HOFER

Montage- und Bedienungsanleitung

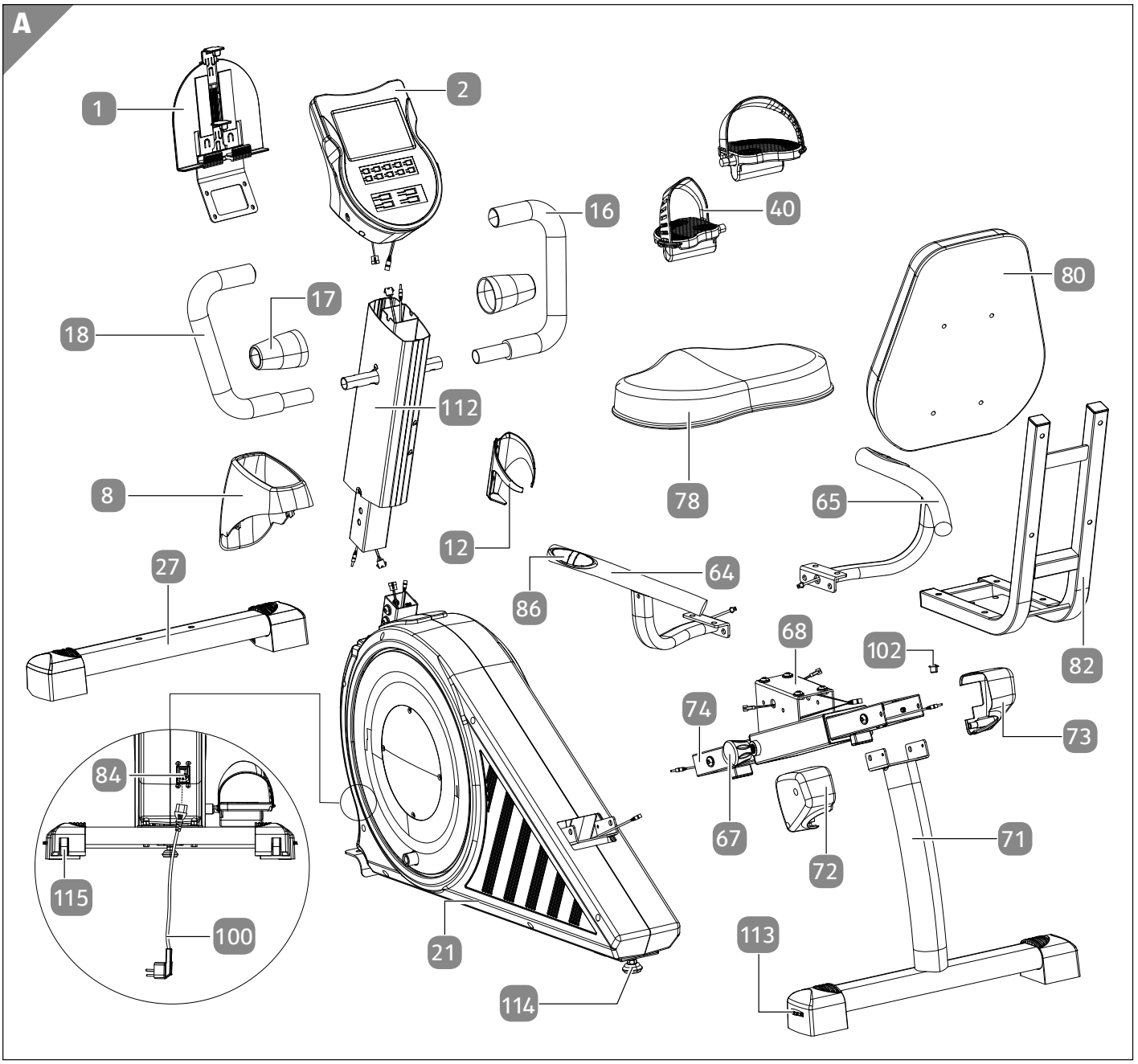
crane

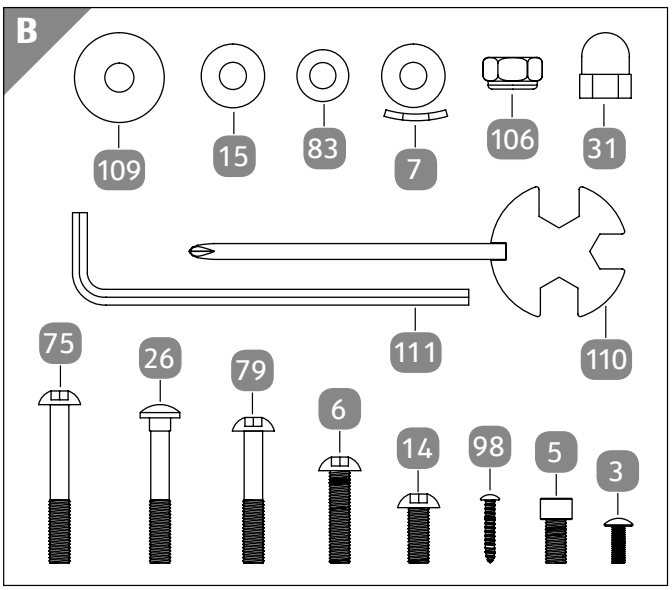
SITZERGOMETER

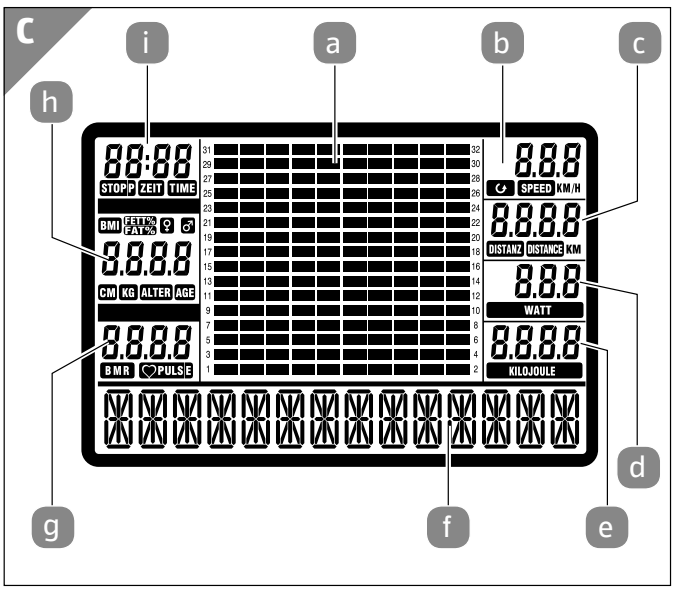
Inhaltsverzeichnis

Übersicht 4
Verwendung 5
Lieferumfang / Teilebeschreibung . 6
Allgemeines 7
Verwendete Symbole 7
Bestimmungsgemäße Verwendung 7
Sicherheitshinweise 8
Lieferumfang prüfen 9
Sitzergometer montieren 9
Pedale montieren 10
Standfuß vorne montieren 10
Sitzschiene montieren 11
Standfuß hinten montieren 11
Sitzhalterung montieren 12
Sattelhandgriffe montieren / Pulsmessungskabel verbinden 13
Sitz montieren 14
Lenkersäule montieren 15
Computer montieren 16
Tablethalterung montieren 17
Trinkflaschenhalterung montieren 17
Lenker montieren 18
Mit dem Stromnetz verbinden 19
Sitzergometer aufstellen 19
Sitzergometer demontieren 20
Sitzergometer bedienen 20
Sitzergometer einschalten 20
Sitzergometer ausschalten 20
Sitz- und Fußposition einstellen 20
Richtig aufsteigen und sitzen 20
Tablethalterung und USB-Anschluss verwenden 20
Displayanzeigen 20
Tastatur benutzen 21
Sprache auswählen 21
Benutzerprofile festlegen 22
Training 22
Puls- und Herzfrequenzmessung .. 23
Trainingsphasen 23
Training planen 24
Programme auswählen 24
Allgemeine Informationen zur Programmauswahl und Programmbeschreibung 25
Schnellstart 25
Watt-Programm 25
Manuelles Programm 25
Zielpuls-Programm 25
Individual-Programm 26
Intervall-Programm 26
Berg-Programm 26
Test-Programm 26
BMR-, Fett- und BMI-Messung 26
Erholungsmessung 27
Reinigung 28
Wartung 28
Sitzergometer verschieben 28
Entsorgungshinweise 28
Verpackung 28
Altgeräte 28
Fehlersuche (FAQ) 29
Technische Daten 29
Konformitätserklärung 30
Ersatzteilliste 31

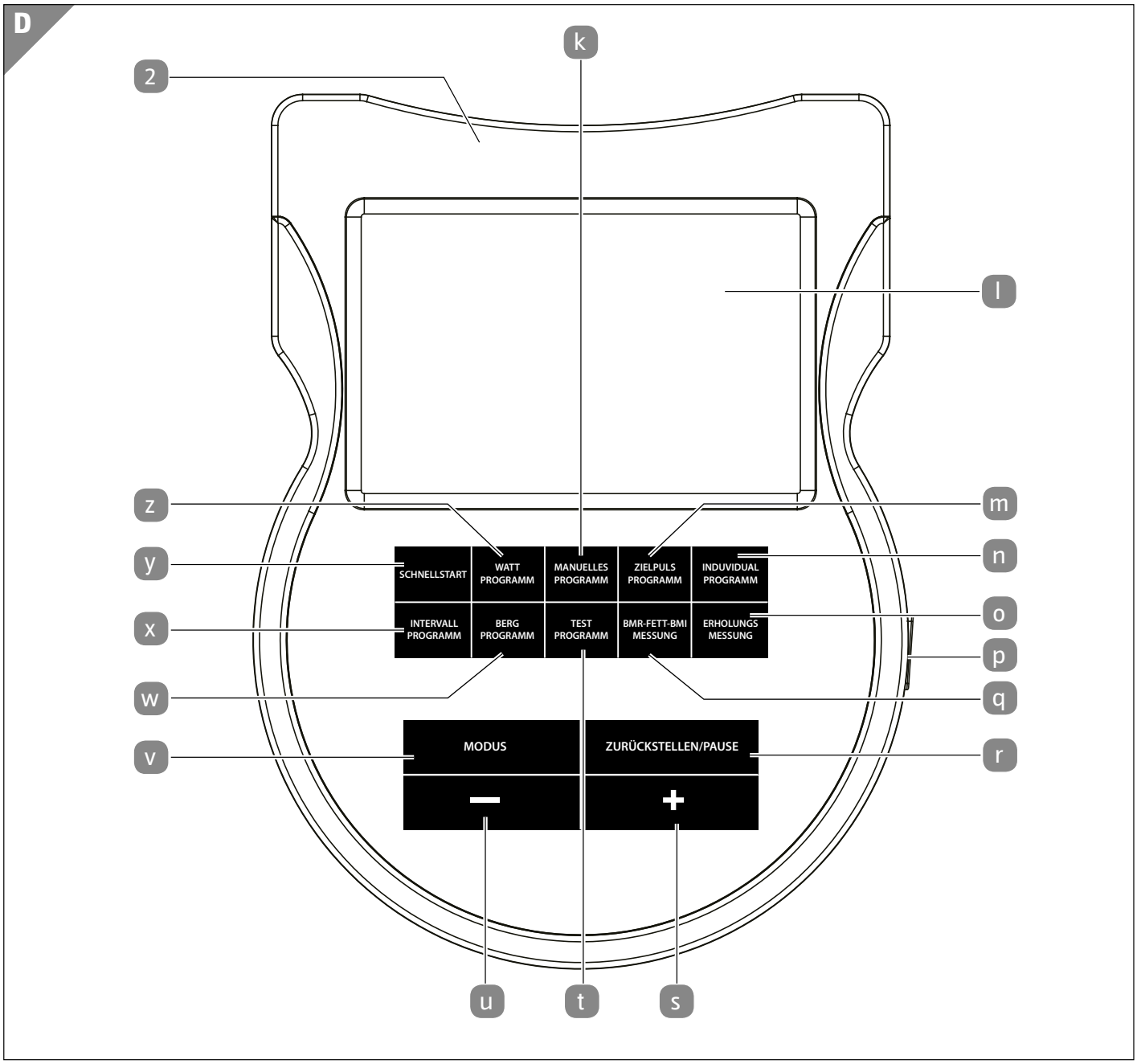
Übersicht

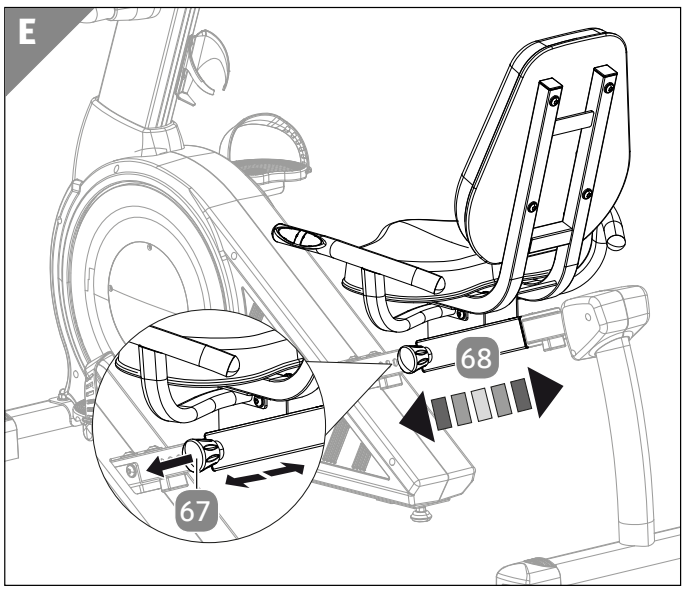

A
1
2
16
40
80
18
17
112
78
65
8
12
64
86
27
68
102
82
74
73
84
67
72
71
115
100
21
114
113

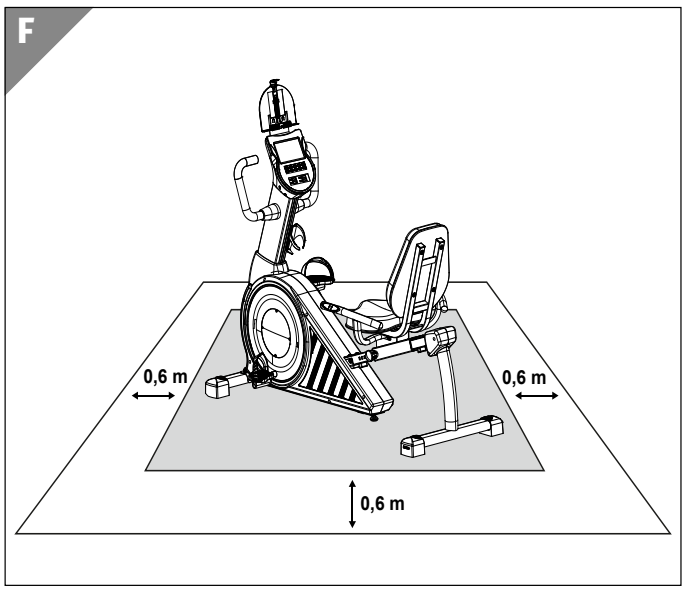

B
109
15
83
7
106
31
111
110
75
26
79
6
14
98
5
3


C
i
a
b
c
h
STOPP ZEIT TIME
SPEED KM/H
BMI FETT% FAT%
DISTANZ DISTANCE KM
CM KG ALTER AGE
WATT
BMR PULS
KILOJOULE
d
g
f
e

