Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Bewahren Sie es an einem sicheren Ort auf.

Hinweis: Verwenden Sie keine Produkte auf Erdölbasis.

Monatlich oder alle 20 Betriebsstunden: Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf festen Sitz. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.

Zu wartende Teile



A	Konsole	L	Transportrad	W	Unteres Konsolenkabel
B	Rückenpolster	M	Stabilisator, vorn	X	Blende Rechts
C	Sitzabdeckung	N	Unteres Herzfrequenzkabel	Y	Pedal rechts
D	Flaschenhalter	O	Antriebsscheibe	Z	Stromanschluss
E	Griff seitlich	P	Magnet Geschwindigkeitssensor	AA	Obere Blende
F	Sitzfläche	Q	Geschwindigkeitssensor	BB	Abdeckkappe
G	Griff zur Sitzeinstellung	R	Kurbelarm	CC	Oberes Konsolenkabel
H	Hinterer Stabilisator	S	Servomotor	DD	Oberes Herzfrequenzkabel
I	Blende, links	T	Bremse	EE	Konsolenstange
J	Pedal links	U	Antriebsriemen		
K	Rahmen	V	Schwungrad		

Bedingung/Problem	Zu überprüfen	Lösung
Keine/teilweise Anzeige/ Gerät schaltet nicht ein	Wandsteckdose überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Gerät in eine funktionierende Wandsteckdose eingesteckt wurde.
	Anschluss vorne am Gerät überprüfen	Der Stecker muss fest sitzen und unbeschädigt sein. Tauschen Sie das Netzteil oder den Stecker am Gerät aus, falls diese beschädigt sind.
	Integrität des Datenkabels prüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte sichtbar gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Verbindung/Ausrichtung des Datenkabels überprüfen	Die Kabel unten an der Konsolenstange und hinten an der Konsole müssen fest und in der richtigen Richtung eingesteckt sein. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Konsolendisplay auf Beschädigungen überprüfen	Überprüfen Sie das Konsolendisplay auf sichtbare Beschädigungen, z. B. Brüche. Tauschen Sie die Konsole bei Beschädigung aus.
	Konsolendisplay	Wenn die Anzeige auf der Konsole nicht vollständig ist und alle Anschlüsse fehlerfrei sind, muss die Konsole ausgetauscht werden.
		Wenn die oben beschriebenen Schritte das Problem nicht lösen, wenden Sie sich für weitere Unterstützung an den Kundendienst (USA/Kanada) oder Ihren Händler vor Ort (außerhalb der USA/Kanada).
Gerät funktioniert, aber es wird kein Handpuls angezeigt	Kabelverbindung des Herzfrequenzmessgeräts an der Konsole und am Sockel der Konsolenstange	Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest in die Konsole eingesteckt ist.
	Anschlüsse an der HF-Kabeldose	Die Kabel der Griffe und die Kabel zur Konsole müssen fest eingesteckt sein und dürfen nicht beschädigt sein.
	Sensorgriff	Die Hände müssen mittig auf den Herzfrequenzsensoren aufliegen. Die Hände müssen ruhig und mit gleichmäßigem Druck auf beiden Seiten aufliegen.
	Trockene oder schwielige Hände	Die Sensoren funktionieren bei trockenen oder schwieligen Händen möglicherweise nicht korrekt. Hier kann ein Kontaktgel (Herzfrequenzgel) die Leitfähigkeit verbessern. Dies kann über das Internet, in medizinischen Fachgeschäften oder in einigen Fitnessfachgeschäften erworben werden.
	Fester Griff	Wenn die Tests keine anderen Ursachen ergeben, muss der statische Griff ausgetauscht werden.
Gerät funktioniert, aber es wird keine Bluetooth®-Herzfrequenz angezeigt	HF-Messgerät (nicht im Lieferumfang)	Befolgen Sie die Anweisungen zur Fehlerbehebung Ihres Geräts.
	Batterien des HF-Messgeräts	Sofern möglich, tauschen Sie die Batterien des Messgeräts aus.
	Störungen	Störquellen (Fernseher, Mikrowelle usw.) aus dem Umfeld des Geräts entfernen.
	Herzfrequenzmessgerät austauschen	Wenn alle Störquellen entfernt wurden und dennoch keine Herzfrequenz erkannt wird, muss das HF-Messgerät ausgetauscht werden.
	Konsole austauschen	Wenn weiterhin keine Herzfrequenz erkannt wird, muss die Konsole ausgetauscht werden.

