# SCHWINN™ 570U

CE

***AUFBAUANLEITUNG / BENUTZERHANDBUCH***

# INHALTSVERZEICHNIS


| | |
|---|---|
| Wichtige Sicherheitshinweise | 3 |
| Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber / Seriennummer | 5 |
| Spezifikationen | 6 |
| Vor dem Geräteaufbau | 6 |
| Teile | 7 |
| Schrauben | 8 |
| Werkzeuge | 8 |
| Montage | 9 |
| Nivellieren des Heimtrainers | 15 |
| Bewegen des Heimtrainers | 15 |
| Funktionen | 16 |
| Funktionen der Konsole | 17 |
| Bluetooth® Verbindung | 20 |
| Virtual Reality-Vorrichtung am Fitnessgerät | 20 |
| Pulsmessgerät | 21 |
| Betrieb | 23 |
| Einstellungen | 23 |
| Erste Geräteeinstellung | 23 |
| Quick Start / Manuelles Programm | 24 |
| Benutzerprofile | 24 |
| Profilprogramme | 26 |
| Pause oder Stopp | 29 |
| Ergebnisse | 30 |
| GOAL TRACK-Statistiken | 30 |
| Konsolen-Setup-Modus | 32 |
| Wartung | 33 |
| Fehlersuche | 35 |


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 hier an: 1 (800) 605–3369.

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

Informationen zu Garantie und Reparatur von Produkten, die außerhalb der USA/Kanada gekauft wurden, erhalten Sie von Ihrem Händler vor Ort. Eine internationale Händlerliste finden Sie hier:

**global.schwinnfitness.com**.


Nautilus Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - Kundendienst: Nordamerika (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | außerhalb der USA www.nautilusinternational.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 | Gedruckt in China |


© 2016 Nautilus Inc. | Schwinn, das Schwinn-Qualitätslogo, DualTrack, Schwinn 570U, JRNY, Nautilus und Bowflex sind Marken im Besitz oder unter Lizenz von Nautilus, Inc. Diese Marken sind in den USA und in anderen Ländern eingetragen oder auf andere Weise gesetzlich geschützt. Andere Warenzeichen sind das Eigentum der jeweiligen Inhaber. 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 IST IN ENGLISCHER SPRACHE

⚠ **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.**

- Zuschauer 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 Außenbereich oder in feuchter Umgebung auf.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät an einem geeigneten Platz zusammengebaut wird, wo es keinen Durchgangsverkehr und keine Zuschauer gibt.
- Einige Bauteile des Geräts sind schwer und/oder sperrig. Der Aufbau dieser Teile muss mit Hilfe 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 ein Risiko für den Benutzer. 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 bei Bedarf darin nachschlagen 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:**

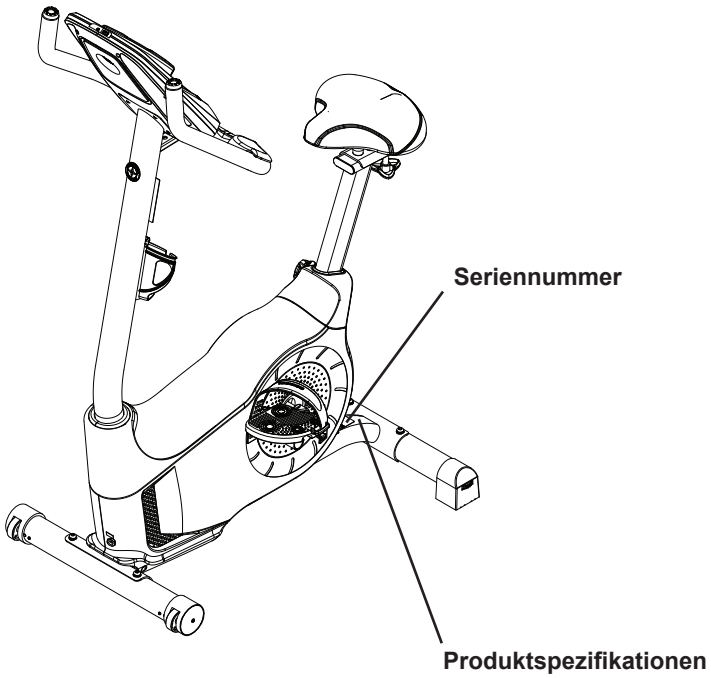
⚠ **Lesen Sie das Handbuch vollständig durch. Bewahren Sie das Handbuch auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.**

**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.
- Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Verwendung auf lose Teile oder Verschleißerscheinungen. Verwenden Sie es in diesem Fall nicht. Prüfen Sie Sitz, 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.

- Dieses Gerät sollte nur mit dem mitgelieferten Netzteil oder einem Ersatznetzteil von Nautilus, Inc. betrieben werden.
- 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 verfügt über 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 an der Aufstiegsseite und an der Rückseite des Geräts einen Bereich von 0,6 m 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.
- Die Pedale niemals rückwärts treten. Dadurch können sich die Pedale lösen, was zu Schäden am Gerät und zu Verletzungen führen kann. Nutzen Sie das Gerät niemals mit lockeren Pedalen.
- Das Training auf diesem Gerät erfordert Koordination und Balance. Machen Sie sich immer bewusst, dass es während des Trainings zu Geschwindigkeits- und Widerstandänderungen kommen kann. Bereiten Sie sich darauf vor, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren und sich zu verletzen.
- Das Gerät sollte von Personen mit Funktionseinschränkungen und Schädigungen der Körperfunktion, eingeschränkten sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung bzw. fehlendem Wissen (darunter auch Kindern) nur verwendet werden, wenn sie von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person entsprechend beaufsichtigt und in die Verwendung des Geräts eingewiesen werden.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass die nicht mit dem Gerät spielen.
- BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF!



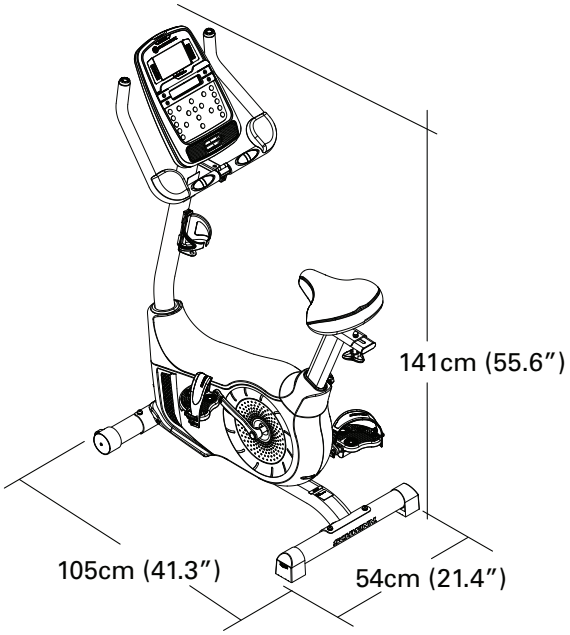

Dieses Produkt entspricht den Bestimmungen der Richtlinie 2014/53/EU der Europäischen Union zur Bereitstellung von Funkanlagen.

**Maximales Benutzergewicht:** 136 kg

**Gesamtstellfläche des Geräts:** 5670 $cm^2$

**Gerätegewicht:** 28,5 kg

**Stromversorgung (Netzteil):**
Eingangsspannung: 100–240 V AC, 50/60 Hz, 0,4 A
Ausgangsspannung: 9 V DC, 1,5 A




Dieses Gerät DARF NICHT entsorgt werden. Dieses Produkt muss dem Wiederverwertungsprozess zugeführt werden. Entsorgen Sie dieses Gerät gemäß den Vorgaben in Ihrer Region. Informieren Sie sich hierfür bei einem nahegelegenen Entsorgungszentrum.

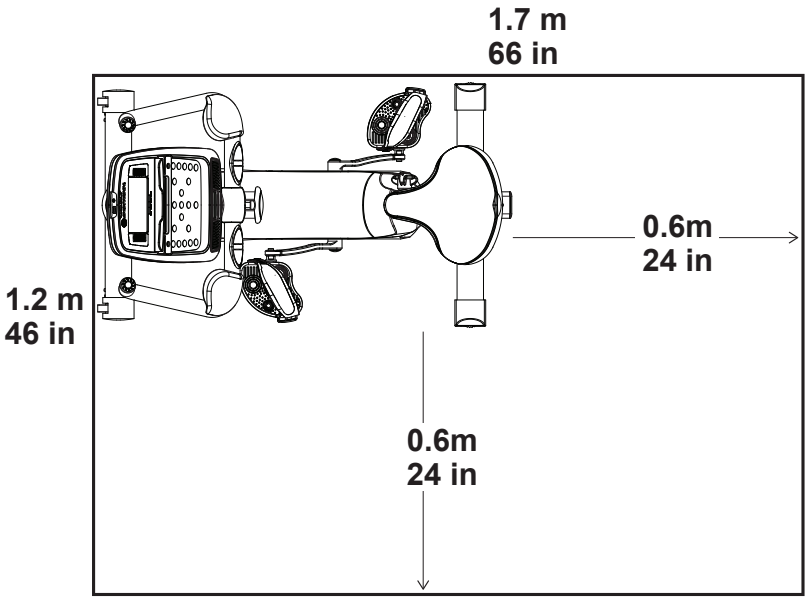
## Vor dem Geräteaufbau

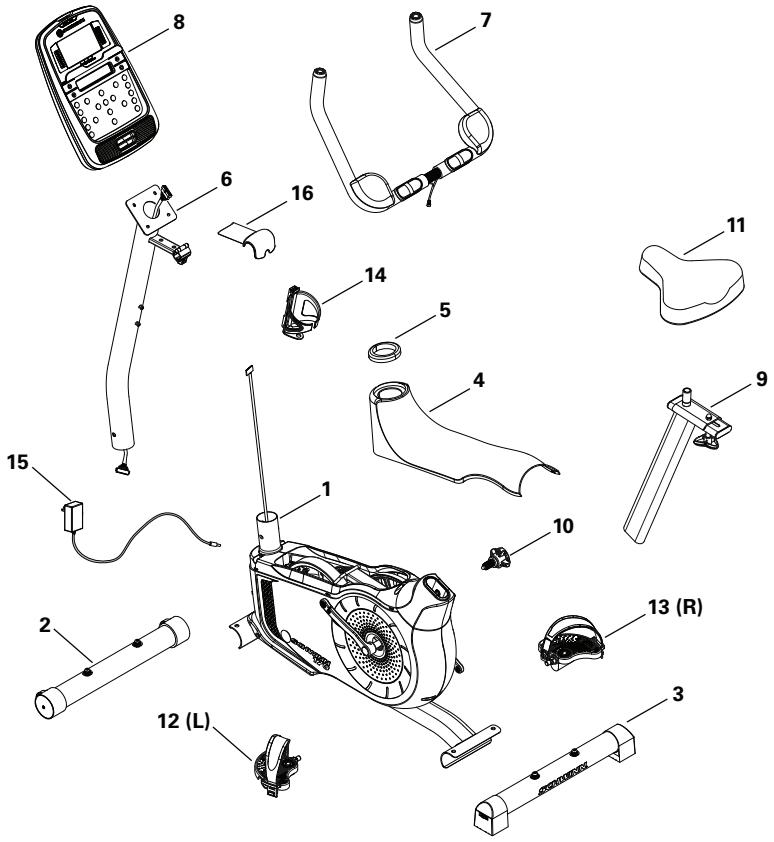
Wählen Sie den Ort, an dem das Gerät aufgestellt und betrieben werden soll. Für einen sicheren Betrieb muss das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche aufgestellt werden. Der Trainingsbereich muss mindestens 1,7 m x 1,2 m betragen. Halten Sie an der Aufstiegsseite und an der Rückseite des Geräts einen Bereich von 0,6 m frei.

**Montagetipps**

Befolgen Sie beim Aufbau des Geräts die folgenden grundlegenden Punkte:

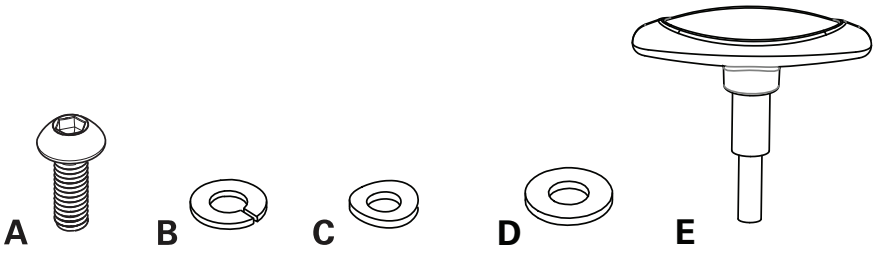
1. Lesen und verstehen Sie vor der Montage den Abschnitt „Wichtige Sicherheitshinweise“.
2. Legen Sie die für die einzelnen Montageschritte erforderlichen Komponenten bereit.
3. Verwenden Sie die empfohlenen Schraubschlüssel. Sofern nicht anders angegeben, drehen Sie Schrauben und Muttern nach rechts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






| Artikel | Menge | Bezeichnung | Artikel | Menge | Bezeichnung |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Hauptbauteil | 9 | 1 | Sattelstütze |
| 2 | 1 | Vorderer Stabilisator | 10 | 1 | Einstellknopf |
| 3 | 1 | Hinterer Stabilisator | 11 | 1 | Sattel |
| 4 | 1 | Obere Blende | 12 | 1 | Linkes Pedal (L) |
| 5 | 1 | Dichtung Konsolenstange | 13 | 1 | Rechtes Pedal (R) |
| 6 | 1 | Konsolenstange (mit Lenkervorbau) | 14 | 1 | Flaschenhalter |
| 7 | 1 | Lenker | 15 | 1 | Netzteil |
| 8 | 1 | Konsole | 16 | 1 | Lenkervorbauabdeckung |

**Hinweis:** Medienkabel in Beutel beigelegt.




| Artikel | Menge | Bezeichnung |
|---|---|---|
| A | 4 | Halbrund-Sechskantschraube M8 X 25 |
| B | 5 | Sperrscheibe, M8 |
| C | 4 | Spannscheibe M8 |
| D | 1 | Unterlegscheibe M8 |
| E | 1 | T-Griff |