Verwendung


D
k
2
l
z
m
y
n
x
o
p
w
q
v
r
u
t
s
SCHNELLSTART
WATT PROGRAMM
MANUELLES PROGRAMM
ZIELPULS PROGRAMM
INDUVIDUAL PROGRAMM
INTERVALL PROGRAMM
BERG PROGRAMM
TEST PROGRAMM
BMR-FETT-BMI MESSUNG
ERHOLUNGS MESSUNG
MODUS
ZURÜCKSTELLEN/PAUSE
−
+


E
68
67


F
0,6 m
0,6 m
0,6 m

Lieferumfang / Teilebeschreibung

1 Tablethalterung
2 Computer
3 Schraube (M5*14L), 2×
5 Schraube (M8*16L), 2×
6 Schraube (M8*35L), 4×
7 Unterlegscheibe (ø8*Ø19*2T), 4×
8 Abdeckung der Lenkersäule
12 Trinkflaschenhalterung
14 Schraube (M8*16L), 8×
15 Unterlegscheibe (ø8*Ø19*2T), 10×
16 Lenker rechts
17 Abdeckung Haltegriffbefestigung, 2×
18 Lenker links
21 Rahmen
26 Schlossschraube (M8*55L), 2×
27 Standfuß vorne
31 Mutter (M8), 2x
40 Pedale (links + rechts), 2×
64 Sattelhandgriff links
65 Sattelhandgriff rechts
67 Zugknopf zur Sitzverstellung
68 Sitzverstellung
71 Standfuß hinten
72 Abdeckung Sitzschiene hinten links
73 Abdeckung Sitzschiene hinten rechts
74 Sitzschiene
75 Schraube (M8*60L), 4×
78 Sattel
79 Schraube (M8*50L), 8×
80 Rückenlehne
82 Sitzhalterung
83 Unterlegscheibe (ø8*Ø16*2T), 8×
84 Ein-/Ausschalter
86 Handpuls-Sensoren
98 Schraube (ST3,9*25L)
100 Netzkabel
102 Endkappe
106 Mutter (M8), 4×
109 Unterlegscheibe (ø8*Ø25*2), 4×
110 Schraubenschlüssel
111 Innensechskantschlüssel
112 Lenkersäule
113 Justierräder
114 Justierfuß
115 Rollen am vorderen Standfuß
a Tretwiderstandstufen
b /km/h-Display
c Distanz-Display
d Watt-Display
e Kilojoule-Display
f Hinweisfeld
g BMR/Puls-Display Computer
h Anzeigefeld
i Stopp/Zeit-Display
k Manuelles Programm-Taste
l LCD-Display
m Zielpuls-Programm-Taste
n Individual-Programm-Taste
o Erholungsmessung-Taste
p USB-Anschluss
q BMR-, Fett-, BMI-Messung-Taste
r Zurückstellen/Pause-Taste
s Plus-Taste
t Test-Programm-Taste
u Minus-Taste
v Modus-Taste
w Berg-Programm-Taste
x Intervall-Programm-Taste
y Schnellstart-Taste
z Watt-Programm-Taste

Allgemeines

Bitte lesen Sie die Montage- und Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie das Sitzergometer nur wie in dieser Montage- und Bedienungsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Sitzergometers. Bewahren Sie diese Montage- und Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie das Sitzergometer an einen anderen Benutzer weitergeben.

Diese Montage- und Bedienungsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

Verwendete Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Sitzergometer oder auf der Verpackung verwendet.

Vor Gebrauch Anleitung beachten!

⚠ WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

⚠ VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.

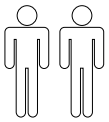
CE

Konformitätserklärung (siehe Kapitel „Konformitätserklärung“): Mit diesem Symbol markierte Artikel erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.

Das Siegel Geprüfte Sicherheit (GS-Zeichen) bescheinigt, dass ein Produkt den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG) und den Anforderungen EN ISO 20957-1 und EN ISO 20957-5 Klasse HA entspricht.
Das GS-Zeichen zeigt an, dass bei bestimmungsgemäßer Verwendung und bei vorhersehbarer Fehlanwendung des gekennzeichneten Produkts die Sicherheit und Gesundheit des Nutzers nicht gefährdet sind. Es handelt sich hierbei um ein freiwilliges Sicherheitszeichen.

Herstellungsmonat und Jahr

Maximale Belastbarkeit: 150 kg.



Transportieren und montieren Sie das Sitzergometer nur gemeinsam mit einer zweiten erwachsenen Person.

Altgeräte nicht im Hausmüll entsorgen (s. Abschnitt „Entsorgungshinweise“).

Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Sitzergometer wurde als Fitnessgerät zum häuslichen Training konzipiert. Das Sitzergometer darf nur von Personen verwendet werden, die ein Maximalgewicht von 150 kg nicht überschreiten.

Das Sitzergometer ist kein Kinderspielzeug. Das Sitzergometer ist nicht für den medizinischen oder therapeutischen Bereich geeignet. Das Sitzergometer ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den gewerblichen Bereich geeignet.

Verwenden Sie das Sitzergometer nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise

⚠ WARNUNG! **Stromschlaggefahr!**

Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu elektrischem Stromschlag führen.

- Schließen Sie das Sitzergometer nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt.
- Schließen Sie das Sitzergometer nur an eine gut zugängliche Steckdose an, damit Sie das Sitzergometer bei einem Störfall schnell vom Stromnetz trennen können.
- Betreiben Sie das Sitzergometer nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist. Wenden Sie sich in diesem Fall an unseren Kundenservice.
- Verwenden Sie das Sitzergometer nur in Innenräumen. Betreiben Sie es nie in Feuchträumen oder im Regen.
- Öffnen Sie das Gehäuse nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften. Wenden Sie sich dazu an eine Fachwerkstatt oder an unseren Kundenservice. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen. Bei Reparaturen dürfen nur Teile verwendet werden, die den ursprünglichen Gerätedaten entsprechen. In diesem Sitzergometer befinden sich elektrische und mechanische Teile, die zum Schutz gegen Gefahrenquellen unerlässlich sind.
- Tauchen Sie weder das Sitzergometer, den Computer noch Netzkabel oder Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Halten Sie das Sitzergometer, den Computer, den Netzstecker und das Netzkabel von offenem Feuer und heißen Flächen fern.
- Setzen Sie das Sitzergometer niemals hohen Temperaturen (z.B. durch Heizung, Sonneneinstrahlung) oder Witterungseinflüssen (z.B. Regen etc.) aus.
- Sorgen Sie dafür, dass keine Gegenstände in das Sitzergometer oder den Computer hineingesteckt werden. Füllen Sie niemals Flüssigkeit in das Sitzergometer und den Computer.
- Wenn Sie das Sitzergometer nicht benutzen, es reinigen oder wenn eine Störung auftritt, schalten Sie das Sitzergometer immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Fassen Sie den Netzstecker niemals mit feuchten Händen an.
- Ziehen Sie den Netzstecker nie am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.
- Verwenden Sie das Netzkabel nie als Tragegriff.
- Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht zur Stolperfalle wird.
- Knicken Sie das Netzkabel nicht und legen Sie es nicht über scharfe Kanten.

⚠ WARNUNG!

Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).

- Dieses Sitzergometer kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Sitzergometers unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Sitzergometer spielen.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder jünger als 14 Jahre vom Sitzergometer und der Anschlussleitung fern.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie und den Kleinteilen spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen, Kleinteile verschlucken und daran ersticken.

⚠ VORSICHT! **Verletzungsgefahr!**

- Stellen Sie das Sitzergometer auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen waagerechten Untergrund.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile des Sitzergometers, insbesondere die Pedale, auf festen Sitz. Ziehen Sie Schrauben und Muttern regelmäßig nach.
- Kontrollieren Sie das Sitzergometer regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleißspuren. Besonders verschleißanfällige Teile sind der Keilriemen, das Lager und die Griffe. Lassen Sie defekte Teile von einem Fachmann austauschen oder wenden Sie sich an den Kundenservice. Verwenden Sie das Sitzergometer erst wieder, wenn alle defekten Teile ausgetauscht wurden.
- Verwenden Sie das Sitzergometer nicht mehr, wenn die Kunststoffbauteile des Sitzergometers Risse oder Sprünge aufweisen oder sich verformt haben.
- Verwenden Sie das Sitzergometer nicht mit mehreren Personen gleichzeitig, sondern nur allein.
- Benutzen Sie das Sitzergometer nicht als Aufstiegshilfe oder Leiterersatz.

HINWEIS! **Sachschäden vermeiden!**

- Legen Sie bei empfindlichen Böden (z.B. Teppich, Dielen, Parkett) eine rutschfeste Matte unter das Sitzergometer, um den Untergrund vor Beschädigungen (z.B. Kratzer oder Verschmutzungen) zu schützen.

Lieferumfang prüfen

HINWEIS! **Sachschäden vermeiden!**

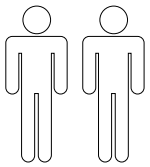
Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können Sie das Sitzergometer beschädigen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

Nehmen Sie alle Einzelteile des Sitzergometers aus der Verpackung. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist. Prüfen Sie, ob Teile des Lieferumfangs beschädigt sind. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Sitzergometer nicht und wenden Sie sich an unseren Kundenservice.

Sitzergometer montieren

Montieren Sie das Sitzergometer mithilfe der folgenden Anweisungen und grafischen Darstellungen.

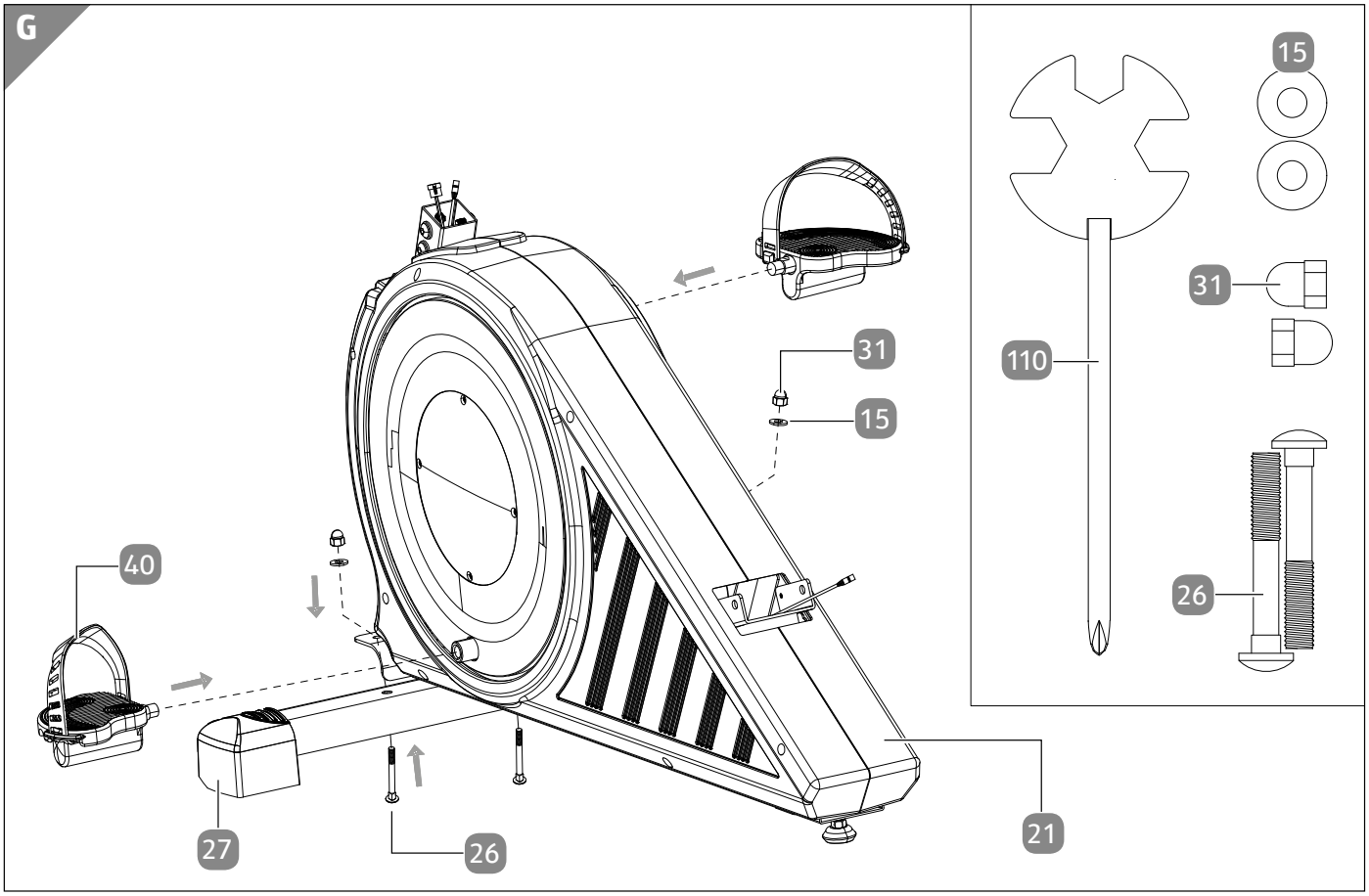
⚠ VORSICHT! **Verletzungsgefahr!**



- Ein Umkippen des Sitzergometers kann zu Verletzungen führen. Montieren Sie das Sitzergometer gemeinsam mit einer zweiten erwachsenen Person.

HINWEIS! **Sachschäden vermeiden!**

- Montieren Sie das Sitzergometer auf einer weichen und sauberen Unterlage. Legen Sie ggf. eine Decke o. Ä. unter, damit die Oberflächen nicht zerkratzt oder beschädigt werden können.
- Achten Sie beim Zusammenbau darauf, dass Sie in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum haben (mindestens 1,5 Meter).
- Entfernen Sie ggf. vor den jeweiligen Schritten die vormontierten Verstelleinrichtungen, Innensechskant- sowie Kreuzschlitzschrauben, Unterlegscheiben und Federringe.



