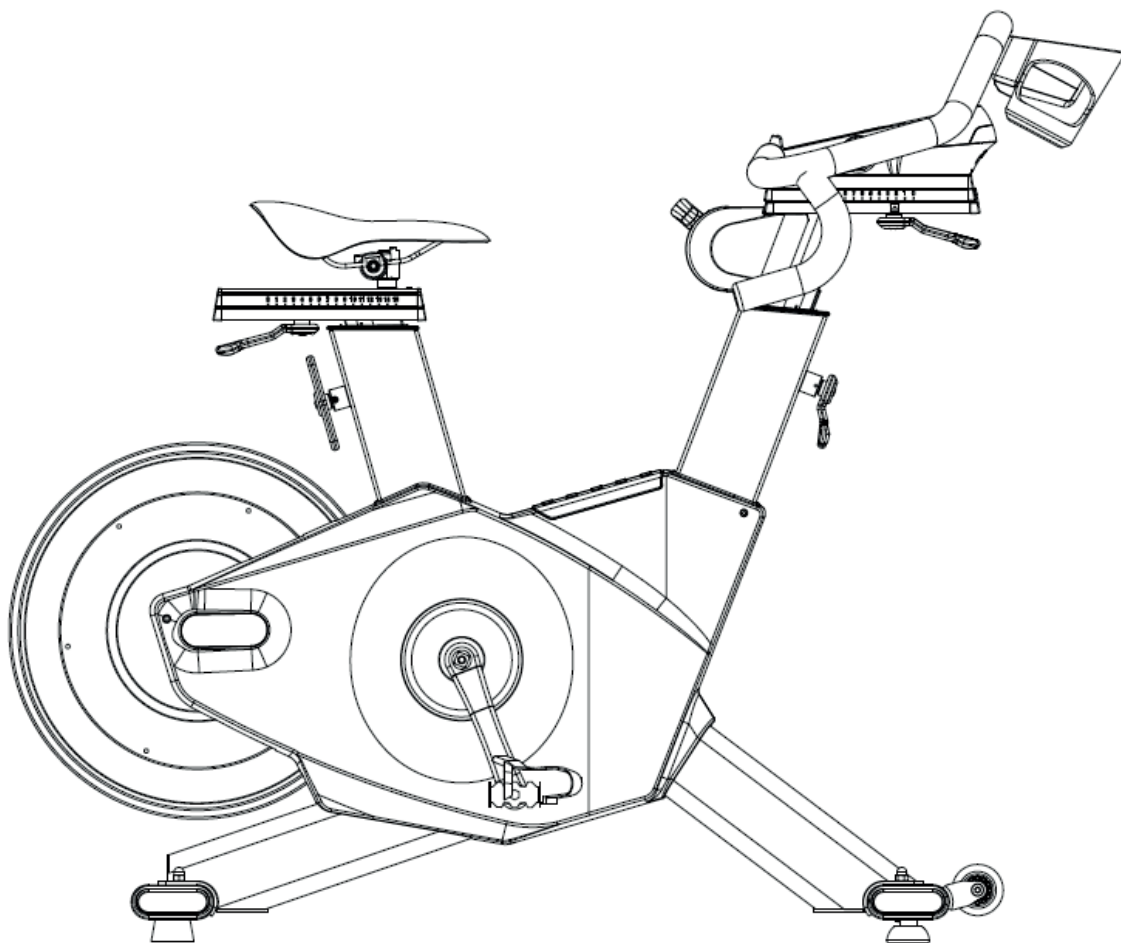


Sport-Thieme Indoor Bike „IB800“

Vielen Dank!

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben! Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Achtung

Lesen Sie sich diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch. Andernfalls kann es zu dauerhaften körperlichen Schäden kommen.

Bitte vergewissern Sie sich, dass alle zu diesem Produkt gehörenden Teile in gutem Zustand sind und in vollem Umfang berücksichtigt werden. Achten Sie beim Zusammenbau darauf, dass Sie jeden Schritt so ausführen, wie er in dieser Anleitung beschrieben ist.

Sicherheitshinweise

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, um sich über ein für Sie optimales Training beraten zu lassen.
- Achtung: Falsches/übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Hören Sie auf, den Heimtrainer zu benutzen, wenn Sie sich dabei nicht wohl fühlen.
- Bitte beachten Sie die Hinweise zum richtigen Training, wie sie in der Trainingsanleitung beschrieben sind.
- Stellen Sie sicher, mit dem Training erst nach korrekter Montage, Einstellung und Überprüfung des Heimtrainers anzufangen.
- Beginnen Sie zunächst mit einer Aufwärmphase.
- Verwenden Sie nur Originalteile, wie sie geliefert wurden.
- Befolgen Sie sorgfältig die Schritte der Montageanleitung.
- Verwenden Sie für die Montage nur geeignetes Werkzeug und lassen Sie sich gegebenenfalls helfen.
- Stellen Sie den Heimtrainer auf eine ebene, nicht rutschige Fläche.
- Beachten Sie bei allen verstellbaren Teilen die maximale Position, auf die sie eingestellt werden können.
- Ziehen Sie alle verstellbaren Teile fest, um plötzliche Bewegungen während des Trainings zu vermeiden.
- Dieses Produkt ist für Erwachsene bestimmt. Bitte achten Sie darauf, dass Kinder es nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
- Stellen Sie sicher, dass Anwesende auf mögliche Gefahren, wie etwa bewegliche Teile während des Trainierens, hingewiesen werden.
- Die Widerstandsstufe kann entsprechend Ihren persönlichen Vorlieben angepasst werden.
- Benutzen Sie den Fahrrad-Heimtrainer nicht ohne Schuhe oder mit lose sitzenden Schuhen.
- Vergewissern Sie sich, dass genügend Platz für die Benutzung des Heimtrainers vorhanden ist.
- Achten Sie beim Auf- und Absteigen auf nicht befestigte oder bewegliche Teile.

- Legen Sie eine Matte unter den Heimtrainer, um den Boden oder Teppich vor Beschädigungen zu schützen.
- Im Notfall stellen Sie bitte beide Füße gleichzeitig auf die seitlichen Bügel.
- Vergewissern Sie sich, dass ein Bereich von 2000 x 1000 mm hinter dem Heimtrainer frei von Hindernissen ist.
- Dieses Produkt wurde bis zu einem maximalen Körpergewicht von 130 Kilogramm getestet.
- Für Personen- oder Sachschäden, die durch den Gebrauch dieses Heimtrainers entstehen, übernehmen wir keine Haftung.

Weitere Sicherheitshinweise

1. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit von diesem Gerät fern. Lassen Sie sie NICHT unbeaufsichtigt in dem Raum, in dem das Gerät aufgestellt ist.
2. Wenn Sie während der Benutzung dieses Geräts Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere Symptome verspüren, sollten Sie das Training umgehend EINSTELLEN. SUCHEN SIE SOFORT EINEN ARZT AUF!
3. Halten Sie Ihre Hände von allen Gelenkverbindungen und beweglichen Teilen fern.
4. Tragen Sie für das Training geeignete Kleidung. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in dem Gerät verfangen könnte. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts immer Sportschuhe und binden Sie die Schnürsenkel fest zu.
5. Dieses Gerät darf nur für die in dieser Anleitung beschriebenen Zwecke verwendet werden. Verwenden Sie KEIN Zubehör, dessen Nutzung nicht empfohlen wird.
6. Stellen Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts ab.
7. Personen mit körperlichen oder kognitiven Einschränkungen sollten das Gerät nicht ohne die Hilfe einer qualifizierten Person oder eines Arztes benutzen.
8. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es nicht richtig funktioniert.
9. Überprüfen Sie das Gerät vor der Inbetriebnahme gründlich auf seine ordnungsgemäße Montage.
10. Wenden Sie sich im Reparaturfall nur an geschultes Fachpersonal.
11. Verwenden Sie für den Zusammenbau dieses Geräts nur die mitgelieferten Werkzeuge.
12. Dieses Gerät kann jeweils nur von einer Person benutzt werden.
13. Die beweglichen Pedale können Verletzungen verursachen.