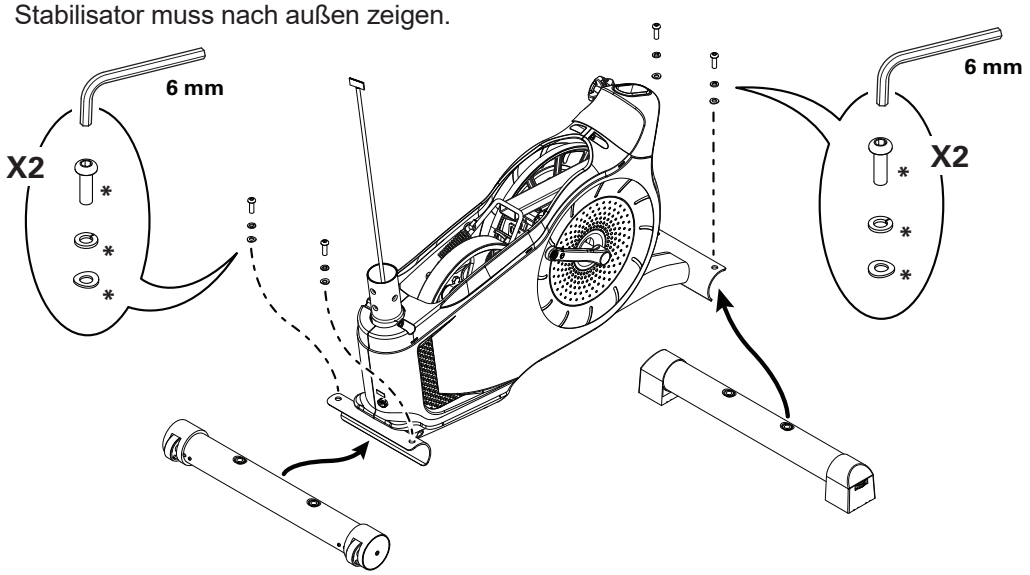
## Werkzeuge

**Mitgeliefert**

6 mm

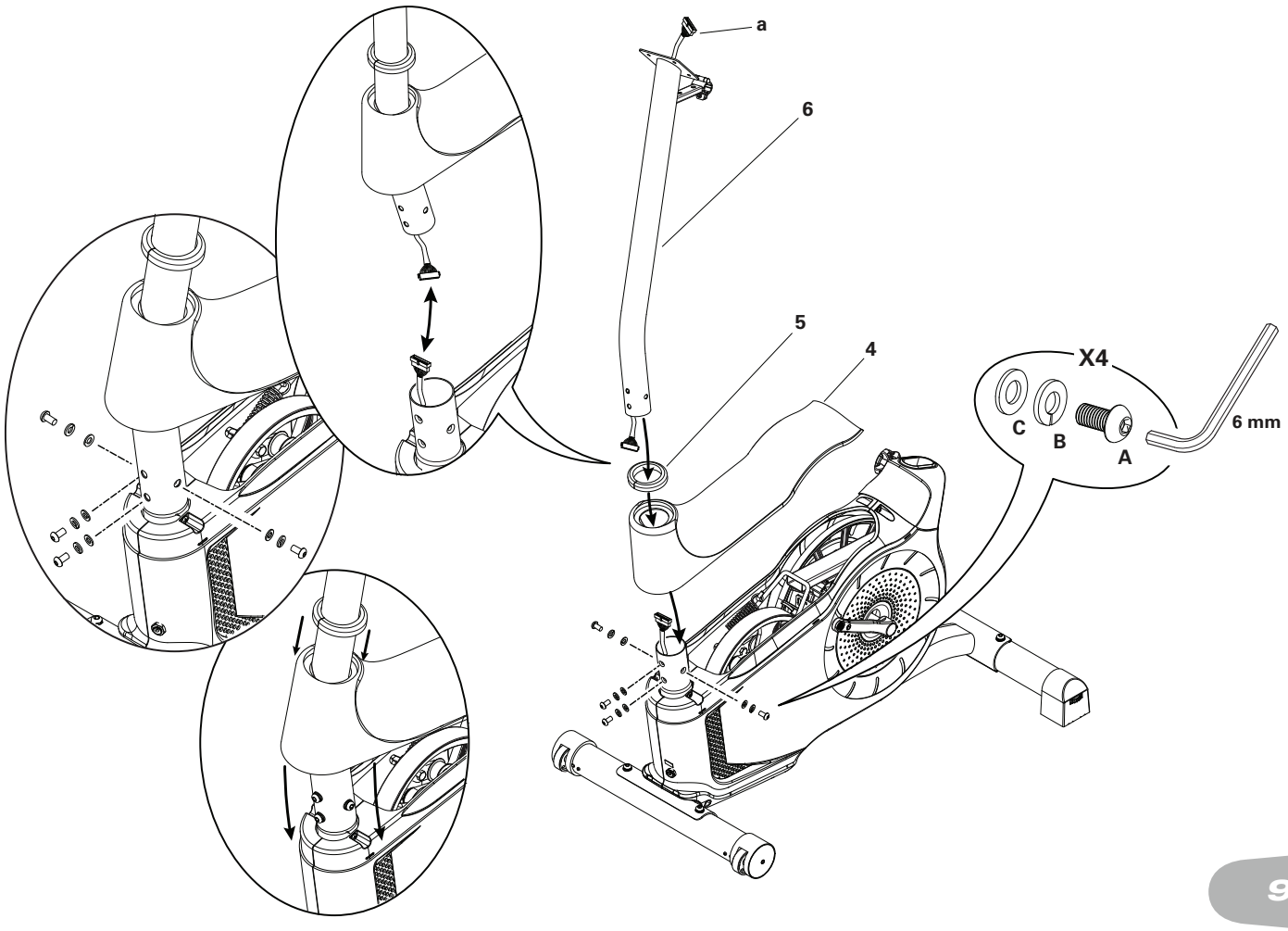
## 1. Stabilisatoren am Hauptrahmen befestigen

**Hinweis:** Schrauben(*) sind an den Stabilisatoren vormontiert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte. Die Transportrollen am vorderen Stabilisator müssen nach vorne zeigen, der Schwinn®-Aufkleber am hinteren Stabilisator muss nach außen zeigen.



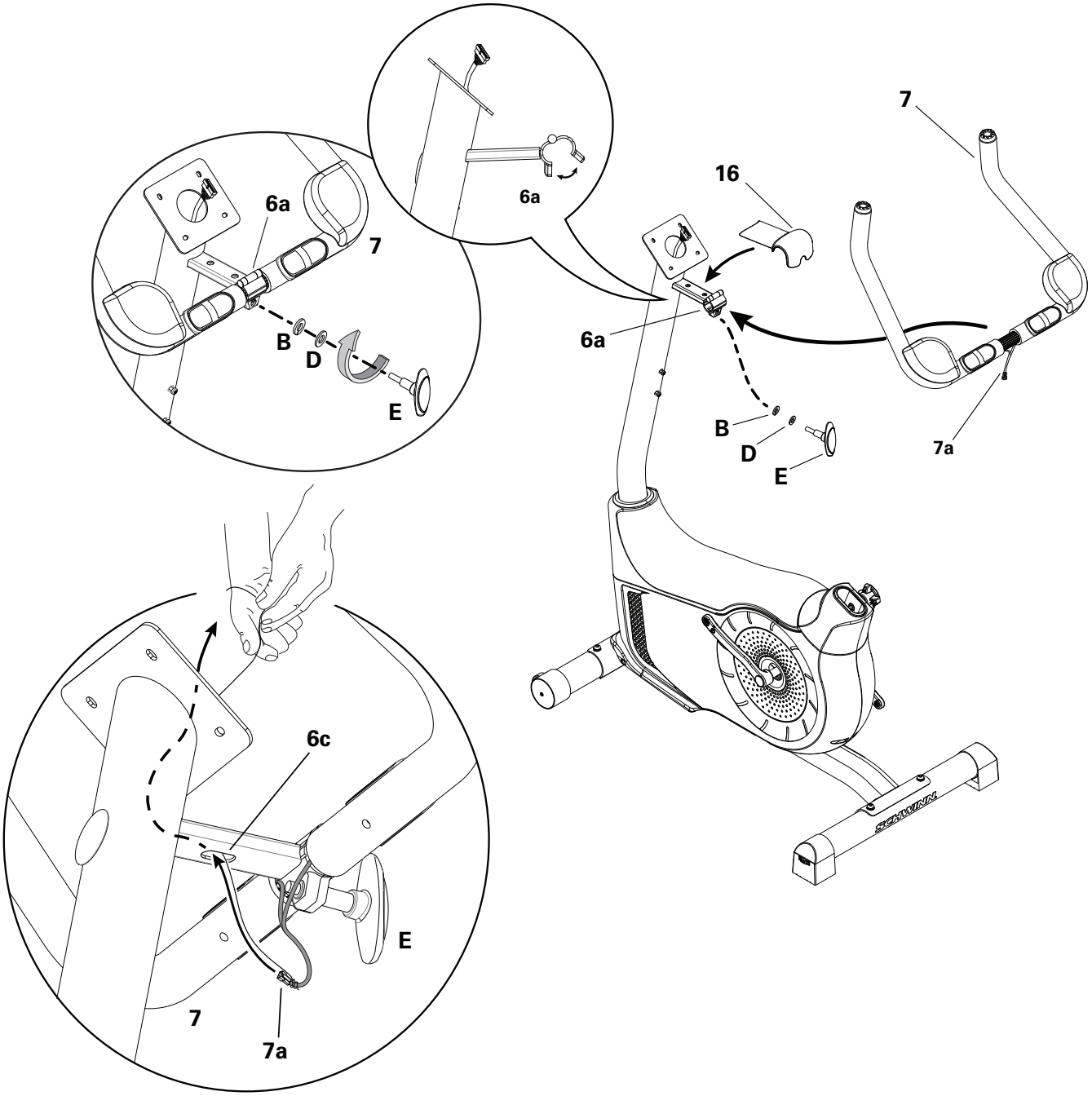

## 2. Konsolenstange, Dichtung und obere Blende am Hauptteil montieren

*HINWEIS:* Der Stecker des Konsolenkabels (a) darf nicht in die Konsolenstange fallen. Richten Sie die Clips an den Kabelsteckern aus. Die Stecker müssen einrasten. Die Konsolenkabel dürfen nicht geknickt werden. Die Riegel an der oberen Blende müssen im Hauptteil einrasten.



### 3. Lenker an der Konsolenstange montieren

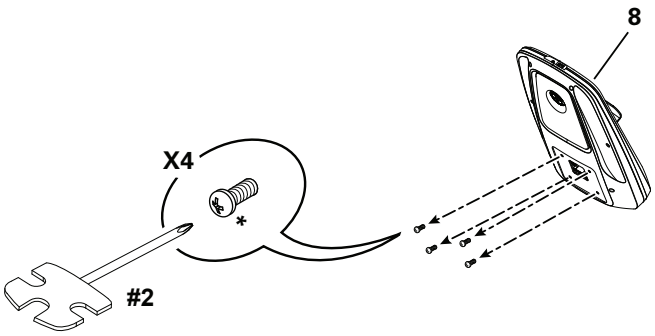
*HINWEIS:* Die Kabel dürfen nicht geknickt werden. Setzen Sie den Lenker (7) in die Halterung (6a) ein, bringen Sie ihn in die gewünschte Position und führen Sie den T-Griff (E) wieder in die Öffnungen ein. Verwenden Sie das Zugkabel des Lenkervorbaus, um das HF-Kabel (7a) durch den Schlitz (6d) unter dem Lenkervorbau bis oben in die Stange zu führen. Ziehen Sie den T-Griff fest, um den Lenker zu fixieren. Bringen Sie die Abdeckung (16) wieder am Lenkervorbau an.

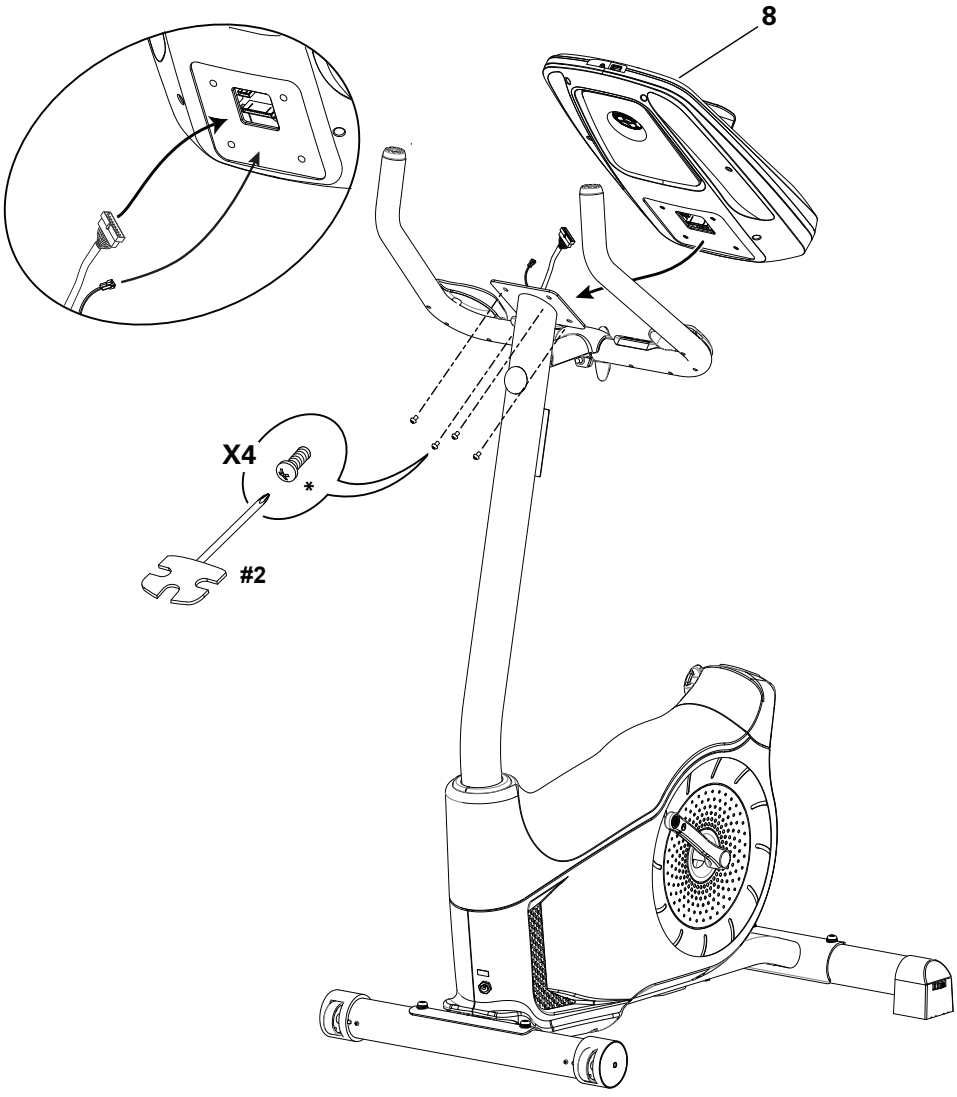


## 4. Konsole an der Konsolenstange montieren

**Hinweis:** Entfernen Sie vor dem Anschließen der Kabel die vormontierte Schrauben(*) hinten an der Konsole.

*HINWEIS:* Die Kabel dürfen nicht geknickt werden.