Bedingung/Problem	Zu überprüfen	Lösung
Gerät funktioniert, aber Bluetooth®-Herzfrequenz wird falsch angezeigt	Mit vorherigem Benutzer verbunden	Die Konsole ist möglicherweise noch mit dem vorherigen Benutzer verbunden. Die Taste Connect Bluetooth® drücken, um das Herzfrequenzgerät zu trennen, und dann wieder drücken, um das Gerät erneut zu verbinden.
Keine Geschwindigkeits-/ RPM-Anzeige, Konsole zeigt Fehlercode „Please Pedal“ an	Integrität des Datenkabels prüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Verbindung/Ausrichtung des Datenkabels überprüfen	Stellen Sie sicher, dass alle Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt sind. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Magnetposition überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Magnet muss sich an der richtigen Position am Schwungrad befinden.
	Geschwindigkeitssensor überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Geschwindigkeitssensor muss am Magnet ausgerichtet und mit einem Datenkabel verbunden sein. Richten Sie den Sensor gegebenenfalls neu aus. Sollten Sensor oder Verbindungsteil beschädigt sein, ersetzen Sie das Teil.
Widerstand ändert sich nicht (Gerät schaltet sich ein und läuft)	Integrität des Datenkabels prüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte sichtbar gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Verbindung/Ausrichtung des Datenkabels überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Setzen Sie alle Verbindungen zurück. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Servomotor überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Wenn sich die Magnete bewegen, passen Sie sie an, bis sie sich im korrekten Bereich befinden. Tauschen Sie den Servomotor aus, wenn er nicht korrekt funktioniert.
	Konsole überprüfen	Überprüfen Sie die Konsole auf sichtbare Beschädigungen. Tauschen Sie die Konsole bei Beschädigung aus.
		Wenn die oben beschriebenen Schritte das Problem nicht lösen, wenden Sie sich für weitere Unterstützung an den Kundendienst (USA/Kanada) oder Ihren Händler vor Ort (außerhalb der USA/Kanada).
Die Konsole schaltet sich bei Betrieb aus (wechselt in den Ruhemodus)	Wandsteckdose überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Gerät in eine funktionierende Wandsteckdose eingesteckt wurde.
	Anschluss vorne am Gerät überprüfen	Der Stecker muss fest sitzen und unbeschädigt sein. Tauschen Sie das Netzteil oder den Stecker am Gerät aus, falls diese beschädigt sind.
	Integrität des Datenkabels prüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Verbindung/Ausrichtung des Datenkabels überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Gerät zurücksetzen	Ziehen Sie das Gerät für 3 Minuten aus der Steckdose. Stecken Sie es wieder in die Steckdose.

Bedingung/Problem	Zu überprüfen	Lösung
	Magnetposition überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Magnet muss sich an der richtigen Position am Schwungrad befinden.
	Geschwindigkeitssensor überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Geschwindigkeitssensor muss am Magnet ausgerichtet und mit einem Datenkabel verbunden sein. Richten Sie den Sensor gegebenenfalls neu aus. Sollten Sensor oder Verbindungsteil beschädigt sein, ersetzen Sie das Teil.
Gerät wackelt/steht nicht eben	Einstellung der Justierfüße überprüfen	Stellen Sie die Justierfüße so ein, dass das Rad gerade steht.
	Stellfläche überprüfen	Sehr unebene Flächen können möglicherweise nicht ausgeglichen werden. Stellen Sie das Rad auf einer ebenen Fläche auf.
Pedale lose/schwer zu treten	Überprüfen, ob die Pedale fest in die Kurbel eingedreht sind	Die Pedale sollten fest mit der Kurbel verbunden sein. Das Gewinde darf nicht schief eingedreht sein.
Klickendes Geräusch beim Treten der Pedale	Überprüfen, ob die Pedale fest in die Kurbel eingedreht sind	Entfernen Sie die Pedale. Vergewissern Sie sich, dass sich kein Schmutz im Gewinde befindet, und montieren Sie die Pedale wieder.
Pedale lose/schwer zu treten	Festen Sitz der Pedale der Kurbel prüfen	Die Pedale sollten fest mit der Kurbel verbunden sein. Das Gewinde darf nicht schief eingedreht sein.
Sitz wackelt/quietscht	Schrauben	Überprüfen Sie die Schrauben, mit denen der Sitze befestigt ist, und ziehen Sie sie nach.

Nautilus™ Bowflex™ Schwinn™

8026135.060120.A