

SOLE

FITNESS



B94

B94
Art-Nr.: 10003



R92

R92
Art-Nr.: 10004

Inhaltsverzeichnis		Index		Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2.	General	04
2.1	Verpackung	2.1	Packaging	04
2.2	Entsorgung	2.2	Disposal	04
3.	Aufbau B94	3.	Assembly B94	04
3.1	Aufbauschritte	3.1	Assembly steps	05
3.2	Einstellen der Sitzposition	3.2	How to adjust the saddle position	09
4.	Aufbau R 92	4.	Assembly R92	10
4.1	Montageschritte	4.1	Assembly steps	10
4.2	Einstellen der Sitzposition	4.2	How to adjust the saddle position	15
5.	Pflege und Wartung	5.	Care und Maintenance	15
6.	Computer	6.	Computer	16
6.1	Computerfunktionen	6.1	Computerfeatures	16
6.2	Programmierung des Computers	6.2	Programming the console	17
6.2.1	Aufrufen eines Programmes und ändern der Einstellungen	6.2.1	Entering a program and changing settings	18
6.3	Sole App	6.3	Sole App	18
6.4	Laden Sie tragbare Geräte über den USB-Anschluss auf	6.4	Charge Portable Devices with USB port	19
6.5.	Programme	6.5	Programs	19
6.5.1	Manuelles Programm	6.5.1	Manual Program	19
6.5.2	Voreingestellte Programme	6.5.2	Preset programs	21
6.5.2.1	Eingeben von Daten bei vorgegebenen Programmen	6.5.2.1	Programming preset programs	22
6.5.3	Selbst definierbare Programme	6.5.3	Custom user defined programs	23
6.5.4	Pulsprogramme	6.5.4	Heart rate programs	24
6.5.5	Diagnose Software	6.5.5 M	Maintenance menu in the software	25
7.	Trainingsanleitung	7.	Training manual	26
7.1	Trainingshäufigkeit	7.1	Training frequency	26
7.2	Trainingsintensität	7.2	Training intensity	26
7.3	Pulsorientiertes Training	7.3	Heart rate oriented training	26
7.4	Trainings-Kontrolle	7.4	Training control	27
7.5	Trainingsdauer	7.5	Trainings duration	28
8.	Explosionszeichnung B94	8.	Explosion drawing B94	30
8.1	Explosionszeichnung R92	8.1	Explosion drawing R92	31
9.	Teileliste B94	9	Parts list B94	32
9.1	Teileliste R92	9.1	Parts list R92	34
10.	Garantie	10	Warranty	37
11.	Ersatzteilbestellformular	11	Service page	38

1. Sicherheitshinweise

Wichtig!

- Es handelt sich bei diesen Bikes um ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC, welches nach EN ISO 20957-1/5 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.
- Max. Belastbarkeit 135 kg.
- Das Bike darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern, Haustiere oder Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind und ob Beschädigungen ersichtlich sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Das Trainingsgerät muss nach jedem Training gegen ungewolltes Bewegen gesichert werden!
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie geeignet Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The bike is produced according to EN ISO 20957-1/5 class HC, and cannot be used for medical therapeutic exercise.
- Max. user weight is 135 kg.
- The bike should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and may be dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The bike has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children, pets or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities to play with or near the appliance.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured and if defects are visible.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. The item has to be locked after every exercise!
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the bike, because other persons may be injured by the moving parts.

- | | |
|---|---|
| <p>16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.</p> <p>17. Achten Sie auf eine Erdung des Gerätes während dem Training. Eine ungeeignete Erdung kann bei einer Fehlfunktion einen elektrischen Schlag verursachen.</p> <p>18. Reparaturen im Motorenbereich dürfen nur von einem Elektrofachmann durchgeführt werden.</p> <p>19. Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels und des Laufbandes von heißen Quellen.</p> <p>20. Stellen Sie das Laufband so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.</p> <p>21. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.</p> <p>22. Stromschlaggefahr! Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu elektrischem Stromschlag führen. Schließen Sie das Gerät nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt. Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist. Fassen Sie den Netzstecker nicht mit feuchten Händen an. Ziehen Sie den Netzstecker nicht am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.</p> <p>23. Das Gerät darf nur von einer Person benutzt werden.</p> | <p>16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.</p> <p>17. Please check that the item is grounded during exercise. If the ground is not perfect, a malfunction of the computer can cause an electrical shock!</p> <p>18. Repairs are only allowed to be done by an electrician.</p> <p>19. Pay attention to enough distance between the power cable and the treadmill to hot sources.</p> <p>20. Set up the treadmill in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching..</p> <p>21. Do not let children play with the packaging foil. They can get caught in it and suffocate while playing.</p> <p>22. Risk of electric shock! Faulty electrical installation or too high mains voltage can lead to electric shock. Only connect the device if the mains voltage of the socket corresponds to the information on the type sticker. Do not operate the device if it is visibly damaged, the power cord is damaged or the power plug is defective. Do not touch the power plug with wet hands. Do not pull the power plug out of the socket by the power cord; always take hold of the power plug.</p> <p>23. The use of the item is only for one person allowed.</p> |
|---|---|

2. Allgemeines

Das Trainingsgerät entspricht der EN ISO 20957-1/5 Klasse HC. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2014/30/EU und 2014/35/EU. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

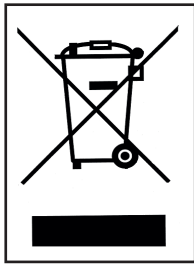
Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuell vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen

Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DEN ISO 20957-1/5 Class HC. The CE marking refers to 2014/30/EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

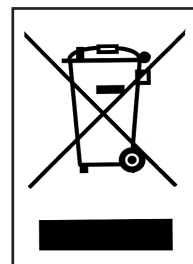
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recycable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

3. Aufbau B94

Um den Zusammenbau des Geräte für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5m) haben.
- Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, muss das Trainingsgerät Zimmertemperatur erreicht haben.

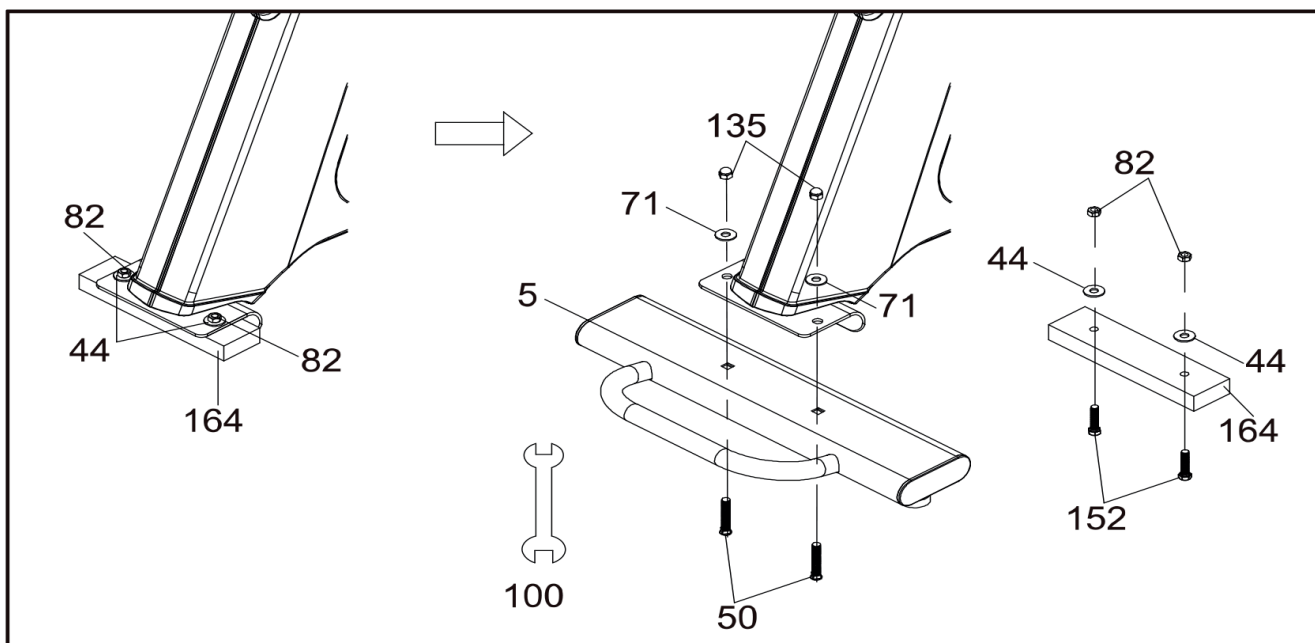
3. Assembly B94

In order to make assembly of the item as easy as possible for you, we have pre assembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them on the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the item is having roomtemperature.

3.1 Aufbauschrirte/ Assembly steps
Schritt/ Step 1



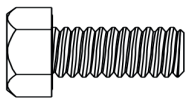
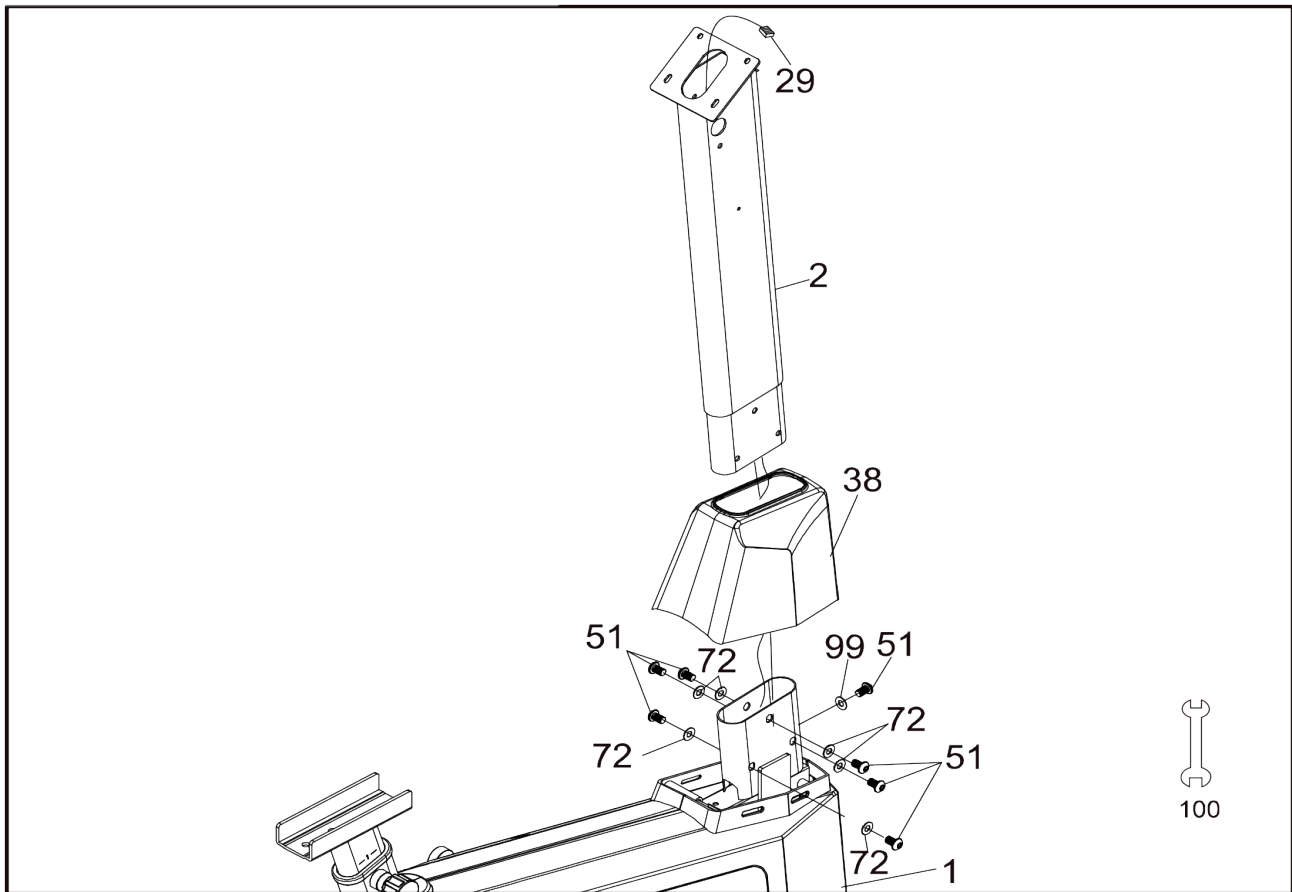
#50. 3/8" x 53L Schlossschraube Carriage bolt Washer (2St./pcs)	#71. 3/8" x 25 x 2T Unterlegscheibe Washer (2St./pcs)	#135. 3/8" x 16 x 12.5T Hutmutter Capnut (2St./pcs)

Entfernen Sie die Transportsicherung am hinteren Rahmen.