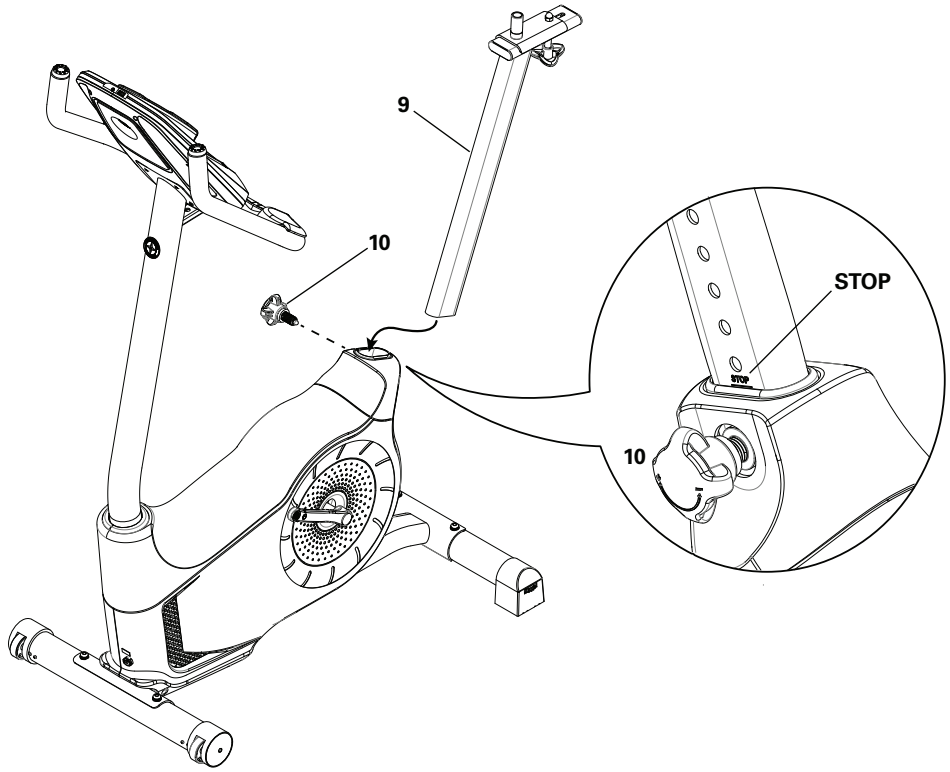


## 5. Sattelstütze am Rahmen montieren

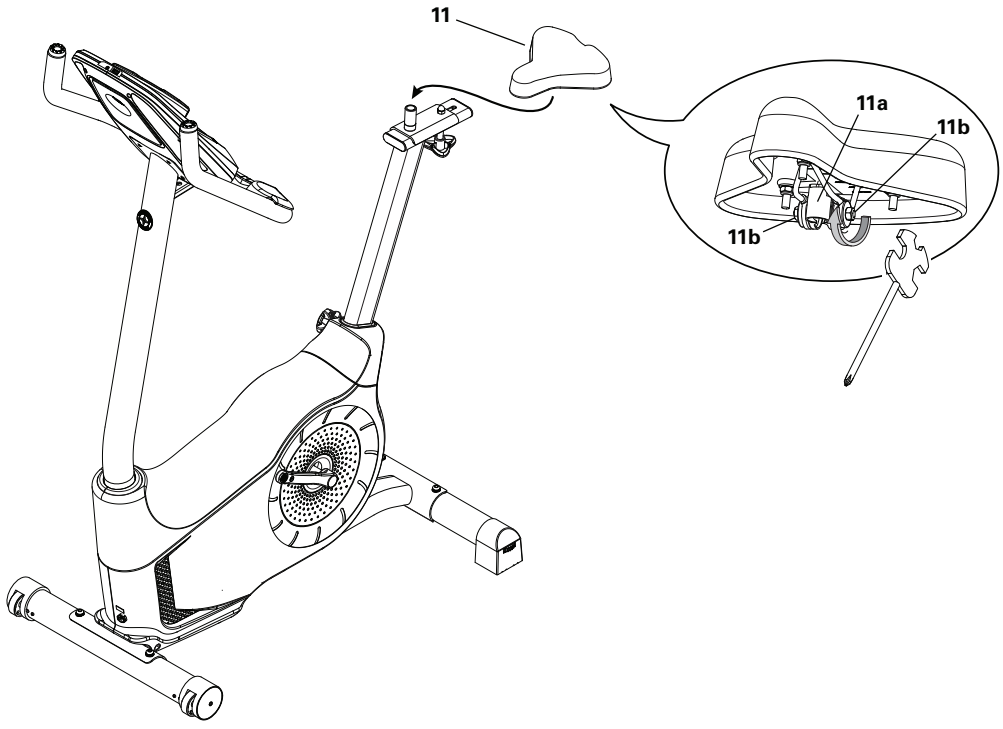
*HINWEIS:* Der Einstellknopf muss in der Sattelstütze einrasten.

**Ziehen Sie die Sattelstütze nicht über die Stopp-Markierung (STOP) am Rohr hinaus.**




## 6. Sattel an der Sattelstütze befestigen

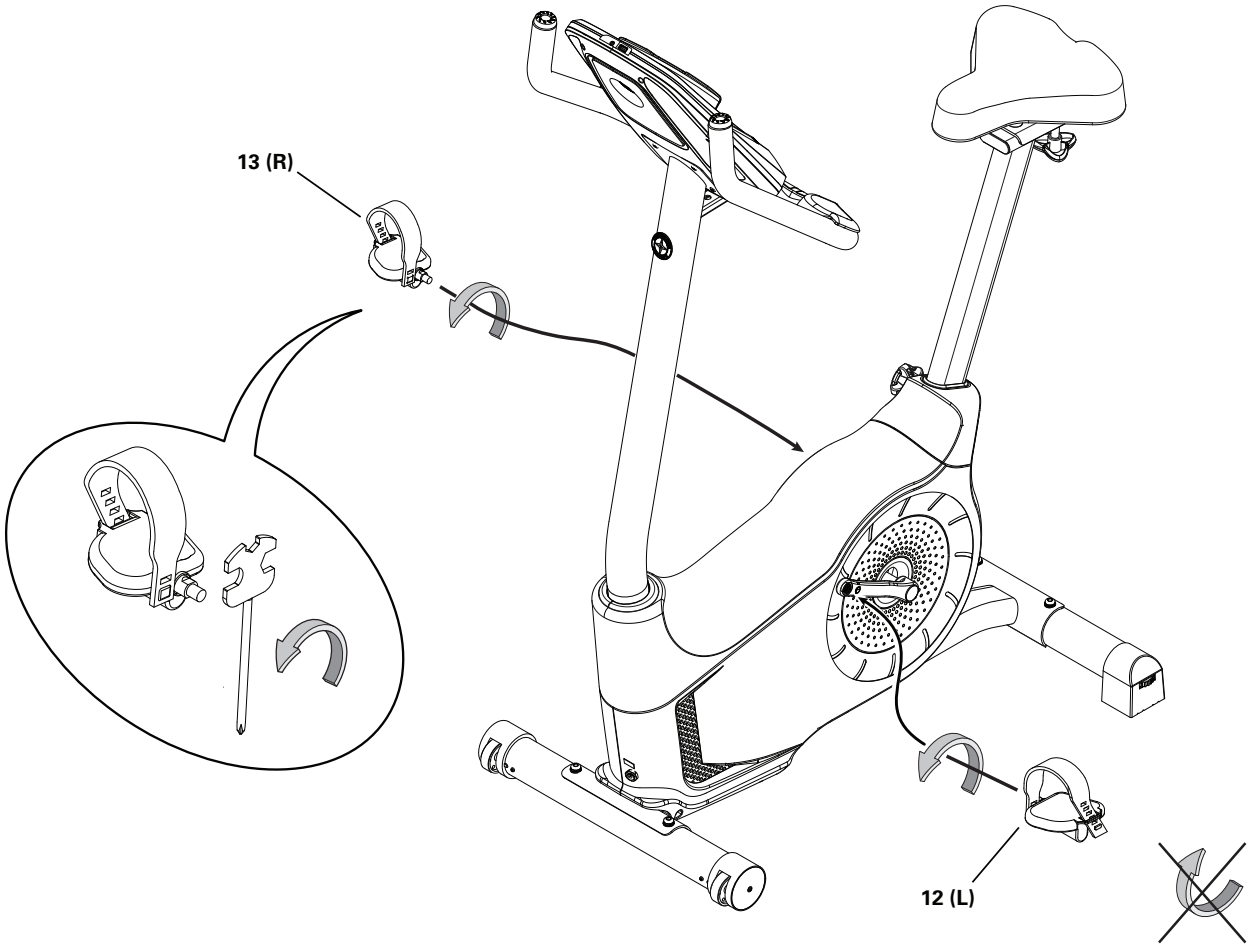
*HINWEIS:* Der Sattel muss gerade ausgerichtet sein. Die Muttern (11b) an der Sattelhalterung (11a) müssen festgezogen werden, um den Sattel zu fixieren.



## 7. Pedale montieren

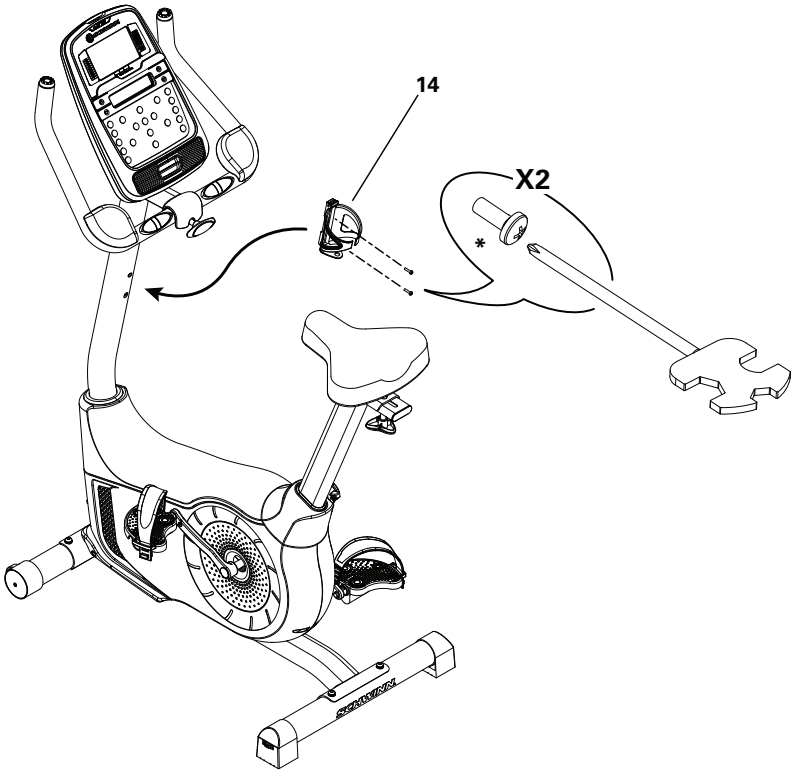
**Wenn die Gewinde durch eine fehlerhafte Montage beschädigt werden, können sie sich bei Gebrauch vom Rad lösen oder abbrechen. Es besteht Verletzungsgefahr.**

**Hinweis:** **Das linke Pedal hat ein umgekehrtes Gewinde.** Die Pedale müssen auf der richtigen Seite des Radsangebrachtwerden.DieAusrichtungerfolgtaussitzenderPosition.DaslinkePedalistmit„L“,dasrechtemit„R“ gekennzeichnet.DrehenSiediePedalezunächstmitderHandfestundziehenSiesiedannmitdemPedalschlüssel vollständig fest. Die Pedale müssen fest angezogen sein.

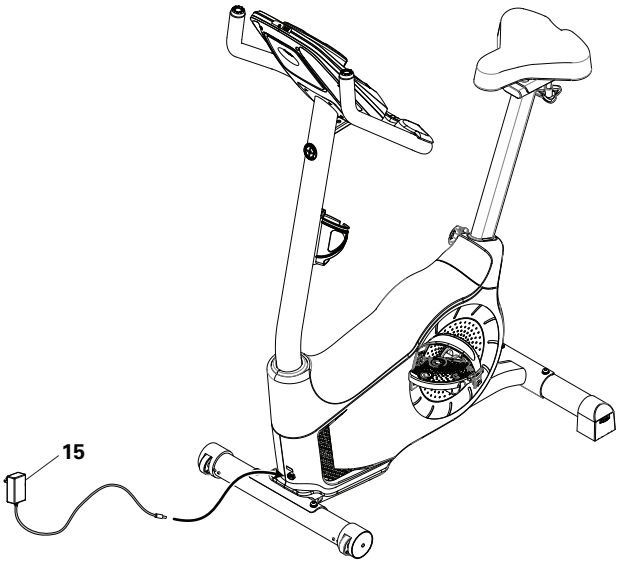


## 8. Flaschenhalter montieren

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




## 9. Netzteil anschließen




## 10. 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.

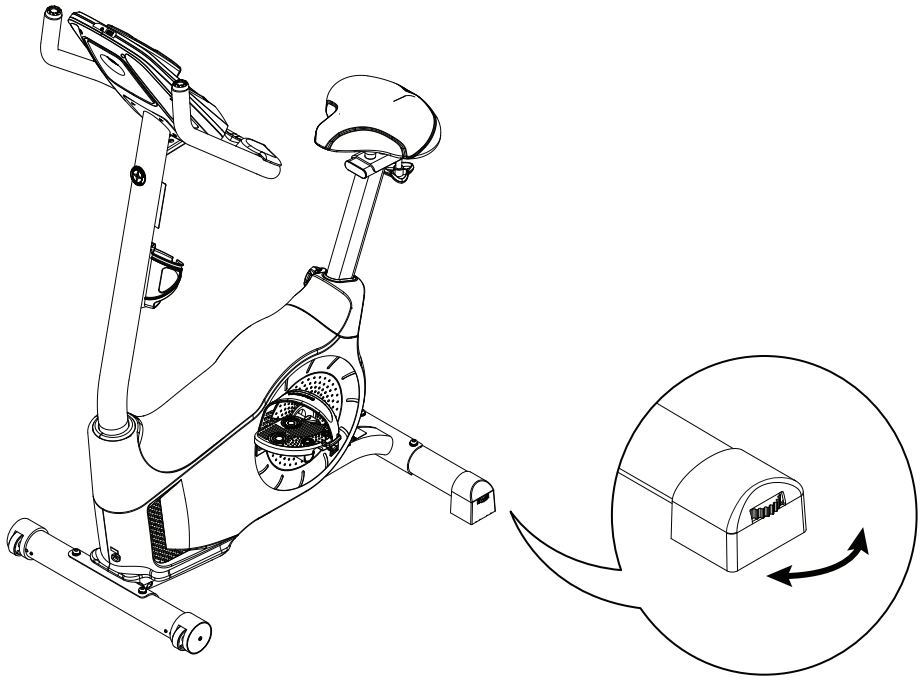
⚠ **Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig aufgebaut und die korrekte Funktionsfähigkeit in Übereinstimmung mit dem Benutzerhandbuch überprüft wurde.**

## Nivellieren des Heimtrainers

Nivelliervorrichtungen befinden sich an jeder Seite des hinteren Stabilisators. Drehen Sie den Knopf, um den Stabilisatorfuß gerade auszurichten.