Pedale montieren (Abb. G)

⚠ VORSICHT! Verletzungsgefahr!

Falsch eingestellte Sicherheitsriemen können zu Verletzungen führen.

– Stellen Sie die Sicherheitsriemen der Pedale so ein, dass Sie mit Ihren Schuhen einen festen Halt haben. Bei einem unangenehmen Druckgefühl lockern Sie die Sicherheitsriemen etwas.

Beachten Sie bei der Montage der Pedale 40 und der Sicherheitsriemen die Markierungen R (Rechts) und L (Links).

1. Fixieren Sie die Sicherheitsriemen an den Pedalen 40.
2. Verschrauben Sie die seitenrichtigen Pedale an die jeweilige Tretkurbel mithilfe des mitgelieferten Schraubenschlüssels 110.
3. Schrauben Sie für das rechte Pedal im Uhrzeigersinn.
4. Schrauben Sie für das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn.

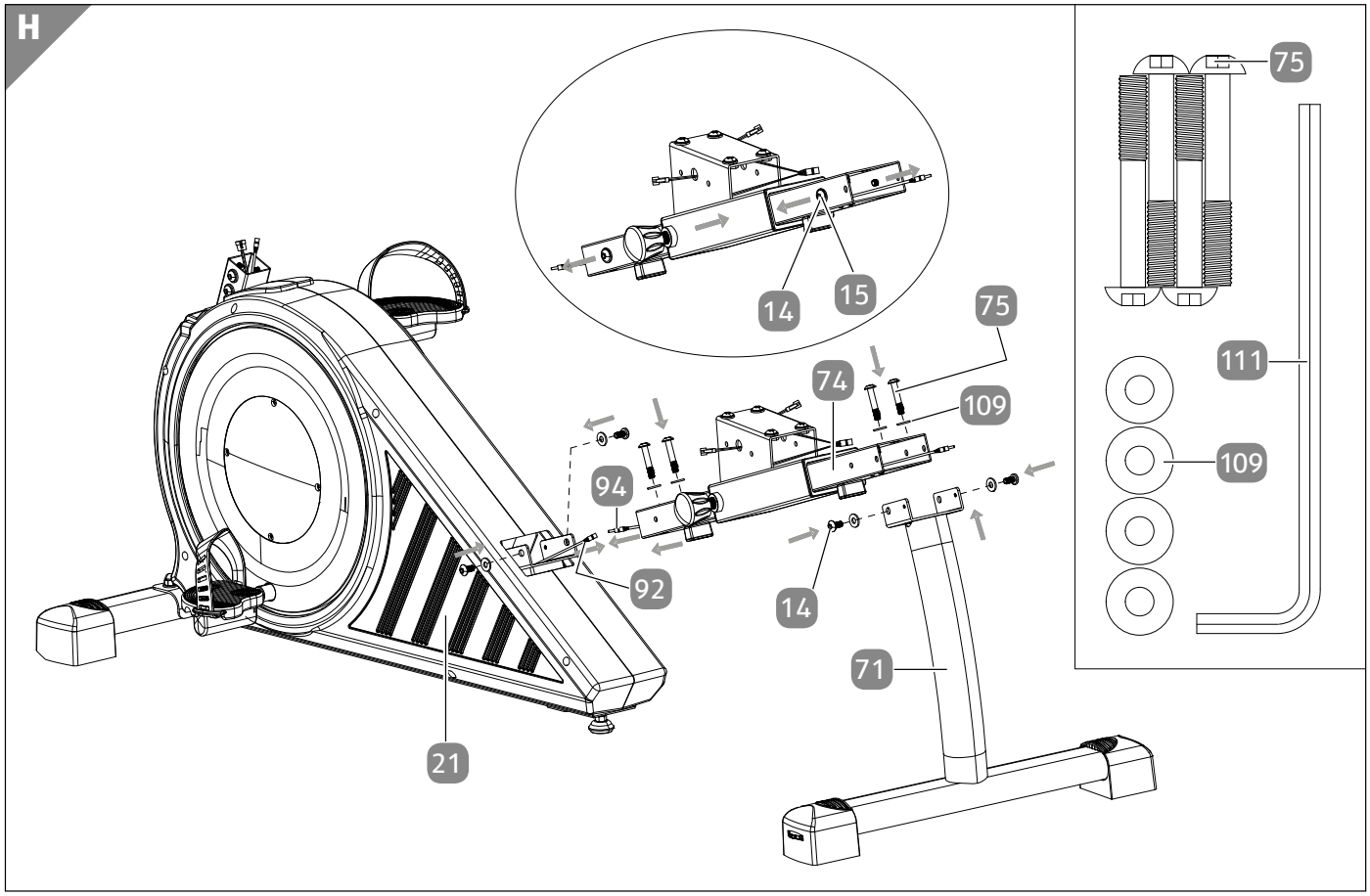
Sie haben die Pedale erfolgreich montiert.

Die Pedale verfügen über universelle Gewinde und können gegen alle handelsüblichen Fahrradpedale ausgetauscht werden.

Standfuß vorne montieren (Abb. G)

1. Stellen Sie den Rahmen 21 und den Standfuß-vorne 27 auf einen standsicheren, waagerechten Untergrund.
2. Schieben Sie die Schlossschrauben 26 von unten durch die Öffnungen im Standfuß vorne 27 und halten Sie sie fest.
3. Lassen Sie von der zweiten Person den Rahmen 21 so auf den Standfuß vorne 27 heben, dass die Schlossschrauben durch die Öffnungen am Rahmen gesteckt werden können. Achten Sie darauf, dass die Transportrollen des Standfußes nach vorn zeigen.
4. Befestigen Sie die Verbindung mit jeweils einer Unterlegscheibe 15 und einer Mutter 31. Ziehen Sie die Mutter mit dem Schraubenschlüssel 110 fest an.

Sie haben den Standfuß vorne erfolgreich montiert.



Sitzschiene montieren (Abb. H)

HINWEIS! **Sachschäden vermeiden!**

– Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht eingeklemmt werden.

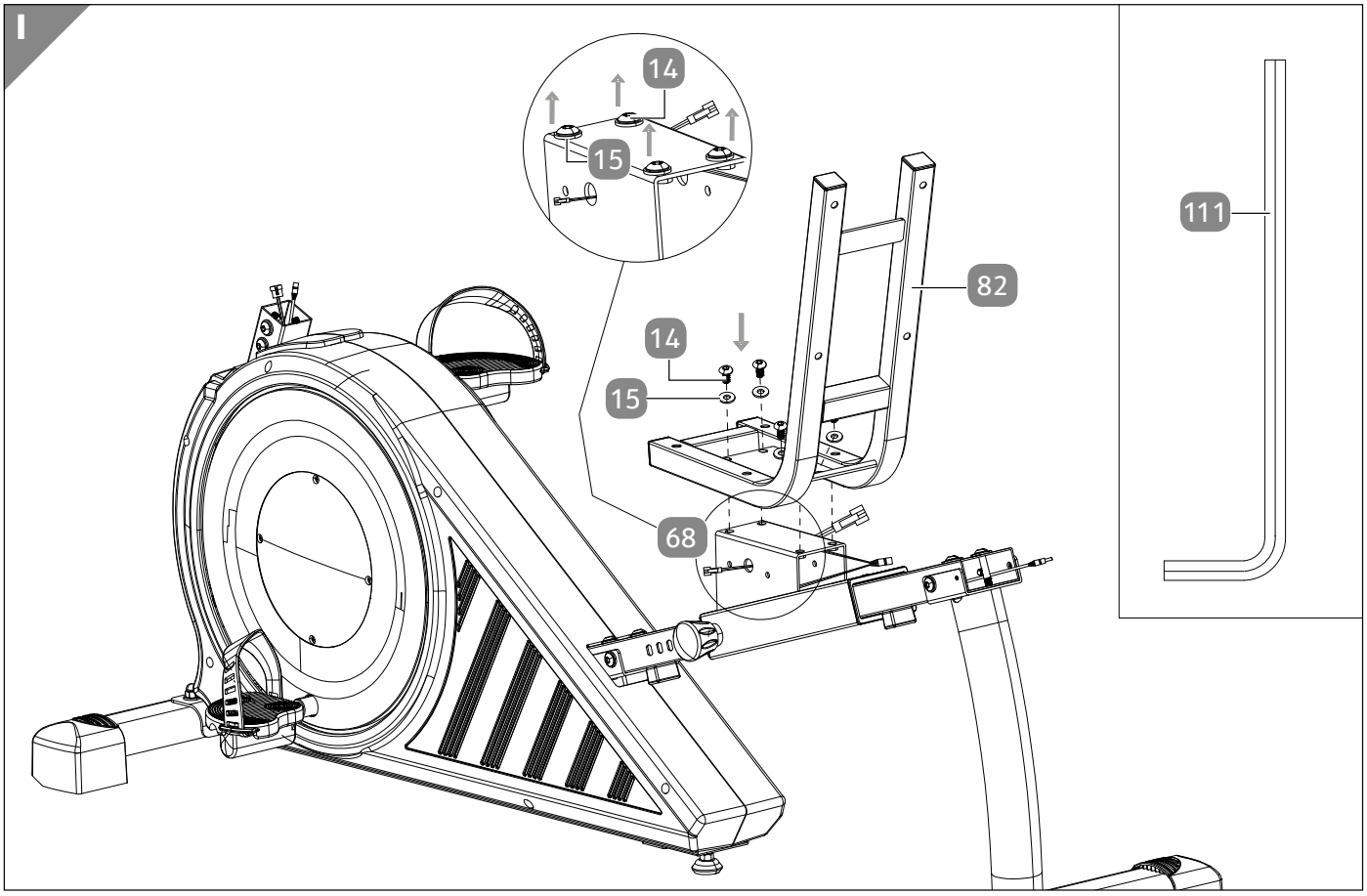
1. Lösen Sie die vier vormontierten Schrauben 14 und die Unterlegscheiben 15 von der Sitzschiene 74.
2. Verbinden Sie das Pulsmessungskabel Mitte 92 aus dem Rahmen mit dem Pulsmessungskabel 94 aus der Sitzschiene 74. Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.
3. Schieben Sie die Sitzschiene 74 auf die Halterung am Rahmen 21.
4. Fixieren Sie die Sitzschiene seitlich mit den Schrauben 14 und den Unterlegscheiben 15 mithilfe des mitgelieferten Innensechskantschlüssels 111.
5. Fixieren Sie die Sitzschiene von oben mit zwei Schrauben 75 und zwei Unterlegscheiben 109 mithilfe des mitgelieferten Innensechskantschlüssels 111.

Sie haben die Sitzschiene erfolgreich montiert.

Standfuß hinten montieren (Abb. H)

1. Positionieren Sie den Standfuß hinten 71 an der Sitzschiene 74.
2. Fixieren Sie den Standfuß hinten seitlich mit den Schrauben 14 und den Unterlegscheiben 15 mithilfe des mitgelieferten Innensechskantschlüssels 111.
3. Fixieren Sie den Standfuß hinten 71 von oben mit zwei Schrauben 75 und zwei Unterlegscheiben 109 mithilfe des mitgelieferten Innensechskantschlüssels 111.

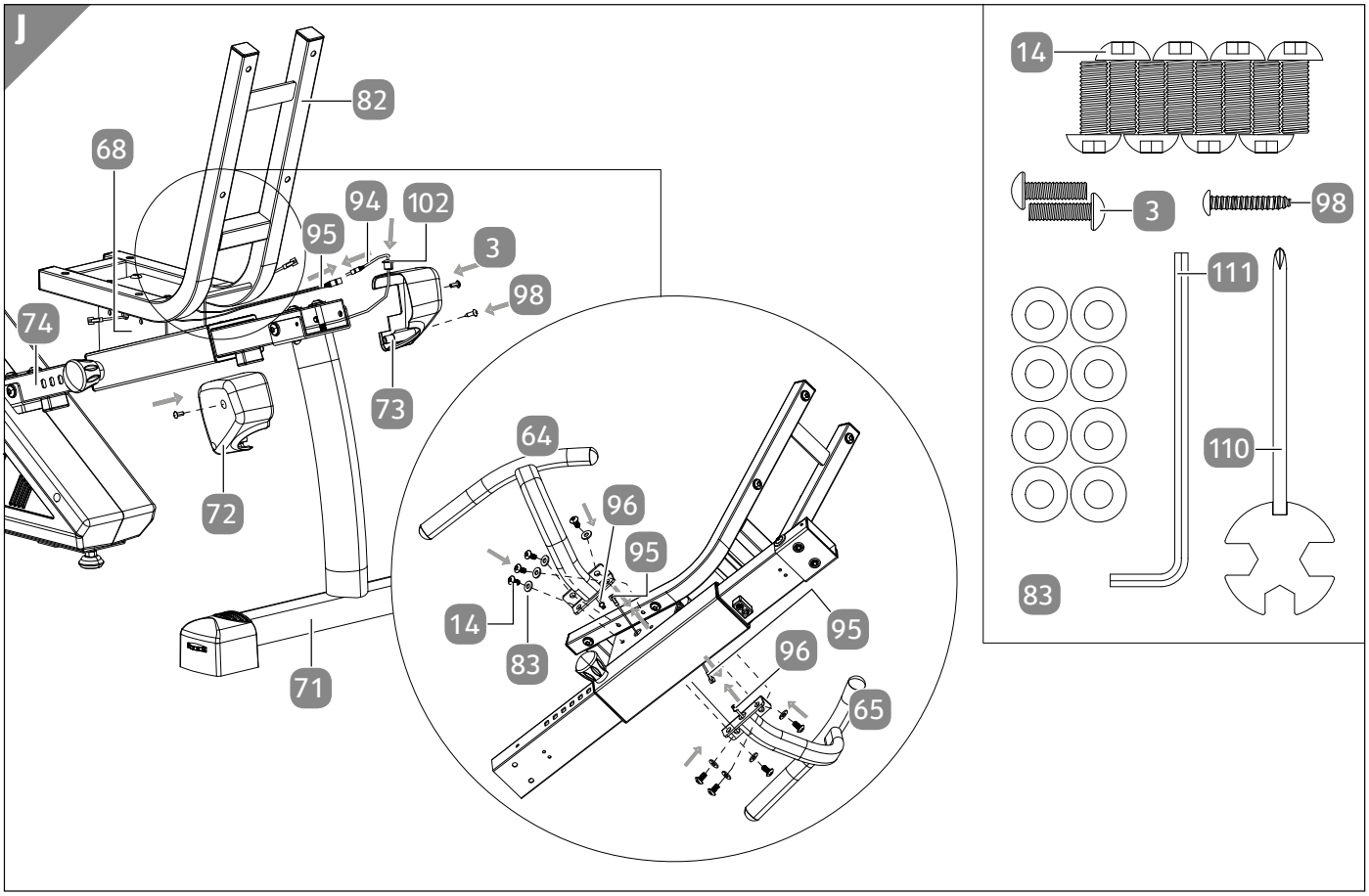
Sie haben den Standfuß hinten erfolgreich montiert.