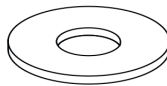
Remove the transportprotection on the rear side of the frame.

Positionieren Sie den hinteren Standfuß (5) am Hauptrahmen (1). Fixiert wird dieser, indem Sie die zwei Sechskantschrauben (50) und zwei Unterlegscheiben (71) von unten und durch den Hauptrahmen schieben und anschließend mit zwei Hutmütern (135) befestigen.

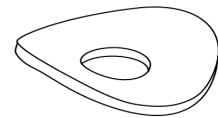
Attach the Rear Stabilizer (5) to the Main Frame (1) by sliding two Cap Nuts (135) two Flat Washers (71) onto two Carriage Bolt (50), then into the rear stabilizer. Tighten using the 12/14 mm Wrench (100).



#51. 5/16" x 5/8"
Sechskantschraube
Hexhead screw (7St./pcs)



#72. 5/16" x 18 x 1.5T
Unterlegscheibe
Washer (6St./pcs)



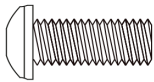
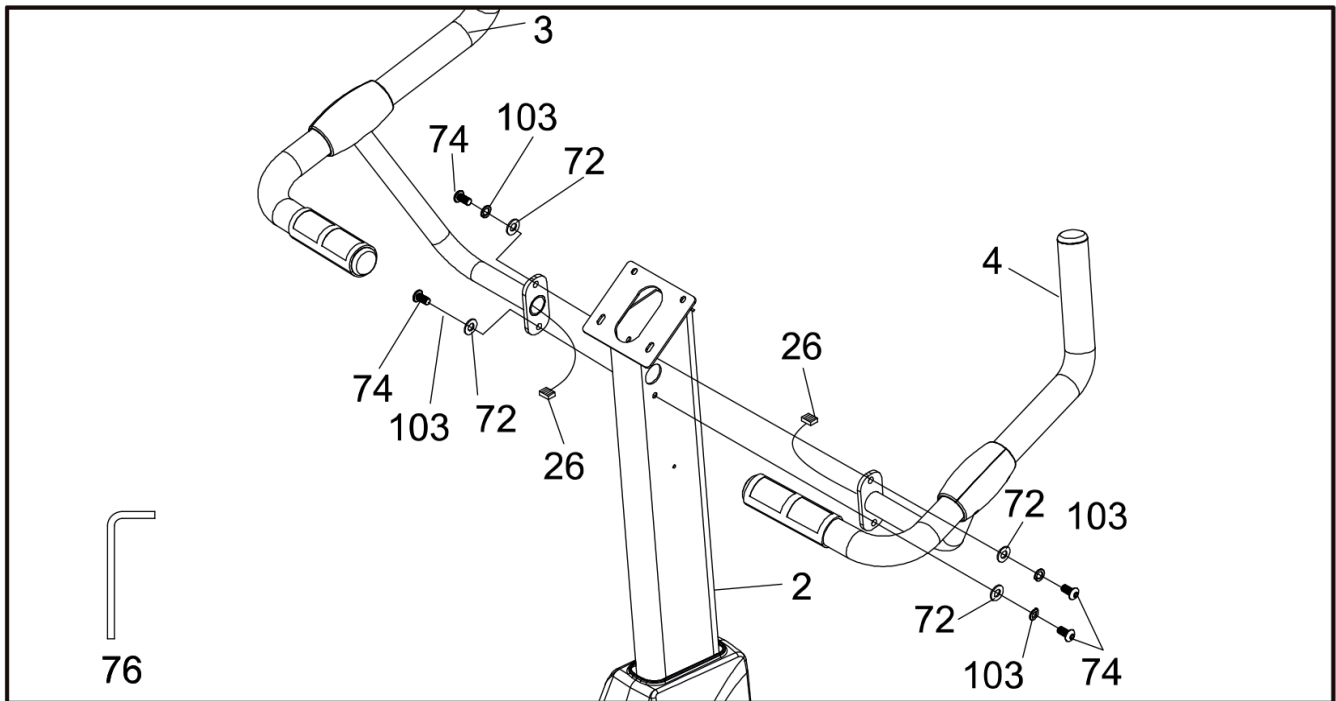
#99. 5/16" x 19 x 1.5T
Unterlegscheibe, gebogen
Wavy washer (1St./pc)

1. Lösen Sie die Verbindung des Computerkabels (29) am Hauptrahmen (1) führen Sie dieses durch die Lenkerstützrohrabdeckung (38) und dann mit der Hilfe durch das Lenkerstützrohr (2) bis es oben herauschaut.

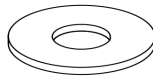
2) Fixieren Sie das Lenkerstützrohr mit sieben Sechskantschrauben (51), sechs Unterlegscheiben (72) für die Schrauben an der Seite und eine gebogene Unterlegscheibe (99) für die Schraube an der Stirnseite.

1. Unravel the Computer Cable (29) and pull the twist tie wire through the Console Mast Cover (38) (see illustration for the correct orientation of the cover) and the Console Mast (2) until the cable connector comes out the top opening of the Console Mast.

2. Attach the Console Mast (2) onto the Main Frame (1) with the seven Hex Head bolts (51). Place six Flat Washers (72) on the side bolts and one Curved Washer (99) on the front bolt.



#74. 5/16" x 5/8"
Sechskantschraube
Hexhead screw (4St./pcs)



#72. 5/16" x 18mm x 1.5T
Unterlegscheibe
Washer (4St./pcs)



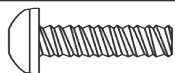
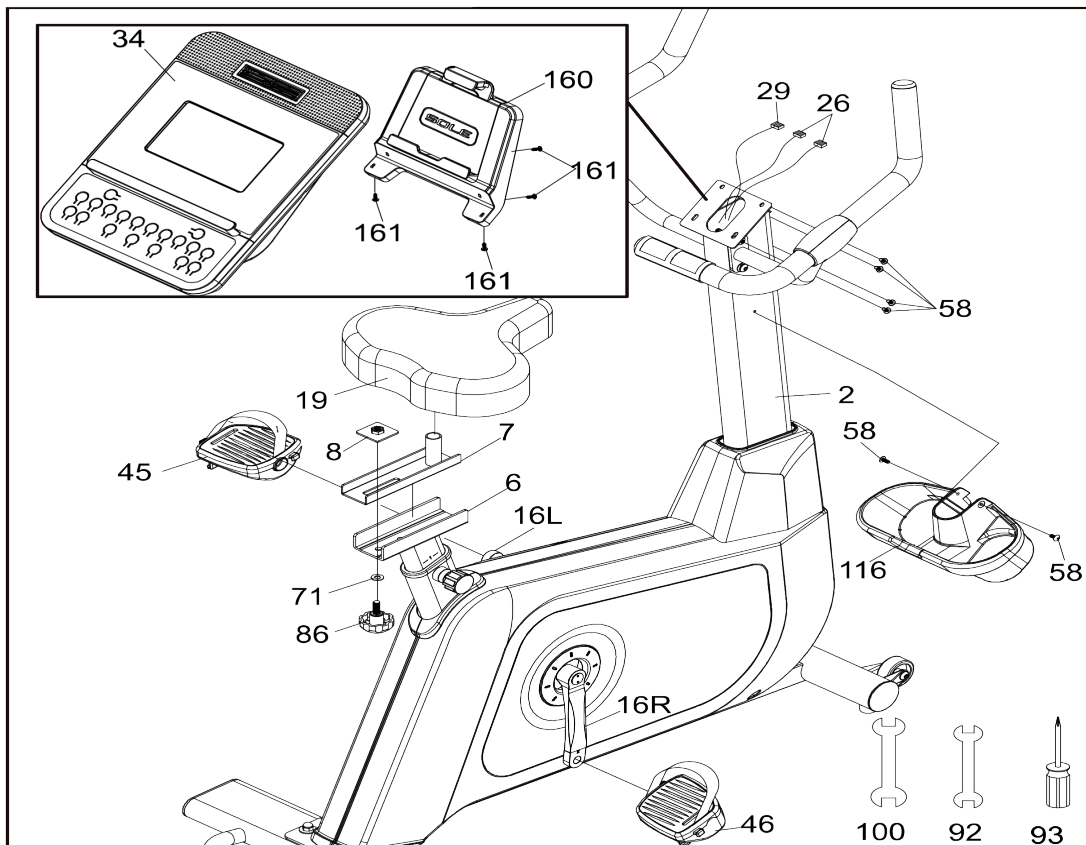
#103. 5/16" x 1.5T
Federring
Split washer (4St./pcs)

1. Befestigen Sie den Lenker mit vier Innensechskantschrauben (74), vier Unterlegscheiben (72) und vier Federringen (103).

1. Secure the Seat Handle Bar (3) onto the Console Mast (2) with the four of Button Head Socket Bolts (74), four of Flat Washers (72) and two of Split Washers (103) by using the Combination M5 Allen Wrench (76).

2. Führen Sie die Handpuls kabel (26) des Lenkers (3) durch die Öffnungen am Lenkerstützrohr (2) hinein und anschließend oben heraus.

2. Let the two of Hand pulse W/Cable Assembly (26) through the front of hole on the Console Mast (2) and outside.



**#58. M5 x 12mm
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw (6St./pcs)**



**#161. 3.5 x 12L
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw (4St./pcs)**

1. Verbinden Sie das Computerkabel (29) und die beiden Handpuls-kabel (26) mit den passenden Buchsen auf der Rückseite des Computers (34)

2 Fixieren Sie den Computer (34) mit vier Kreuzschlitzschrauben (58) am Lenkerstützrohr (2). Achten sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden!

3. Montieren Sie die Pedale (45L und 46R) an den Kurbeln (16), das linke Pedal hat ein Linksgewinde und wird deshalb nach links herum eingedreht. Beide Pedale sind mit L und R gekennzeichnet.

4. Montieren Sie den Sattel (19) auf dem Sattelschlitten (7) fixieren Sie diesen mit der Griffschraube (86), einer Unterlegscheibe (71) und der Gewindeplatte (8) am Sattelstützrohr (6).

5. Befestigen Sie die Ablage (116) mit zwei Kreuzschlitzschrauben (58) am Lenkerstützrohr (2)

6. Zum Schluss befestigen Sie die Tablethalterung (160) mit drei Kreuzschlitzschrauben (161) and der Rückseite des Computers.

1.Insert the Computer Cable (29) and two Hand pulse cables (26) into the connectors in the back of the Console (34).

2. Attach the Console (34) onto the Console Mast (2) with four Phillips Head Screws (58). Be careful not to pinch the cables when fastening.

3. Install the Pedals (L)(R) (45)(46) onto the Crank Arms (16L) (16R) by using the 13/15mm Wrench (92).

4. Install the Seat mount slide (7) onto the track on top of the seat tube with the seat post facing forward. Place the nut plate (8) onto the seat slide behind the seat post. Place the flat washer (71) onto the fore/aft adjustment knob (86) and thread it into the nut plate from underneath the seat tube track. Attach the seat (19) to the seat post using the 12/14mm Wrench (100).

5. Secure the Beverage Holder (116) onto the Console Mast (2) with the two of Phillips Head Screws (58).

6.Install the Tablet Holder (160) to back of the console with four Sheet Metal Screws (161) by using Phillips Head Screw Driver (93).

3.2 Einstellen der Sitzposition

Sitzhöhe (vertikale Verstellung):

Das wichtigste Positionsmaß ist die Sitzhöhe. Die Höhe des Sattelstützrohres ist richtig eingestellt, wenn Sie:

- ein Pedal in die unterste Stellung bringen.
- Aufsitzen und am Lenker festhalten
- den Fuß, auf welcher Seite sich das Pedal in der untersten Stellung befindet, auf das Pedal setzen.
- das Bein darf im Kniegelenk nicht durchgestreckt sein! Variieren Sie mit der Sitzhöhe, sodass es für Sie am angenehmsten ist, achten aber bitte darauf, dass das Kniegelenk nicht durchgestreckt wird!

Die Sattelstütze darf nur bis zur max. Markierung herausgezogen werden!