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

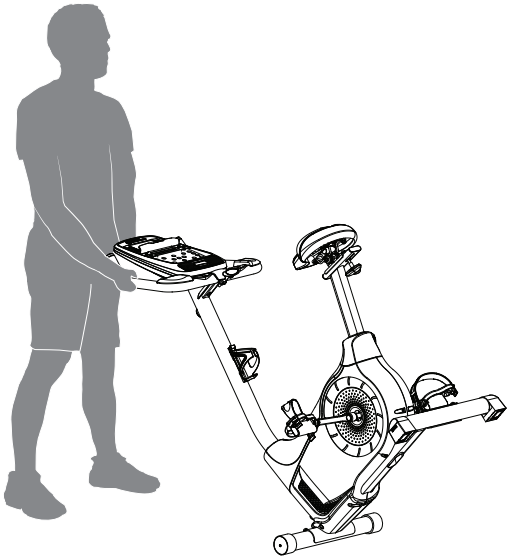
Überprüfen Sie, ob das Fahrrad eben und stabil steht, bevor Sie mit dem Training beginnen.

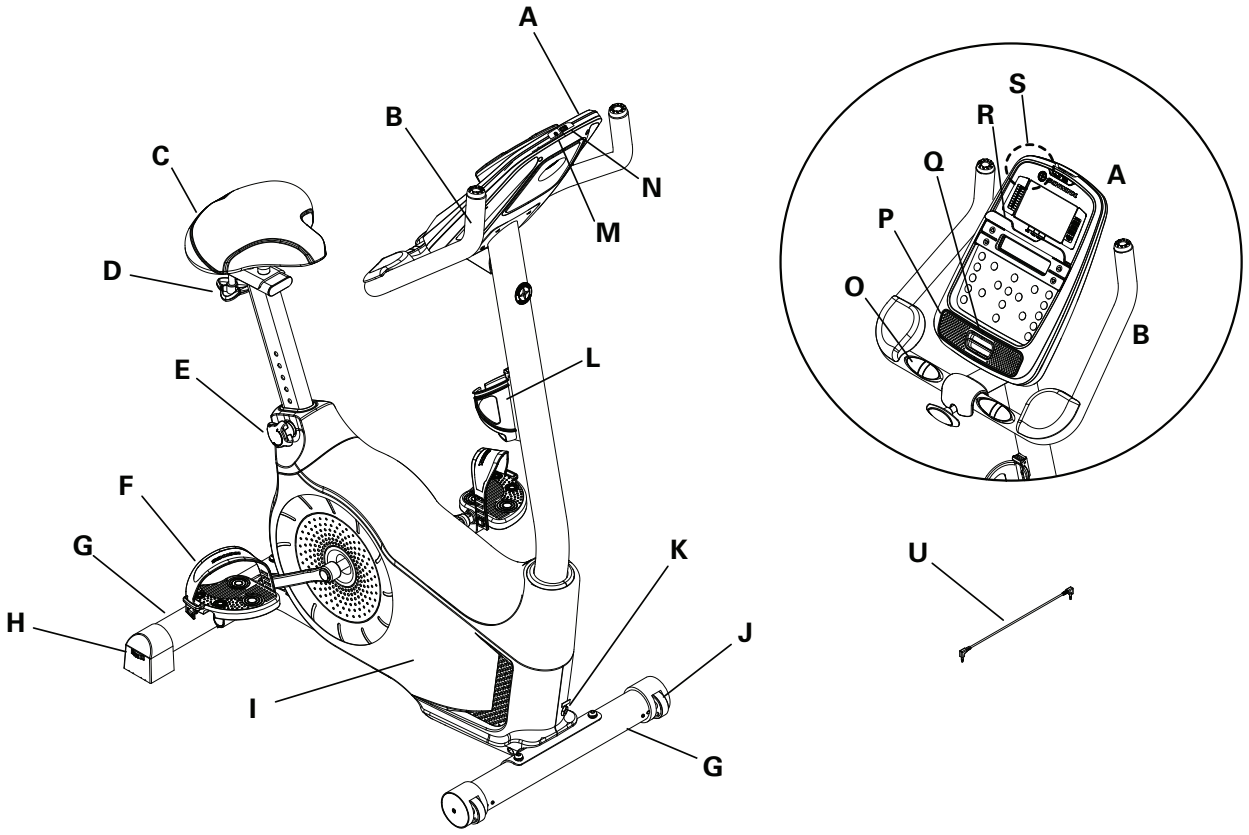


## Den Heimtrainer bewegen

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

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





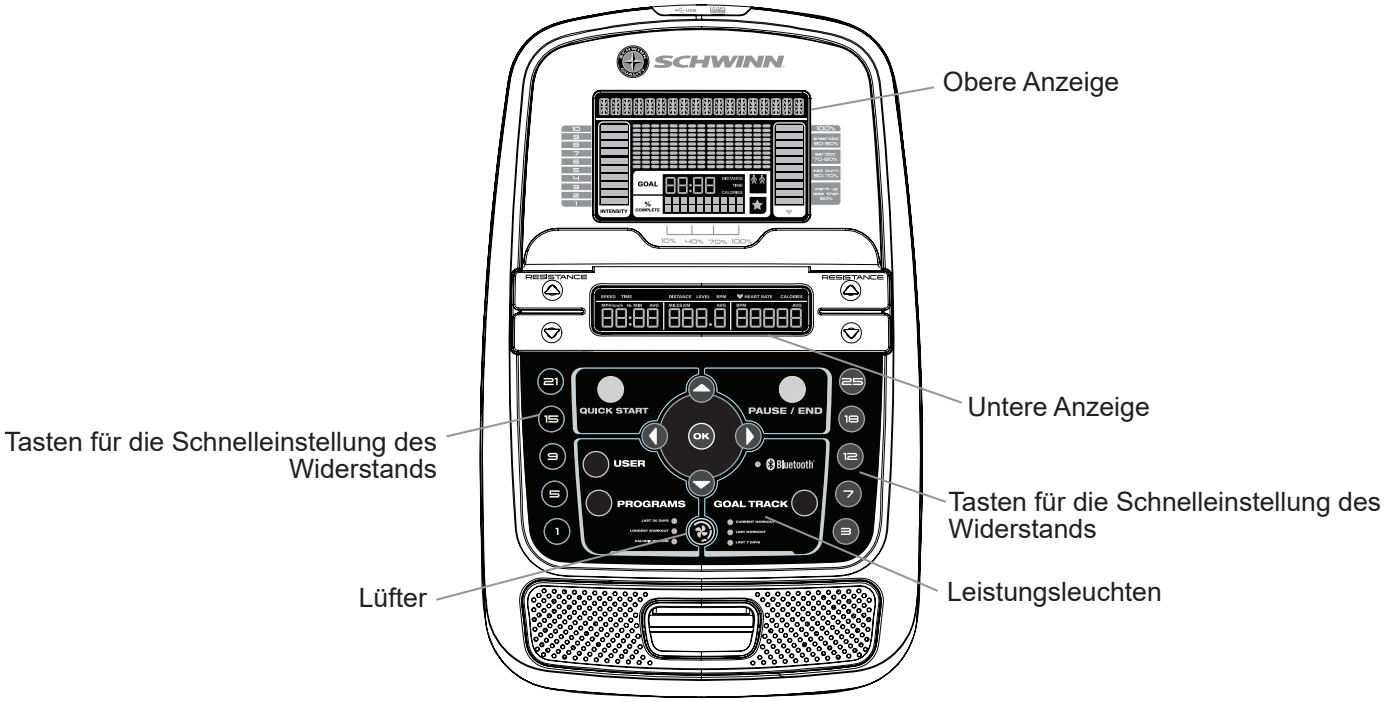

| | | | |
|---|---|---|---|
| A | Konsole | L | Flaschenhalter |
| B | Lenker mit Ellbogenpolstern | M | MP3-Eingang |
| C | Verstellbarer Sattel | N | USB-Anschluss |
| D | Satteleinstellknopf (horizontal) | O | Sensoren für Handpulsmessung |
| E | Satteleinstellknopf (Höhe) | P | Lautsprecher |
| F | Pedale | Q | Lüfter |
| G | Stabilisatoren | R | Medienablage |
| H | Nivellierer | S | Telemetrischer Herzfrequenz (HF)-Empfänger |
| I | Voll verkleidetes Schwungrad | T | Bluetooth® Verbindung (nicht abgebildet) |
| J | Transportrollen | U | Medienkabel |
| K | Stromanschluss | | |

**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 besteht aus dem Schwinn DualTrack™-Display mit Touch-Control-Tasten für die Navigation durch die Trainingsprogramme.

**Hinweis:** Obwohl Ihr Gerät mit Bluetooth® ausgestattet ist, empfängt es keine externen Daten (z. B. von einem Bluetooth® fähigen Brustgurt) oder spielt keine Audiodaten über die Bluetooth® Verbindung ab. Die Konsole verwendet Bluetooth® ausschließlich, um Ihre Trainingsdaten in Fitness-Apps zu exportieren.




### Tastenfunktionen

Widerstand rauf (▲): steigert den Trainingswiderstand

Widerstand runter (▼): reduziert den Trainingswiderstand

QUICK START (SCHNELLSTART): startet das Schnellstartprogramm

USER (BENUTZER): Drücken Sie diese Taste, um ein Benutzerprofil auszuwählen.

PROGRAMS (PROGRAMME): zur Auswahl einer Kategorie und eines Trainingsprogramms

PAUSE / ENDE: zum Anhalten eines aktiven Trainingsprogramms, Beenden eines pausierten Trainings oder zur Rückkehr zur vorherigen Anzeige

GOAL TRACK (ERGEBNISSE): zeigt die Gesamttrainingsergebnisse und Bestleistungen für den ausgewählten Benutzer an

Auf (▲): vergrößert einen Wert (Alter, Zeit, Strecke oder Kalorien) oder wechselt zu einer anderen Option

Links (◄): wechselt während des Trainings zwischen verschiedenen Werten oder wechselt zu anderen Optionen

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

Rechts (►): wechselt während des Trainings zwischen verschiedenen Werten oder wechselt zu anderen Optionen

Ab (▼): verringert einen Wert (Alter, Zeit, Strecke oder Kalorien) oder wechselt zu einer anderen Option

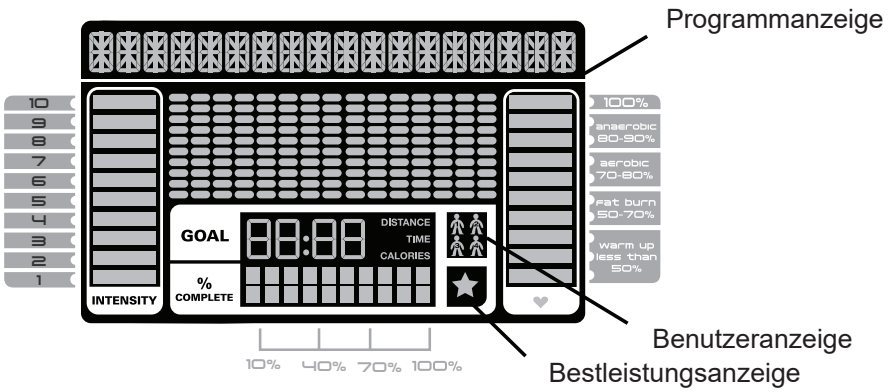
FAN (VENTILATOR): steuert den dreistufigen Ventilator

Tasten für die Schnelleinstellung des Widerstands: verändern den Widerstand während des Trainings

Bestleistungsleuchten- wenn eine Bestleistung erzielt wurde oder ein Ergebnis überprüft wird, leuchtet die entsprechende Leuchte auf.

**Schwinn DualTrack™ Anzeige**

**Daten der oberen Anzeige**




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

**Intensität:**
Die Intensitätsanzeige stellt das aktuelle Trainingsniveau basierend auf dem derzeitigen Widerstand dar.

**Anzeige der Herzfrequenzzone**
Die Herzfrequenzzone zeigt an, in welchen Herzfrequenzbereich der aktuelle Puls fällt. Die Herzfrequenzzone dient als Richtwert für bestimmte Zielbereiche (anaerobisch, aerobisch oder Fettverbrennung).

**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 angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.**

**Hinweis:** Wenn keine Herzfrequenz erkannt wird, ist dieser Anzeigebereich leer.

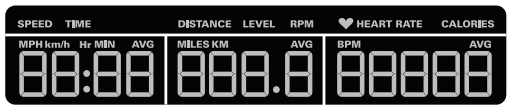
*HINWEIS:* Zur Vermeidung von Störungen des Telemetrischen HF-Empfängers bitte keine persönlichen elektronischen Geräte in der linken Seite der Medienablage platzieren.

**Zielanzeige**
Die Zielanzeige zeigt das derzeit ausgewählte Ziel (Entfernung, Zeit oder Kalorien), den aktuellen Wert für das Erreichen des Ziels und den Prozentwert, der bereits erfüllt wurde.

**Benutzeranzeige**
Die Benutzeranzeige zeigt das derzeit ausgewählte Benutzerprofil an.

**Bestleistungsanzeige**
Diese Anzeige wird aktiviert, wenn ein Trainingsziel erreicht oder eine Bestleistung übertroffen wurde. Es erscheint eine Glückwunschmeldung und der Benutzer wird über seine Leistung informiert. Außerdem ertönt ein Glückwunsch-Sound.

**Daten der unteren Anzeige**




Die untere Anzeige zeigt die Trainingsergebnisse an. Sie kann für jeden Benutzer individuell angepasst werden (siehe „Bearbeiten des Benutzerprofils“ in diesem Handbuch).