Vorsicht: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie das Gerät oder ein Trainingsprogramm in Angriff nehmen. Lesen Sie sich stets alle Anweisungen durch, bevor Sie ein Trainingsgerät benutzen.

Bewahren Sie diese Anleitung zur späteren Verwendung sorgfältig auf.

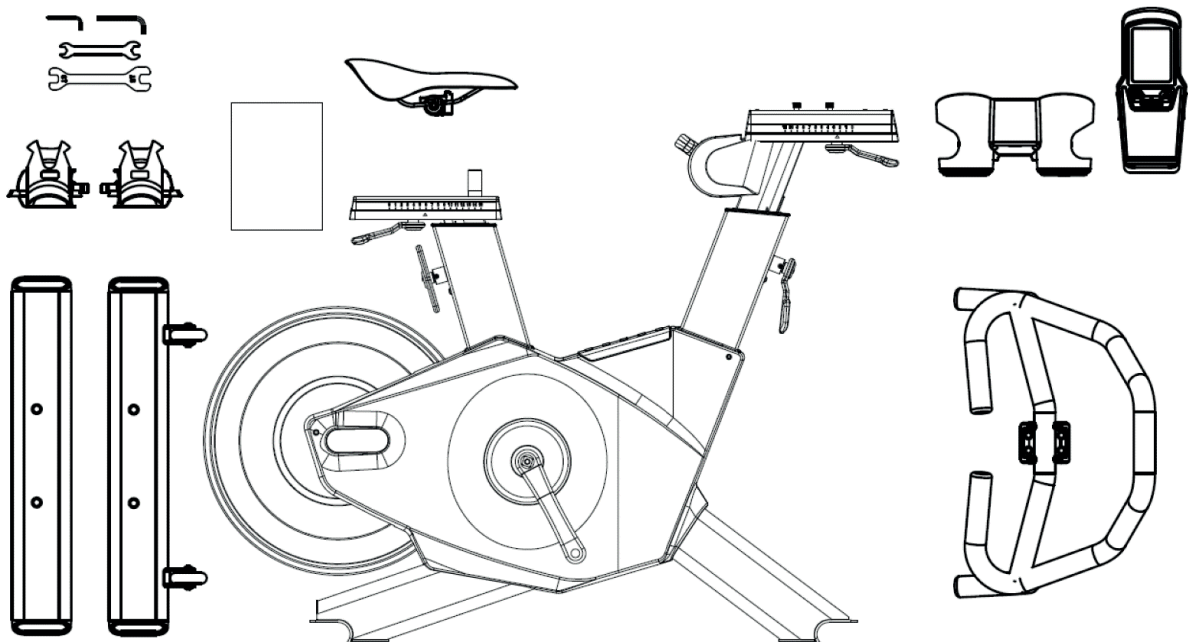
Vorsicht

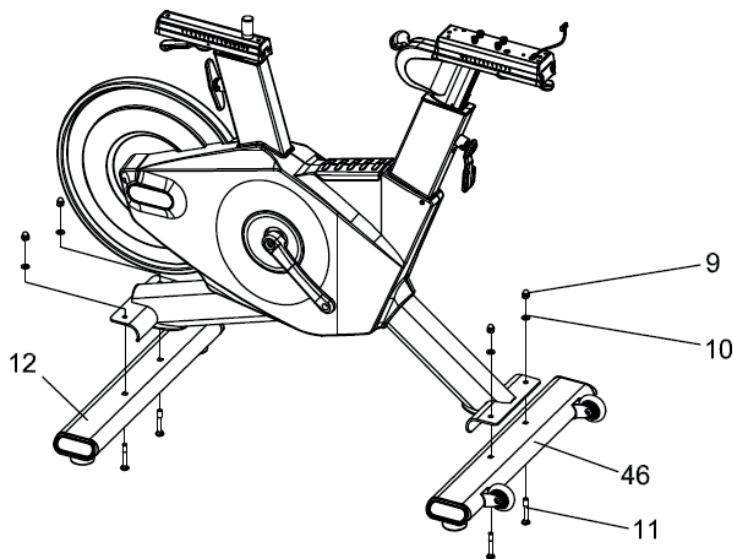
Während der Montage wird empfohlen, alle Schrauben von Hand anzuziehen. Nach Abschluss der Montage sollten die Schrauben dann mit dem Schraubenschlüssel ordnungsgemäß gesichert werden. Um Verletzungen zu vermeiden, überprüfen Sie die Schrauben vor der Verwendung sorgfältig



Achtung!

- Eine falsche Verwendung dieses Geräts kann zu schweren Verletzungen führen.
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch die Bedienungsanleitung durch und befolgen Sie alle Warnhinweise und Anleitungen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, auf das Gerät zu steigen oder sich in dessen Nähe aufzuhalten.
- Dieser Fahrrad-Heimtrainer hat keinen Freilauf. Wenn Sie aufhören zu treten, drehen sich die Pedale weiterhin.
- Drehende Pedale können Verletzungen verursachen.
- Verringern Sie die Geschwindigkeit der Pedale, indem Sie die Widerstandsstufen mit dem Spannungsregler erhöhen.
- Das Gewicht des Benutzers darf 130 kg nicht überschreiten.
- Dieses Produkt sollte stets auf einer ebenen Fläche verwendet werden.
- Ersetzen Sie das Etikett, falls es beschädigt oder unleserlich geworden ist oder sich gelöst haben sollte.

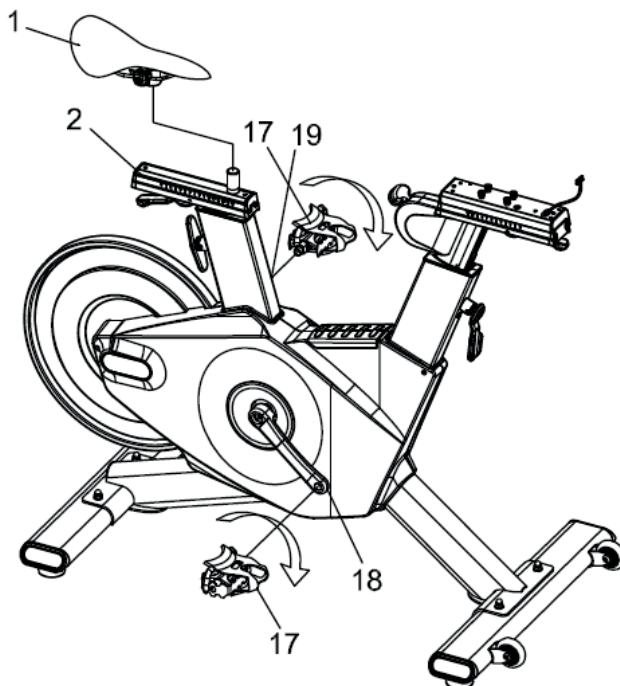




Schritt 1

Befestigen Sie zunächst das vordere Fußrohr (46), indem Sie die Vorderseite des Rahmens anheben und das vordere Fußrohr (46) unter den Rahmen schieben. Richten Sie die Löcher des Fußrohrs und des Rahmens aus und setzen Sie die Schraube (11) von unten ein. Sichern Sie die Schraube mithilfe des Schraubenschlüssels mit Unterlegscheibe (10) und Mutter (9). Vergewissern Sie sich, dass alles sicher befestigt ist.

Gehen Sie bei der Montage des hinteren Fußrohrs (12) auf gleiche Weise vor.