Sattelleinstellung (horizontal): Nach der Einstellung der Sitzhöhe ist die Einstellung des Sattelschlittens vorzunehmen. Dies können Sie leicht durch Lösen der Griffschraube und Verschieben des Sattelschlittens entsprechend Ihrer Körpergröße vornehmen. Folgende Faustregel kann zusätzlich bei der Einstellung berücksichtigt werden: Bei waagrecht gestellter Tretkurbel sollte der Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel 90° betragen.

Neigungsverstellung des Sattels: Öffnen Sie beide Muttern am Sattelgestell, bis sich der Sattel leicht drehen lässt. Verstellen Sie die Neigung des Sattels durch drücken oder ziehen an der Sattelspitze. Ist eine komfortable Neigung erreicht, drehen Sie die zuvor geöffneten Muttern der Sattelgestells mit dem passenden Werkzeug wieder zu.

3.2 How to adjust the saddle position

Height of the saddle: Most important is the correct height of the saddle. To make sure it is correct please follow the below instruction:

- one pedal should be in the lowest position
- sit on the item and put both hands on the handlebar
- put the foot on the pedal, which is in the lowest position
- your knee is not allowed to be straight. adjust the height, so that the position is as much as possible comfortable for you, but make sure, that you won't overstretch your knee!

The saddle may only be pulled out to the max. position as indicated
Horizontal saddle adjustment: Adjust the height of the saddle first. Unfasten the stargrip and move the saddle slider forward or backward. Adjust it to a position, that when the pedals are in the middle position, your knee should be at a 90 degree angle°.

Saddle incline adjustment: Open the 2 pcs of nuts under the saddle, till the saddle can be turned. Push or pull the saddle till you seat comfortable. Tight both nuts.

4. Aufbau R92

Um den Zusammenbau des Gerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5m) haben.
- Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, muss das Trainingsgerät Zimmertemperatur erreicht haben.

4. Assembly R92

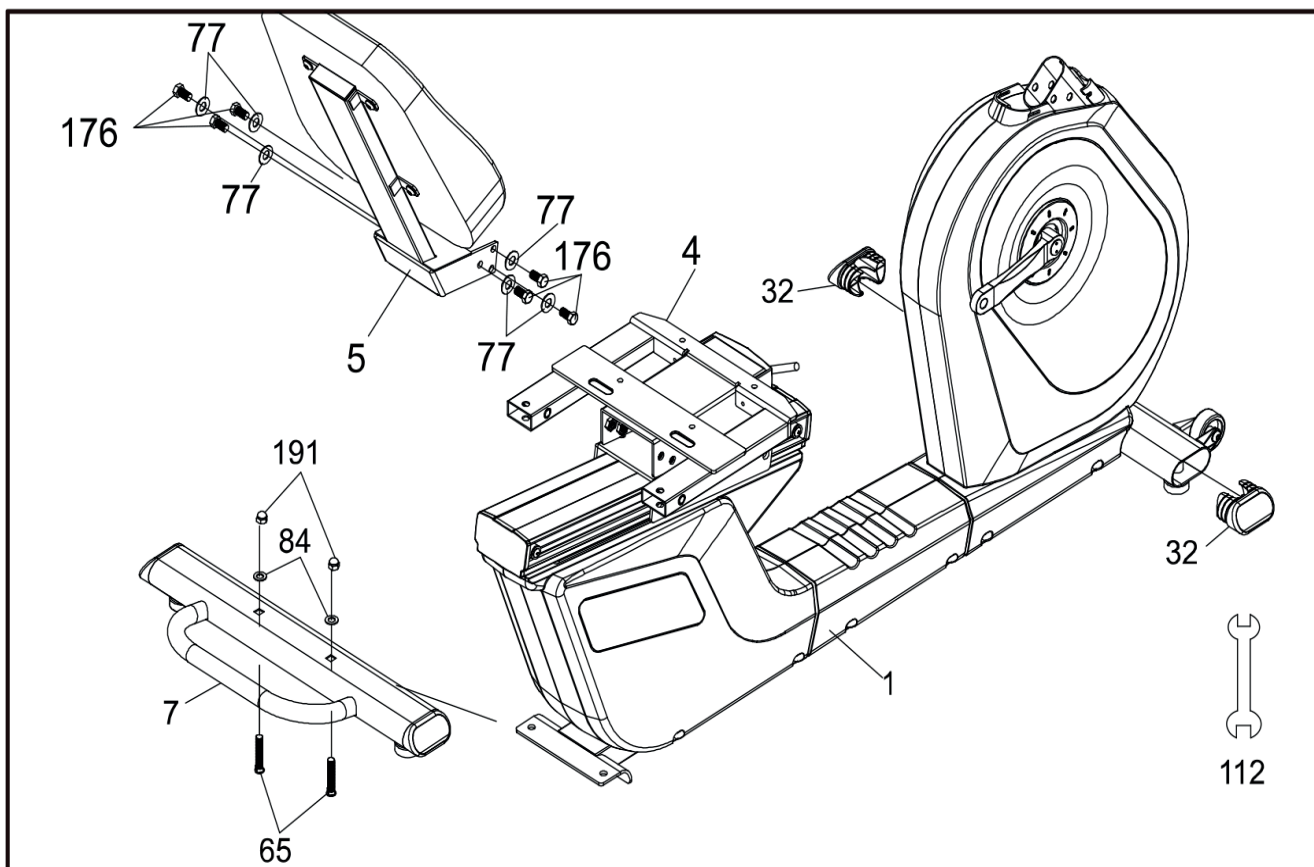
In order to make assembly of the item as easy as possible for you, we have pre assembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

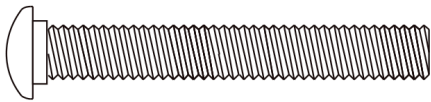
Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them on the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the item is having roomtemperature.

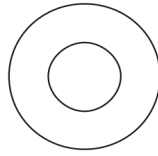
4.1 Aufbauschritte/ Assembly steps

Schritt/Step 1





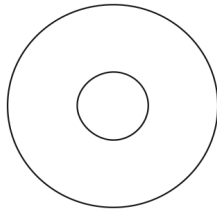
#65. 3/8" x 53L_
Schlossschraube
Carriage bolt (2St./pcs)



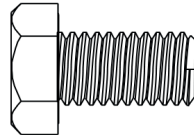
#77. 3/8" x 19mm x 1.5T
Unterlegscheibe
Washer (6St./pcs)



#191. 3/8" x 16 x 12.5T
Hutmutter
Capnut (2St./pcs)



#84. 3/8" x 25mm x 2T
Unterlegscheibe
Washer (2St./pcs)



#176. 3/8" x 3/4"
Sechskantschraube
Hexhead screw (6St./pcs)

1. Positionieren Sie den hinteren Standfuß (7) am Hauptrahmen (1). Fixiert wird dieser, vier Sechskantschrauben (65) und vier Unterlegscheiben (84).

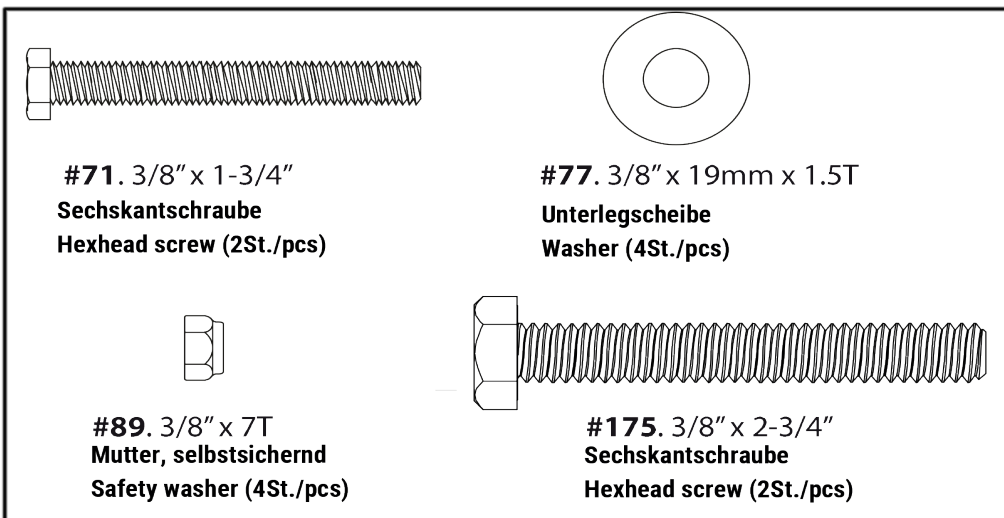
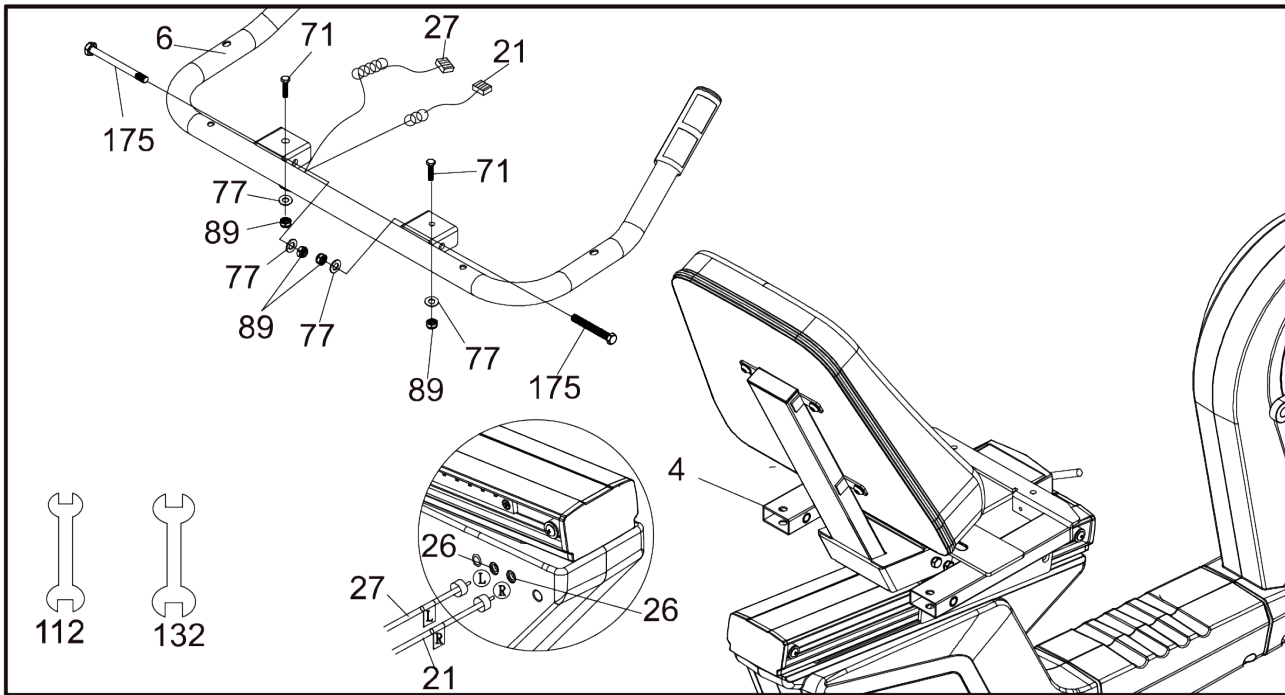
2. Befestigen Sie die Rückenlehne (5) am Sitzschlitten (4) mit sechs Sechskantschrauben (176) und sechs Unterlegscheiben (77).

3. Setzen Sie die Endkappen (32) in den vorderen Standfuß ein. Ggf muss ein Gummihammer verwendet werden

1. Attach the Rear Stabilizer (7) onto the Main Frame (1) with two Hex Head Bolts (65) and two Flat Washers (84).

2. Attach the Seat Back Bracket (5) onto the Seat Carriage (4) with six Hex Head Bolts (176) and six Flat Washers (77).

3. Insert an end cap (32) into each opening of the Front Stabilizer Tube. You may need to tap them in with a rubber mallet if they are tight.