**Speed (Geschwindigkeit)**
Die Geschwindigkeit wird in Kilometern pro Stunde (oder Meilen pro Stunde) angezeigt.

**Time (Zeit)**
Die Zeitanzeige zeigt die Gesamttrainingszeit oder die durchschnittliche Zeit für den Benutzer bzw. die Gesamtbetriebszeit für das Gerät an.

**Hinweis:** Dauert ein Schnellstarttraining länger als 99 Minuten und 59 Sekunden (99:59), wechselt die Zeitanzeige in Stunden und Minuten(1 Stunde, 40 Minuten).

**Distance (Entfernung)**

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

**Hinweis:** Informationen darüber, wie Sie zwischen englischen und metrischen Maßeinheiten wechseln, finden Sie im Kapitel „Konsolen-Setup-Modus“ in diesem Handbuch.

**Level (Stufe)**
Während des Trainings zeigt die Anzeige LEVEL (Level) die aktuelle Widerstandsstufe an.

**RPM (Umdrehungen)**
Das RPM-Feld zeigt die aktuellen Pedalumdrehungen pro Minute (Revolutions per minute, RPM) an.

**Heart Rate (Pulse) (Herzfrequenz/Puls)**
In der Pulsfrequenzanzeige 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.**

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

## 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.schwinnfitness.com**.

## Laden über USB

Wenn ein USB-Gerät an den USB-Anschluss angeschlossen wird, wird versucht, das Gerät zu laden.

**Hinweis:** Je nach Stromstärke des Geräts reicht der über den USB-Anschluss bereitgestellte Strom möglicherweise nicht aus, das Gerät zu betreiben und gleichzeitig zu laden.

## Virtual Reality-Vorrichtung am Fitnessgerät

Dieses Fitnessgerät unterstützt Virtual Reality (VR) auf unterstützten Geräten.

**Lesen Sie alle dem Virtual Reality-Gerät beiliegenden Hinweise zu Warnungen und zur ordnungsgemäßen Bedienung und befolgen Sie diese.**

**Personen unter 13 Jahren sollten dieses Trainingsgerät oder die Virtual Reality-Vorrichtung nicht verwenden.**

**Stellen Sie vor Beginn eines Trainings mit der Virtual Reality-Vorrichtung sicher, dass der Trainingsbereich während des Trainings frei zugänglich ist und dass sich keine Personen oder Haustiere in diesem Bereich aufhalten. Lassen Sie den Bereich gegebenenfalls von einer zweiten Person sichern.**

**Die VR-Vorrichtung generiert ein immersives VR-Erlebnis und beeinflusst und verhindert die Wahrnehmung der tatsächlichen Umgebung. Aus Sicherheitsgründen sollte die VR-Vorrichtung daher beim Training nur im Sitzen verwendet werden. Starten Sie die VR-Vorrichtung erst, wenn Sie sicher Platz genommen haben und mit dem Training beginnen können. Der Trainingsbereich muss abgesichert und frei zugänglich sein. Eventuelle Behinderungen sind vorher zu entfernen. Während eines VR-Trainings könnten Sie sich verletzen oder es könnten Schäden an Gegenständen entstehen. Bleiben Sie daher auf dem Trainingsgerät sitzen, bis die VR-Vorrichtung abgenommen wurde und die tatsächliche Umgebung wieder wahrgenommen werden kann.**

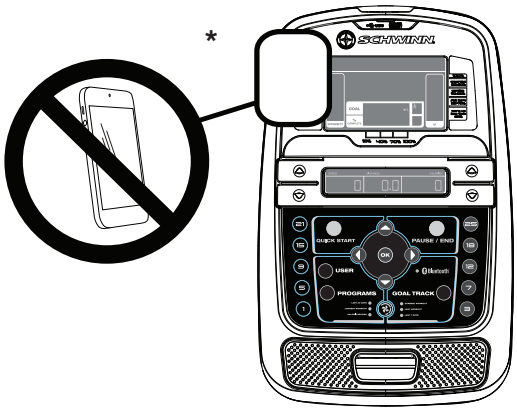
**Sollte das VR-Gerät starken Schwindel verursachen, beenden Sie das Training umgehend. Bleiben Sie sicher sitzen, bis Ihr Gleichgewicht wiederhergestellt ist. Beim Training mit einer VR-Vorrichtung sind Koordination und Gleichgewicht erforderlich.**

**Klären Sie vor Verwendung eines VR-Geräts mit Ihrem Arzt ab, ob Sie aufgrund von Erkrankungen oder Ihres Gesundheitszustands, (z. B. Epilepsie, Schwangerschaft, psychotische Störungen, Sehstörungen, Herzkrankheiten oder sonstige medizinische Bedingungen) von einem VR-Training absehen sollten.**

## Pulsmessgerät

Sie können die Trainingsintensität am besten mit einem Pulsmessgerät überwachen. Das Gerät verfügt über Sensoren zur Handpulsmessung, mit denen Ihre Herzfrequenzsignale an die Konsole gesendet werden. Die Konsole kann auch Funkherzfrequenzsignale von einem Brustgurts auslesen. Dieser arbeitet in einem Frequenzbereich von 4,5 kHz bis 5,5 kHz.

**Hinweis:** Es muss ein unkodierter Polar Electro-Brustgurt oder ein unkodierter POLAR®-kompatibler Brustgurt verwendet werden. (Kodierte POLAR®-Brustgurte, beispielsweise POLAR® OwnCode®-Brustgurte, funktionieren mit diesem Gerät nicht.) Obwohl Ihr Gerät mit Bluetooth® ausgestattet ist, kann es keine Eingaben von einem Bluetooth® fähigen Brustgurt oder einem anderen Gerät empfangen.




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

*HINWEIS:* Zur Vermeidung von Störungen des Telemetrischen HF-Empfängers bitte keine persönlichen elektronischen Geräte in der linken Seite der Medienablage platzieren.*

## 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

Die maximale Herzfrequenz sinkt im Allgemeinen von 220 Schlägen pro Minute (BPM) eines Säuglings auf ca. 160 BPM im Alter von 60 Jahren, also normalerweise linear um ca. 1 BPM pro Jahr. Es gibt keinen Beweis dafür, dass sich sportliche Betätigung auf die Abnahme der maximalen Herzfrequenz auswirkt. Personen derselben Altersgruppe können unterschiedliche Herzfrequenzen aufweisen. Statt mit der Herzfrequenz/Alter-Formel lässt sich dieser Wert genauer durch einen Belastungstest ermitteln.

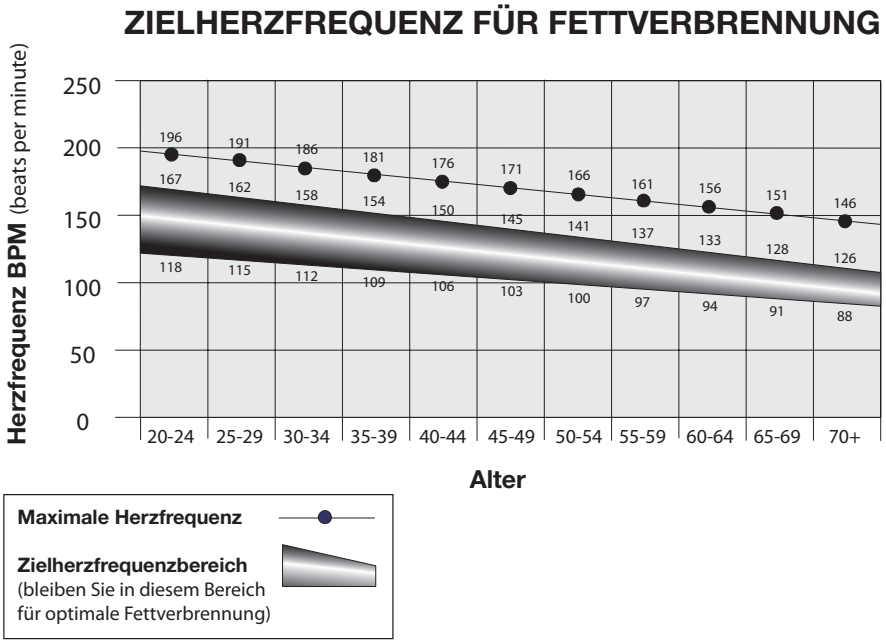
Der Ruhepuls wird durch ein regelmäßiges Ausdauertraining beeinflusst. Ein normaler Erwachsener hat einen Ruhepuls von ca. 72 BPM, während der Ruhepuls trainierter Läufer hingegen 40 BPM oder weniger beträgt.

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 50 – 70 % 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!




## Lautsprecher und Audiokabel

Um Audiodaten über die Lautsprecher des Geräts abzuspielen, verbinden sie das Audiokabel mit Ihrem Gerät und mit dem Audiokabelanschluss auf der Konsole. Bei eingeschalteter Konsole können Sie Audiodaten von Ihrem Gerät über die Lautsprecher abspielen. Die Lautstärke wird über Ihr Gerät geregelt.

**Hinweis:** Obwohl Ihr Gerät mit Bluetooth® ausgestattet ist, spielt keine Audiodaten über die Bluetooth® Verbindung ab.

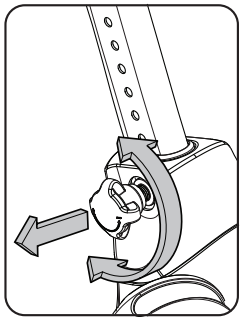
**Richtige Kleidung**
Tragen Sie Sportschuhe mit Gummisohle. Für optimale Bewegungsfreiheit sollten Sie geeignete Sportkleidung tragen.

**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 angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.**

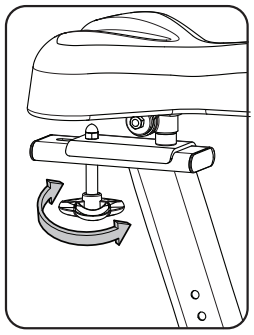
- 3 Mal pro Woche 30 Minuten.
- Erstellen Sie sich einen Trainingsplan und versuchen Sie, diesen einzuhalten.

**Sitzeinstellung**
Die richtige Sitzeinstellung 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 des Sitzergometers nach unten. Wenn Ihr Bein zu stark gebeugt ist, schieben Sie den Sitz nach oben.

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

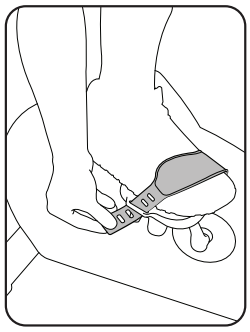


Lösen Sie den Einstellknopf an der Sattelstütze und ziehen Sie ihn heraus. Stellen Sie den Sitz auf die gewünschte Höhe ein. Lassen Sie den Einstellknopf los, damit der Arretierstift einrasten kann. Achten Sie darauf, dass sich der Stift vollständig in einem Loch der Sattelstütze befindet. Ziehen Sie den Einstellknopf fest.

⚠ **Ziehen Sie die Sattelstütze nicht über die Stopp-Markierung (STOP) am Rohr hinaus.**

Lösen Sie den Knopf für die horizontale Einstellung des Sattels und schieben Sie den Sattel in Richtung Konsole oder davon weg. Schieben Sie den Sitz vorwärts oder rückwärts in die gewünschte Position und ziehen Sie den Knopf wieder fest.

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



1. Stellen Sie die beiden Fußballen auf die Pedale.
2. Drehen Sie die Pedale so, dass Sie ein Pedal erreichen.
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.

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

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

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

## Erste Geräteeinstellung
Beim ersten Einschalten der Konsole müssen Datum, Uhrzeit und bevorzugte Maßeinheiten eingestellt werden.

1. Datum: Drücken Sie die Auf- und Abtasten, um den aktuellen Wert (blinkend) zu verändern. Drücken Sie die Links- und Rechtstasten, um den Cursor auf einen anderen Wert zu bringen (Monat/Tag/Jahr).
2. Drücken Sie OK, um den Wert zu übernehmen.
3. Uhrzeit: Drücken Sie die Auf- und Abtasten, um den aktuellen Wert (blinkend) zu verändern. Drücken Sie die Links- und Rechtstasten, um den Cursor auf einen anderen Wert zu bringen (Stunde/Minute/AM oder PM).
4. Drücken Sie OK, um den Wert zu übernehmen.
5. Maßeinheit: Drücken Sie die Auf- und Abtasten, um „MILES“ (englisch) oder „KM“ (metrisch) zu wählen.
6. Drücken Sie OK, um den Wert zu übernehmen. Die Konsole kehrt in den Einschalt-/Leerlaufmodus zurück.

   **Hinweis:** Informationen, wie Sie diese Einstellungen ändern, finden Sie im Abschnitt „Konsolen-Setup-Modus“.

### Quick Start (manuelles Programm)

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

Während eines manuellen Trainings steht jeder Balken für eine Zeitspanne von 2 Minuten. Der aktive Balken wandert alle 2 Minuten über den Bildschirm. Dauert das Training mehr als 30 Minuten, ist der äußerste rechte Balken der aktive Balken und die vorangegangenen Balken werden von der Anzeige „geschoben“.

1. Setzen Sie sich auf das Gerät.
2. Drücken Sie im Einschaltmodus die Taste USER (Benutzer), um das gewünschte Benutzerprofil zu wählen. Wenn Sie kein Benutzerprofil eingerichtet haben, können Sie ein Benutzerprofil ohne Daten (nur Standardwerte) wählen.
3. Drücken Sie auf die Taste QUICK START, um das manuelle Programm zu starten.
4. Drücken Sie die Widerstandstasten, um den Widerstand zu verändern. Das aktuelle Intervall sowie alle folgenden Intervalle werden auf den neuen Widerstand eingestellt. Der Standardwiderstand beim manuellen Training beträgt 4. Die Zeit wird von 00:00 hochgezählt.

   **Hinweis:** Dauert ein manuelles Training länger als 99 Minuten und 59 Sekunden (99:59), wechselt die Zeitanzeige in Stunden und Minuten(1 Stunde, 40 Minuten).
5. Hören Sie nach Abschluss des Trainings auf, die Pedale zu treten, und drücken Sie die Taste PAUSE/END, um das Training anzuhalten. Drücken Sie PAUSE/END erneut, um das Training zu beenden.

   **Hinweis:** Die Trainingsergebnisse werden im aktuellen Benutzerprofil gespeichert.

### Benutzerprofile

Sie können in der Konsole bis zu 4 Benutzerprofile speichern und aufrufen. Die Trainingsergebnisse werden automatisch in den Benutzerprofilen gespeichert und können anschließend wieder aufgerufen werden.