Sitzhalterung montieren (Abb. I)

1. Lösen Sie die vier vormontierten Schrauben 14 und die Unterlegscheiben 15 von der Sitzverstellung 68.
2. Positionieren Sie die Sitzhalterung 82 auf der Sitzverstellung 68.
3. Fixieren Sie die Sitzhalterung 82 mit den Schrauben 14 und den Unterlegscheiben 15 mithilfe des mitgelieferten Innensechskant-schlüssels 111.

Sie haben die Sitzhalterung erfolgreich montiert.

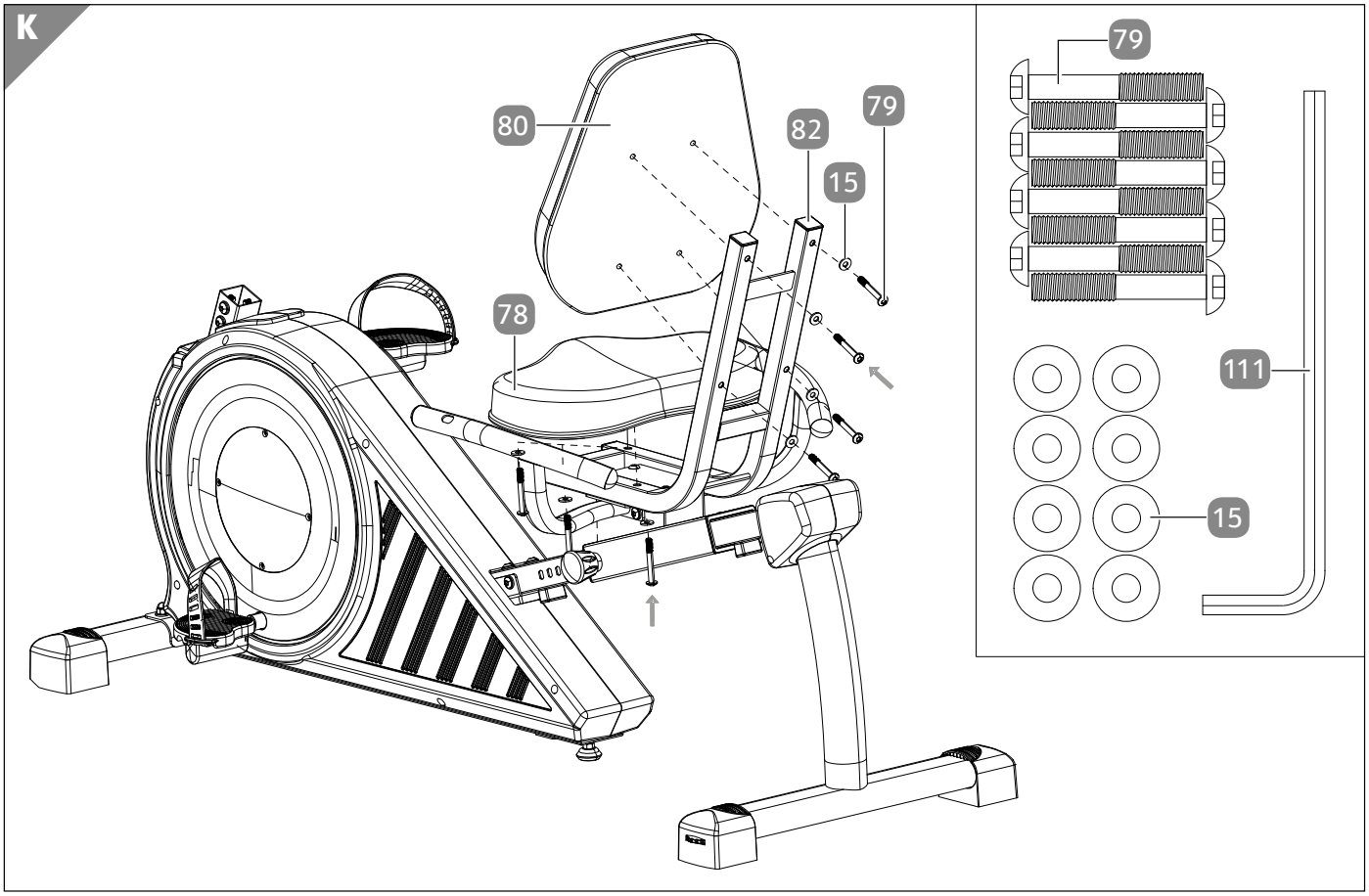


Sattelhandgriffe montieren / Pulsmessungskabel verbinden (Abb. J)

HINWEIS! **Sachschäden vermeiden!**

– Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht eingeklemmt werden.

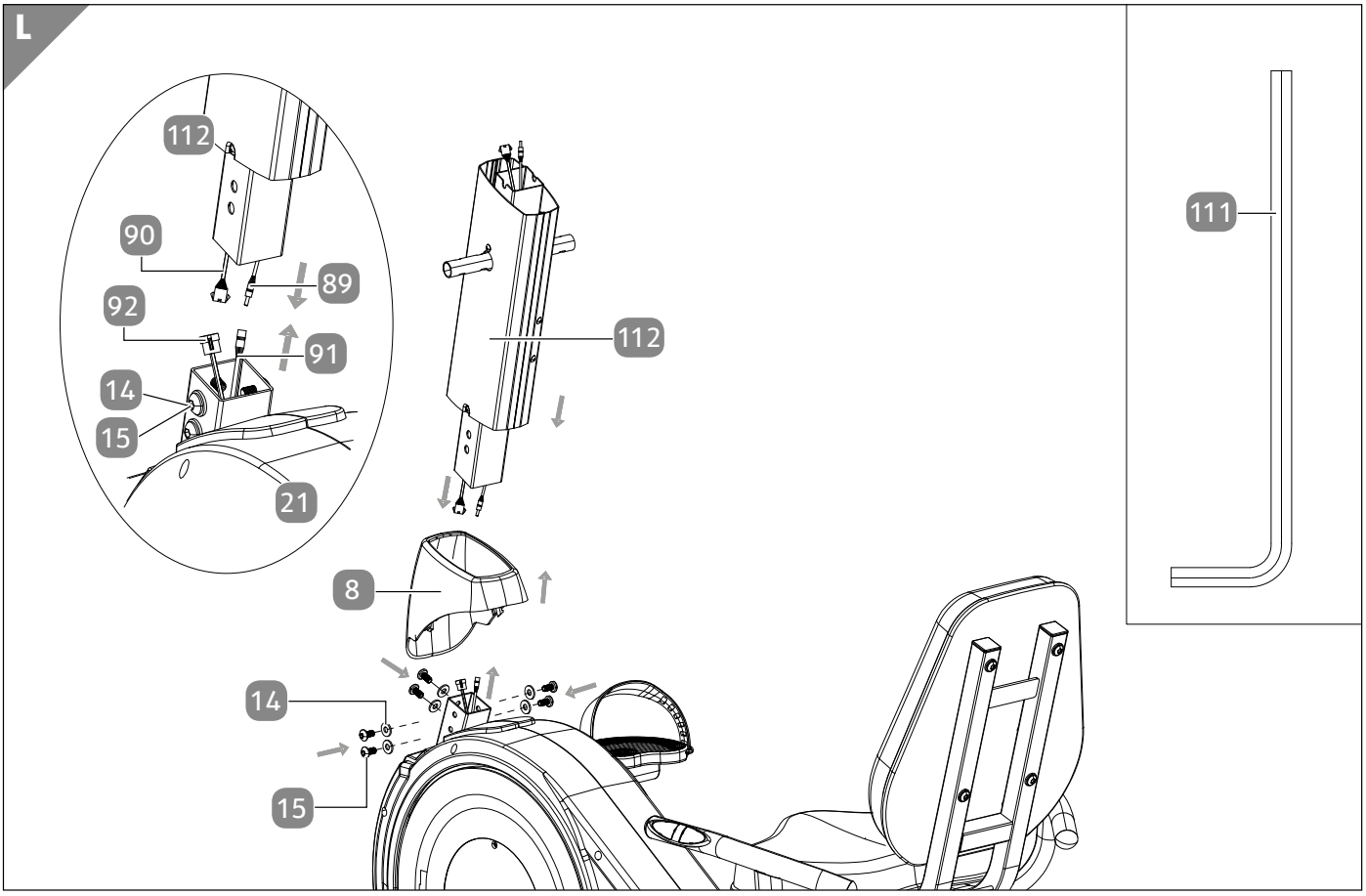
1. Verbinden Sie das Pulsmessungskabel der Sitzverstellung 95 mit dem Pulsmessungskabel unten 96 am Sattelhandgriff links 64. Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.
2. Befestigen Sie den Sattelhandgriff links 64 mit den Schrauben 14 und den Unterlegscheiben 83 an Sitzverstellung 68 und Sitzhalterung 82.
3. Verbinden Sie das Pulsmessungskabel der Sitzverstellung 95 mit dem Pulsmessungskabel unten 96 am Sattelhandgriff rechts 65. Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.
4. Befestigen Sie den Sattelhandgriff rechts 65 mit den Schrauben 14 und den Unterlegscheiben 83 an Sitzverstellung 68 und Sitzhalterung 82.
5. Stecken Sie das Pulsmessungskabel 94 aus der Sitzschiene 74 durch die Endkappe 102 und verbinden Sie es mit dem Pulsmessungskabel der Sitzverstellung 95.
6. Schieben Sie die Abdeckung der Sitzschiene hinten links 72 und die Abdeckung der Sitzschiene hinten rechts 73 oben auf den Standfuß hinten 71. Verbinden Sie die beiden Teile der Abdeckung mit der Schraube 98.
7. Platzieren Sie die Endkappe 102 in der Öffnung zwischen den beiden Teilen der Abdeckung und fixieren Sie beide Teile der Abdeckung mit den Schrauben 3.
8. Sie haben die Sattelhandgriffe erfolgreich montiert.



Sitz montieren (Abb. K)

1. Befestigen Sie den Sattel 78 mit vier Schrauben 79 und Unterlegscheiben 15 an der Sitzhalterung 82.
2. Befestigen Sie die Rückenlehne 80 mit vier Schrauben 79 und Unterlegscheiben 15 an der Sitzhalterung 82.

Sie haben den Sitz erfolgreich montiert.



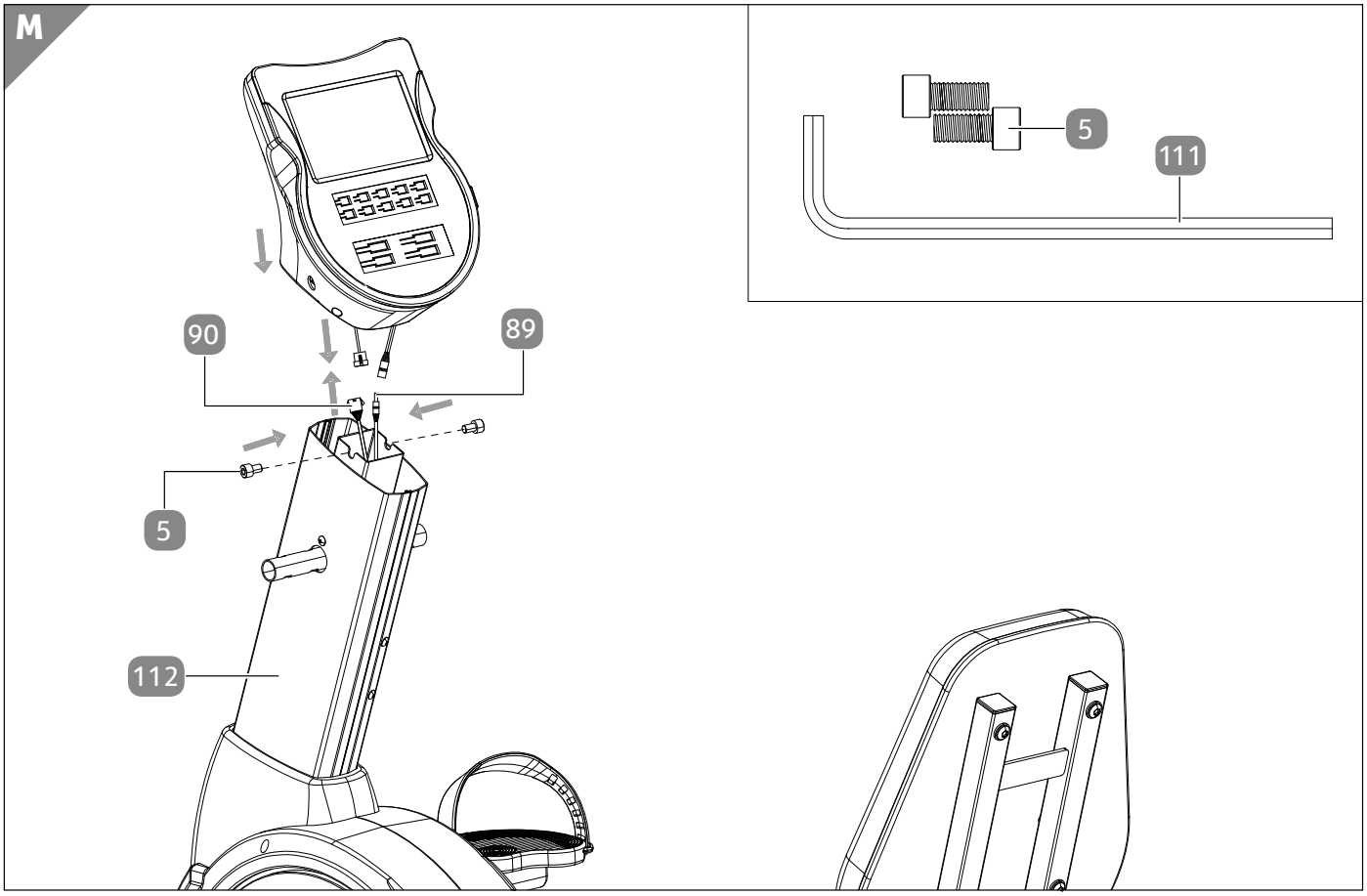
Lenkersäule montieren (Abb. L)

HINWEIS! **Sachschäden vermeiden!**

- Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht eingeklemmt werden.