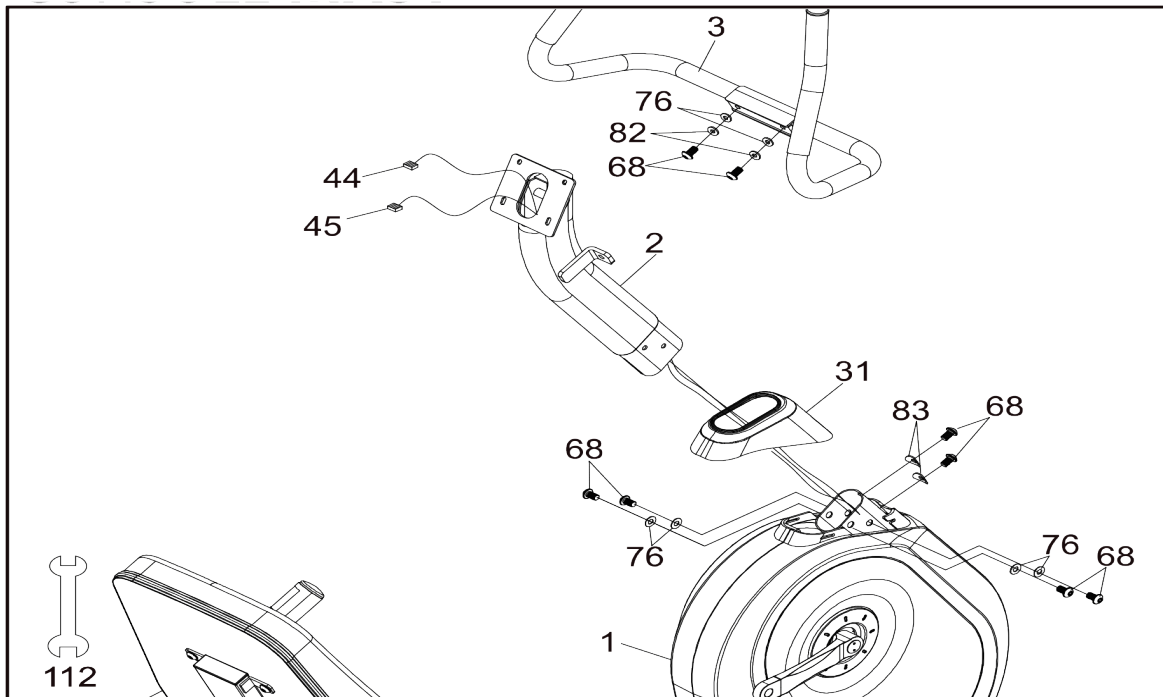


1. Führen Sie den Griff (6) hinten in den Sitzschlitten (4) ein und befestigen diesen von oben mit zwei Sechskantschrauben (71), zwei Unterlegscheiben (77) und zwei selbstsichernden Muttern (89). Von der Seite wird er mit zwei Sechskantschrauben (175), zwei Unterlegscheiben (77) und zwei selbstsichernden Muttern (89) fixiert.

2. Stecken Sie die Handpuls kabel in die Buchsen auf der linken Seite des Gehäuses unterhalb der Sitzschiene. Die Buchsen sind identisch somit ist es egal wie die Kabel eingesteckt werden. Die beiden Buchsen an der Seite unterhalb des Sitzes haben ebenfalls zwei gleiche Anschlüsse. Der Stecker und die Buchse sind für die Schalter im am Handgriff.

1. Install the Seat Handle Bar (6) onto the Seat Carriage (4) with two vertical Hex Head Bolts (71), two horizontal Hex Head Bolts (175), four Flat Washers (77) and four Nyloc Nuts (89) using the 12/14mm Wrench (112) and 14/15mm Wrench (132).

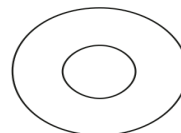
2. Plug the two Hand pulse Cables (21) & (27) into the rear two ports (26) located on the left side rear cover, just under the seat (see inset illustration). Two of the plugs look the same; these are the hand pulse plugs and can be plugged into either hand pulse socket. The two socket connectors on the side case below the seat have two that are the same also. The odd plug and socket is for the switches in the handlebars.



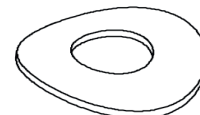
#68. 5/16" x 5/8"
Sechskantschraube
Hexhead screw (8St./pcs)



#82. 5/16" x 1.5T
Federring
Split washer (2St./pcs)



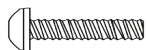
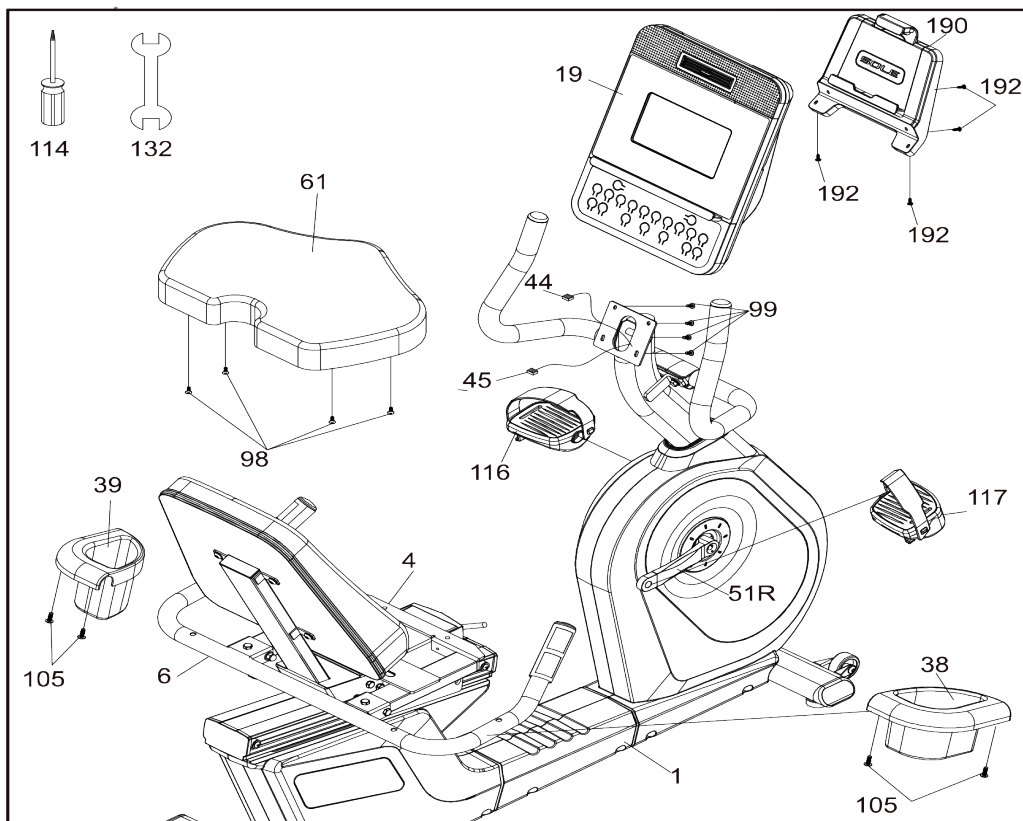
#76. 5/16" x 18mm x 1.5T
Unterlegscheibe
Washer (6St./pcs)



#83. 5/16" x 19mm x 1.5T
Unterlegscheibe, gebogen
Wavy washer (2St./pcs)

1. Schieben Sie die Lenkerstützrohrabdeckung (31) auf das Lenkerstützrohr (2) auf.
2. Lösen Sie das Computerkabel (44) und Handpuls-kabel (45) und führen beide durch das Lenkerstützrohr (2) bis es oben herausragt.
3. Fixieren Sie das Lenkerstützrohr (2) am Hauptrahmen (1) mit sechs Sechskantschrauben (68, vier Unterlegscheiben (76) von der Seite und zwei gebogenen Unterlegscheiben (83) von vorne. Achten Sie beim Einschieben des Lenkerstützrohres (2) in den Hauptrahmen (1), dass Sie die beiden Kabel leicht anziehen, sodass diese nicht eingeklemmt werden können.
4. Entfernen Sie das Styropor, welches verhindert, dass Schrauben in den Hauptrahmen fallen.
4. Schieben Sie nun die Lenkerstützrohrabdeckung (31) nach unten. Befestigen Sie nun den Lenker (3) mit zwei Sechskantschrauben (68), zwei Unterlegscheiben (76) und zwei Federringen (82) am Lenkerstützrohr (2).

1. Install the Console Mast Cover (31) onto the Console Mast (2). Make sure the plastic cover is in the correct orientation
2. Feed the twist tie that is attached to the Computer Cable (44) and Hand pulse Cable (45) through the bottom of the Console Mast Tube (2) and out through the opening at the top.
3. Install the Console Mast Tube (2) into the receiving tube (pull gently upwards on the cable ends to prevent pinching the cables because damage to the electronics could occur) of the Main Frame (1) with six Hex Head Bolts (68), four Flat Washers (76) on the sides of the tube and two Curved Washers (83) on the front of the tube.
4. Remove the white Styrofoam pad (factory installed to prevent bolts from being accidentally dropped into the Bike).
5. Remove the plastic tie from the center of the handlebar (3). Install the Mast Handle bar Assembly (3) onto the Console Mast (2) with two Hex Head Bolts (68), two Flat Washers (76) and two Split Washers (82).



**#98. M6 x 15mm
Innensechskantschraube
Allen screw (4St./pcs)**



**#99. M5 x 12mm
Innensechskantschraube
Allen screw (4St./pcs)**



**#105. Ø4 x 16mm
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw (4St./pcs)**



**#192. 3.5 x 12L_
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw (4St./pcs)**

1. Montieren Sie das Sitzpolster (61) mit vier Kreuzschlitzschrauben (98) am Sitzschlitten (4).
2. Verbinden Sie das Computerkabel (44) und das Handpuls-kabel (45) mit den passenden Buchsen auf der Rückseite des Computers (19) und fixieren Sie den Computer (19) mit vier Kreuzschlitzschrauben (99) am Lenkerstützrohr (2). Achten sie darauf, dass sie die Kabel nicht beschädigen.
3. Die Trinkflaschenhalter (38, 39) werden mit je zwei selbstschneidenden Kreuzschlitzschrauben (105) am Griff (6) befestigt.
4. Montieren Sie die Pedale (116 und 117) an den Kurbeln (16), das linke Pedal hat ein Linksgewinde und wird deshalb nach links herum eingedreht. Beide Pedale sind mit L und R gekennzeichnet. Sollten die Pedale nach geraumer Zeit ein Klickgeräusch erzeugen, so ziehen Sie die Schraubverbindung nochmals fest an.
5. Befestigen Sie den Tablethalter (190) auf der Rückseite des Computers mit vier selbstschneidenden Kreuzschlitzschrauben (192).

1. Install the Seat (61) on the Seat Carriage (4) with the four Phillips Head Screws (98).
2. Plug in the Computer Cable (44) and Hand pulse Cable (45) into the connector in the back of the Console Assembly (19). Install the console onto the mounting plate with four Phillips Head Screws (99). Be careful not to pinch the cables between the console and the mounting plate. This could short the cables and damage the electronics.
3. Install the Drink Bottle Holders (39 L, 38 R) onto left and right sides of the Seat Handle Bar (6) with four Sheet Metal Screws (105).
4. Install the Pedals (116, 117) in the Pedal Cranks. Keep in mind that the Pedal (116) has a reverse thread and will be screwed into the crank in the opposite rotational pattern right hand threads. There is an "L" stamped into the end of the threaded post of the left pedal and an "R" in the right. Make sure to tighten the pedals as firmly as you possibly can. It may be necessary to re-tighten the pedals if you notice a thumping sound when pedaling the bike. A clicking noise, or thumping sound during pedaling is usually caused by the pedals being loose.
5. Install the Tablet Holder (190) to back of the console with four Sheet Metal Screws (192).

4.2 Einstellen der Sitzposition

Sitzentfernung:

Das wichtigste Positionsmass ist die Sitzentfernung. Die richtige Entfernung ist eingestellt, wenn Sie:

- ein Pedal in die vorderste Stellung bringen.
- Gesäß ganz nach hinten schieben
- den Fuß, auf welcher Seite sich das Pedal in der vordersten Stellung befindet, auf das Pedal setzen.

Nun darf das Bein im Kniegelenk nicht durchgestreckt sein!

Variieren Sie mit der Sitzentfernung, sodass es für Sie am angenehmsten ist, achten aber bitte darauf, dass das Kniegelenk nicht durchgestreckt wird!

4.2 How to adjust the saddle position

Saddle position

Most important is the correct distance of the seat. To make sure it is correct please follow the below instruction:

- one pedal should be in the most front position
- sit on the item
- put the foot on the pedal, which is in the most front position
- your knee is not allowed to be straight. adjust the height, so that the position is as much as possible comfortable for your, but make sure, that you won't overstraighten your knee!