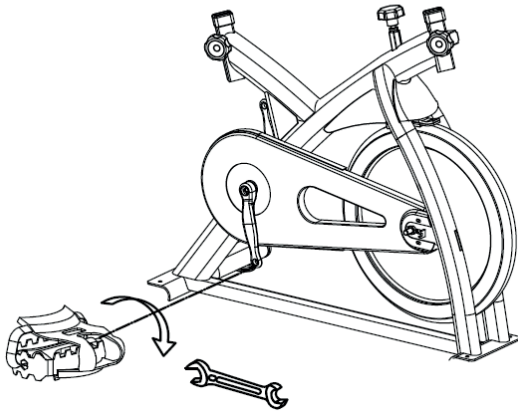
Schritt 2

Befestigen Sie die Pedale (17) an den Kurbelarmen (18, 19). Jedes Pedal ist zwecks korrekter Zuordnung mit L (links) oder R (rechts) gekennzeichnet, um sie an der jeweils richtigen Seite zu befestigen.

Hinweis: Das Pedal muss auf der gleichen Seite wie die dazugehörige Kurbel funktionieren. Achten Sie darauf, die Gewinde richtig auszurichten, um sie nicht zu beschädigen. Ziehen Sie die Pedale mit einem 15-mm-Schraubenschlüssel fest; beide Pedale sollten in Richtung der Vorderseite des Spinning-Bikes angezogen werden.

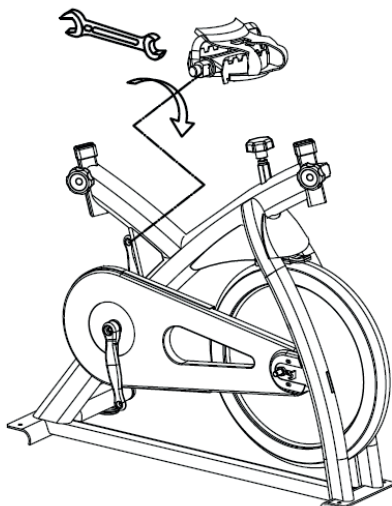
Setzen Sie den Sattel (1) in den Sattelschlitten (2) ein und ziehen Sie die Muttern mit einem Schraubenschlüssel fest.

Vergewissern Sie sich, dass die Muttern nach der Einstellung der Sattelposition auf beiden Seiten fest angezogen sind.



Rechtes Pedal

Bitte vergewissern Sie sich vor dem Anbringen, dass Sie das rechte Pedal in der Hand haben. Bitte beachten Sie die Abbildung. Richten Sie das rechte Pedal mit der rechten Kurbel im 90-Grad-Winkel aus. Führen Sie das Pedal vorsichtig in den Kurbelarm ein. Drehen Sie das Pedal im Uhrzeigersinn so fest an, wie es von Hand möglich ist. Verwenden Sie den Schraubenschlüssel, um sicherzustellen, dass es fest genug angezogen ist. Ziehen Sie die Schrauben immer erst von Hand und danach per Schraubenschlüssel an.



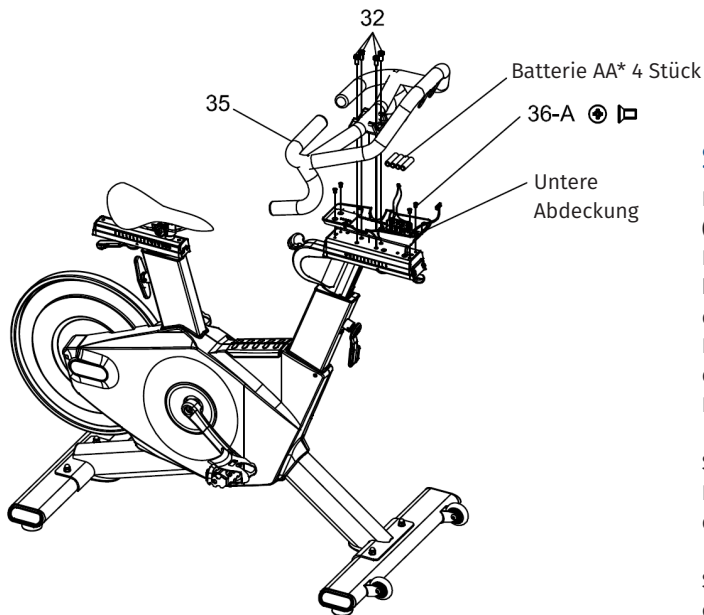
Linkes Pedal

Bitte vergewissern Sie sich vor dem Anbringen, dass Sie das linke Pedal in der Hand haben. Bitte beachten Sie die Abbildung. Richten Sie das linke Pedal mit der linken Kurbel im 90-Grad-Winkel aus. Führen Sie das Pedal vorsichtig in den Kurbelarm ein. Drehen Sie das Pedal gegen den Uhrzeigersinn so fest an, wie es von Hand möglich ist. Verwenden Sie den Schraubenschlüssel, um sicherzustellen, dass es fest genug angezogen ist. Ziehen Sie die Schrauben immer erst von Hand und danach per Schraubenschlüssel an.



Vorsicht

Wenn Sie mit dem Heimtrainer rückwärts fahren, können sich die Pedale lockern, was Schäden am Gewinde zur Folge haben kann. Bitte überprüfen Sie immer, ob die Pedale fest angezogen sind. Sollten sich die Pedale gelockert haben, ziehen Sie die Gewinde mit dem Schraubenschlüssel an, um sie erneut sicher zu befestigen. Falls sich die Pedale gelöst haben und Sie trotzdem weiterfahren, können das Kurbelgewinde und die Pedalachse beschädigt werden.



Schritt 3

Nehmen Sie die Bedienkonsole (36) und die Schrauben (36-A & B) aus dem Karton.

Führen Sie das obere Kabel (37), das vom Lenkerschieber kommt, durch das Loch in der unteren Abdeckung der Konsole. Bringen Sie die untere Abdeckung am Lenkerschieber (55) an und befestigen Sie sie mit den dazugehörigen Schrauben (36-A). Legen Sie dann die Batterien ein.

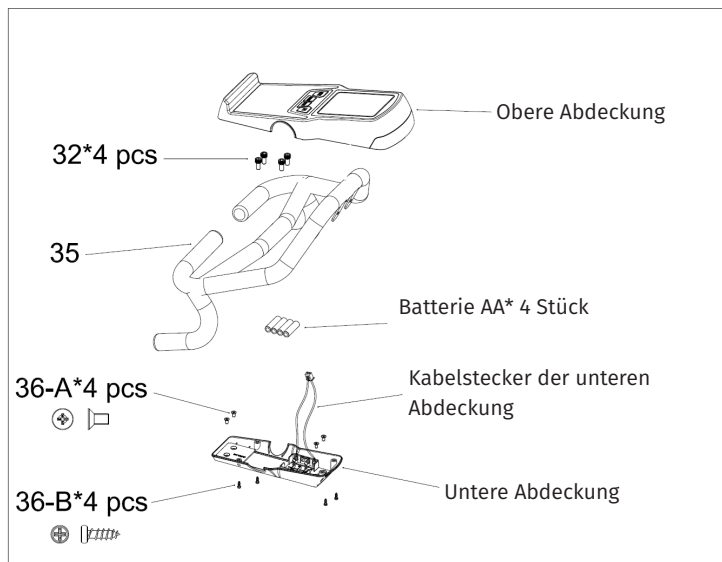
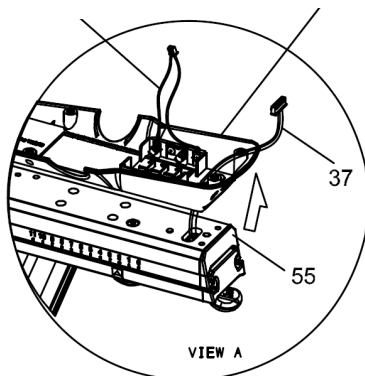
Setzen Sie den Lenker (35) in die Nut der unteren Konsolenabdeckung (36) ein und befestigen Sie ihn mit den dazugehörigen Schrauben (32).