1. Lösen Sie die sechs vormontierten Schrauben 14 und die Unterlegscheiben 15 aus dem Rahmen 21.
2. Schieben Sie die Abdeckung der Lenkersäule 8 von unten über die Lenkersäule 112.
3. Verbinden Sie das Kabel oben 89 aus der Lenkersäule mit dem Kabel unten 91 aus dem Rahmen. Verbinden Sie das Pulsmessungskabel oben 90 aus der Lenkersäule mit dem Pulsmessungskabel Mitte 92 aus dem Rahmen. Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.
4. Schieben Sie die Lenkersäule 112 auf den Rahmen 21 und verbinden Sie beide Teile mit den Schrauben 14 und den Unterlegscheiben 15.
5. Lassen Sie die Abdeckung der Lenkersäule 8 auf den Rahmen 21 heruntergleiten.

Sie haben die Lenkersäule erfolgreich montiert.



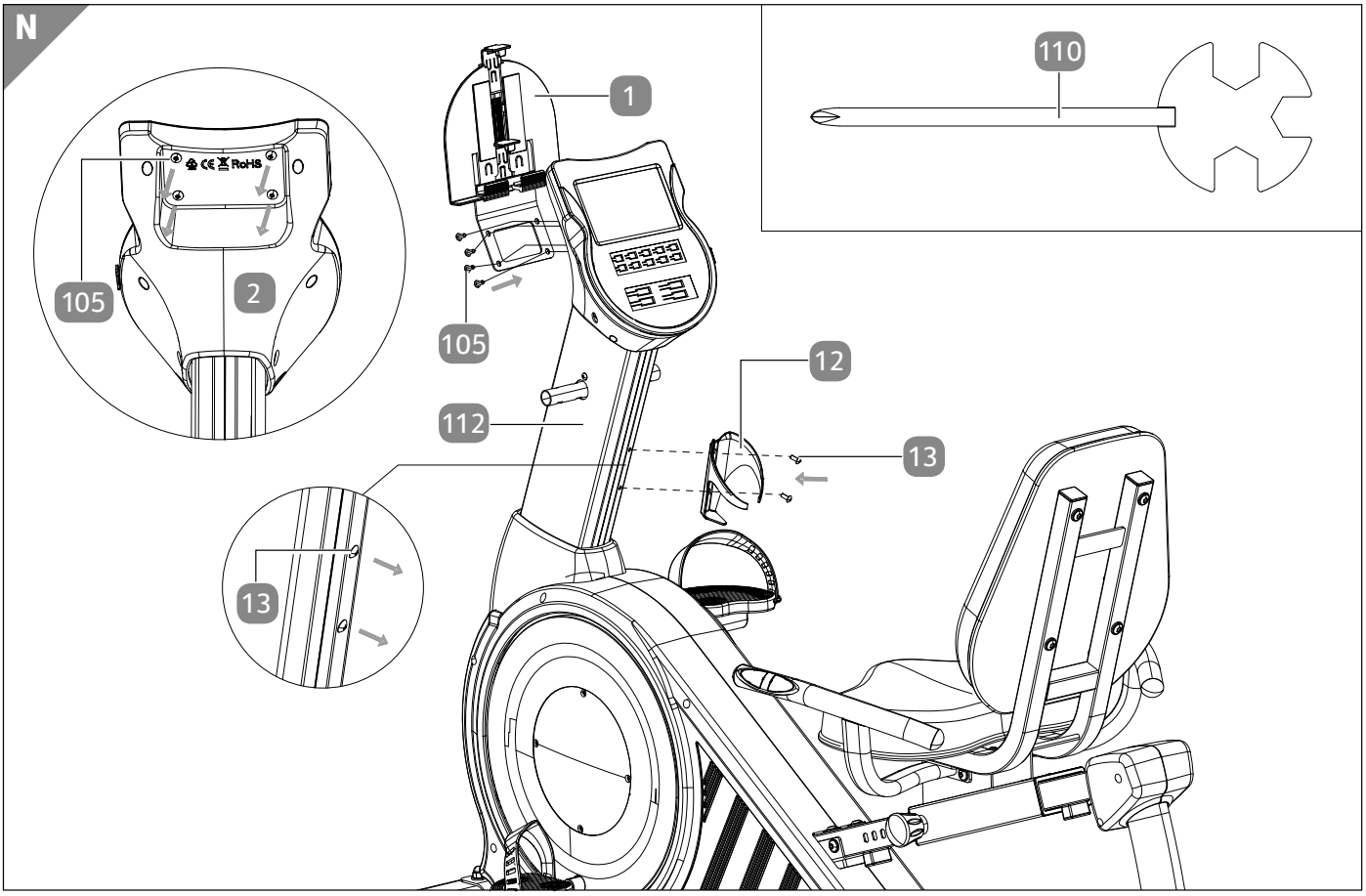
Computer montieren (Abb. M)

HINWEIS! **Sachschäden vermeiden!**

– Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht eingeklemmt werden.

1. Verbinden Sie das Kabel oben 89 und das Pulsmessungskabel oben 90 aus der Lenkersäule mit dem Kabel und dem Pulsmessungskabel des Computers 2. Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.
2. Befestigen Sie den Computer 2 mit den zwei Schrauben 5 an der Lenkersäule 112.

Sie haben den Computer erfolgreich montiert.



Tablethalterung montieren (Abb. N)

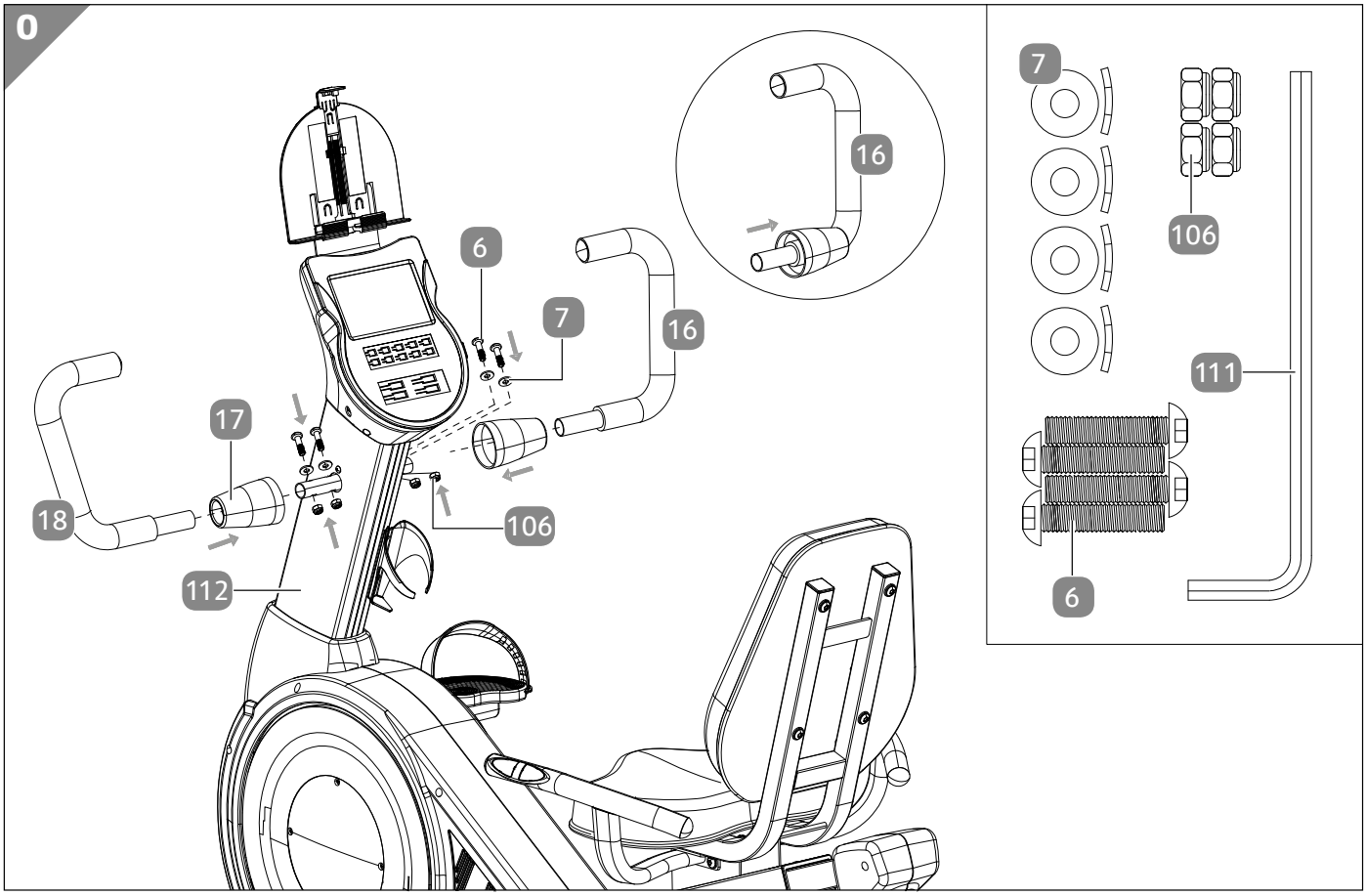
1. Lösen Sie die Schrauben 105 von der Rückseite des Computers 2.
2. Befestigen Sie die Tablethalterung 1 mit den Schrauben 105 an der Rückseite des Computers.

Sie haben die Tablethalterung erfolgreich montiert.

Trinkflaschenhalterung montieren (Abb. N)

1. Lösen Sie die Schrauben 13 von der Lenkersäule 112.
2. Befestigen Sie die Trinkflaschenhalterung 12 mit den Schrauben 13 an der Lenkersäule 112.

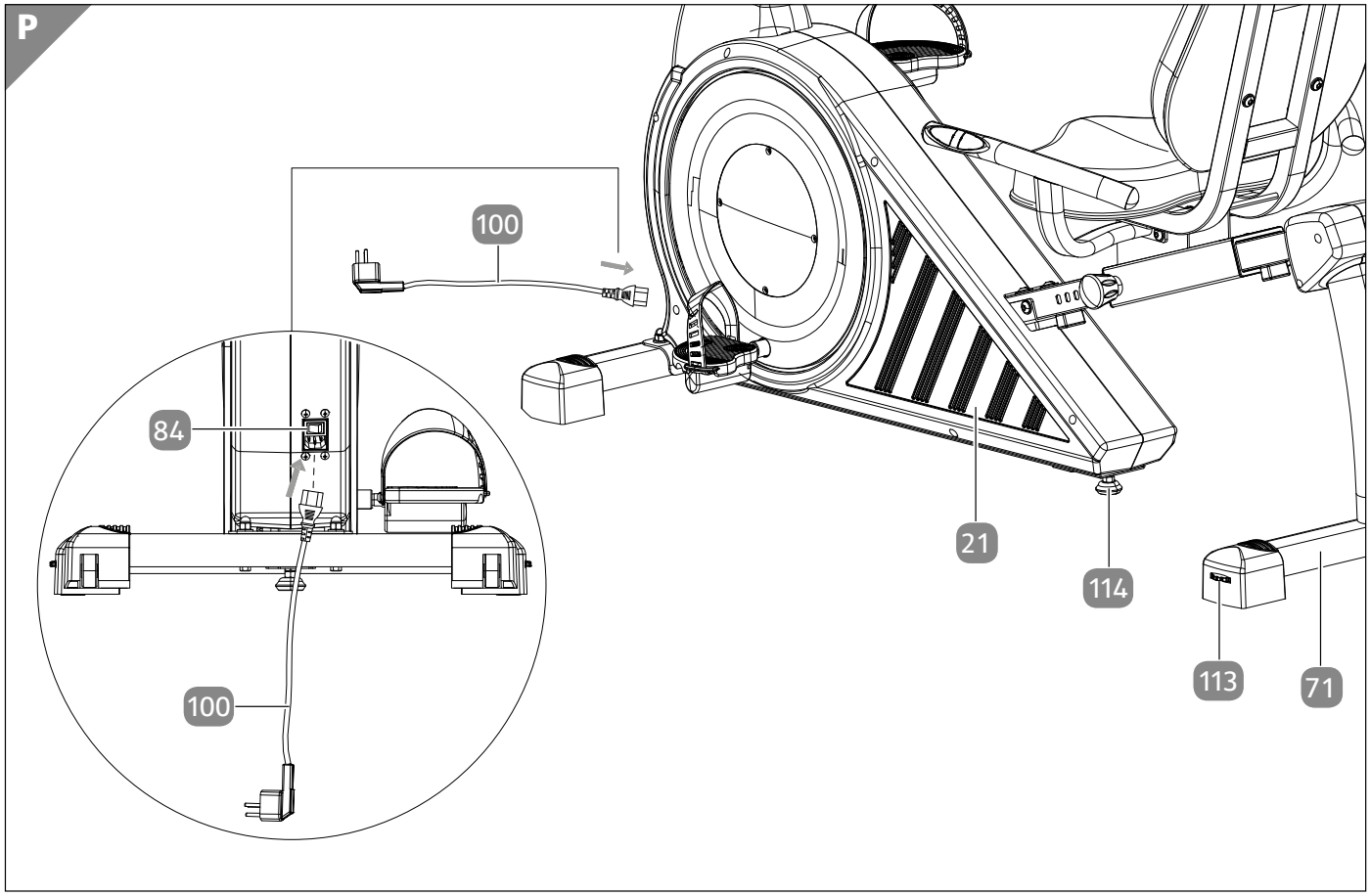
Sie haben die Trinkflaschenhalterung erfolgreich montiert.



Lenker montieren (Abb. 0)

1. Schieben Sie jeweils eine Abdeckung Haltegriffbefestigung 17 auf den Lenker rechts 16 und den Lenker links 18.
2. Schieben Sie den Lenker rechts 16 und den Lenker links 18 auf die Vorsprünge an der Lenkersäule 112 und befestigen Sie die Verbindung mit jeweils zwei Schrauben 6, Unterlegscheiben 7 und Muttern 106.
3. Lassen Sie die Abdeckung Haltegriffbefestigung 17 in Richtung Lenkersäule 112 gleiten.

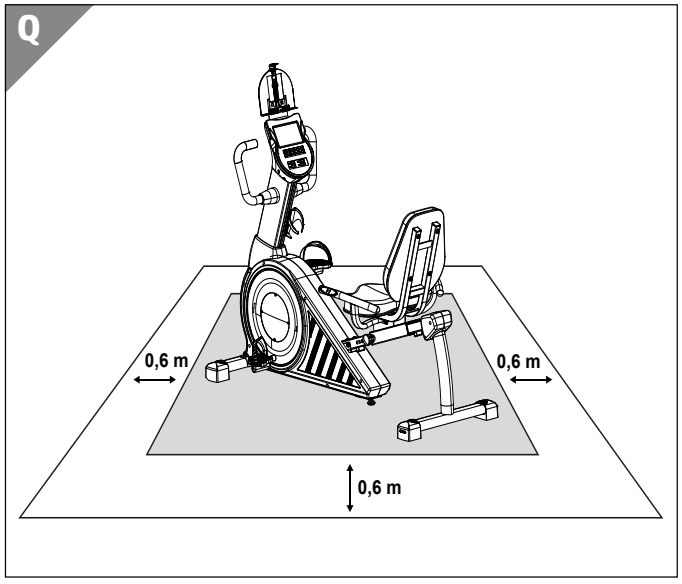
Sie haben den Lenker erfolgreich montiert.