5. Pflege und Wartung

Wartung:

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

5. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components (handlebar, saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

Check/ Routine	Intervalle/ Period	Datum/ Date									
Reinigen/ Cleaning	Wöchentlich/ weekly										
ng der Zubehörteile/ ct Handles and bars	alle 3 Monate/ every 3 month										
gkeit der Schraub- idungen/ and bolts are fixed	alle 3 Monate/ every 3 month										
	alle 1 Monate/ every 1 month										
	alle 1 Monate/ every 1 month										
	3 MONTHS										
	YEARLY										



6.1 Computerfunktion

Wenn das Fitnessbike an die Stromversorgung angeschlossen wird, schaltet sich die Konsole automatisch ein. Diese Modelle werden mit Gleichstrom 12 V/3,3 A (12 V/3 A) betrieben, der vom Netzteil geliefert wird, das an 115 (230) V AC angeschlossen ist. Die Steckdose befindet sich dort, wo das Netzkabel in das Gerät an der Vorderseite des Fahrrads eingesteckt wird.

Beim ersten Einschalten führt die Konsole einen internen Selbsttest durch. Während dieser Zeit schalten sich alle Lichter ein. Wenn die Lichter erlöschen, zeigt das Meldungsfenster die Softwareversion an (z. B.: VER 1.0) und das Distanzfenster zeigt den Kilometerstand an. Der Kilometerstand zeigt an, wie viele virtuelle Kilometer das Fitnessbike zurückgelegt hat. Das Zeitfenster zeigt an, wie viele Stunden das Fitnessbike benutzt wurde.

Der Kilometerzähler und die Uhrzeit werden nur einige Sekunden lang angezeigt, dann wechselt die Konsole in die Startanzeige. Die Punktmatrixanzeige blättert durch die verschiedenen Trainingsprofile und das Nachrichtenfenster zeigt die Startmeldung an. Sie können nun mit der Konsole arbeiten.

6.1 Computerfeature

When power is connected to the fitness bike the console will automatically power up. These models operate on DC 12V/3.3A(12V/3A) which is supplied by the power pack that is connected to 115(230) VAC. There is a power socket located where the line cord plugs into the unit on the front of the bike .

When it is first powered on, the console will perform an internal self-test. During this time all the lights will turn on. When the lights go off, the Message Window will show a software version (i.e.: VER 1.0) and the Distance window will display an odometer reading. The odometer reading displays how many virtual miles the fitness bike has gone. The Time window displays how many hours the fitness bike has been used.

The odometer and time will remain displayed for only a few seconds then the console will go to the startup display. The dot matrix display will be scrolling through the different workout profiles and the Message Window will scroll the start-up message. You may now begin to use the console.

START-TASTE

Dies ist der schnellste Weg, um ihr Training zu starten.

Nachdem die Konsole hochgefahren ist, drücken Sie einfach die Starttaste, um zu beginnen. Die Zeit wird von Null an hochgezählt. Der Widerstand kann manuell durch Drücken der Level-Tasten eingestellt werden. Das Punktmatrix-Display zeigt eine Strecke mit einem blinkenden Punkt, der Ihren Fortschritt anzeigt.

GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN

Das Textfeld zeigt zunächst die abgeschlossenen Runden an. Jedes Mal, wenn die Display-Taste gedrückt wird, erscheint die nächste Information. Die Reihenfolge der angezeigten Informationen ist: Geschwindigkeit, Drehzahl, Pegel, Watt, Segmentzeit und Datensuchmodus. Im Daten-Scan-Modus ändern sich die angezeigten Informationen alle 4 Sekunden im Meldungsfenster.

Das Fitness-Bike verfügt über ein eingebautes Herzfrequenz-Überwachungssystem. Wenn Sie die Handpulsensoren am Lenkern anfassen oder den Brustgurtsender tragen, beginnt das Herzsymbol (siehe Herzfrequenzprogramme) zu blinken (dies kann einige Sekunden dauern). Das Pulsfenster zeigt Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an, und das Herzfrequenz-Balkendiagramm zeigt Ihren aktuellen Prozentsatz in Relation zum prognostizierten Herzfrequenzmaximum. Der Brustgurt ist eine genauere und zuverlässigere Methode zur Messung der Herzfrequenz. Bei den Handpulsensoren kann es zu falschen Messwerten kommen, die von der Physiologie und den Trainingsgewohnheiten des Benutzers abhängen, z. B. davon, wie man die Sensoren anfässt oder wie sehr die Hände schwitzen.

Die Stoptaste hat mehrere Funktionen. Wenn Sie die Stoptaste während eines Programms einmal drücken, wird das Programm für 5 Minuten unterbrochen. Wenn Sie etwas trinken, ans Telefon gehen oder andere Dinge tun müssen, die Ihr Training unterbrechen könnten, ist dies eine großartige Funktion. Um Ihr Training während der Pause fortzusetzen, drücken Sie einfach die Start-Taste. Wenn Sie während des Trainings zweimal die Stopp-Taste drücken, wird das Programm beendet und eine Trainingszusammenfassung angezeigt.

Wenn die Stopp-Taste 3 Sekunden lang gedrückt wird, führt die Konsole einen vollständigen Reset durch. Während der Dateneingabe für ein Programm führt die Stop-Taste eine Funktion zum vorherigen Bildschirm aus. Dadurch können Sie jedes Mal, wenn Sie die Stoptaste drücken, einen Schritt in der Programmierung zurückgehen.

6.2 Programmierung des Computers

Jedes der Programme kann mit Ihren persönlichen Daten angepasst und nach Ihren Wünschen verändert werden. Einige der abgefragten Informationen sind notwendig, um sicherzustellen, dass die Anzeigen korrekt sind. Sie werden nach Ihrem Alter und Gewicht gefragt. Die Eingabe Ihres Alters ist während des Herzfrequenz-Kontrollprogramms erforderlich, um sicherzustellen, dass die richtigen Einstellungen in das Programm eingegeben werden; die Eingabe Ihres Gewichts hilft bei der Berechnung einer korrekten Kalorienanzeige. Obwohl wir keine exakte Kalorienzahl angeben können, wollen wir so nah wie möglich dran sein.

START KEY

This is the quickest way to start a workout. After the console powers up, just press the Start key to begin. This will initiate the Start key mode. In Start key, the time will count up from zero. The resistance level can be adjusted manually by pressing the Level buttons. The dot matrix display will be showing a track with a blinking dot indicating your progress as it travels around the track.

BASIC INFORMATION

The Message Window will initially display Laps completed. Each time the Display button is pressed the next set of information will appear. The order of information displayed will be: Speed, RPM, Level, Watts, Segment Time and Data Scan mode. In Data Scan mode, the displayed information will change every 4 seconds in the Message Window.

The fitness bike has a built in heart rate monitoring system. Simply grasping the Contact Heart Rate Sensors on the handle bars or wearing the chest strap transmitter will start the heart (see Heart Rate Programs) Icon blinking (this may take a few seconds). The Pulse Window will display your heart rate in beats per minute and the HR bar graph will show your current % in relation to projected heart rate maximum. The chest strap is a more accurate and reliable method of heart rate reading. The hand pulse sensors are subject to false readings depending on user physiology and workout habits including how one grips the sensors or how sweaty their hands are.

The Stop button actually has several functions. Pressing the Stop key once during a program will Pause the program for 5 minutes. If you need to get a drink, answer the phone or any of the many things that could interrupt your workout, this is a great feature. To resume your workout during Pause just press the Start key. If the Stop button is pressed twice during a workout the program will end and a Workout Summary is displayed.

If the Stop key is held down for 3 seconds the console will perform a complete Reset. During data entry for a program the Stop key performs a Previous Screen function. This allows you to go back one step in the programming each time you press the Stop key.

6.2 Programming the console

Each of the programs can be customized with your personal information and changed to suit your needs. Some of the information asked for is necessary to ensure the readouts are correct. You will be asked for your Age and Weight. Entering your Age is necessary during the Heart Rate control program to ensure the correct settings are entered in the program; entering your Weight aides in calculating a more correct Calorie reading. Although we cannot provide an exact calorie count we do want to be as close as possible.

6.2.1 Aufrufen eines Programmes und ändern der Einstellungen

Drücken Sie die einzelnen Programmtasten, um durch die Programmauswahl zu blättern. Das Profil für jedes Programm wird im Punktmatrixfenster angezeigt. Drücken Sie die Eingabetaste, um ein Programm auszuwählen und mit der Anpassung der Einstellungen zu beginnen. Wenn Sie trainieren möchten, ohne neue Einstellungen einzugeben, drücken Sie einfach die Start-Taste. Dadurch wird die Programmierung der Daten umgangen und Sie können direkt mit dem Training beginnen. Wenn Sie die persönlichen Einstellungen ändern möchten, folgen Sie einfach den Anweisungen im Meldungsfenster. Wenn Sie ein Programm starten, ohne die Einstellungen zu ändern, werden die Standardeinstellungen verwendet.

6.3 Die neue Sole+ App kann in Verbindung mit ausgewählten Apple- und Android-Geräten verwendet werden!

Um Sie beim Erreichen Ihrer Trainingsziele zu unterstützen, ist Ihr neues Trainingsgerät mit einem Bluetooth®-Transceiver ausgestattet, der die Interaktion mit ausgewählten Handys oder Tablet-Computern über die Sole+ App ermöglicht.

Laden Sie einfach die kostenlose Sole + App aus dem Apple Store oder von Google Play herunter und folgen Sie dann den Anweisungen in der App, um sich mit Ihrem Trainingsgerät zu synchronisieren.

Sie können die "DISPLAY"-Taste in der APP drücken, um die Anzeige der aktuellen Trainingsdaten zu sehen. Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, drücken Sie in der APP "END & SAVE WORKOUT", um die Trainingsdaten zu speichern.

Die Sole + App ermöglicht es Ihnen auch, Ihre Trainingsdaten mit einer der vielen von uns unterstützten Fitness-Cloud-Sites zu synchronisieren: Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness oder Fitbit, und weitere werden folgen.

Synchronisieren Sie die App mit Ihrem Trainingsgerät:

1. Laden Sie die App herunter, indem Sie den QR-Code scannen.



2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Gerät (Telefon oder Tablet) und stellen Sie sicher, dass Bluetooth® auf Ihrem Gerät (Telefon oder Tablet) aktiviert ist.
3. Klicken Sie in der App auf das Bluetooth-Symbol, um nach Ihrem Sole + Gerät zu suchen (siehe rechts).
4. Wählen Sie in der Liste der Bluetooth-Scanergebnisse das Gerät für die Verbindung aus. Wenn die App und das Gerät synchronisiert sind, leuchtet das Bluetooth®-Symbol auf der Konsolenanzeige des Geräts auf. Klicken Sie auf "DISPLAY", Sie können nun die Sole + App verwenden.

6.2.1 Entering a program and changing settings

Press each program button to scroll through the program selections. The profile for each program will be displayed in the dot matrix window. Press the Enter key to select a program and begin customizing the settings. If you want to workout without entering new settings, then just press the Start key. This will bypass the programming of data and take you directly to the start of your workout. If you want to change the personal settings, then just follow the instructions in the Message Window. If you start a program without changing the settings, the default settings will be used.

6.3 New Sole+ App to be used in conjunction with select Apple & Android devices!

In order to help you achieve your exercise goals, your new exercise machine comes equipped with a Bluetooth® transceiver that will allow it to interact with selected phones or tablet computers via the Sole + App.

Just download the free Sole + App from the Apple Store or Google Play, and then follow the instructions in the App to sync with your exercise machine.

You can press the "DISPLAY" button from the APP to view the display of the current workout data. When your exercise is complete pressed in the APP "END & SAVE WORKOUT" to store the workout data.

The Sole + App also allows you to sync your workout data with one of many fitness cloud sites we support: Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness or Fitbit, with more to come.

Syncing the App with your exercise machine:

1. Download the App by scanning the QR code.

2. Open the App on your device (phone or tablet) and make sure Bluetooth® is enabled on your device(phone or tablet).
3. In the App click the Bluetooth icon to search for your Sole + equipment (shown right).
4. Under the Bluetooth scan result list, select the machine for connect. When the App and equipment are synced, the Bluetooth® icon on the equipment's console display will light up. Click "DISPLAY", you may now start using your Sole + App.

5. Wenn Ihr Training beendet ist, drücken Sie in der APP "END & SAVE WORKOUT", um die Trainingsdaten zu speichern. Sie werden dann aufgefordert, Ihre Daten mit jeder verfügbaren Fitness-Cloud zu synchronisieren. Bitte beachten Sie, dass Sie die entsprechende kompatible Fitness-App wie Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness oder Fitbit usw. herunterladen müssen, damit das Symbol aktiv und verfügbar ist.