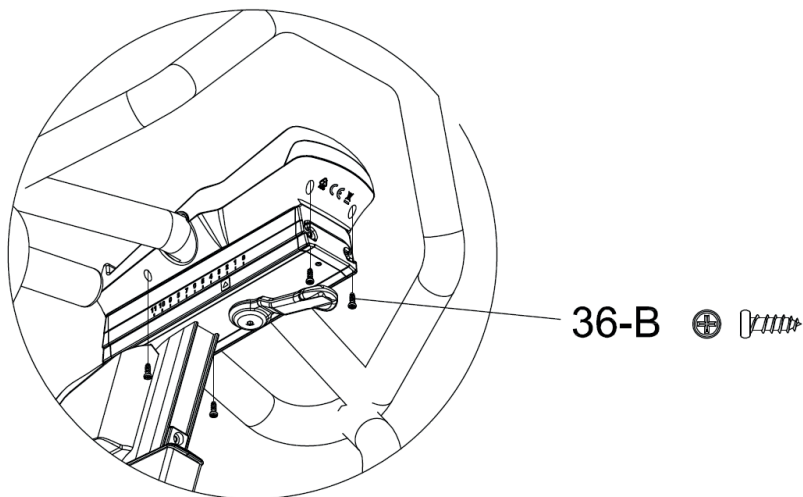
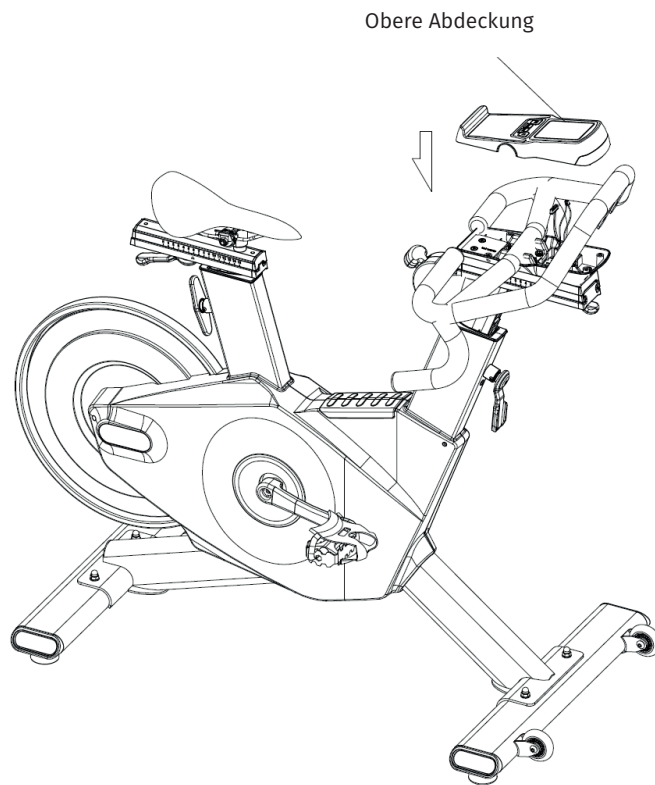
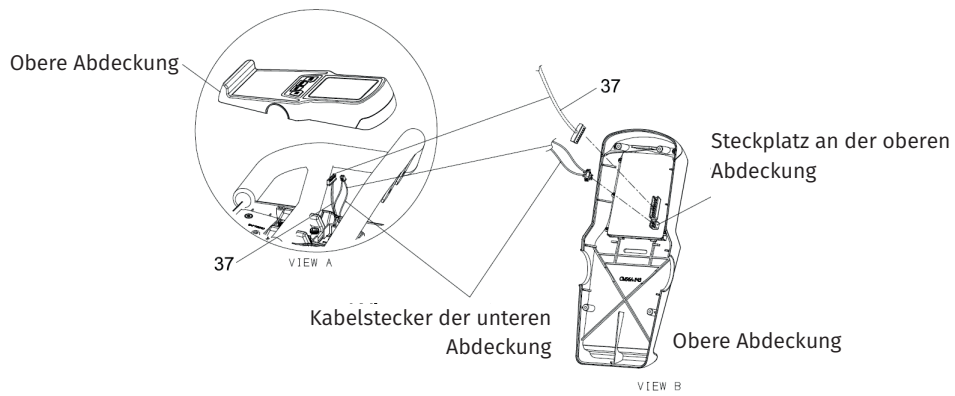
Stecken Sie das obere Kabel (37) in den Steckplatz an der oberen Abdeckung der Konsole (36).

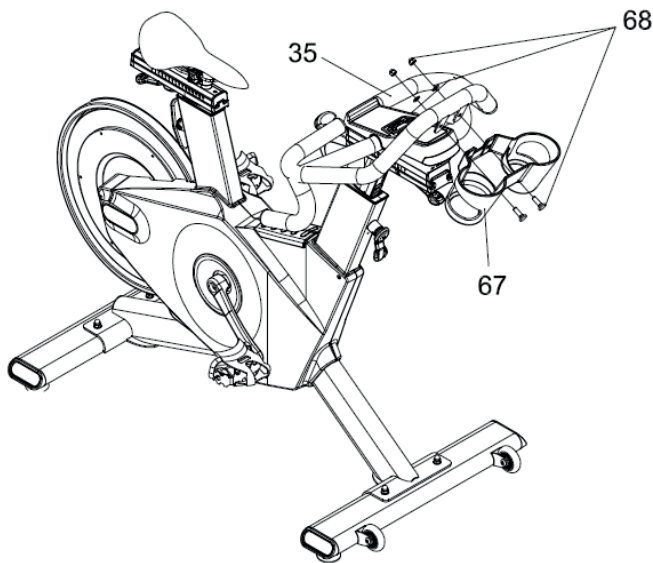
Stecken Sie dann den Kabelstecker der unteren Abdeckung in den Steckplatz der oberen Abdeckung. Verstauen Sie die Kabel ordentlich und befestigen Sie die obere und untere Abdeckung mit den entsprechenden Schrauben (36-B) fest.

Kabelstecker der unteren Abdeckung

Untere Abdeckung





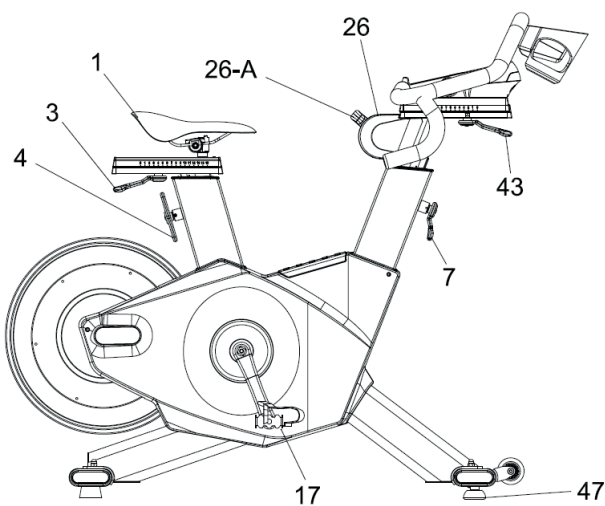


Schritt 4:

Entfernen Sie die Muttern, Unterlegscheiben und Schrauben (68) vom Lenker (35) und bringen Sie den Aufbewahrungshalter (67) an der Vorderseite des Lenkers (35) an. Befestigen Sie dann den Aufbewahrungshalter (67) mit den dazugehörigen Muttern, Unterlegscheiben und Schrauben (68) am Lenker.