Folgende Daten werden im Benutzerprofil gespeichert:

- Name: Bis zu 10 Zeichen
- Alter (Age)
- Gewicht (Weight)
- Größe (Height)
- Geschlecht (Gender)
- Bevorzugte Trainingswerte (Preferred Workout Values)

#### Auswahl eines Benutzerprofils

Jedes Training wird in einem Benutzerprofil gespeichert. Wählen Sie zu Beginn eines Trainings das gewünschte Benutzerprofil. Standardmäßig ist der Benutzer eingestellt, der zuletzt ein Training abgeschlossen hat.

Benutzerprofile nutzen die Standardwerte, sofern sie nicht bearbeitet wurden. Für eine genaue Auswertung von Kalorien- und Herzfrequenzwerten sollten Sie das Benutzerprofil bearbeiten.

Drücken Sie im Einschaltmodus die Taste USER (Benutzer), um ein Benutzerprofil auszuwählen. Auf der Konsole werden der Name und das Symbol des Benutzerprofils angezeigt.

**Bearbeiten von Benutzerprofilen**

1. Drücken Sie im Einschaltmodus die Taste USER (Benutzer), um ein Benutzerprofil auszuwählen.
2. Drücken Sie OK, um das gewünschte Benutzerprofil zu wählen.
3. Auf der Konsole wird die Aufforderung EDIT (Bearbeiten) und der Name des aktuellen Benutzerprofils angezeigt. Drücken Sie OK, um die Option zum Bearbeiten des Benutzerprofils zu wählen.

   Um die Bearbeitung des Benutzerprofils zu beenden, drücken Sie die Taste PAUSE/END. Die Konsole kehrt dann in den Einschaltmodus zurück.
4. Auf der Konsole wird die Aufforderung NAME und der Name des aktuellen Benutzerprofils angezeigt.

   **Hinweis:** Beim ersten Bearbeiten ist das Feld für den Benutzernamen leer. Der Name des Benutzerprofils kann aus maximal 10 Zeichen bestehen.

   Das aktuelle Segment blinkt. Wählen Sie mit den Auf-/ Ab-Tasten Buchstaben des Alphabets oder das Leerzeichen (zwischen A und Z). Drücken Sie die Tasten Links (◄) oder Rechts (►), um zwischen den einzelnen Segmenten zu wechseln.

   Drücken Sie OK, um den angezeigten Benutzernamen zu wählen.
5. Um andere Benutzerdaten zu bearbeiten (Alter, Gewicht, Größe, Geschlecht), nutzen Sie die Auf-/Ab-Tasten, und drücken Sie nach jedem Eintrag OK.
6. Auf der Konsole wird nun die Aufforderung SCAN (Scan) angezeigt. Diese Option kontrolliert, wie die Werte während eines Trainings angezeigt werden. Über die “AUS”-Einstellung kann der Benutzer die RECHTS- oder LINKS-Taste betätigen, um die anderen Trainingswertprogramme auf Wunsch anzuzeigen. Über die “ON”-Einstellung zeigt die Konsole automatisch alle 6 Sekunden die Trainingswertprogramme an.

   Standardmäßig steht die Einstellung auf “AUS”.

   Die “OK”-Taste betätigen, um festzulegen, wie die Trainingswerte angezeigt werden sollen.
7. Auf der Konsole wird die Meldung WIRELESS HR (Drahtlose HF) angezeigt. Wenn Sie die Lautsprecher der Konsole mit der höheren Einstellung verwenden und / oder ein größeres elektronisches Gerät benutzen, werden auf der Konsole möglicherweise Störungen der Herzfrequenz angezeigt. Mit dieser Option kann der Empfänger für die telemetrische Herzfrequenzmessung deaktiviert werden.

   Im oberen Anzeigebereich wird der aktuell eingestellte Wert angezeigt: „ON“ (Ein) oder „OFF“ (Aus). Drücken Sie auf die Auf- (▲) oder Ab- (▼) Taste, um den Wert zu ändern.

   Die Standardeinstellung lautet „ON“ (Ein).

   Drücken Sie OK, um den Empfänger für die telemetrische Herzfrequenzmessung zu aktivieren.
8. Auf der Konsole wird nun die Aufforderung EDIT LOWER DISPLAY (Untere Anzeige bearbeiten) angezeigt. Mit dieser Option können Sie einstellen, welche Trainingswerte während des Trainings angezeigt werden sollen.

   In der unteren Anzeige werden alle Trainingswerte angezeigt, wobei der aktive Wert blinkt. Auf dem oberen Display wird der aktive Trainingswert angezeigt: “EIN” oder “AUS”. Die Auf- oder Ab-Taste betätigen, um den aktiven Trainingswert auszublenden und die Links- oder Rechts-Taste betätigen, um den aktiven Trainingswert zu ändern.

   **Hinweis:** Um einen ausgeblendeten Trainingswert anzuzeigen, den Vorgang wiederholen und das obere Display für diesen Trainingswert auf “EIN” stellen.

   Nach der individuellen Anpassung des unteren Displays die “OK”-Taste betätigen, um die Einstellungen zu speichern.

9. Die Konsole kehrt in den Einschalt-/Leerlaufmodus zurück, wobei der Benutzer ausgewählt bleibt.

**Zurücksetzen eines Benutzerprofils**

1. Drücken Sie im Einschaltmodus die Taste USER (Benutzer), um ein Benutzerprofil auszuwählen.
2. Drücken Sie OK, um das gewünschte Benutzerprofil zu wählen.
3. Auf der Konsole wird das aktuelle Benutzerprofil und die Aufforderung EDIT (Bearbeiten) angezeigt. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab- (▼) Taste, um die Eingabe zu ändern.

   **Hinweis:** Um die Bearbeitung des Benutzerprofils zu beenden, drücken Sie die Taste PAUSE/END. Die Konsole kehrt dann in den Einschaltmodus zurück.
4. Auf der Konsole wird die Aufforderung RESET (Zurücksetzen) und der Name des aktuellen Benutzerprofils angezeigt. Drücken Sie OK, um die Option zum Zurücksetzen des Benutzerprofils zu wählen.
5. Die Konsole fordert Sie nun auf, das Zurücksetzen des Benutzerprofils zu bestätigen (standardmäßig ist No (Nein) gewählt). Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab- (▼) Taste, um die Eingabe zu ändern.
6. Drücken Sie auf OK, um Auswahl zu bestätigen.
7. Die Konsole kehrt in den Einschaltmodus zurück.

## Ändern der Widerstandsstufen

Drücken Sie die Widerstand Auf- (▲) oder Ab- (▼) Tasten, um den Widerstand während des Trainings jederzeit zu ändern. Um den Widerstand schnell zu ändern, drücken Sie die entsprechende Taste für die Schnelleinstellung des Widerstands. Die Konsole übernimmt den Wert der gewählten Widerstandstaste.

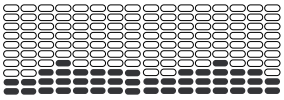
## Profilprogramme

Diese Programme automatisieren die Einstellung verschiedener Widerstands- und Trainingsstufen. Die Profilprogramme sind in Kategorien eingeteilt (Fun Rides, Mountains und Challenges).

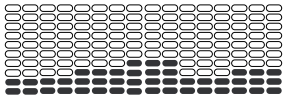
**Hinweis:** Wenn ein Benutzer eine Kategorie wählt, werden die Programme dieser Kategorie angezeigt.

**FUN RIDES**

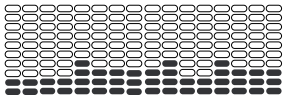
Rolling Hills



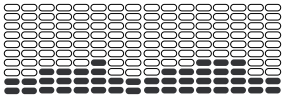
Ride in the Park



Easy Tour

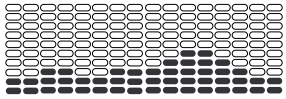


Stream Crossing

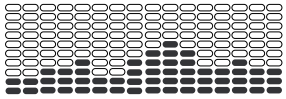


**MOUNTAINS**

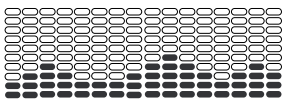
Pike's Peak



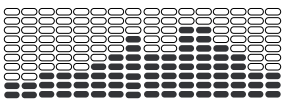
Mount Hood



Pyramids

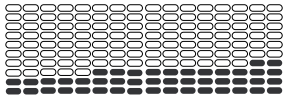


Summit Pass

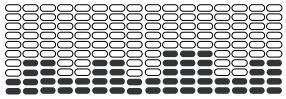


**CHALLENGES**

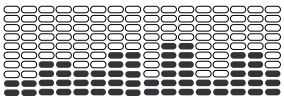
Uphill Finish



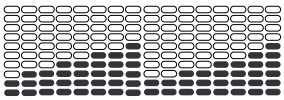
Cross-Training



Interval



Stairs



## Trainingsprofile und Zielprogramme

Auf der Konsole können Sie das Profilprogramm und das gewünschte Trainingsprofil (Entfernung, Zeit oder Kalorien) sowie den Zielwert einstellen.

1. Setzen Sie sich auf das Gerät.
2. Drücken Sie im Einschaltmodus die Taste USER (Benutzer), um das gewünschte Benutzerprofil zu wählen.
3. Drücken Sie die Programmtaste.
4. Drücken Sie die Links- (◄) oder Rechts- (►) Taste, um eine Trainingskategorie zu wählen.
5. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab- (▼) Taste, um ein Profiltraining zu wählen, und drücken Sie auf OK.
6. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab- (▼) Taste, um einen Zieltyp (Entfernung, Zeit oder Kalorien) zu wählen, und drükken Sie auf OK.
7. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab- (▼) Taste, um den Trainingswert anzupassen.
8. Drücken Sie OK, um mit dem Zieltraining zu beginnen. Der Zielwert wird heruntergezählt, während der Prozentwert für den bereits erfüllten Anteil steigt.

   **Hinweis:** Während eines kalorienorientierten Trainings steht jeder Balken für eine Zeitspanne von 2 Minuten. Der aktive Balken wandert alle 2 Minuten über den Bildschirm. Dauert das Training mehr als 30 Minuten, ist der äußerste rechte Balken der aktive Balken und die vorangegangenen Balken werden von der Anzeige „geschoben“.

## Fitnesstest

Mit dem Fitnesstest können Sie Ihre körperliche Leistungssteigerung messen. Der Test vergleicht Ihre Trainingsleistung (in Watt) mit Ihrer Herzfrequenz. Je besser Ihre Kondition ist, desto höher ist die Trainingsleistung bei einer bestimmten Herzfrequenz.

**Hinweis:** Die Konsole muss über die Handpulssensoren oder ein Pulsmessgerät Herzfrequenzinformationen empfangen.

Der Fitnesstest wird über die Kategorie FEEDBACK gestartet. Zunächst müssen Sie Ihr Fitnessniveau angeben: Beginner (BEG), also Anfänger, oder Advanced (ADV), also Fortgeschrittener. Die Konsole verwendet die Alters- und Gewichtsangaben des ausgewählten Benutzerprofils zur Berechnung des Fitnesswerts (Fitness Score).

Beginnen Sie mit dem Training und umfassen Sie dabei die Herzfrequenzsensoren. Wenn der Test beginnt, wird die Trainingsintensität langsam gesteigert. Das heißt, Sie steigern Ihre Leistung, und entsprechend steigt auch Ihre Herzfrequenz. Die Intensität wird automatisch gesteigert, bis Ihre Herzfrequenz die „Test Zone“ erreicht. Dieser Bereich wird individuell berechnet und liegt bei 75 % der maximalen Herzfrequenz des Benutzerprofils. In der „Test Zone“ wird die Intensität drei Minuten lang nicht geändert. So erreichen Sie eine konstante Herzfrequenz. Am Ende der drei Minuten misst der Computer Ihre Herzfrequenz und die Trainingsleistung. Aus diesen Daten sowie Ihrem Alter und Gewicht errechnet der Computer einen Fitnesswert, den „Fitness Score“.

**Hinweis:** Vergleichen Sie das Ergebnis des Fitnesstests immer nur mit Ihren eigenen früheren Werten und nicht mit denen anderer Benutzerprofile.

Vergleichen Sie Ihre Fitnesswerte, um zu sehen, wie Sie sich verbessern.

### Recovery Test

Der Recovery Test (Erholungstest) zeigt an, wie schnell sich Ihre Herzfrequenz nach dem Training wieder normalisiert. Wenn Sie sich schneller erholen, ist dies ein Zeichen für eine verbesserte Fitness.

**Hinweis:** Die Konsole muss über die Handpulssensoren oder ein Pulsmessgerät Herzfrequenzinformationen empfangen.

Wenn Ihre Herzfrequenz trainingsbedingt erhöht ist, wählen Sie den Recovery Test (Erholungstest). Die Konsole zeigt die Meldung „STOP EXERCISING“ (Training anhalten) an, und der Zielwert beginnt rückwärts zu laufen. Hören Sie auf zu trainieren, aber halten Sie die Handpulssensoren weiter fest. Nach fünf Sekunden erscheint die Anzeige „RELAX“ (Erholen) und der Zähler zählt weiter rückwärts bis 00.00. Die Konsole zeigt außerdem eine Minute lang die Herzfrequenz. Wenn Sie kein Pulsmessgerät verwenden, halten Sie die Handpulssensoren während der gesamten Dauer des Tests fest.

Auf dem Display wird weiterhin "RELAX" und Ihre Herzfrequenz angezeigt, bis der Zähler auf Null heruntergezählt hat. Dann berechnet der Computer Ihren Erholungswert.

Recovery Score (Erholungswert) = Ihre Herzfrequenz bei 1:00 (Beginn des Tests) minus Ihre Herzfrequenz bei 00:00 (Ende des Tests).

Je höher der Erholungswert, desto schneller normalisiert sich Ihr Herzschlag. Dies ist ein Zeichen für verbesserte Fitness. Indem Sie diese Werte über die Zeit notieren, können Sie Ihre Fortschritte dokumentieren.

Wenn Sie die Taste RECOVERY (Erholung) drücken und kein Herzfrequenzsignal angezeigt wird, erscheint die Anzeige NEED HEART RATE (Herzfrequenz erforderlich). Diese Meldung wird für 5 Sekunden angezeigt. Wird kein Signal empfangen, wird das Programm beendet.

Ein Tipp: Für einen aussagekräftigen Wert sollten Sie vor Beginn des Erholungsprogramms für 3 Minuten eine möglichst konstante Herzfrequenz erreichen. Das geht am besten im manuellen Programm, wo Sie den Widerstand selbst einstellen. So erhalten Sie die besten Ergebnisse.

### Herzfrequenzüberwachungsprogramme (Heart Rate Control, HRC)

In den Herzfrequenzüberwachungsprogrammen (HRC) können Sie eine Zielherzfrequenz für Ihr Training einstellen. Das Programm überwacht Ihre Herzfrequenz über die Handpulssensoren (Contact Heart Rate, CHR) am Gerät oder ein Pulsmessgerät mit Brustgurt (Heart Rate Monitor, HRM) und passt das Training automatisch so an, dass die Herzfrequenz im ausgewählten Bereich bleibt.