Hinweis: Ihr Gerät muss mit einem Betriebssystem von mindestens IOS 13.1 oder Android 8.0 betrieben werden, damit die Sole + App ordnungsgemäß funktioniert.

Das Trainingsgerät kann Musik auch drahtlos über Bluetooth abspielen. Schalten Sie die Bluetooth-Funktion Ihres Mobiltelefons oder Tablets ein. Suchen Sie im Bluetooth-Menü Ihres Geräts nach dem Namen "Bt-Speaker". Tippen Sie zum auf Conect. Jetzt kann Ihr Gerät Musik an das Trainingsgerät übertragen.

6.4 Laden Sie tragbare Geräte über den USB-Anschluss auf

USB-Port-Ladefunktion:

Laden Sie Ihr persönliches Gerät während des Trainings über den USB-Anschluss an der Konsole des Fitnessgeräts auf.

Um Ihr mobiles elektronisches Gerät aufzuladen, müssen Sie sicherstellen, dass das Fitnessgerät eingeschaltet ist.

Schritt 1: Schließen Sie Ihr USB-Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten) an den USB-Stromanschluss und an Ihr Gerät an.

Schritt 2: Vergewissern Sie sich, dass das Symbol Ihres Geräts anzeigt, dass es geladen wird.

6.5 Programme

6.5.1 Manuelles Programm

Das manuelle Programm arbeitet, wie der Name schon sagt, manuell. Das bedeutet, dass Sie die Arbeitslast selbst kontrollieren und nicht der Computer.

1. Drücken Sie auf Manuelles Programm und dann auf die Enter.
2. Im Meldungsfenster werden Sie aufgefordert, Ihr Alter einzugeben. Sie können die Alterseinstellung mit den Tasten Level Tasten anpassen und dann zum Bestätigen Enter drücken.
3. Sie werden nun aufgefordert, Ihr Gewicht einzugeben. Sie können Ihre Gewichtseinstellung mit den Stufentasten anpassen und dann die Eingabetaste drücken, um fortzufahren.
4. Als nächstes folgt die Zeit. Sie können die Zeit mit den Steuertasten einstellen und dann mit Enter fortfahren.
5. Nun sind Sie mit der Bearbeitung der Einstellungen fertig und können mit dem Training beginnen, indem Sie die Start-Taste drücken. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen ändern, indem Sie die Stop-Taste drücken, um eine Ebene des Programmierbildschirms zurückzugehen.

5. When your exercise is complete pressed in the APP „END & SAVE WORKOUT“ to store the workout data, and you will be prompted to sync your data with each available fitness cloud site. Please note you will have to download the applicable compatible fitness App, such as Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness or Fitbit, etc, in order for the icon to be active and available.

Note: Your device will need to be running on a minimum operating system of IOS 13.1 or Android 8.0 for the Sole + App to operate properly.

The exercise equipment can also play music wirelessly via Bluetooth. Turn on your mobile phone or tablet's Bluetooth function. Search for the name „Bt-speaker“ in your device's Bluetooth menu. Tap to connect. Now your device can transmit music to the exercise equipment.

6.4 Charge Portable Devices with USB port

USB Port Charging function:

Charge your personal device during your workout using the fitness equipment's on-console USB port.

To charge your mobile electronics make sure the fitness equipment power is on.

Step 1: Connect your USB charging cable (not included) to the USB Power Port and to your device.

Step 2: Check to make sure your device icon indicates it is charging.

6.5 Programs

6.5.1 Manual Program

The Manual program works as the name implies, manually. This means that you control the workload yourself and not the computer.

1. Press the Manual program button then press the Enter key.
2. The Message Window will ask you to enter your Age. You may adjust the age setting using the Level keys, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your Weight. You may adjust your weight setting using the Level keys, then press Enter to continue.
4. Next is the Time. You may adjust the Time by pressing the Level keys, then press Enter to continue.
5. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Stop key to go back one level of the programming screen.

6. Sobald das Programm startet, wird das Fitnessbike auf Stufe eins eingestellt. Dies ist die einfachste Stufe, und es empfiehlt sich, zum Aufwärmen eine Weile auf Stufe eins zu bleiben. Wenn Sie die Belastung jederzeit erhöhen möchten, drücken Sie die Taste „Level up“; mit der Taste „Level down“ können Sie die Belastung verringern.

7. Während des manuellen Programms können Sie durch Drücken der Display-Taste durch die Daten im Meldungsfenster blättern.

8. Wenn das Programm endet, wird im Meldungsfenster eine Zusammenfassung Ihres Trainings angezeigt. Die Zusammenfassung wird für kurze Zeit angezeigt, dann kehrt die Konsole zur Startanzeige zurück.

6. Once the program starts the fitness bike will be set to level one. This is the easiest level and it is a good idea to stay at level one for a while to warm up. If you want to increase the work load at any time press the Level up key; the Level down key will decrease the workload.

7. During the Manual program you will be able to scroll through the data in the Message Window by pressing the Display key.

8. When the program ends the Message Window will show a summary of your workout. The summary will be displayed for a short time then the console will return to the start- up display.

6.5.2 Voreingestellte Programme

Das Ergometer hat fünf verschiedene fest einprogrammierte Programme, welche verschiedene Ziele verfolgen.

HILL (Berg-Profil)

Das HILL-Programm ist ein Pyramiden Programm und beginnt mit einer Belastung von 10% der maximalen Belastung, welche vor Trainingsstart eingegeben wird und erhöht sich auf 100%.

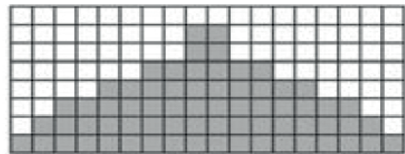
6.5.2 Preset programs

The bike has five different programs that have been designed for a variety of workouts. These five programs have factory preset work level profiles for achieving different goals.

Hill

This program follows a triangle or pyramid type of gradual progression from approximately 10% of maximum effort (the level that you chose before starting this program) up to a maximum effort which lasts for 10% of the total workout time, then a gradual regression of resistance back to approximately 10% of maximum effort.

WORK



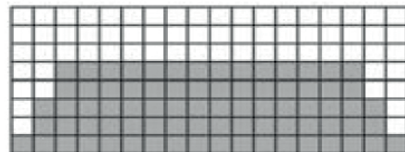
Fat Burn (Fettverbrennungsprogramm)

Das Programm hat einen steilen Anstieg bis etwa 2/3 des maximal gesetzten Widerstandes. Dieses Plateau wird fast über die ganze Trainingszeit gehalten.

Fat Burn

This program follows a quick progression up to the maximum resistance level (default or user input level) that is sustained for 2/3 of the workout. This program will challenge your ability to sustain your energy output for an extended period of time.

WORK



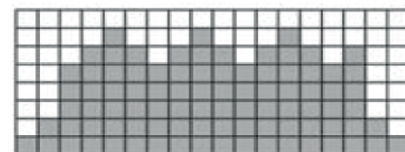
CARDIO

Das Programm ist bestimmt durch einen steilen Anstieg bis fast auf das maximale Niveau. Gefolgt von mehreren kleinen Einbrüchen mit Anstiegen, bis es letztendlich sehr schnell leichter wird. Das Programm stärkt das Herz Kreislauftraining.

Cardio

This program presents a quick progression up to near maximum resistance level (default or user input level). It has slight fluctuations up and down to allow your heart rate to elevate, and then recover repeatedly, before beginning a quick cool down. This will build up your heart muscle and increase blood flow and lung capacity.

WORK



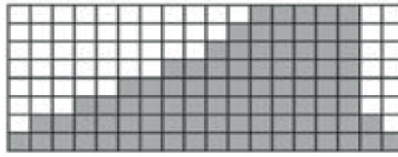
Strength (Kraftausdauer)

Steiler langer Anstieg bis auf 100% des zuvor eingegebenen maximalen Widerstand. Das Profil fördert die Kraftausdauer und die Laktattoleranz.

Strength

This program has a gradual progression of resistance up to 100% of maximum effort that is sustained for 25% of workout duration. This will help build strength and muscular endurance in the lower body and glutes. A brief cool down follows.

WORK



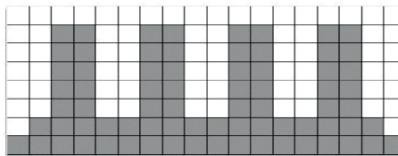
HIIT

Das Profil ist gekennzeichnet durch mehrere hohe Intensitätsspitzen mit kurzen Belastungspausen. Es fördert die Schnellkraft für kurze hoch intensive Belastungen.

HIIT

This program takes you through high levels of intensity followed by recovery periods of low intensity. This program utilizes and develops your "Fast Twitch" muscle fibers which are used when performing tasks that are intense and short in duration.

WORK



6.5.2.1 Eingeben von Daten bei vorgegeben Programmen

Wählen Sie das gewünschte Programm aus und drücken zur Bestätigung die ENTER-Taste.

6.5.2.1 Programming preset programs

Select the desired program button then press the Enter key.

Die Informationsanzeige zeigt nun AGE an. Sie müssen nun mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Alter eingeben und mit ENTER bestätigen.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may adjust the age setting, using the Level UP/DOWN-buttons keys, then press the Enter.

Anschließend wird mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Gewicht eingegeben und mit ENTER bestätigt.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the Weight value using the Level UP/DOWN-buttons, then press Enter to continue.

Es erscheint nun „TIME“. Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten kann die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgegeben werden.

Next is Time. You may adjust the time and press Enter to continue.

Nun wird der maximale Widerstand durch die UP/DOWN-Tasten vorgegeben. Dieser Wert spiegelt sich nachher im Profil als höchster Wert wieder. Drücken Sie ENTER.

Now you are asked to adjust the Max Resistance Level. This is the peak exertion level you will experience during the program. Adjust the level and then press Enter.

Mit START beginnen Sie Ihr Training oder mit ENTER können die gerade eingegeben Werte nochmals geändert werden.

Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key.

Während des Trainings kann der Widerstand mit den UP/DOWN-Tasten jederzeit geändert werden, die Profilabbildung ändert sich dabei aber nicht, der neue Wert wird in der Informationsanzeige angezeigt.

If you want to increase or decrease the resistance at any time during the program, press the Level UP/DOWN-buttons on the console or above the heart rate sensor grips of the stationary handlebars. Press the Enter key to switch Dot Matrix from work to incline profile

Während des Trainings können Sie durch Drücken der ENTER-Taste vom Widerstandsprofil in das Steigungsprofil wechseln. Sobald das Trainings beendet ist, zeigt das Informationsfenster eine Übersicht der Trainingsdaten für kurze Zeit an und springt anschließend zur Start-Anzeige.

During the program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the Enter key. When the program ends the Message Center will show a summary of your workout. The summary will be displayed for a short time, then the console will return to the start-up display.

6.5.3 Selbst definierbare Programme

Wählen Sie das Programm „User 1“ aus und drücken Sie die Eingabetaste. Wenn Sie bereits ein Programm unter „User 1“ gespeichert haben, wird es angezeigt und Sie können beginnen. Ist dies nicht der Fall, haben Sie die Möglichkeit, einen Benutzernamen einzugeben. Im Meldungsfenster blinkt der Buchstabe „A“. Wählen Sie mit den Level-Tasten den entsprechenden Anfangsbuchstaben Ihres Namens aus (durch Drücken der Aufwärts-Taste gelangen Sie zum Buchstaben „B“, durch Drücken der Abwärts-Taste zum Buchstaben „Z“). Drücken Sie die Eingabetaste, wenn der gewünschte Buchstabe angezeigt wird. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Zeichen Ihres Namens programmiert sind (maximal 7 Zeichen). Wenn Sie fertig sind, drücken Sie „Stop“.

Wenn beim Drücken der Taste bereits ein Programm unter „User“ gespeichert ist, haben Sie die Möglichkeit, das Programm unverändert auszuführen oder es zu löschen und ein neues zu erstellen. Wenn Sie auf dem Begrüßungsbildschirm auf „Start“ oder „Enter“ drücken, werden Sie gefragt: „Programm ausführen?“. Verwenden Sie die Tasten „Level up/down“, um „Ja“ oder „Nein“ auszuwählen. Wenn Sie „Nein“ auswählen, werden Sie gefragt, ob Sie das aktuell gespeicherte Programm löschen möchten. Sie müssen das aktuelle Programm löschen, wenn Sie ein neues erstellen möchten.