Vor dem Training

Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass alle Auslösehebel (3) (7) (4) (43), der Sattel (1), die Pedale (17) und die Schrauben fest angezogen sind.



Stabilität

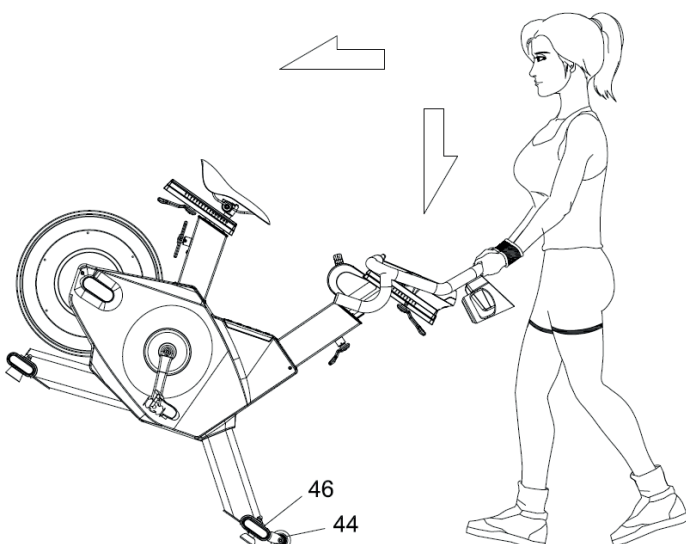
Wenn der Boden nicht eben ist, können Sie die Höhe mit dem Einstellpolster des vorderen Fußrohrs (47) anpassen, um einen festen Stand zu gewährleisten.

Anpassung des Widerstands

Stellen Sie den Trainingswiderstand des Spinning-Bikes mit dem Spannungsregler (26) ein. Für unterschiedlich effizientes Training gibt es die Stufen 1 bis 24 (lockern, festziehen).

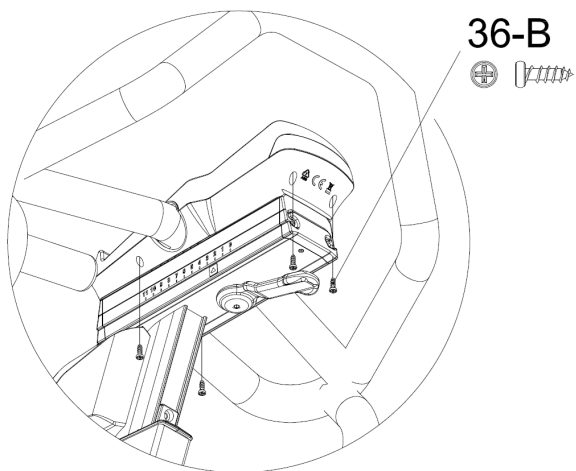
Not-Aus

Drücken Sie den Griff (26-A) des Spannungsreglersatzes (26) bis zum Anschlag herunter (Erhöhen Sie die Zahl der Widerstandsstufen), um einen Notstopp zu erzielen.



UMSTELLEN

Im vorderen Fußrohr (46) befindet sich ein bewegliches Rad (44), dank dessen das Gerät leicht bewegt werden kann.

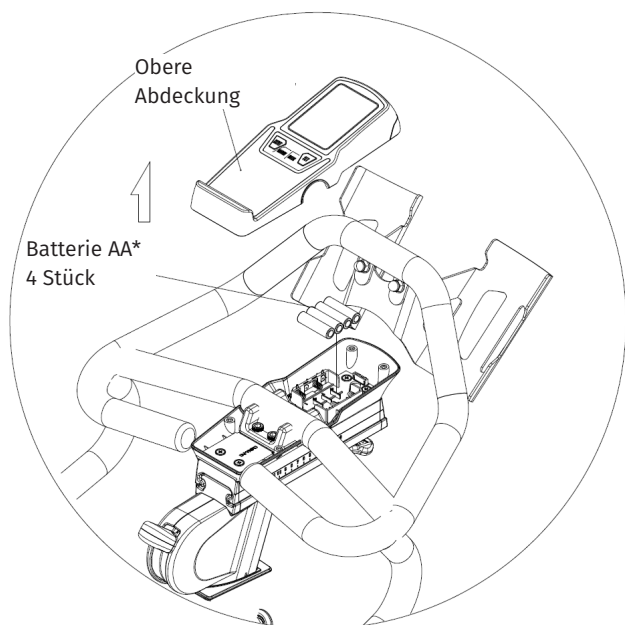


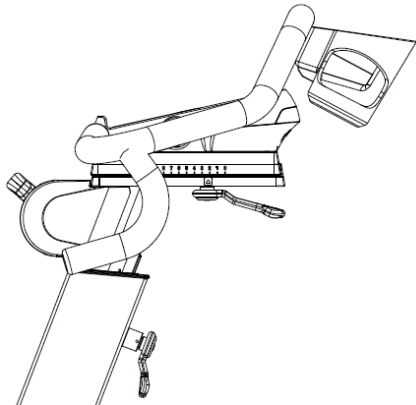
Batterien austauschen

1. Lösen Sie die 4 Schrauben (36-B) der Abdeckungen und öffnen Sie vorsichtig die obere Abdeckung.
2. Demontage des Kabelstecker.
3. Batterien austauschen.

Achtung

- Ziehen Sie NICHT zu stark an den Kabeln, um sie nicht zu beschädigen.
- Austauschen der Batterien: Es wird empfohlen, alle 4 Batterien gleichzeitig zu ersetzen.
- Es müssen 4 Batterien desselben Typs verwendet werden. Es dürfen KEINE unterschiedlichen Batterietypen kombiniert werden. (Beispiel: Verwenden Sie keine alkalischen Batterien in Kombination mit Standard-Hochleistungsbatterien ...).
- Empfehlung: Alkali-Batterien haben eine längere Lebensdauer als andere Batterietypen.

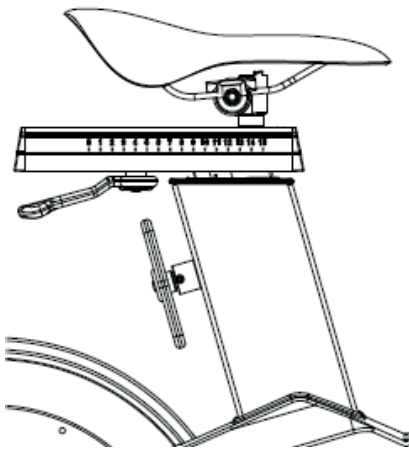




Anleitung

Es ist wichtig, dass Lenker und Sitz entsprechend Ihrer Körpergröße eingestellt sind. Bitte Sie Ihren Trainer um Hilfe.

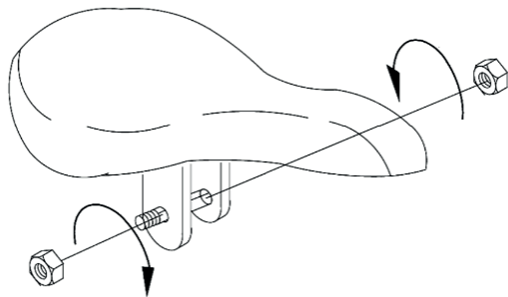
Einstellen des Lenkers – Einstellen der Lenkerhöhe – Lösen Sie die Entriegelungshebel, die sich dort befinden, wo die Lenkersäule in den Rahmen passt. Schieben Sie die Lenkersäule nach oben oder unten auf die gewünschte Höhe und ziehen Sie den Entriegelungshebel der Einstellvorrichtung wieder fest. Vergewissern Sie sich, dass er fest angezogen ist und sich der Lenker nicht seitlich oder vertikal bewegen lässt. Die Lenkerposition kann auch nach vorne oder hinten verstellt werden. Schieben Sie den Lenker nach vorne und hinten, bis Sie die gewünschte Position erreicht haben. Ziehen Sie dann den Entriegelungshebel der Einstellvorrichtung wieder fest an.