Mit dem Stromnetz verbinden (Abb. P)

1. Stecken Sie das Netzkabel 100 in den Anschluss an der Vorderseite des Rahmens 21.

Das Sitzergometer ist nun fertig montiert und kann in Betrieb genommen werden.



Sitzergometer aufstellen (Abb. P/Q)

Beachten Sie die folgenden Bedingungen für den richtigen Standort des Sitzergometers:

- Stellen Sie das Sitzergometer auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen und waagerechten Untergrund.
- Lassen Sie um den Übungsbereich des Sitzergometers herum einen Freibereich in allen Richtungen von mindestens 0,6 Meter frei, um bei einem Notfall-Abstieg ausreichend Platz zu gewährleisten.
- Legen Sie bei empfindlichen Böden (z.B. Teppich, Dielen, Parkett) eine rutschfeste Matte unter das Sitzergometer, um den Untergrund vor Beschädigungen (z.B. Kratzer oder Verschmutzungen) zu schützen.
- Dieses Sitzergometer ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät und soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen aufgestellt werden.

1. Stellen Sie das Sitzergometer an den gewünschten Ort, der den oben genannten Bedingungen entspricht.
2. Drehen Sie den Justierfuß 114 so weit in den Boden, um das Sitzergometer zu stabilisieren.
3. Gleichen Sie mögliche Unebenheiten des Bodens aus, indem Sie die Justierräder 113 am Standfuß hinten 71 entsprechend einstellen.

Sitzergometer demontieren

Um das Sitzergometer auseinanderzubauen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

Sitzergometer bedienen

Sitzergometer einschalten

1. Verbinden Sie das Netzkabel 100 mit einer Steckdose, um das Sitzergometer anzuschließen.
2. Schalten Sie das Sitzergometer mit dem Ein-Ausschalter 84 ein.

Sie können das Sitzergometer nun verwenden.

Sitzergometer ausschalten

1. Schalten Sie das Sitzergometer mit dem Ein-/Ausschalter 84 aus.
2. Trennen Sie das Sitzergometer vom Stromnetz, indem Sie das Netzkabel 100 am Stecker aus der Steckdose ziehen.

Sitz- und Fußposition einstellen

1. Lösen Sie den Zugknopf zur Sitzverstellung 67 etwas und ziehen sie ihn hinaus, so dass Sie die Sitzverstellung 68 bewegen können.
2. Lassen Sie den Zugknopf zur Sitzverstellung 67 in der gewünschten Sitzposition wieder einrasten. Der Sattel sollte so eingestellt sein, dass das Bein nicht ganz durchgestreckt ist, wenn das Pedal vorne ist.
3. Stellen Sie die Sicherheitsriemen der Pedale 40 so ein, dass Sie Ihre Füße gerade so hinein- bzw. herausschieben können.

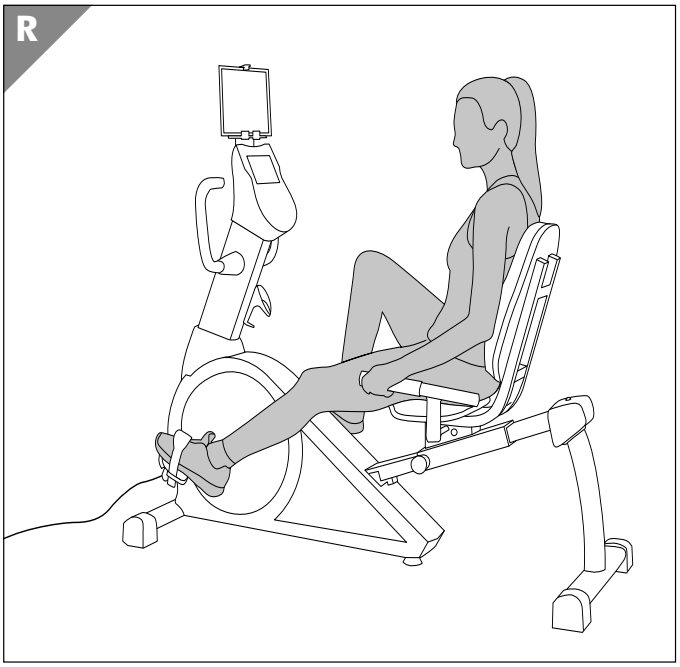
Richtig aufsteigen und sitzen

⚠ VORSICHT! **Verletzungsgefahr!**

Kontrollieren Sie vor jeder Verwendung, ob alle Schrauben fest angezogen sind und dass das Sitzergometer fest auf einem ebenen Untergrund steht. Achten Sie insbesondere darauf, dass Lenker, Sattel und Pedale fest sitzen.

1. Halten Sie sich am Lenker (16 / 18) fest, positionieren Sie die Füße jeweils zu beiden Seiten des Rahmens 21 und setzen Sie sich in den Sattel 78.
2. Schieben Sie Ihre Füße durch die Sicherheitsriemen und platzieren Sie sie im mittleren Bereich der Pedale 40.
3. Halten Sie sich während des gesamten Trainings an den Sattelhandgriffe 64 / 65 fest. Achten Sie während des Trainings darauf, dass sich mindestens die halbe Fußlänge auf dem Pedal befindet.

Beim Training mit dem Sitzergometer kommt die Bewegung aus den Fußballen. Wenn die Füße mittig auf den Pedalen positioniert sind, ist die Hebelwirkung am besten und die Bewegungen können optimal ausgeführt werden.



Tablethalterung und USB-Anschluss verwenden

Der Computer verfügt über einen USB-Anschluss. Sie können darüber während des Trainings Handys und Tablets mittels USB-Kabel (nicht im Lieferumfang enthalten) aufladen. Der Anschluss verfügt über keine Datenverbindung zum Gerät.

1. Stellen Sie das aufzuladende Gerät in die Tablethalterung und fixieren Sie es mit dem Schiebegriff und den Gummibändern.
2. Verbinden Sie das USB-Kabel mit dem USB-Anschluss p.
3. Verbinden Sie das USB-Kabel mit Ihrem Handy oder Tablet.

Ihr Handy oder Tablet wird geladen.

Displayanzeigen

Die folgenden Anzeigen mit den zugeordneten Funktionen können Sie am LCD-Display l des Computers ablesen.

Stopp/Zeit

Im Stopp/Zeit-Display i wird je nach Anzeigestatus die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten:Sekunden) gezählt und angezeigt oder mit STOPP der Pause-Modus signalisiert.

Anzeigefeld
Das Anzeigefeld h zeigt je nach Anzeigestatus BMI, Körperfett, Geschlecht, Körpergröße, Körpergewicht oder Alter an. Während der Trainingseinheit ist dieses Feld nicht aktiv.

BMR/Puls
Das BMR/Puls-Display g) zeigt je nach Anzeigestatus die aktuell während des Trainings gemessene Pulsfrequenz (Herzfrequenz) von minimum 40 bis maximal 220 Schläge oder nach Durchführung der BMR, Körperfett-, BMI-Messung das Messergebnis. Sehen Sie sich dazu auch das Kapitel „Puls- und Herzfrequenzmessung“ an.

Liegt das BMR-Messergebnis über 9999 kJ wird im Hinweisfeld „UEBER 10000“ angezeigt. Um das richtige BMR-Messergebnis zu erhalten, ist der Wert im Anzeigenfeld „BMR“ mit 10000 zu addieren.

(Umdrehungen pro Minute) /km/h
Im /km/h-Display b werden alle 3 Sekunden abwechselnd die aktuelle Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) von 0 bis 999 und die aktuelle Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 km/h angezeigt.

Distanz
Im Distanz-Display c wird die zurückgelegte Wegstrecke in km von 0,0 bis maximal 99,9 km gezählt und angezeigt.

Watt
Das Watt-Display d zeigt den aktuellen Tretwiderstand von 0 bis 999 Watt an. Die Wattzahl kann ausschließlich im drehzahlunabhängigen „Watt Programm“ bis max. 400 Watt voreingestellt werden.

Kilojoule
Im Kilojoule-Display e wird die verbrauchte Energie in Kilojoule von 0 bis maximal 9999 Kilojoule angezeigt. Bei den angegebenen Kilojoulewerten handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit. Bei manchen Fitnessgeräten wird der Energieverbrauch in Kalorien angezeigt.

Umrechnung	
1 Kilokalorie (kcal)	4,185 Kilojoule (kj)
1 Kilojoule (kj)	0,239 Kilokalorien (kcal)

Tretwiderstandstufen (1-32)
Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der 10 Balken stellt 2 der 32 Tretwiderstandstufen a dar. Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt:
voreingestellte Trainingszeit :
10 (Balkenzahl) = Trainingsdauer jedes Balken.

Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)
Im Hinweisfeld f werden die wichtigsten Hilfestellungen über die vom Benutzer durchzuführenden Bedienschritte angezeigt.

Tastatur benutzen
Die Tasten des Computers haben die folgenden Funktionen.

Modus-Taste v
- Werte bestätigen: Mit der Modus-Taste können Werte bestätigt werden, die mit der Plus- oder Minus-Taste eingestellt wurden. Das Hinweisfeld der LCD Anzeige macht Sie darauf aufmerksam, wann die Modus-Taste zu betätigen ist.

Zurückstellen/Pause r
- Werte zurücksetzen: Drücken Sie die Zurückstellen/Pause-Taste (r) kurz um eingegebene Werte zurückzusetzen.
- Pause-Modus: Drücken Sie die Zurückstellen/Pause-Taste kurz während des Trainings, um die Zeit zu stoppen. Drücken Sie die Taste erneut, um den Pause-Modus zu beenden.
- Neustart: Halten Sie die Zurückstellen/Pause-Taste länger als drei Sekunden gedrückt, um den Computer neu zu starten.

Minus-Taste u
- Eingabewerte verringern: Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, verringert sich der Eingabewert automatisch.
- Tretwiderstand während des Trainings reduzieren (nicht möglich im Berg-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm).

Plus-Taste s
- Eingabewerte erhöhen: Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, erhöht sich der Eingabewert automatisch.
- Tretwiderstand während des Trainings erhöhen (nicht möglich im Berg-, Intervall-, Zielpuls-, Watt und Test-Programm).

Sprache auswählen
Der Computer 2 verfügt über die Sprachen Deutsch und Englisch.

1. Um die Sprache zu wechseln, halten Sie die Plus-Taste s und die Minus-Taste u 3 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt.

Benutzerprofile festlegen

Sie haben die Möglichkeit, unterschiedliche Benutzerprofile (U0–U3) festzulegen und diese für Ihr Training zu verwenden.

- Die Benutzerprofile U1, U2 und U3 sind personenbezogen. Die persönlichen Daten/Einstellungen (Alter, Geschlecht, Gewicht und Größe) pro Benutzer werden dauerhaft auf dem Computer gespeichert.
- Das Benutzerprofil U0 ist neutral. Hierbei werden keine Benutzerdaten gespeichert.

Die Werte dienen zur Ermittlung der Daten im Zielpuls- Programm sowie bei der BMI-/BMR-/Körperfettmessung. Darüber hinaus werden auch die im Individual-Programm vorgenommenen Einstellungen des Benutzers dauerhaft gespeichert und müssen nicht jedes Mal neu erstellt werden.

1. Schalten Sie das Sitzergometer an.
2. Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste S oder der Minus-Taste U das gewünschte Benutzerprofil (U0 – U3) aus.
3. Drücken Sie die Modus-Taste V, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
4. Alter auswählen: Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste S und der Minus-Taste U Ihr Alter aus und drücken Sie die Modus-Taste V, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
5. Geschlecht auswählen: Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste S und der Minus-Taste U Ihr Geschlecht aus und drücken Sie die Modus-Taste V, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
6. Gewicht auswählen: Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste S und der Minus-Taste U Ihr Gewicht aus und drücken Sie die Modus-Taste V, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
7. Größe auswählen: Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste S und der Minus-Taste U Ihre Größe aus und drücken Sie die Modus-Taste V, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Der Computer startet automatisch mit dem zuletzt verwendeten Benutzerprofil.

Training

⚠ VORSICHT! **Verletzungsgefahr!**

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, auf dem Sitzergometer zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Unsachgemäße Verwendung des Sitzergometers kann ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Verwenden Sie das Sitzergometer nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen.
- Lassen Sie vor Beginn des ersten Trainings auf dem Sitzergometer einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen; besonders wenn Sie über 35 Jahre alt sind.
- Falls bereits Herz-, Kreislauf-, orthopädische oder sonstige gesundheitliche Probleme bekannt sind, fragen Sie Ihren Arzt vor Beginn des ersten Trainings um Rat.
- Wenn während des Trainings Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Tragen Sie beim Training auf dem Sitzergometer immer angemessene Sportbekleidung und -schuhe.
- Tragen Sie keine Kleidung, mit der Sie am Sitzergometer hängenbleiben können. Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
- Schließen Sie Ihre Augen nicht, während Sie auf dem Sitzergometer trainieren.
- Lassen Sie den für Sie höchst zulässigen Pulswert von Ihrem Arzt messen, bevor Sie das Sitzergometer benutzen. Achten Sie darauf, diesen Wert während des Trainings nicht zu überschreiten.
- Systeme zur Herzfrequenzmessung können ungenau sein. Vermeiden Sie übermäßiges Training, da dieses zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zum Tod führen kann. Beenden Sie sofort das Training bei Schwindel- oder Schwächegefühl.

- Nehmen Sie eine Stunde vor sowie nach dem Training keine Nahrung zu sich. Achten Sie während des Trainings darauf, viel Wasser zu trinken.
- Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Jeder gesunde Mensch kann jederzeit mit dem Training auf dem Sitzergometer beginnen. Steigern Sie Ihre körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden, indem Sie regelmäßig trainieren. Regelmäßiges Training verbessert Ihre Kondition und hat positive Auswirkungen auf Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihren Bewegungsapparat. Wichtig ist, dass Sie das Training Ihrem Körper anpassen und sich nicht überfordern.

Puls- und Herzfrequenzmessung

⚠ WARNUNG! Lebensgefahr!

Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zu Tod führen.

- Bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training beenden.
- Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit während des Trainings ungewöhnlich stark verringern, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Die Puls- und Herzfrequenzmessung ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.
- Die Puls- und Herzfrequenzmessung kann durch externe Einflussfaktoren, z. B. eine Starkstromleitung oder ein Mobiltelefon beeinflusst werden.

Sie können Ihre Herzfrequenz auf zwei Arten messen:

Handpulsmessung

Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Fall empfiehlt sich die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.