Die Informationsanzeige zeigt nun AGE an. Sie müssen nun mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Alter eingeben und mit ENTER bestätigen.

Anschließend wird mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Gewicht eingegeben und mit ENTER bestätigt.

Es erscheint nun „TIME“. Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten kann die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgegeben werden. Drücken Sie ENTER zum Bestätigen.

Der erste Balken blinkt und mit der UP/DOWN-Taste kann nun für diesen Balken der Widerstand eingegeben werden. Nach erfolgreicher Eingabe drücken Sie ENTER und gelangen zum nächsten Balken, welcher den gleichen Wert wie der vorherige Balken hat anzeigt. Mit den UP/DOWN-Tasten kann dieser WERT geändert und mit ENTER bestätigt werden. Programmieren Sie alle 20 Balken in derselben Weise. Nach erfolgreicher Eingabe zeigt das Informations Display PRESS START zum Beginnen des Trainings und zum Speichern des Programms an.

Drücken Sie dagegen STOP kommen Sie zum Start-Fenster.

Während des Trainings kann der Widerstand mit den UP/DOWN-Tasten jederzeit geändert werden, die Profilabbildung ändert sich dabei aber nicht, der neue Wert wird in der Informationsanzeige angezeigt.

Während des Trainings können Sie die verschiedenen Trainingsdaten durch Drücken der Display-Taste anzeigen lassen, mit dem Drücken von ENTER wechselt die Anzeige der DOT-Matrix vom Schwierigkeitslevel zur Steigungsanzeige.

6.5.3 Custom user defined programs

Select the User 1 program then press Enter. If you have already saved a program to User 1, it will be displayed and you are ready to begin. If not, you will have the option of inputting a username. In the Message Window, the letter “A” will be blinking. Use the Level buttons to select the appropriate first letter of your name (pressing the Up button will switch to the letter “B”; pressing the Down button will switch to letter “Z”). Press Enter when the desired letter is displayed. Repeat this process until all of the characters of your name have been programmed (maximum 7 characters). When finished press Stop.

If there is a program already stored in User when you press the key, you will have an option to run the program as it is or delete the program and build a new one. At the welcome message screen, when pressing Start or Enter you will be prompted: Run Program? Use the Level up/down to select Yes or No. If you select No, you will then be asked if you want to delete the currently saved program. It is necessary to delete the current program if you want to build a new one.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may enter your age, using the Level UP/DOWN-buttons, then press the Enter key to accept the new value and proceed on to the next screen.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight value using the UP/DOWN-buttons or the numeric key pad, then press Enter to continue.

Next is Time. You may adjust the time and press Enter to continue.

Now the first column will be blinking and you are asked to adjust the resistance level for the first segment (SEGMENT > 1) of the workout by using the Level UP/DOWN-button. When you finish adjusting the first segment, or if you don't want to change, then press Enter to continue to the next segment. The next segment will show the same workload resistance level as the previously adjusted segment. Repeat the same process as the last segment then press enter. Continue this process until all twenty segments have been set. The Message Center will then tell you to press Start to begin the exercise and to save the program.

Pressing Stop will exit to the start up screen.

If you want to increase or decrease the resistance at any time during the program, press the Level UP/DOWN-buttons on the console or above the heart rate sensor grips of the stationary handlebars.

During the User 1 or User 2 program you will be able to scroll through the data in the Message Window by pressing the Display key. Press the Enter key to switch Dot Matrix from work to incline profile.

Sobald das Training beendet wurde, zeigt das Display eine Zusammenfassung der Trainingsdaten für kurze Zeit an, welche aber nicht gespeichert werden.

BENUTZER 2-PROGRAMM

Unterstützung für den Zwift-Trainingsmodus.

1. Das Benutzer 2-Programm ist mit dem Trainingsmodus von Zwift kompatibel.
 2. Im Trainingsmodus sendet Zwift Ziel-Wattwerte an das Fahrrad.
 3. Das Fahrrad passt den Widerstand automatisch anhand der empfangenen Ziel-Wattwerte an.
- So funktioniert es:
1. Starten Sie Zwift und wählen Sie den Trainingsmodus.
 2. Zwift überträgt einen Zielwert in Watt entsprechend dem ausgewählten Training.
 3. Das Benutzer-2-Programm empfängt diesen Wert in Echtzeit.

6.5.4 Pulsprogramme

ACHTUNG: Für dieses Programm sollte ein Brustgurt verwendet werden!

HR1 und HR2 funktionieren identisch, es sind nur andere Trainingsfrequenzen hinterlegt. HR1 ist für die optimale Fettverbrennung (60% des maximalen Trainingspulses) und HR2 dagegen 80% für ein Herzkreislauftraining ausgelegt. Der Computer passt den Widerstand aufgrund Ihrer Herzfrequenz so an, dass Sie immer 3-5 Schläge um Ihr Limit trainieren.

Zum Starten drücken Sie HR1 oder HR2 und bestätigen mit ENTER.

Im Anzeigefeld erscheint AGE. Sie müssen nun mit den UP/DOWN-Tasten Ihr Alter eingeben und mit ENTER bestätigen.

Anschließend werden Sie zur Eingabe Ihres Gewichtes aufgefordert. Nach erfolgreicher Eingabe drücken Sie die ENTER-Taste.

Es erscheint nun „TIME“. Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben.

Sie können nun den zuvor berechneten maximalen Trainingspuls mit den UP/DOWN-Tasten ändern. Bestätigen Sie mit ENTER.

Drücken Sie die Start-Taste und Ihr Training beginnt.

When the program ends the Message Window will show a summary of your workout. The summary will be displayed for a short time then the console will return to the start-up display.

USER 2 PROGRAM

Zwift Workout Mode Support.

1. The User 2 Program is compatible with Zwift's Workout Mode.
2. In Workout Mode, Zwift sends target watt values to the bike.
3. The bike automatically adjusts resistance based on the target watt values received.

How It Works

1. Start Zwift and select Workout Mode.
2. Zwift will transmit a target watt value according to the selected workout.
3. The User 2 Program receives this value in real time.

6.5.4 Heart rate programs

Note: You must wear the heart rate transmitter strap for these programs.

Both programs operate the same, the only difference is that HR1 is set to 60% and HR2 is set to 80% of the maximum heart rate. 60% is defined for fat burning and 80% for a cardiovascular exercise. They both are programmed the same way. To start an HRC program follow the instructions below or just select the HR1 or HR2 program, then the Enter button and follow the directions in the Message Center. After selecting your heart rate target the program will attempt to keep you at or within 3-5 heart beats per minute of this value. Follow the prompts in the Message Center to maintain your selected heart rate value.

Press the HR 1 or HR 2 key then press the Enter key.

The Message Center will ask you to enter your Age. You may enter your age, using the Level UP/DOWN-buttons, then press the Enter key to accept the new value and proceed on to the next screen.

You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight value using the Level UP/DOWN-buttons, then press Enter to continue.

Next is Time. You may adjust the time and press Enter to continue.

you are asked to adjust the Heart Rate Target. This is the heart rate level you will strive to maintain during the program. Adjust the level using the Level Up and Down keys, then press Enter.

Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key.

Durch Drücken der ENTER-Taste können Sie die verschiedenen Information während des Trainings aufrufen

Ist das Programm zu Ende, können Sie es mit START wieder starten oder mit STOP verlassen.

6.5.5 Diagnose Software

Der Computer beinhaltet eine Diagnose Software, welche auch eine Umstellung metrischen auf englische Werte zulässt. Um in die Diagnose Software zu gelangen drücken und halten Sie START, STOP und ENTER für fünf Sekunden gleichzeitig. Das Informations Display zeigt „ALTXXX Engineering mode“. Drücken Sie ENTER und Sie befinden sich im Diagnose Menü.

A. Tasten-Test (Überprüft alle Tasten auf Funktion)

B. LCD-Test (Überprüft das Display)

C Funktionen (Drücken sie ENTER und navigieren Sie mit den UP/DOWN-Tasten durch das Untermenü).

- I. ODO Reset - Zurücksetzen des Gesamtkilometerzählers
- II. Units - Wechsel zwischen metrischen und englischen Einheiten.
- III. Display Mode - Schalten Sie diese Funktion auf OFF , sodass das display nach 30 minuten deaktiviert wird.
- IV. Motor Test - Überprüft den Widerstandsmotor
- V. Manual -
- VI. Pause Mode - Schalten Sie es auf ON, sodass die 5 Minuten Pause aktiviert ist.
- VII. Key Tone - Schalten Sie es ein, sodass bei jedem Drücken ein Signalton ertönt.

D. Security (Die Tasten können gegen Fremdeingabe geschützt werden, zum Entsperren drücken Sie START und ENTER gleichzeitig und halten diese für drei Sekunden gedrückt.

E: Werkseinstellungen zurücksetzen.

F Verlassen des Menüs I

Kalibrieren des Steigungsmotors: Drücken Sie die INCLINE- und START-Taste gleichzeitig und halten diese für fünf Sekunden gedrückt. Sollte das Problem weiterhin bestehen wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

During the HR 1 or HR 2 programs you will be able to scroll through the data in the Message Center by pressing the Enter key.

When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program.

6.5.5 Maintenance menu in the software

The console has built in maintenance/diagnostic software. The software will allow you to change the console settings from English to Metric and turn off the beeping of the speaker when a key is pressed for example. To enter the Maintenance menu (may be called Engineering mode, depending on version) press and hold down the Start, Stop and Enter keys. Keep holding the keys down for about 5 seconds and the message center will display ALTXXX Engineering mode. Press the Enter button to access the menu below:

A. Key Test (will allow you to test all the keys to make sure they are functioning).

B. LCD Test (tests all the display functions)

C. Functions (Press Enter to access settings and Up arrow to scroll)

- I. ODO Reset - Resets the odometer
- II. Units - Choose from English(Imperial) or Metric display readings
- III. Display Mode - Turn off to have the console power down automatically after 30 minutes of inactivity
- IV. Motor Test - Continually runs the tensioning gear motor
- V. Manual - Allows stepping of the gear motor
- VI. Pause Mode - Turn on to allow 5 minutes of pause, turn off to have console pause indefinitely
- VII. Key Tone - Turn on or off the beep sound when a key is pressed

D. Security -Allows you to lock the keypad so no unauthorized use of the machine is allowed. When the child lock is enabled, the console will not allow the keypad to operate unless you press and hold the Start and Enter buttons for 3 seconds to unlock the console.

E. Factory Set

F. Exit - Select to exit Maintenance Menu

Incline Calibration: If there is a problem with the incline, try running the calibration. Press the Incline key and the Start key at the same time. Hold them down for 5 seconds and then press Start to begin the calibration. If the problem persists contact service department.

7. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Ergometer ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!
- Machen Sie am Ende des Trainings noch einige Stretching-Übungen.

7.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

7.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

Umdrehungszahl (RPM)

Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren. Achten Sie darauf, dass die Umdrehungszahl bei ca. 60 RPM liegt und 80 Umdrehung nicht übersteigt.

7.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.

Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren.

In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.

Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

7. Training manual

Training with the Ergometer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises when finished training.

7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 60 RPM but does not exceed 80.

7.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.

In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

7.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
 2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn=Trainings-/Belastungspuls
 3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls
- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
 - Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
 - Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
 - Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram). In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

7.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
 2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
 3. One minute after training = recovery pulse
- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
 - During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
 - If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program, so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
 - Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls

Untergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$

Obergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

7.5 Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:

5 bis 10 langsames Einradeln.

Training:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität

.

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

7.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes also slow cycling.