Aus Sicherheitsgründen ist an der Lenksäule ein Stopper angebracht, damit diese nicht über den zulässigen Bereich hinaus fixiert werden kann.

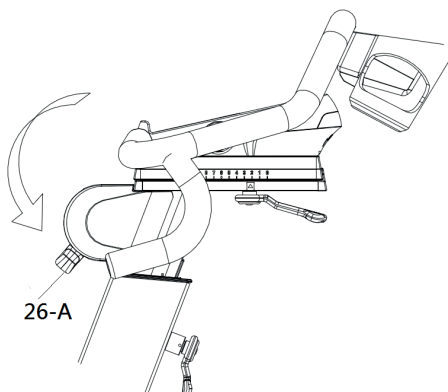
Sitzverstellung – Lösen Sie den Entriegelungshebel der Verstellung, der sich dort befindet, wo die Sattelstütze in den Rahmen passt. Stellen Sie den Sitz auf die gewünschte Höhe ein. Ziehen Sie dann den Entriegelungshebel der Einstellvorrichtung wieder fest. Die Sitzposition kann auch nach vorne und hinten verstellt werden. Lösen Sie den Entriegelungshebel der Verstellung, der sich direkt neben dem Sattelschlitten befindet. Lösen Sie den Entriegelungshebel der Verstellung und schieben Sie den Sitz in die gewünschte Position. Vergewissern Sie sich dann, dass der Entriegelungshebel der Einstellvorrichtung fest angezogen ist.

Aus Sicherheitsgründen ist am Sattel ein Stopper angebracht, damit dieser nicht über den zulässigen Bereich hinaus fixiert werden kann.



Sattel

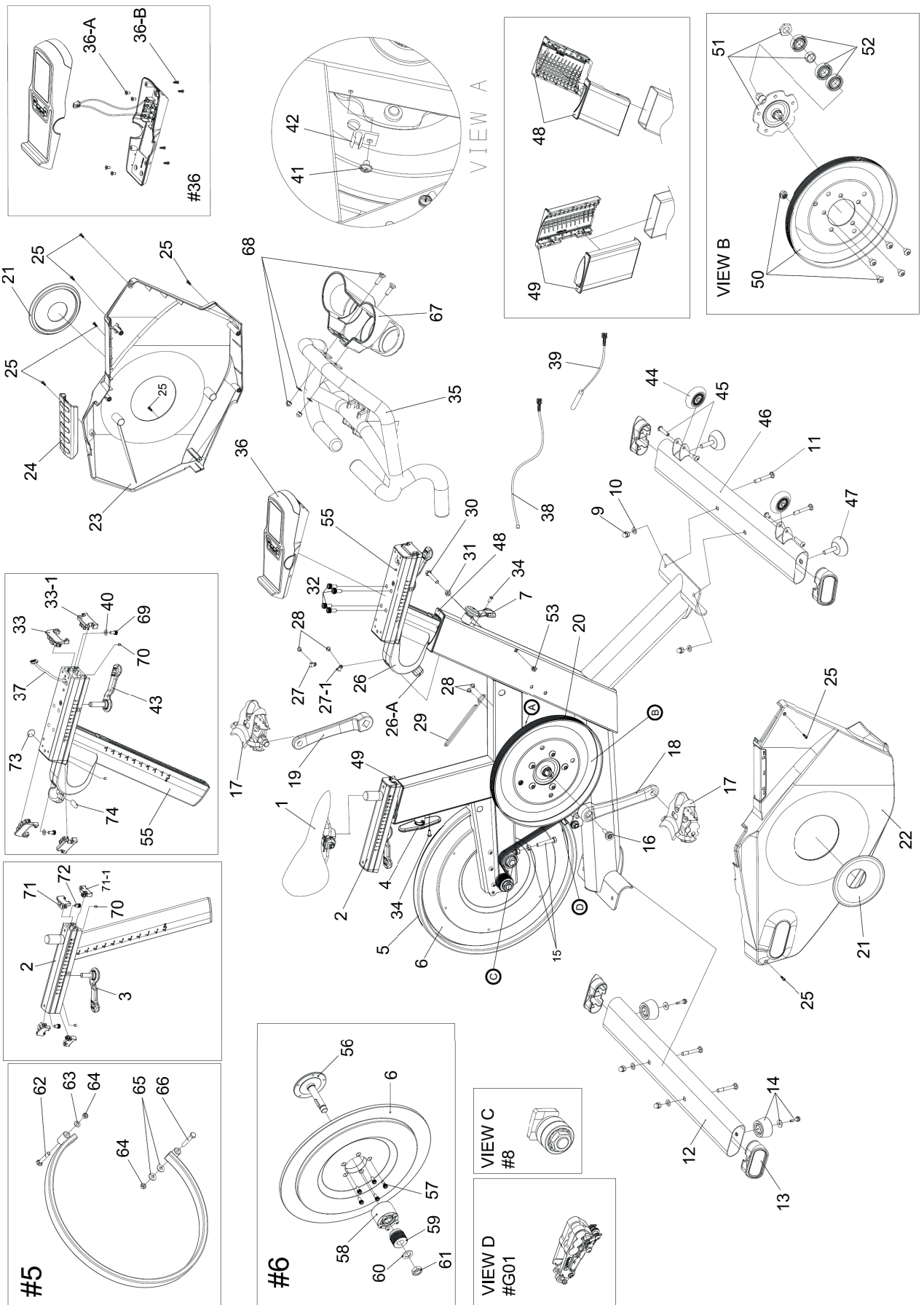
Vergewissern Sie sich, dass die Muttern auf beiden Seiten nach der Einstellung der Sattelposition fest angezogen sind. So wird verhindert, dass sich der Sattel zur Seite dreht.



Notstopp

Drücken Sie den Griff (26-A) des Spannungsreglers (26) bis zum Anschlag herunter (Erhöhen Sie die Zahl der Widerstandsstufen), um einen Notstopp zu erzielen.