**Hinweis:** Damit das HRC-Programm korrekt ausgeführt werden kann, muss die Konsole die Herzfrequenzinformationen über die CHR-Sensoren oder den HRM-Brustgurt empfangen.

Programme mit Zielherzfrequenz verwenden die Altersangaben und andere Benutzerinformationen, um den Herzfrequenzbereich für das Training zu bestimmen. Die Konsole gibt darauf basierend Anweisungen für die Trainingseinstellungen:

1. Wählen Sie ein Trainingsniveau für die Herzfrequenzsteuerung: BEGINNER (Anfänger) ( „BEG“ ) oder ADVANCED (Fortgeschritten) ( „ADV“ ). Drücken Sie anschließend auf OK.
2. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab- (▼) Taste, um die Maximalherzfrequenz in Prozent anzugeben: 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.

**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 angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.**

3. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab- (▼) Taste, um den Zieltyp auszuwählen, und drücken Sie anschließend auf OK.
4. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab- (▼) Taste, um den Zielwert einzustellen.

   **Hinweis:** Bitte beachten Sie beim Einstellen des Ziels, dass Sie sich genügend Zeit lassen sollten, damit Ihre Herzfrequenz den gewünschten Frequenzbereich erreichen kann.
5. Drücken Sie OK, um mit dem Training zu beginnen.

Ein Benutzer kann über die benutzerdefinierte Herzfrequenzsteuerung anstelle eines Herzfrequenzwerts einen Herzfrequenzbereich angeben. Die Konsole passt das Training so an, dass der Benutzer immer innerhalb des gewünschten Herzfrequenzbereichs bleibt.

1. Wählen Sie HEART RATE CONTROL - USER (Herzfrequenzsteuerung - Benutzer) und drücken Sie OK.
2. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab- (▼) Taste, um den Herzfrequenzwert für das Training einzustellen, und drücken Sie auf OK. Auf der Konsole wird auf der linken Seite des Displays der Herzfrequenzbereich (Prozent) angezeigt und auf der rechten Seite die Herzfrequenz des Benutzers.
3. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab- (▼) Taste, um den Zieltyp auszuwählen, und drücken Sie anschließend auf OK.
4. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab- (▼) Taste, um den Wert einzustellen.
5. Drücken Sie OK, um mit dem Training zu beginnen.

### Benutzerdefiniertes Programm

Im benutzerdefinierten Programm können Sie die Widerstandsstufe für jedes Intervall einstellen und ein eigenes Ziel wählen (Distanz, Zeit oder Kalorien), um das Training individuell zu gestalten. Für jedes Benutzerprofil kann ein benutzerdefiniertes Programm erstellt werden.

1. Setzen Sie sich auf das Gerät.
2. Drücken Sie die Taste USER, um das gewünschte Benutzerprofil zu wählen.
3. Drücken Sie die Programmtaste.
4. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um ein benutzerdefiniertes Programm (CUSTOM) zu wählen, und drücken Sie dann auf OK.
5. Die Konsole zeigt „Heart Rate Control“ (Herzfrequenzsteuerung) an. Um „Heart Rate Control“ (Herzfrequenzssteuerung) zu wählen, drücken Sie auf OK.

   Um mit dem benutzerdefinierten Programm fortzufahren, drücken Sie auf die Taste nach links. Auf der Konsole wird wieder das benutzerdefinierte Programm angezeigt. Drücken Sie auf OK.
6. Um das benutzerdefinierte Programm zu bearbeiten, drücken Sie auf die Taste nach rechts (►), um zum nächsten Intervall zu gelangen. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Abtaste (▼), um den Widerstandwert anzupassen. Drücken Sie OK, um die angezeigten Werte zu übernehmen.
7. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um einen Zieltyp (Distanz, Zeit oder Kalorien) auszuwählen, und drücken Sie anschließend auf OK.
8. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um den Trainingswert anzupassen.
9. Drücken Sie OK, um mit dem Training zu beginnen. Der Zielwert wird heruntergezählt, während der Prozentwert für den bereits erfüllten Anteil steigt.

### Wechseln des Programms während des Trainings

Aus einem aktiven Training heraus können verschiedene Trainingsprogramme gestartet werden.

1. Drücken Sie in einem aktiven Training die Taste PROGRAMS (Programme).
2. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab- (▼) Taste, um das gewünschte Trainingsprogramm zu wählen, und drücken Sie auf OK.
3. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab- (▼) Taste, um den Zieltyp auszuwählen, und drücken Sie anschließend auf OK.
4. Drücken Sie die Auf- (▲) oder Ab- (▼) Taste, um den Wert einzustellen.
5. Drücken Sie auf OK, um das aktive Training zu beenden und mit dem neuen Training zu beginnen.

Die vorangegangenen Trainingswerte werden im aktuellen Benutzerprofil gespeichert.

### Pause oder Stopp

Die Konsole wechselt in den Pausemodus, wenn während des Trainings die Pedale nicht mehr betätigt werden und die Taste PAUSE/END gedrückt oder wenn für 5 Minuten keine Umdrehungen mehr erkannt werden (keine Betätigung der Pedale). Die Konsole blendet im 4-Sekunden-Wechsel verschiedene Meldungen ein:

- WORKOUT PAUSED (Training angehalten)
- PEDAL TO CONTINUE (Pedale betätigen, um fortzufahren) bei Fahrrädern / STRIDE TO CONTINUE (Treten, um fortzufahren) bei Ellipsentrainern
- PUSH END TO STOP (Zum Beenden Ende drücken)

Während einer Trainingspause können Sie mit den Auf-/Abtasten manuell durch die Ergebnisse blättern.

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

   Um das Training zu beenden, drücken Sie PAUSE/END. Die Konsole wechselt in den Ergebnis-/Cooldown-Modus.

### Ergebnisse/Cooldown

Nach einem Training wird unter GOAL (Ziel) der Wert 03:00 angezeigt, der heruntergezählt wird. Während dieser Cooldown-Phase zeigt die Konsole die Trainingsergebnisse an. Alle Trainingsprogramme mit Ausnahme von Quick Start enden mit einer dreiminütigen Cooldown-Phase.

In der LCD-Anzeige werden die aktuellen Trainingswerte in drei Kategorien angezeigt:

a.) TIME (total) (Gesamtzeit), DISTANCE (total) (Gesamtentfernung) und CALORIES (total) (Gesamtkalorienverbrauch)

b.) SPEED (average) (Durchschnittsgeschwindigkeit), RPM (average) (Durchschnittsumdrehung) und HEART RATE (average) (Durchschnittsherzfrequenz)

c.) TIME (average) (Durchschnittszeit), LEVEL (average) (Durchschnittsintensität) und CALORIES (average) (Durchschnittskalorienverbrauch).

Drücken Sie die Links- (◄) oder Rechts- (►) Tasten, um manuell durch die Trainingsstatistiken zu blättern.

Während des Cooldowns entspricht der Widerstand einem Drittel des durchschnittlichen Trainingswiderstands. Der Widerstand für die Cooldown-Phase kann über die Widerstandstasten individuell eingestellt werden. Der Wert wird jedoch nicht auf der Konsole angezeigt.

Mit der Taste PAUSE/END können Sie die Ergebnisanzeige/Cooldown-Phase beenden und in den Einschaltmodus zurückkehren. Wird keine Umdrehung oder kein Herzfrequenzsignal empfangen, wechselt die Konsole automatisch in den Ruhemodus.

### GOAL TRACK Statistiken (und Bestleistungen)

Die Statistiken der einzelnen Trainingsdurchgänge werden in einem Benutzerprofil gespeichert.

Die DualTrack™ Konsole zeigt die Goal Track-Trainingsstatistik (Ergebnisse) im unteren Anzeigebereich in drei Kategorien an:

a.) TIME (total) (Gesamtzeit), DISTANCE (total) (Gesamtentfernung) und CALORIES (total) (Gesamtkalorienverbrauch)

b.) SPEED (average) (Durchschnittsgeschwindigkeit), RPM (average) (Durchschnittsumdrehung) und HEART RATE (average) (Durchschnittsherzfrequenz)

c.) TIME (average) (Durchschnittszeit), DISTANCE (average) (Durchschnittsentfernung) / LEVEL (average) (Durchschnittsstufe) ***** und CALORIES (average) (Durchschnittskalorienverbrauch)

***** Wenn nur die Goal Track-Statistik eines einzelnen Trainings angezeigt wird, wird LEVEL (average) verwendet. Wenn die kombinierte Goal Track-Statistik mehrerer Trainingsdurchläufe angezeigt wird, wird DISTANCE (average) verwendet.

So zeigen Sie die GOAL TRACK-Statistik für ein Benutzerprofil an:

1. Drücken Sie im Einschaltmodus die Taste USER (Benutzer), um ein Benutzerprofil auszuwählen.
2. Drücken Sie die GOAL TRACK-Taste. Die Konsole blendet unter LAST WORKOUT (Letztes Training) die Ergebnisse des letzten Trainings ein. Die entsprechende Zielleuchte leuchtet auf.

   **Hinweis:** Ergebnisstatistiken können auch während des Trainings angezeigt werden. Sobald Sie GOAL TRACK (Ergebnisse) drücken, werden die Werte des letzten Trainings angezeigt. Die Trainingswerte des aktuellen

Trainings werden nur in der Anzeige GOAL (Ziel) angezeigt. Drücken Sie GOAL TRACK (Ergebnisse) erneut, um in den Einschaltmodus zurückzukehren.

3. Drücken Sie die Auf- (▲) Taste, um zur nächsten Ergebnisstatistik LAST 7 DAYS (Die letzten 7 Tage) zu wechseln. Die Konsole zeigt den Kalorienverbrauch der letzten 7 Tage (50 Kalorien pro Segment) sowie die Gesamttrainingswerte an. Drücken Sie die Links- (◄) oder Rechts- (►) Taste, um durch die Trainingsstatistiken zu blättern.
4. Drücken Sie die Auf- (▲) Taste, um zu LAST 30 DAYS (Die letzten 7 Tage) zu wechseln. Die Konsole zeigt die Gesamtwerte der letzten 30 Tage an. Drücken Sie die Links- (◄) oder Rechts- (►) Taste, um durch die Trainingsstatistiken zu blättern.
5. Drücken Sie die Auf- (▲) Taste, um zu LONGEST WORKOUT (Längstes Training) zu wechseln. Die Konsole zeigt das Training mit der längsten Trainingszeit an. Drücken Sie die Links- (◄) oder Rechts- (►) Taste, um durch die Trainingsstatistiken zu blättern.
6. Drücken Sie die Auf- (▲) Taste, um zu CALORIE RECORD (Kalorienrekord) zu wechseln. Die Konsole zeigt das Training mit dem höchsten Kalorienverbrauch an. Drücken Sie die Links- (◄) oder Rechts- (►) Taste, um durch die Trainingsstatistiken zu blättern.
7. Drücken Sie die Auf- (▲) Taste, um zu BMI (Body Mass Index) zu wechseln. Die Konsole zeigt den BMI basierend auf den Benutzereinstellungen an. Überprüfen Sie, ob im Benutzerprofil die richtige Körpergröße und das korrekte Gewicht eingegeben wurden.

Der BMI zeigt das Verhältnis zwischen Gewicht und Größe und gibt Aufschluss über den Körperfettanteil sowie über eventuelle Gesundheitsrisiken. Die nachstehende Tabelle gibt die allgemeine Einteilung der BMI-Werte an:

| | |
|---|---|
| Untergewicht | Unter 18,5 |
| Normal | 18.5 – 24.9 |
| Übergewicht | 25.0 – 29.9 |
| Adipositas | 30,0 und mehr |

**Hinweis:** Bei Sportlern und muskulösen Menschen kann die Körperfettmasse überschätzt werden. Bei älteren Menschen und Rückgang der Muskelmasse kann er unterschätzt werden.

⚠ **Wenden Sie sich für weitere Informationen zum BMI-Wert und zur Ermittlung des für Sie korrekten Gewichts an Ihren Arzt. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen.**

8. Drücken Sie die Auf-(▲)Taste, um zu SAVE TO USB - OK? (Auf USB speichern - OK?) zu wechseln. Drücken Sie auf OK. Die Meldung ARE YOU SURE? - NO (Sind Sie sicher - Nein) wird angezeigt. Drücken Sie die Auf- (▲)Taste, um zu YES (Ja) zu wechseln, und drücken Sie anschließend „OK“. Auf der Konsole wird jetzt “INSERT USB” (USB INSTALLIEREN) angezeigt. Ein USB-Speichergerät über den USB-Anschluss installieren. Die Konsole speichert die Statistiken auf dem USB-Speichergerät.

   Auf der Konsole wird „SAVING“ (Speichern) und anschließend „REMOVE USB“ (USB entfernen) angezeigt, wenn das USB-Speichergerät aus dem Anschluss entfernt werden kann.

   **Hinweis:** Die PAUSE/END-Taste betätigen, um eine Beendigung der Aufforderung „SAVING“ (Speichern) zu erzwingen.
9. Drücken Sie die Auf- (▲) Taste, um zu CLEAR WORKOUT DATA - OK? (Trainingsdaten löschen - OK?) zu wechseln. Drücken Sie auf OK. Die Meldung ARE YOU SURE? - NO (Sind Sie sicher - Nein) wird angezeigt. Drücken Sie die Auf- (▲) Taste, um zu ARE YOU SURE? - YES (Sind Sie sicher - Ja) zu wechseln und drücken Sie auf OK. Die benutzerspezifischen Trainingsdaten werden zurückgesetzt.
10. Drücken Sie GOAL TRACK (Ergebnisse), um in den Einschaltmodus zurückzukehren.

Wenn ein Training absolviert wird, das die Werte unter LONGEST WORKOUT (Längstes Training) oder CALORIE RECORD (Kalorierenrekord) übertrifft, ertönt ein Glückwunschsignal und der Benutzer wird über die neue Bestleistung informiert. Außerdem leuchtet die entsprechende Bestleistungsleuchte.

# KONSOLEN-SETUP-MODUS

Im Konsolen-Setup-Modus können Sie Datum und Uhrzeit festlegen, zwischen englischen oder metrischen Maßeinheiten wählen, die Sound-Einstellungen ändern (Ein/Aus) oder die Wartungsstatistik aufrufen (Fehlerprotokoll und Betriebszeit – nur für Wartungstechniker).

1. Halten Sie die Taste PAUSE/END und die Rechts-Taste im Einschaltmodus für 3 Sekunden gedrückt, um in den Konsolen-Setup-Modus zu wechseln.