1. Auf den Sattelhandgriffen (64 / 65) befinden sich die beiden Handpuls-Sensoren 86. Achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz ♥ am Monitor neben der Puls-Anzeige.

Cardio-Pulsmessung

Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Die Übertragung des Signals muss über das 5,3 kHz-Band erfolgen.

1. Legen Sie den Brustgurt um. Beachten Sie hierbei die Bedienungsanleitung Ihres Cardio-Pulsmessers. Die vom Brustgurt ausgestrahlten Werte können auf dem LCD-Display abgelesen werden.

Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet, hat die Cardio-Pulsmessung Vorrang.

Trainingsphasen

Für ein effektives Training und um negativen Folgen, z. B. Muskelkater oder Muskelzerrungen, vorzubeugen, ist es wichtig, die folgenden drei Trainingsphasen immer zu durchlaufen:

Aufwärmphase

In der Aufwärmphase bereiten Sie die Muskeln und den Organismus auf die Belastung vor. Indem Sie Ihren Körper vor dem Training aufwärmen, können Sie mögliche Verletzungsgefahren minimieren. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit einem geringen Tretwiderstand.

Trainingsphase

Trainieren Sie mit einem Programm Ihrer Wahl. Beachten Sie dazu die Hinweise aus dem entsprechenden Kapitel. Kontrollieren Sie die Belastungsintensität, indem Sie eine Puls- und Herzfrequenzmessung durchführen.

Entspannungsphase

Lassen Sie Ihren Körper nach dem Training kontrolliert zur Ruhe kommen, indem Sie das Training mit einer Entspannungsphase abschließen. Dehnen Sie die beanspruchten Muskeln nach dem Training und sorgen Sie für ausreichend Regenerationszeit vor dem nächsten Training.

Training planen

1. Legen Sie ein Trainingsziel fest, damit Sie Ihr Training optimal planen können. Trainingsziele können beispielsweise Reduzierung des Körpergewichts oder Verbesserung der Kondition sein.
2. Legen Sie fest, wie häufig Sie trainieren möchten, um Ihr Trainingsziel zu erreichen. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention empfiehlt, drei- bis viermal pro Woche für 30 bis 40 Minuten Sport zu treiben.
3. Errechnen Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHF). Wenden Sie dazu folgende Formel an: MHF = 220 – Lebensalter
4. Richten Sie Ihre MHF beim Training an den Werten der Trainingszone aus, die sie je nach Trainingsziel auswählen können.

Es gibt fünf Trainingszonen:

Sehr leicht: Regenerationszone	50-60 % der MHF	Leichte und langsame Ausdauerbelastung. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar. Für Anfänger geeignet, für stärker Trainierte zum Aufwärmen oder als Cool-Down geeignet.
Leicht: Fettverbrennung	60-70 % der MHF	Leichte Intensität: Verbesserung der Grundlagenausdauer und Aktivierung des Fettstoffwechsels.
Moderat: Aerobe Zone	70-80 % der MHF	Training mit mittlerer Intensität, Verbesserung des Tempos und der Effizienz.
Schwer: Anaerobe Zone	80-90 % der MHF	Training mit hoher Intensität, maximale Ausdauersteigerung, nur für trainierte Sportler geeignet.
Maximum: Warnzone	90-100 % der MHF	Training mit extrem hoher Intensität, Verbesserung der maximalen Leistung und Geschwindigkeit, nur für Hochleistungssportler zum Trainieren in kurzen Intervallen geeignet.

Programme auswählen

⚠ VORSICHT! **Verletzungsgefahr!**

– Regulieren Sie den Tretwiderstand des Sitzergometers über die Computertasten (+/-), wenn der Widerstand zu hoch oder zu niedrig ist.

Allgemeine Informationen zur Programmauswahl und Programmbeschreibung

1. Schalten Sie das Sitzergometer ein.
2. Wählen Sie das gewünschte Programm aus, indem Sie die entsprechende Programmtaste drücken.

   Sämtliche notwendige Bedienschritte werden im Hinweisfeld f der LCD-Anzeige angezeigt

3. Stellen Sie die Vorgabewerte mit der Plus-/Minus-Taste s / u ein und bestätigen Sie die Eingabe der Vorgabewerte mit der Modus-Taste v. Wenn Sie keinen Vorgabewert eingeben möchten, bestätigen Sie den Wert 0 mit der Modus-Taste v. Um auf einen eingegebenen und bestätigten Vorgabewert zuzugreifen, drücken Sie die Zurückstellen/Pause-Taste r.
4. Um ein Programm zu beenden, drücken Sie im Pause-Modus auf eine beliebige Programmtaste oder starten Sie den Computer neu.

- Die Pulsanzeige blinkt, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.
- Der Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- Wenn keine Eingabe oder Tretbewegung erfolgt, schaltet sich das Display nach ca. 4 Minuten automatisch aus.

Schnellstart

Mit dem Schnellstart-Programm können Sie sofort mit dem Training starten.

1. Drücken Sie die Schnellstart-Taste v.
2. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.
3. Um den Tretwiderstand einzustellen, drücken Sie die Plus-/Minus-Taste s / u.

Watt-Programm

Im Watt-Programm können Sie ein wattgesteuertes (drehzahlunabhängiges) Training absolvieren. Der voreingestellte Wattwert bleibt immer gleich. Der Tretwiderstand (Watt) wird alle 0,5–4 Sekunden der momentanen Trittfrequenz und Trainingsgeschwindigkeit angepasst.

1. Drücken Sie die Watt Programm-Taste z.
2. Drücken Sie die Modus-Taste v, um ein Countdown-Training vorzugeben.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für Watt, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.
5. 5.Um den Widerstand während des Trainings in 5er-Schritten anzupassen, drücken Sie die Plus-/Minus-Taste s / u.

Die Balken im Watt-Programm passen sich nicht dem Widerstand an.
Die angewählte Tretleistung/Watt wird im Watt-Feld angezeigt.

Manuelles Programm

Im Manuellen Programm kann der Tretwiderstand während des Trainings individuell eingestellt werden. Sie können auch Werte für ein Training im Countdown einstellen.

1. Drücken Sie die Manuelles Programm-Taste k.
2. Drücken Sie die Modus-Taste v, um ein Countdown-Training vorzugeben.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

Zielpuls-Programm

Dieses Programm funktioniert nur mit einem Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten).

Im Zielpuls-Programm passt sich der Tretwiderstand automatisch einer vorher festgelegten Zielherzfrequenz an.

Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz unterhalb der von Ihnen eingestellten Zielherzfrequenz liegt, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe erhöht (bis maximal 16). Liegt Ihre aktuelle Herzfrequenz über der voreingestellten Zielherzfrequenz-Vorgabe, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe gesenkt (bis minimal 1).

1. Drücken Sie die Zielpuls-Programm–Taste m.
2. Drücken Sie die Modus-Taste v.
3. Wählen Sie mit Hilfe der Plus-Taste s und der Minus-Taste u eines der folgenden Zielherzfrequenz-Profile aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mithilfe der Modus-Taste v:
   - **HRC 1**: 55 % der maximalen Herzfrequenz (= 220 – Alter) (siehe Erläuterungen zu „Regenerationszone“ im Kapitel „Trainingsplanung“)
   - **HRC 2**: 75 % der maximalen Herzfrequenz (siehe Erläuterungen zu „Aerobe Zone“ im Kapitel „Trainingsplanung“)
   - **HRC 3**: 90 % der maximalen Herzfrequenz (siehe Erläuterungen zu „Anaerobe Zone“ im Kapitel „Trainingsplanung“)
   - **HRC 4**: maximale Herzfrequenz (und frei einstellbar mithilfe der Plus- und der Minus-Tasten) (siehe Erläuterungen zu „Warnzone“ im Kapitel „Trainingsplanung“)
4. Um einen Zielwattwert oder Werte für ein Countdown-Training vorzugeben, drücken Sie die Modus-Taste v und stellen Sie den Vorgabewert für Watt, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
5. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

Individual-Programm

Im Individual-Programm können Sie ein individuelles-Trainingsprogramm nach Ihren Wünschen zusammenstellen und speichern.

1. Drücken Sie die Individual-Programm-Taste n und treten Sie in die Pedale. Der Computer greift auf ein bereits gespeichertes Trainingsprofil zu.
2. Um eine individuelle Trainingseinheit zu programmieren, drücken Sie die Modus-Taste v, bevor Sie mit dem Treten beginnen.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für die Balken Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem programmierten Training zu beginnen.

Intervall-Programm

Im Intervall-Programm gibt es in gleicher Reihenfolge wiederkehrende Belastungs- und Entlastungsphasen. Es sollte wegen der starken Intensitätsschwankungen nicht von untrainierten Anfängern verwendet werden. Das Intervall-Programm ist vorprogrammiert und kann nicht verändert werden. Auch der voreingestellte Tretwiderstand kann nicht verändert werden.

1. Drücken Sie die Intervall-Programm-Taste w.
2. Drücken Sie die Modus-Taste v, um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Countdown -Training vorzugeben.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für Intensitätsgrad, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein. Es gibt drei verschiedene Intensitätsgrade:
   - L1 - für trainierte Einsteiger
   - L2 - für Fortgeschrittene
   - L3 - für Fitness-Sportler und Profis
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

Berg-Programm

Im Berg-Programm gibt es eine gleichmäßig ansteigende Belastung wie bei einer Bergfahrt.
Es sollte wegen der hohen Intensität nicht von untrainierten Anfängern verwendet werden. Der voreingestellte Tretwiderstand kann nicht verändert werden.

1. Drücken Sie die Berg-Programm-Taste w.
2. Drücken Sie die Modus-Taste v, um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Countdown -Training vorzugeben.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für Intensitätsgrad, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein. Es gibt drei verschiedene Intensitätsgrade:
   - L1 - für trainierte Einsteiger
   - L2 - für Fortgeschrittene
   - L3 - für Fitness-Sportler und Profis
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

Test-Programm

Im Test-Programm können Sie Ihren aktuellen Fitnesszustand ermitteln. Vor Testbeginn wird ein konstanter Tretwiderstand vorgegeben, der während des Programmablaufs nicht geändert werden kann. Es ist wichtig, dass während des Tests der Puls gemessen wird und der maximale Pulswert (maximale Herzfrequenz) nicht überschritten wird, da sonst kein korrektes Ergebnis ermittelt werden kann.

Ziel des Test-Programms ist es, unterschiedliche Trainingseinheiten unter gleichen Feldbedingungen (Wattvorgabe) zu absolvieren und Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, verwendete Wattstufe und Durchschnittspuls von verschiedenen Trainingstagen miteinander vergleichen zu können. Es können nur Trainingseinheiten mit dem gleichen voreingestellten Tretwiderstand (Watt) verglichen werden.

Das Test-Programm dauert 12 Minuten.

1. Drücken Sie die Test Programm-Taste t. Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Wert zu.
2. Um einen individuellen Vorgabewert zu programmieren, drücken Sie die Modus-Taste v.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für den Tretwiderstand (Watt) ein.
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

Nach 12 Minuten Training zeigt und speichert der Computer die Werte von Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegter Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch und Durchschnittspuls der absolvierten Test-Einheit. Vor dem Start der nächsten Test-Einheit werden die oben genannten Werte angezeigt.

BMR-, Fett- und BMI-Messung

In diesem Programm können Sie Ihre persönlichen BMR-, BMI- und Körperfettwerte zu berechnen. Der Computer greift für die Berechnung auf das eingegebene Benutzerprofil zu.

1. Drücken Sie die BMR-, Fett-, BMI-Messung-Taste q.
2. Drücken Sie die Modus-Taste v, um den Messvorgang zu starten. Wichtig ist, dass Sie während des Messvorgangs beide Handpuls-Sensoren 86 umfassen.
3. Nach ca. 5–10 Sekunden werden folgende Werte

auf dem LCD-Display angezeigt:

- Körperfett und BMI werden abwechselnd im Anzeigefeld links mittig angezeigt.
- BMR-Messergebnis wird im BMR/Pulsfeld links unten angezeigt.
- „Err“ signalisiert, dass während der Messung ein Fehler aufgetreten ist. In diesem Fall ist die Messung zu wiederholen.

Auswertung der BMR-, Fett- und BMI-Messung:

- Körperfett-Messergebnis: Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren Fettwert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Für eine genaue Messung Ihres Körperfettgehalts kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

Geschlecht	Wenig	Gut	Normal	Zu hoch
männlich	< 13 %	13 % bis 25,8 %	26 % bis 30 %	> 30 %
weiblich	< 23 %	23 % bis 35,8 %	36 % bis 40 %	> 40%

- BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index): Der BMI dient als Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichts. Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren BMI-Wert einzuordnen.
  Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt.

Altersgruppe	Normaler BMI
19 – 24 Jahre	19 – 24
25 – 34 Jahre	20 – 25
35 – 44 Jahre	21 – 26
45 – 54 Jahre	22 – 27
55 – 64 Jahre	23 – 28
> 64 Jahre	24 – 29

Kategorie	BMI
Abgemagert	< 15
Untergewicht	< 17,5
Grenzbereich	< 19
Normal	19 – 24
Übergewicht	25 – 29
Fettleibig	30 – 39
Krankhaft fettleibig	40 +

Um den BMI zu errechnen, gilt die Formel:

Körpergewicht in kg : (Körpergröße in m)²

- BMR-Messergebnis (Basal-Metabolic-Rate): Der BMR ist der Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen. Multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad der folgenden Tabelle. Das Ergebnis ist der Energiefaktor Ihres Körpers in Kilojoule (kJ).

Aktivitätsgrad	Aktivitätsfaktor
sehr leicht (z. B. wenig oder kein Training, sitzende Tätigkeit)	BMR × 1,2
normale Aktivität	BMR × 1,3
mäßig aktiv (z. B. leichtes Training/ Sport, 3–4 Std./Woche)	BMR × 1,4
aktiv (z. B. viel Training/ Sport, 4–5 Std./Woche)	BMR × 1,6
sehr aktiv (hartes Training/ Sport und körperliche Arbeit)	BMR × 1,9

Erholungsmessung

Die Erholungspulsmessung gibt Ihnen Aufschluss darüber, ob Sie einen guten oder einen schlechten Erholungspuls haben. Sie erhalten nach Abschluss der Erholungsmessung eine sogenannte Fitnessnote im Bereich von F1 bis F6 (F1 = sehr gute Pulserholung; F6 = schlechte Pulserholung). Die Fitnessnote wird errechnet, indem der Computer den max. Puls innerhalb der ersten 20 Sekunden mit dem min. Puls der letzten 40 Sekunden vergleicht. Aufgrund der Differenz wird eine Fitnessnote vergeben.