Explosionszeichnung



Teileliste

Nr.	Bezeichnung	Einheit	Nr.	Bezeichnung	Einheit
1	Sattel	PC	38	Mittleres Kabel	PC
2,4	Sattelstütze mit Schieber (mit #70-72)	SET	39	Sensorkabel	PC
3	Entriegelungshebel-Satz für Sattelschlitten	SET	40	Unterlegscheibe	SET
4	Entriegelungshebel-Satz für das Sitzrohr	PC	41	Schraube	PC
5	Schwungrad-Schutzrohr (mit #62-66)	SET	42	Kabelschelle	PC
6	Schwungradsatz (mit #56-61)	SET	43	Entriegelungshebel für Lenker	SET
7	Entriegelungshebel-Satz für das Steuerrohr	SET	44	Bewegliches Rad	PC
8	Spannrollersatz	SET	45	Achsschraube für bewegliches Rad	PC
9	Fußrohrmutter	PC	46	Fußrohrsatz vorne	SET
10	Unterlegscheibe Fußrohr	PC	47	Einstellpolster für das vordere Fußrohr	PC
11	Fußrohrschraube	PC	48	Buchse für Steuerrohr (PR)	PR
12	Fußrohrsatz hinten	SET	49	Buchse für Sitzrohr (PR)	PR
13	Fußrohr-Endkappe	PC	50	Riemenscheibe mit Schraube, Magnet	PC
14	Einstellpolster für das Fußrohr.	PC	51	Lagerachse mit Platte, Mutter, Buchse	PC
15	Schraube und Mutter	PC	52	BB-Lager	PC
16	Kurbelschraube	PC	53	Abstandstück	PC
17	Pedal	PR			
18	Rechter Kurbelarm	PC	55	Lenkersäule mit Schieber (mit #33,33-1,40,69,70)	SET
19	Linker Kurbelarm	PC	56	Achsplatte des Schwungrads	PC
20	Riemen	PC	57	Schwungradschrauben	PC
21	Gummiabdeckung für Kunststoffabdeckung	PC	58	Schwungradachsensatz (mit Lager, Schrauben)	SET
22	Rechter Riemenschutz	PR	59	Schwungrad-Adapter	PC
23	Linker Riemenschutz	PC	60	Schwungrad-Unterlegscheibe	PC
24	Schutzabdeckung	PC	61	Schwungradmutter	PC
25	Schraube	SET	62	Schraube für Schutzrohr	PC
26	Spannungsregler-Satz	PC	63	Unterlegscheibe für Schutzrohr	PC
26-A	Griff für Spannungsregler-Satz	PC	64	Mutter für Schutzrohr	PC
27	Kabelschelle	PC	65	Unterlegscheibe für Schutzrohr	PC
27-1	Kabelschelle	PC	66	Schraube für Schutzrohr	PC
28	Schraube	PC	67	Aufbewahrungshalter-Set (mit #68)	SET
29	Feste Halterung für Kabel	PC	68	Mutter, Unterlegscheibe und Schraube für Aufbewahrungshalter	PC
30	Schraube	PC	69	Schraube	PC
31	Mutter	PC	70	Stopper	PC
32	Feste Schraube	PC	71	Obere Endkappe für Sattelschlitten	PC
33	Obere Endkappe für Lenkerschieber	PC	71-1	Untere Endkappe für Sattelschlitten	PC
33-1	Untere Endkappe für Lenkerschieber	PC	72	Schrauben	PC
34	Stopper für Rahmen	PC	73	Aufkleber	PC
35	Griff	PC	74	Aufkleber	PC
36	Kompletter Bedienkonsolen-Satz (mit #37-39,36-A&B)	SET			
36-A	Schrauben für Bedienkonsole	PC			
36-B	Schrauben für Bedienkonsole	PC			
37	Oberes Kabel	PC	G01	Magnetsystemsatz (mit #54)	SET

Wartungstabelle

Nr.	BESCHREIBUNG	Täglich	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich	Jährlich
1	Halten Sie das Gerät sauber: Wischen Sie das Gerät mit einem sauberen und trockenen Tuch ab, um Schmutz und Schweiß zu entfernen.	X				
2	Sichtprüfung.	X				
3	Überprüfen Sie die Sicherheit von Lenkerstütze und Sattelstütze.	X				
4	Überprüfen Sie die Sicherheit des Sattels.	X				
5	Überprüfen Sie die Sicherheit aller Entriegelungshebel.		X			
6	Überprüfen Sie die Pedalriemen auf Verschleißerscheinungen.		X			
7	Kurbelschrauben prüfen und nachziehen.		X			
8	Vergewissern Sie sich, dass die Pedale fest eingeschraubt sind. (Vermeiden Sie lockere Pedale, da dies zu einer Gefahr für Menschen und zu Schäden an Kurbeln und Pedalen führen kann.)		X			
9	Überprüfen Sie die korrekte Position des Magnethalters.		X			
10	Überprüfen Sie, ob die Beschläge fest angezogen sind, und stellen Sie sicher, dass alles in Ordnung ist.			X		
11	Riemenspannung prüfen, bei Lockerung nachspannen.			X		
12	Überprüfen Sie das Erscheinungsbild des Riemens: Vermeiden Sie, dass der Riemen mit Wasser oder Öl in Kontakt kommt und halten Sie ihn von Hitze und Frost fern.			X		
13	Überprüfen Sie, ob der Geschwindigkeitssensor den richtigen Abstand zum Magneten hat.			X		
14	Halten Sie das Schwungrad sauber: Mit einem sauberen und trockenen Tuch abwischen, um Schmutz und Schweiß zu entfernen.			X		
15	Tragen Sie das Rostschutzfett auf den mittleren Bereich der Schwungradoberfläche auf. (Nicht auf die Aufkleber auftragen)			X		
16	Überprüfen Sie die Tretlagerachse und das Lager.				X	
17	Überprüfen Sie die Schwungradlager.				X	
18	Vollständige Inspektion des Rahmens					X

Riemenspannung

Nach längerem Gebrauch des Heimtrainers kann sich der Riemen allmählich lockern. Die Spannung des Riemens kann angepasst werden, um Lockerung und Nachgeben zu vermeiden. Führen Sie folgende Schritte aus

1. Demontieren Sie den rechten Riemenschutz (22), indem Sie die Schrauben (25) entfernen.

2. Lösen Sie die Muttern des Spannrollers (8).

3. Lösen Sie die Muttern (15) und stellen Sie die Spannung über die Schraube (15) ein. Jedes Mal 1/2 Drehung durchführen. Drehen Sie nicht zu viel, um ein zu starkes Anziehen zu vermeiden, das die Achse und die Lager beschädigen könnte.

4. Beenden Sie die obigen Schritte, ziehen Sie die Muttern (15) an und vergewissern Sie sich, dass die Mutter des Spannrollers (8) fest angezogen ist. Zum Schluss bringen Sie den rechten Riemenschutz (22) wieder an und ziehen die entsprechenden Schrauben (25) fest.

Anzeigefunktion:

POSITION	BESCHREIBUNG
SCAN	<ul style="list-style-type: none"> . Drücken Sie im SCAN-Modus die MODE-Taste, um die Funktionen auszuwählen. . Automatisches Durchlaufen der einzelnen Modi nacheinander alle 3 Sekunden. . Die Reihenfolge der Anzeige beim Drücken der MODE-Taste: SPEED→RPM
SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	<ul style="list-style-type: none"> . Bereich 0 ~ 9999 . Wenn während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übertragen wird, erfolgt die Anzeige SPEED „0“.
RPM (UPM)	<ul style="list-style-type: none"> . Bereich 0 ~ 9999 . Wenn während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übertragen wird, erfolgt die Anzeige RPM „0“.
TIME (ZEIT)	<ul style="list-style-type: none"> . Ohne Festlegung des Zielwerts wird die Zeit hochgezählt. . Beim Einstellen des Zielwerts wird die Zeit von der Zielzeit auf 0 heruntergezählt und der Alarm ertönt oder blinkt. . Wenn während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übertragen wird, wird die Zeit gestoppt. . Bereich 0:00 ~ 99:59
DISTANCE (ENTFERNUNG)	<ul style="list-style-type: none"> . Ohne Festlegung des Zielwerts wird die Entfernung hochgezählt. . Beim Einstellen des Zielwerts wird die Entfernung von der Zielentfernung auf 0 heruntergezählt, wobei ein Alarmton ertönt oder ein Blinksignal erfolgt. . Bereich 0,00~99,99
CALORIES (KALORIEN)	<ul style="list-style-type: none"> . Ohne Festlegung des Zielwerts wird die Kalorienzahl hochgezählt. . Beim Einstellen des Zielwerts werden die Kalorien von der Zielkalorie auf 0 heruntergezählt, wobei ein Alarmton ertönt oder ein Blinksignal erfolgt. . Bereich 0 ~ 9999
WATT	<ul style="list-style-type: none"> . Anzeige des Stromverbrauchs während des Trainings. . Bereich 0 ~ 9999
LOAD (BELASTUNG)	<ul style="list-style-type: none"> . Beim Einstellen von LOAD wird die Zahl der Widerstandsstufe angezeigt. . Bereich 1-24
PULSE (PULS)	<ul style="list-style-type: none"> . Der aktuelle Puls wird nach 6 Sekunden angezeigt, sobald er von der Konsole erkannt wird. . Wenn 6 Sekunden lang kein Pulssignal gemessen wird, zeigt die Konsole „P“ an. . Der Pulsalarm ertönt, wenn der aktuelle Puls über dem Zielpuls liegt. . Bereich 0-30~230 BPM (Schläge pro Minute)
AGE (ALTER)	<ul style="list-style-type: none"> . Es ist möglich, das Alter des Benutzers einzugeben. . Bereich 0 ~ 999
MAX BPM	<ul style="list-style-type: none"> . Je nach Alter des Nutzers wird die maximale Herzfrequenz berechnet. . Bereich 0 ~ 999
AVG BPM	<ul style="list-style-type: none"> . Durchschnittliche BPM des Benutzers während des Trainings. . Bereich 0 ~ 999