   **Hinweis:** Drücken Sie PAUSE/END, um den Konsolen-Setup-Modus zu beenden und in den Einschaltmodus zurückzukehren.

2. Auf der Konsole wird die Datumseingabe mit der aktuellen Einstellung angezeigt. Drücken Sie die Auf- und Abtasten, um den aktuellen Wert (blinkend) zu verändern. Drücken Sie die Links- und Rechtstasten, um den Cursor auf einen anderen Wert zu bringen (Monat/Tag/Jahr).
3. Drücken Sie OK, um den Wert zu übernehmen.
4. Auf der Konsole wird die Uhrzeiteingabe mit der aktuellen Einstellung angezeigt. Drücken Sie die Auf- und Abtasten, um den aktuellen Wert (blinkend) zu verändern. Drücken Sie die Links- und Rechtstasten, um den Cursor auf einen anderen Wert zu bringen (Stunde/Minute/AM oder PM).
5. Drücken Sie OK, um den Wert zu übernehmen.
6. Auf der Konsole wird die Einheit mit der aktuellen Einstellung angezeigt. Drücken Sie OK, um die Maßeinheit zu wählen. Drücken Sie die Auf- und Abtasten, um „MILES“ (englisch) oder „KM“ (metrisch) zu wählen.

   **Hinweis:** Bei einer Änderung der Maßeinheiten werden die Werte in Trainingsstatistiken automatisch umgewandelt.
7. Drücken Sie OK, um den Wert zu übernehmen.
8. Auf der Konsole wird die Eingabe für Sound-Einstellungen mit der aktuellen Einstellung angezeigt. Drücken Sie die Auf- und Abtasten, um zwischen ON (Ein) und OFF (Aus) zu wechseln.
9. Drücken Sie OK, um den Wert zu übernehmen.
10. Die Konsole zeigt die TOTAL RUN HOURS (Gesamtbetriebsstunden) für das Gerät an.
11. Drücken Sie auf OK, um zur nächsten Eingabe zu wechseln.
12. Auf der Konsole wird nun die Softwareversion angezeigt.
13. Drücken Sie auf OK, um zur nächsten Eingabe zu wechseln.
14 . Die Konsole kehrt in den Einschaltmodus zurück.

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:**

Überprüfen Sie Pedale und Kurbelarme und ziehen Sie sie nötigenfalls fest.

**Die Pedale niemals rückwärts treten. Dadurch können sich die Pedale lösen, was zu Schäden am Gerät und zu Verletzungen führen kann. Nutzen Sie das Gerät niemals mit lockeren Pedalen.**

Reinigen Sie das Gerät, um Staub, Schmutz oder Ablagerungen zu entfernen. 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.

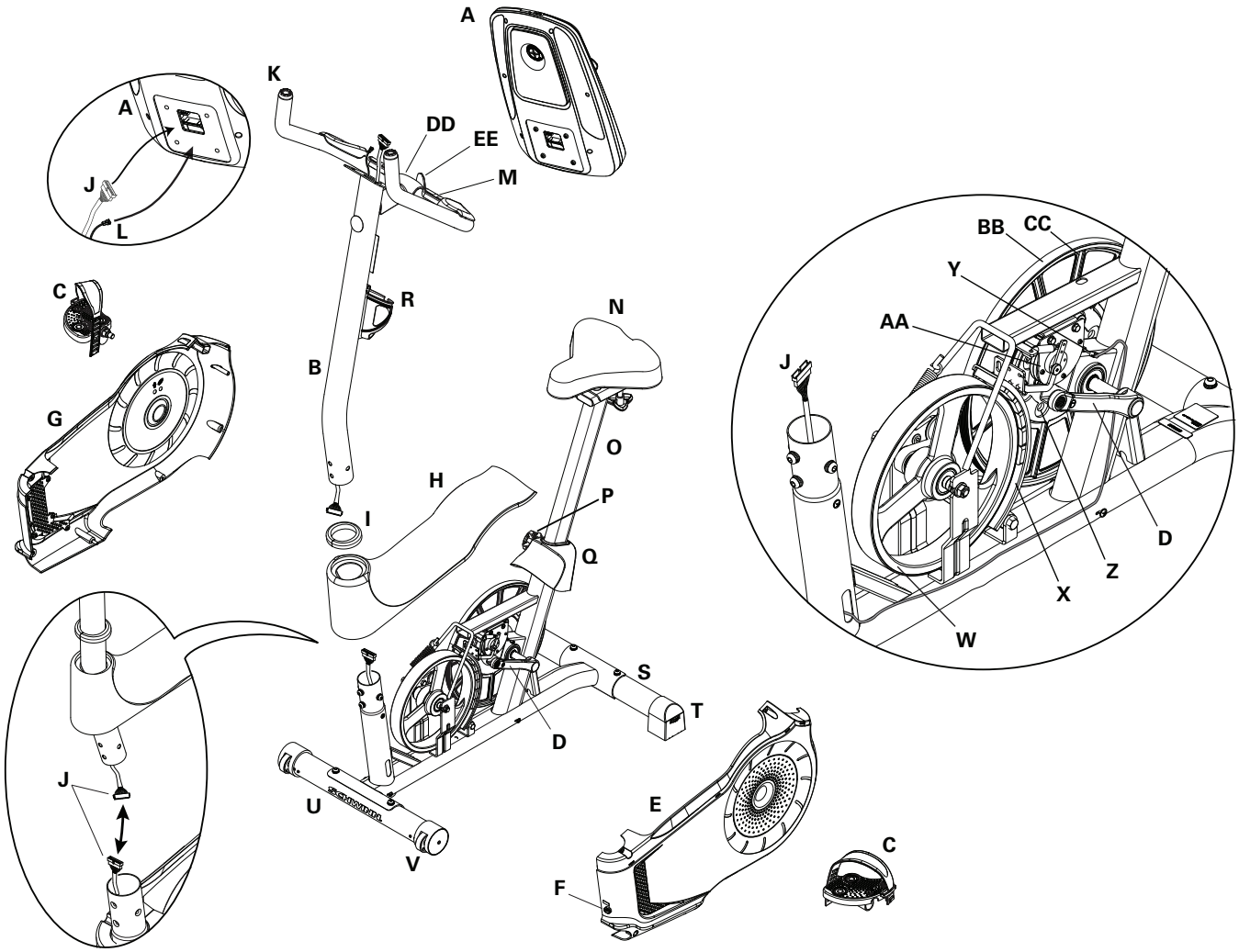
**Silikonschmiermittel ist nicht für den Verzehr geeignet. Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Bewahren Sie es an einem sicheren Ort auf.**

**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 | Kabel des Herzfrequenzsensors | W | Schwungrad |
| B | Konsolenstange | M | Handpulssensoren | X | Bremse |
| C | Pedale | N | Sattel | Y | Umdrehungssensor |
| D | Kurbelarme | O | Sattelstütze mit Gleitsitz | Z | Magnet Geschwindigkeitssensor (8) |
| E | Blende links | P | Einstellknopf | AA | Servomotor |
| F | Stromanschluss | Q | Blende Sattelstütze | BB | Antriebsriemen |
| G | Blende rechts | R | Flaschenhalter | CC | Antriebsscheibe |
| H | Obere Blende | S | Hinterer Stabilisator | DD | Lenkervorbauabdeckung |
| I | Dichtung Konsolenstange | T | Vorderer Stabilisator | EE | T-Griff |
| J | Datenkabel | U | Nivellierer | | |
| K | Lenker | V | Transportrollen | | |

| 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. |
| | Verbindung der Konsole überprüfen | Der Stecker muss fest sitzen und unbeschädigt sein. Tauschen Sie den Adapter oder den Stecker am Gerät aus, falls diese beschädigt sind. |
| | Datenkabel überprüfen | Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte sichtbar gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus. |
| | Datenkabel überprüfen (Anschluss/Ausrichtung) | Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten. |
| | Konsolen-Display auf Beschädigungen überprüfen | Überprüfen Sie das Konsolen-Display auf sichtbare Beschädigungen, z. B. Brüche. Tauschen Sie die Konsole bei Beschädigung aus. |
| | Konsolen-Display | 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 Pulsmessers an der Konsole | Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest in die Konsole eingesteckt ist. |
| | 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. |
| | Lenker | Wenn die Tests keine anderen Ursachen ergeben, müssen die Griffe ausgetauscht werden. |
| Gerät funktioniert, aber es wird keine Funkherzfrequenz angezeigt | Brustgurt (optional) | Der Brustgurt muss POLAR®-kompatibel und unkodiert sein. Der Brustgurt muss direkt auf der Haut aufliegen, die Auflagefläche muss feucht sein. |
| | Batterien für Brustgurt | Sofern möglich die Batterien des Brustgurts austauschen. |
| | Benutzerprofile überprüfen | Wählen Sie die Option „Edit User Profile“ (Benutzerprofil bearbeiten) des gewünschten Benutzerprofils. Überprüfen Sie unter WIRELESS HR (Drahtlose Herzfrequenzmessung), ob diese Option aktiviert ist (ON). |
| | Störungen | Entfernen Sie Störquellen (Fernseher, Mikrowelle etc.) aus dem Umfeld des Geräts. |
| | Brustgurt austauschen | Wenn alle Störquellen entfernt wurden und dennoch keine Herzfrequenz erkannt wird, muss der Brustgurt ausgetauscht werden. |
| | Konsole austauschen | Wenn weiterhin keine Herzfrequenz erkannt wird, muss die Konsole ausgetauscht werden. |

| Bedingung/Problem | Zu überprüfen | Lösung |
|---|---|---|
| Gerät funktioniert, aber die Telemetrische HF wird nicht korrekt angezeigt | Störungen | Sicherstellen, dass der HF-Empfänger nicht durch ein persönliches elektronisches Gerät in der linken Seite der Medienablage blockiert wird. |
| Anzeige von Fehlercode „E2“ | Datenkabel überprüfen | Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus. |
| | Datenkabel überprüfen (Anschluss/Ausrichtung) | Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten. |
| | Konsolenelektronik | Wenn bei Tests keine Probleme ermittelt werden können, wenden Sie sich an Ihren Händler. |
| Keine Geschwindigkeits-/ RPM-Anzeige, Konsole zeigt Fehlercode „Please Pedal“ an | Datenkabel überprüfen | Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus. |
| | Datenkabel überprüfen (Anschluss/Ausrichtung) | Stellen Sie sicher, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. 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 sein und mit 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) | Batterien (falls zutreffend) | Tauschen Sie die Batterien aus und testen Sie den Betrieb. |
| | Konsole überprüfen | Überprüfen Sie die Konsole auf sichtbare Beschädigungen. Tauschen Sie die Konsole bei Beschädigung aus. |
| | Prüfen Sie die Integrität des Datenkabels. | 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 sich sich im korrekten Bereich befinden. Tauschen Sie den Servomotor aus, wenn er nicht korrekt funktioniert. |
| | | 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). |
| Konsole schaltet sich bei Betrieb aus (wechselt in den Ruhemodus) | Wandsteckdose überprüfen | Stellen Sie sicher, dass das Gerät in eine funktionierende Wandsteckdose eingesteckt wurde. |
| | Verbindung der Konsole überprüfen | Der Stecker muss fest sitzen und unbeschädigt sein. Tauschen Sie den Adapter oder den Stecker am Gerät aus, falls diese beschädigt sind. |

| Bedingung/Problem | Zu überprüfen | Lösung |
|---|---|---|
| | Datenkabel überprüfen | Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus. |
| | Datenkabel überprüfen (Anschluss/Ausrichtung) | 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. Stekken Sie es wieder in die Steckdose. |
| | 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 sein und mit Datenkabel verbunden sein. Richten Sie den Sensor gegebenenfalls neu aus. Sollten Sensor oder Verbindungsteil beschädigt sein, ersetzen Sie das Teil. |
| Ventilator schaltet nicht ein/aus. | Datenkabel überprüfen | Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus. |
| | Datenkabel überprüfen (Anschluss/Ausrichtung) | 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. |
| Ventilator schaltet nicht ein, aber die Konsole funktioniert | Sicherstellen, dass Ventilator nicht blockiert wird | Ziehen Sie das Gerät für 5 Minuten aus der Steckdose. Entfernen Sie Fremdkörper aus dem Ventilator. Um das Entfernen zu erleichtern, nehmen Sie gegebenenfalls die Konsole ab. Tauschen Sie die Konsole ab, falls der Fremdkörper nicht entfernt werden kann. |
| Gerät wackelt/steht nicht eben | Einstellung der Nivellierer überprüfen | Stellen Sie die Nivellierer so ein, dass der Ergometer eben steht. |
| | Stellfläche überprüfen | Sehr unebene Flächen können möglicherweise nicht ausgeglichen werden. Stellen Sie den Ergometer auf einer ebenen Fläche auf. |
| Pedale sind lose/schwer zu treten | Überprüfen Sie, 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. |
| | Überprüfen Sie, ob der Kurbelarm fest im Tretlager sitzt. | Die Kurbel muss fest mit dem Tretlager verbunden sein. Die Kurbelarme müssen in einem Winkel von 180 Grad zueinander angebracht werden. |
| Klickendes Geräusch beim Treten der Pedale | Überprüfen Sie, 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. |
| Sattelstütze wackelt | Sperrbolzen überprüfen | Der Sperrbolzen muss fest in eine Einstellöffnung an der Sattelstütze einrasten. |
| | Einstellknopf überprüfen | Der Einstellknopf muss festgedreht sein. |

| Bedingung/Problem | Zu überprüfen | Lösung |
|---|---|---|
| Trainingsergebnisse werden nicht mit dem Bluetooth®-fähigen Gerät synchronisiert | Aktueller Konsolenmodus | Das Gerät muss sich zum Synchronisieren im Leerlauf befinden. Drücken Sie die Taste PAUSE/END, bis der Einschaltmodus angezeigt wird. |
| | Gesamttrainingszeit | Die Trainingsdauer muss mindesten 1 Minute betragen, damit die Werte gespeichert und auf der Konsole angezeigt werden. |
| | Fitnessgerät | Ziehen Sie das Gerät für 5 Minuten aus der Steckdose. Stecken Sie es wieder in die Steckdose. |
| | Bluetooth®-fähiges Gerät | Überprüfen Sie Ihr Gerät, um sicherzustellen, dass Bluetooth® darauf aktiviert wurde. |
| | Fitness-App | Überprüfen Sie die technischen Daten der Fitness-App und stellen Sie die entsprechende Kompatibilität Ihres Geräts sicher. |
| | | Kontaktieren Sie appsupport@nautilus.com (USA/Kanada) oder Ihren Händler vor Ort (außerhalb der USA/Kanada). |

NAUTILUS BOWFLEX jrny SCHWINN

8011457.110122.D