1. Drücken Sie nach Beendigung Ihres Trainings die Erholungsmessung-Taste 0 und umfassen Sie die Handpuls-Sensoren 77 oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt (5,3 kHz) um. Der Computer stoppt alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis 00:00 zurück. Wird 00:00 erreicht, erscheint auf dem LCD-Display die vom Computer errechnete Fitnessnote.
2. Nach Anzeige der Messergebnisse kommen Sie zurück ins Hauptmenü, indem Sie die Erholungsmessung-Taste 0 erneut drücken.

- Das Programm vergleicht ausschließlich den Minimal- und Maximalpuls innerhalb des Messvorgangs. Daraus folgt, dass die Differenz nach einem Training niedriger Intensität geringer sein wird, als nach einem Training mit hoher Intensität.
- Sie sollten daher nur Werte von Trainingseinheiten mit gleicher Dauer und Intensität miteinander vergleichen.

Reinigung

HINWEIS! **Sachschäden vermeiden!**

– Kurzschlussgefahr! Es darf keine Feuchtigkeit in das Gehäuse des Sitzergometers eindringen. Ist dennoch Feuchtigkeit in das Sitzergometer eingedrungen, verwenden Sie dieses nicht mehr.
– Verwenden Sie niemals aggressive oder lösungsmittelhaltige Reiniger, metallische Schwämme oder feste Bürsten.
– Verwenden Sie zur Reinigung keinen Dampfreiniger oder Hochdruckreiniger.

1. Trennen Sie das Sitzergometer vor jeder Reinigung vom Stromnetz.
2. Wischen Sie das Sitzergometer nach jedem Gebrauch mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
3. Reinigen Sie den Computer und das Display mit einem fusselfreien, trockenen Tuch.
4. Lassen Sie das Sitzergometer nach der Reinigung vollständig trocknen.

Wartung

Prüfen Sie regelmäßig alle Schraubverbindungen und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach. Lose Schraubverbindungen führen zur Beeinträchtigung der Sicherheit und es besteht Verletzungsgefahr. Nehmen Sie keine Reparaturen oder Veränderungen am Sitzergometer vor, sondern wenden Sie sich an den auf der Garantiekarte angegebenen Kundenservice.

Sitzergometer verschieben

⚠ VORSICHT! **Verletzungsgefahr!**

Unsachgemäßer Transport kann zu Verletzungen führen.

– Transportieren Sie das Sitzergometer niemals alleine über Stufen, Treppen und andere Hindernisse.

Sie können das Sitzergometer leicht mit den Rollen am vorderen Standfuß 115 verschieben.

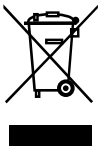
1. Trennen Sie das Netzkabel 100 vom Sitzergometer.
2. Greifen Sie unter den Standfuß hinten 71 und heben Sie ihn aus der Hüfte heraus an, bis Sie das Sitzergometer einfach schieben können.
3. Rollen Sie das Sitzergometer an die gewünschte Stelle. Achten Sie während des Transports darauf, Ihren Rücken gerade zu halten.
4. Stellen Sie den Standfuß hinten 71 langsam wieder ab.

Entsorgungshinweise

Verpackung

Sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäß geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

Altgeräte



Alte Elektrogeräte müssen gemäß den gesetzlichen Bestimmungen an Sammelstellen für Elektro- und Elektronikschrott entsorgt werden. Adressen und Öffnungszeiten der Sammelstellen erfahren Sie bei Ihrer örtlichen Verwaltung.

Fehlersuche (FAQ)

Manche Störungen können durch kleine Fehler entstehen, die Sie selbst beheben können. Befolgen Sie dazu die Anweisungen in der nachfolgenden Tabelle.

Falls sich die Störungen an dem Sitzergometer oder dem Computer nicht beheben lassen, kontaktieren Sie den Kundendienst. Reparieren Sie das Sitzergometer oder den Computer auf keinen Fall selbst.

	Fehler	Mögliche Ursache	Problembehebung
	Computer		
1	Keine Anzeige oder keine Funktionsfähigkeit.	Keine Stromversorgung.	Überprüfen Sie die Funktionsfähigkeit der Steckdose, indem Sie ein anderes Gerät einstecken.
		Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.
2	Pulsanzeige fehlerhaft (Handpulsmessung).	Kein Kontakt.	Legen Sie beide Hände an die Handpuls-Sensoren.
		Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.
3	Pulsanzeige fehlerhaft (Cardio-Pulsmessung).	Falsche Frequenz.	Benutzen Sie ein Cardio-Pulsmessgerät, dass das Signal auf dem 5,3 kHz-Band überträgt.
		Kein Kontakt.	Konsultieren Sie die Bedienungsanleitung Ihres Brustgurtes.
4	Computer ist abgestürzt.	Direkte und indirekte statische Entladungen.	Starten Sie den Computer neu, indem Sie das Sitzergometer vom Stromnetz trennen und nach einer Minute wieder verbinden.
	Mechanik		
5	Tretwiderstand nicht regelbar.	Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.

Technische Daten

Modell:	ANS-19-037
Artikelnummer:	71176
Versorgungsspannung:	50 Hz, 230 V~
Leistung:	50 W
Gewicht:	55 kg
Abmessungen:	156 × 61 × 138 cm
Max. Belastbarkeit:	150 kg
Trainings- und Freibereich:	0,6 m
Bremssystem:	geschwindigkeitsunabhängig

EU – Konformitätserklärung *(EU Declaration of Conformity)*

Wir, die Firma (We, the company)

aspiria|nonfood GmbH
Valvo Park, Shedhalle B 15-17, Essener Str. 4
22419 Hamburg

erklären hiermit, dass das nachstehend beschriebene Produkt den folgenden Richtlinien entspricht. Die alleinige Verantwortung für die Ausstellung der Konformitätserklärung trägt der Hersteller.

Sitzergometer
Model-Nr. ANS-19-037

2014/53/EU Richtlinie über die Bereitstellung von Funkanlagen auf dem Markt

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:

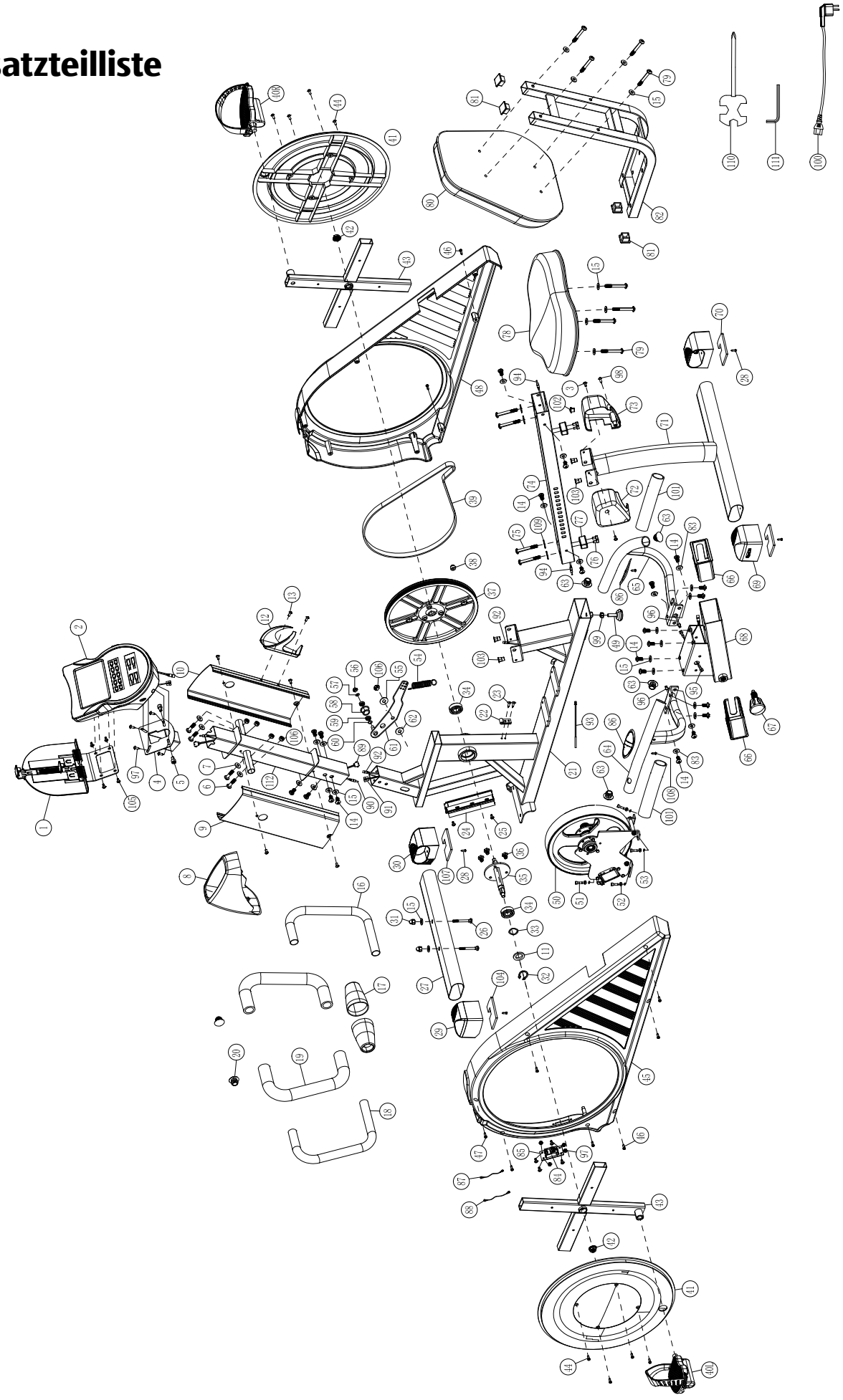
www.aspiria-nonfood.de/downloads

Hamburg, 12.07.2019

Michael Kreidler (Geschäftsführer)
Unterschrift / Stempel

aspiria | nonfood GmbH
Valvo Park · Shedhalle B 15-17
Essener Str. 4 · 22419 Hamburg
Telefon: (040) 8 89 41 60
Fax: (040) 8 89 41 6 - 491

Ersatzteilliste



Ersatzteile		
Nr.	**Ersatzteil**	**Anzahl**
1	Tablethalterung	1
2	Computer	1
3	Schraube (M5*14L)	2
4	Computerhalterung	1
5	Schraube (M8*16L)	2
6	Schraube (M8*35L)	4
7	Unterlegscheibe (ø8*Ø19*2T)	4
8	Abdeckung der Lenkersäule	1
9	Aluminiumteil links	1
10	Aluminiumteil rechts	1
12	Trinkflaschenhalterung	6
13	Schraube (M5*16L)	22
14	Schraube (M8*16L)	24
15	Unterlegscheibe (ø8*Ø19*2T)	10
16	Lenker rechts	2
17	Abdeckung Haltegriffbefestigung	2
18	Lenker links	2
19	Schaumstoff Lenker	2
20	Endkappe des Lenkers	1
21	Rahmen	1
22	Sensor	2
23	Schraube (M5*12L)	1
24	Controller/Platine	2
25	Schraube (M5*10L)	2
26	Schlossschraube (M8*55L)	2
27	Standfuß vorne	1
28	Schraube (3/16“*3/4“)	1
29	Abdeckkappe Standfuß vorne links	1
30	Abdeckkappe Standfuß vorne rechts	2
31	Mutter (M8)	2
32	C-Unterlegscheibe (Ø20)	1
33	Wellenscheibe (Ø20)	2
34	Kugellager	1
35	Achse	3
36	Schraube (M8*12L)	1
37	Riemenscheibe	1
38	Magnet	1
39	Riemen	2
40	Pedale (links + rechts)	2
41	Abdeckung Kreuzstange	2
42	Mutter	2
43	Kreuzstange	8
44	Schraube (M5*14L)	1
45	Kettenschutz links	4
46	Schraube (3/16“*3/4“)	4

Ersatzteile		
Nr.	**Ersatzteil**	**Anzahl**
47	Schraube (ST3,9*50L)	1
48	Kettenschutz rechts	1
49	Stellschraube	1
50	Bremssystem	4
51	Schraube (M6*16L)	4
52	Unterlegscheibe (Ø6,5)	4
53	Federscheibe (Ø6)	1
54	Feder	1
55	Unterlegscheibe (Ø8)	1
56	Nylonmutter (M10)	1
57	Unterlegscheibe (Ø10)	1
58	Riemenrolle klein	1
59	Kugellager	1
60	Wellenscheibe (Ø10)	1
61	Keilriemenspanner	1
62	Kunststoffscheibe (Teflon)	4
63	Endkappe	1
64	Sattelhandgriff links	1
65	Sattelhandgriff rechts	1
66	Hülse für Sitzverstellung	1
67	Zugknopf zur Sitzverstellung	1
68	Sitzverstellung	1
69	Abdeckkappe Standfuß hinten	2
70	Stabilisierungspad hinten	1
71	Standfuß hinten	1
72	Abdeckung Sitzschiene hinten links	1
73	Abdeckung Sitzschiene hinten rechts	1
74	Sitzschiene	1
75	Schraube (M8*60L)	4
76	Schraube (M6*20L)	2
77	Gummipuffer	1
78	Sattel	1
79	Schraube (M8*50L)	8
80	Rückenlehne	1
81	Endkappe	1
82	Sitzhalterung	1
83	Unterlegscheibe (ø8*Ø16*2T)	8
84	Ein-/Ausschalter	1
85	Halterung Ein-/Ausschalter	2
86	Handpuls-Sensor	2
87	Verbindungskabel	1
88	Verbindungskabel	1
89	Kabel oben (550L)	1
90	Pulsmessungskabel oben (550L)	1
91	Kabel unten (400L)	1

Ersatzteile		
Nr.	**Ersatzteil**	**Anzahl**
92	Pulsmessungskabel Mitte (1250L)	1
93	Sensorstange (400L)	1
94	Pulsmessungskabel (1200L)	1
95	Pulsmessungskabel der Sitzverstellung	2
96	Pulsmessungskabel unten	4
97	Schraube (M5*3,5T)	1
98	Schraube (ST3,9*25L)	1
99	Mutter (M8)	1
100	Netzkabel	1
101	Handgriff	1
102	Endkappe	4
103	Blindmutter (M8)	1
104	Stabilisierungspad links	4
105	Schraube (M4*10L)	5
106	Mutter (M8)	4
107	Stabilisierungspad rechts	2
108	Schraube (ST3,5*10L)	4
109	Unterlegscheibe (ø8*Ø25*2T)	4
110	Schraubenschlüssel	1
111	Innensechskantschlüssel	1
112	Lenkersäule	1

Stand: 2019-07

AT

VERTRIEBEN DURCH:

ASPIRIA NONFOOD GMBH
VALVO PARK, SHEDHALLE B 15-17
ESSENER STR. 4
22419 HAMBURG
GERMANY

KUNDENDIENST 71176

AT +43 720 881045

aspiria-at@sertronics.de

MODELL:
ANS-19-037 10/2019

3 JAHRE GARANTIE