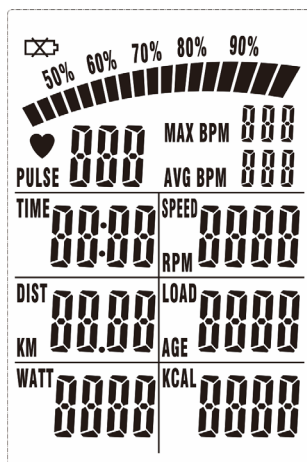
Tastenfunktion:

POSITION	BESCHREIBUNG
SET	<ul style="list-style-type: none"> Drücken Sie die SET-Taste, um den jeweiligen Wert zu erhöhen. Halten Sie die Taste gedrückt, um den Wert schneller zu erhöhen. Einstellbereich TIME: 00:00-99:00 (jede Schrittweise Erhöhung beträgt 1:00) DIST-Einstellbereich: 0,00-99,50 (jede Schrittweise Erhöhung beträgt 0,5) CAL-Einstellbereich: 0-9990 (jede Schrittweise Erhöhung beträgt 10) PULSE-Einstellbereich: 0-30-230 (jede Schrittweise Erhöhung beträgt 1 BPM) AGE-Einstellbereich: 10-99 (jede Schrittweise Erhöhung beträgt 1)
MODE (MODUS)	<ul style="list-style-type: none"> Wählen Sie jede Funktion durch Drücken der MODE-Taste. Halten Sie die MODE-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Bluetooth-Funktion einzuschalten.
RESET	<ul style="list-style-type: none"> Drücken Sie im Einstellmodus einmal die RESET-Taste, um die Werte einer bestimmten Funktion zurückzusetzen. Drücken Sie die RESET-Taste und halten Sie sie 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.
RECOVERY (ERHOLUNG)	<ul style="list-style-type: none"> Nachdem die Konsole das Pulssignal erkannt hat, drücken Sie die Taste RECOVERY, um in den Erholungsmodus zu gelangen und die Erholungsfähigkeit der Herzfrequenz zu überwachen.

Bedienung

POWER ON (EINSCHALTEN)

Das LCD zeigt alle Segmente wie in Zeichnung 1 an.



Zeichnung 1

POWER OFF (AUSSCHALTEN)

Wenn 4 Minuten lang kein Signal an den Monitor übertragen wird, schaltet der Monitor in den SLEEP-Modus.

BETRIEB

Einstellung des Benutzerprofils

Benutzen Sie die Set-Taste, um AGE (ALTER) einzustellen und drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung.

Einstellung für das Training

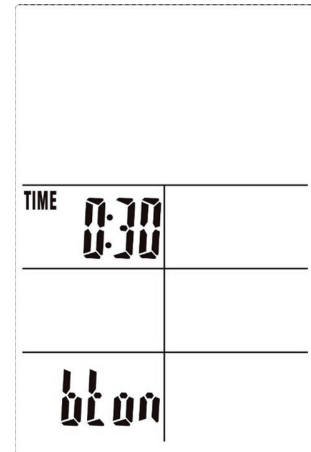
- Drücken Sie die MODE-Taste, um die Funktionen TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE (ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN und PULS) zu wählen. Verwenden Sie die SET-Taste zwecks Einstellung und drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung.
- Wenn zum Beispiel die Zeiteinstellung blinkt, können Sie mit der SET-Taste die entsprechende Zahl einstellen. Drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung und gehen Sie zur nächsten Einstellung über. Die Einstellung von DISTANCE/CALORIES und PULSE (ENTFERNUNG/KALORIEN und PULS) erfolgt auf gleiche Weise wie die Einstellung von TIME (ZEIT).
- Sobald das Training beginnt und die Konsole das Trainingssignal empfängt, werden die Werte von SPEED, RPM, TIME, DST, CAL, PULSE und WATT auf dem Display angezeigt.
- Die Herzfrequenzanzeige berechnet den Prozentsatz der aktuellen Herzfrequenz und dem maximalen Herzfrequenzwert während des Trainings.

Bluetooth

1. Drücken Sie die MODE-Taste 3 Sekunden lang, um Bluetooth einzuschalten.
2. Auf dem Bildschirm wird 30 Sekunden lang „Bluetooth on“ angezeigt, was für die * Bluetooth-Herzfrequenz oder die Bluetooth-APP-Verbindung genutzt werden kann.

Verbinden Sie das Bluetooth:

1. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole aufzuwecken oder in den Betriebszustand zu versetzen.
2. Schalten Sie die Bluetooth-Funktion am Telefon/Pad ein.
3. Geben Sie die APP (Zwift,...) ein, um den BT CODE für die Kopplung zu suchen. (Auf der rechten Konsolenabdeckung befindet sich ein Code-Aufkleber).
4. Drücken Sie den Code und der Konsolenmonitor schaltet sich aus. Das bedeutet, dass die Bluetooth-Verbindung erfolgreich hergestellt wurde und der Fahrer die Daten auf dem Telefon/Pad sehen kann.



Recovery (Erholung)

1. Die Taste RECOVERY ist nur dann aktiv, wenn ein Pulssignal erkannt wird.
2. TIME zeigt „0:60“ (Sekunden) an und zählt rückwärts bis 0.
3. Der Computer zeigt nach dem Countdown F1 bis F6 an, um den Status der Herzfrequenzerholung zu überprüfen. Der Benutzer kann die Herzfrequenz-Erholungsrate anhand der nachstehenden Tabelle ermitteln.
4. Drücken Sie die Taste RECOVERY erneut, um zum Anfang zurückzukehren.

F1	Herausragend
F2	Ausgezeichnet
F3	Gut
F4	Ausreichend
F5	Unterdurchschnittlich
F6	Schlecht

Fehlerbehebung:

Die Batterie muss ausgetauscht werden, wenn das „Low Power“-Symbol auf der LCD-Anzeige aufleuchtet.

Bitte verwenden Sie ALKALINE-BATTERIEN.

Falls Sie kein Signal erhalten, während Sie in die Pedale treten, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.

HINWEIS:

1. Wenn Sie das Training für 4 Minuten unterbrechen, schaltet sich der Hauptbildschirm aus.
2. Wenn der Computer ein abnormales Bild anzeigt, legen Sie bitte die Batterien erneut ein und versuchen Sie es noch einmal.

Diese Bedienkonsole kann einige Apps auf einem Smart-Gerät über Bluetooth verbinden.

1. Drücken Sie die MODE-Taste 3 Sekunden lang, um Bluetooth einzuschalten.
2. Vergewissern Sie sich, dass das Smart-Gerät (Smartphone/Tablet) bereits auf Bluetooth eingestellt ist.
3. Rufen Sie die APP auf, um den BT-CODE für das Pairing zu suchen. (Auf der Konsolenabdeckung befindet sich ein Code-Aufkleber).
4. Geben Sie den Code ein. Sobald die Konsole über Bluetooth mit dem Smart-Gerät verbunden ist, schaltet sie sich aus. Dies bedeutet, dass die Bluetooth-Verbindung erfolgreich war und der Benutzer die Daten auf dem Smart-Gerät einsehen kann.