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

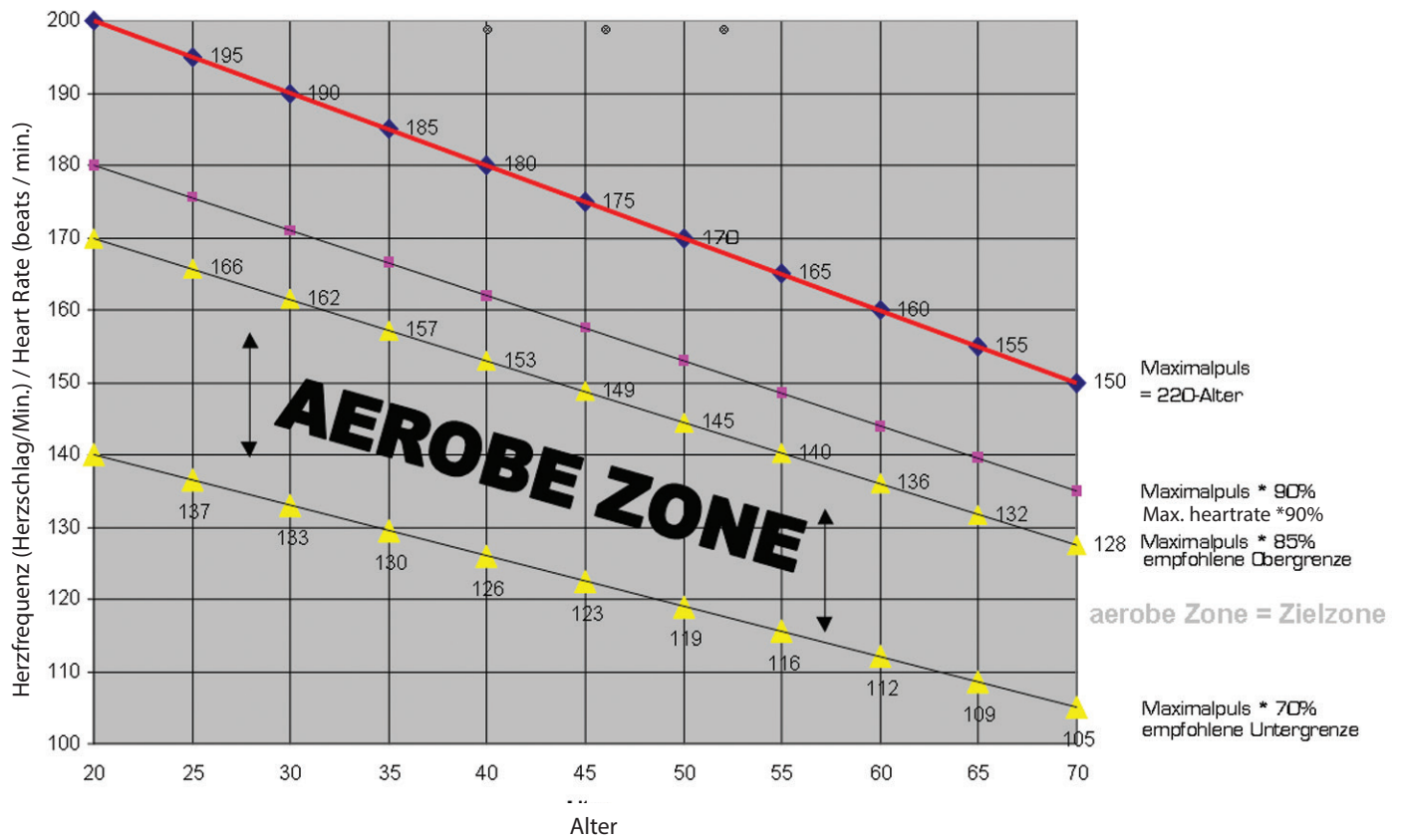
5 to 10 minutes of slow cycling.

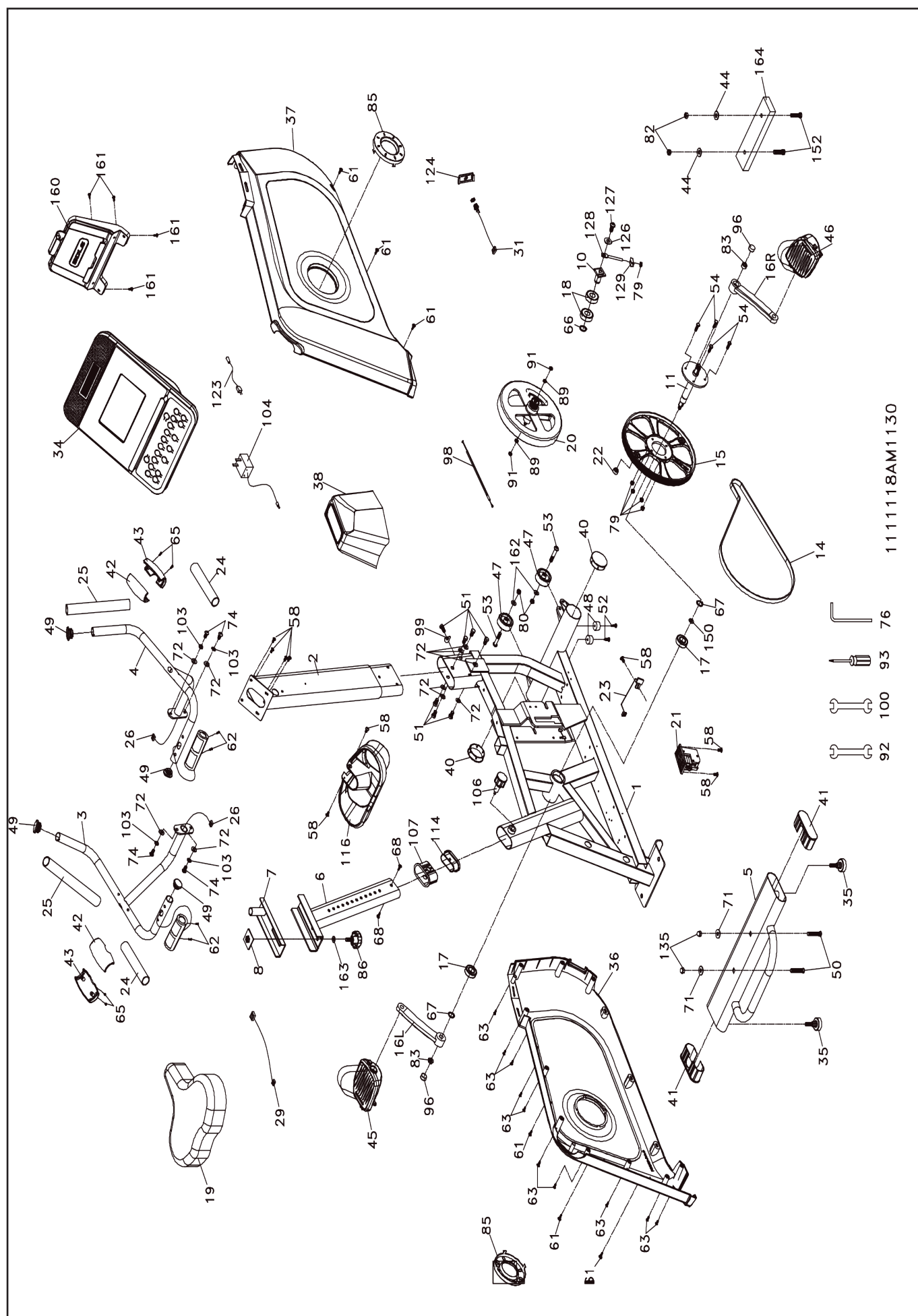
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of over-exertion occur.

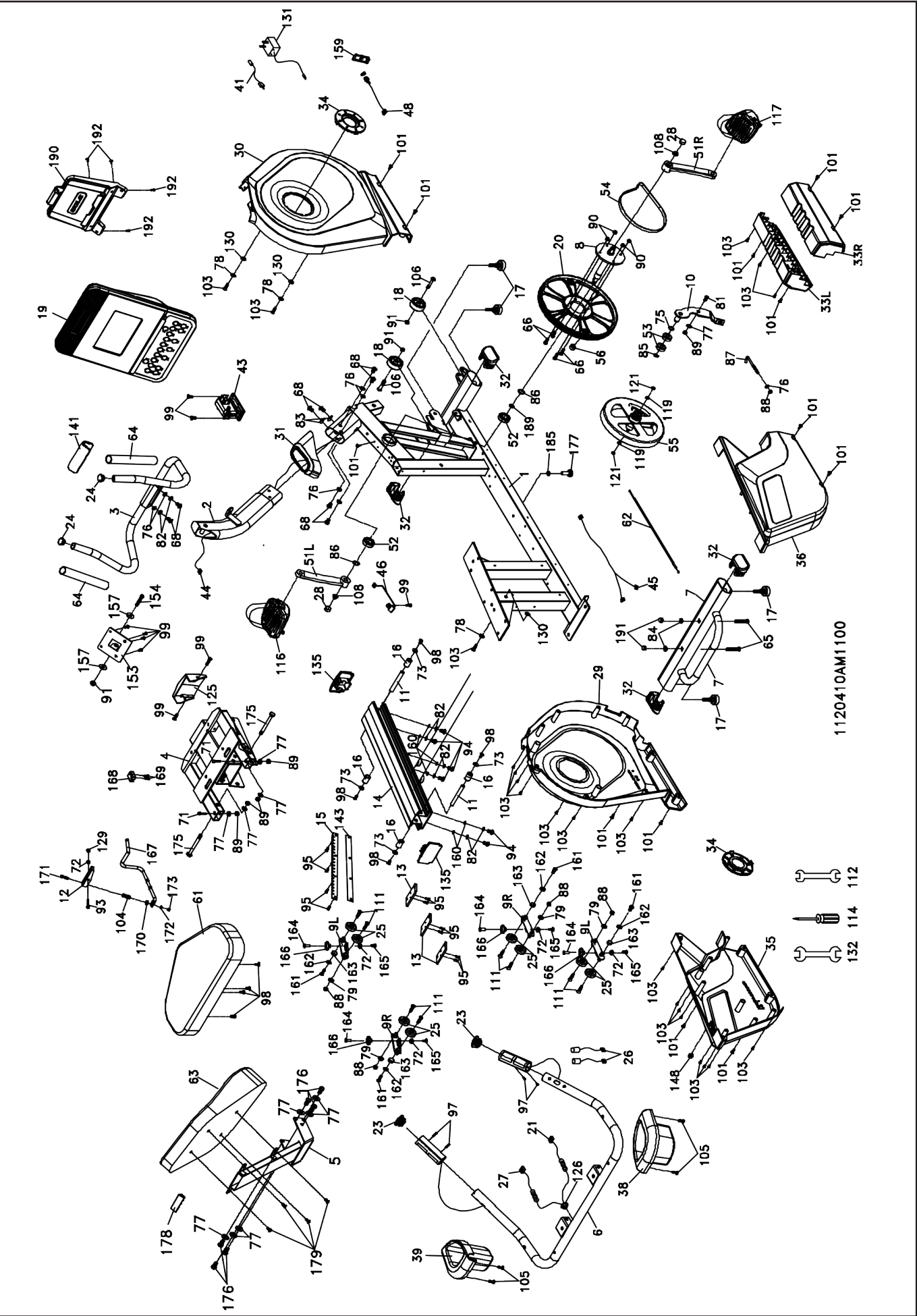
Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy.

Zielpuls-Diagramm (Herzfrequenz/Alter) /







9. Teileliste/ Partslist B94

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
10003-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Lenkerstützrohr	Console mast		1
-3	Lenker, links	Left handle bar		1
-4	Lenker, rechts	Right handlebar		1
-5	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-6	Sattelstützrohr	Seat post		1
-7	Sattelschlitten	Sliding seat mount		1
-8	Gewindeplatte für Sattelschlitten	Fix plate		1
-9	Wird nicht benötigt	No needed		0
-10	Kugellagerhalterung	Bearing housing		1
-11	Achse	Crank arbor		1
-12	Wird nicht benötigt	No needed		0
-13	Wird nicht benötigt	No needed		0
-14*	Riemen	Drive belt		1
-15	Antriebsrad	Drive pulley		1
-16L	Kurbel, links	Crank arm(L)		1
-16R	Kurbel, rechts	Crank arm(R)		1
-17*	Kugellager	Bearing	6004	2
-18*	Kugellager	Bearing	6203	2
-19*	Sattel	Saddle		1
-20	Schwungrad	Flywheel		1
-21	Motor	Motor		1
-22	Magnet	Magnet		1
-23	Einschalter mit Kabel	Reed switch	500mm	1
-24*	Schaumstoff	Handgrip foam	180mm	2
-25*	Schaumstoff	Handgrip foam	292mm	2
-26	Handpuls mit Handpuls kabel	Handpulse w/cable assembly	800mm	2
-27	Wird nicht benötigt	No needed		0
-28	Wird nicht benötigt	No needed		0
-29	Computerkabel	Computer cable	1000mm	1
-30	Wird nicht benötigt	No needed		0
-31	Spannungskabel DC	DC power cord	750mm	1
-32	Wird nicht benötigt	No needed		0
-33	Wird nicht benötigt	No needed		0
-34	Computer	Console		1
-35	Gummifuß	Rubber foot		2
-36	Gehäuse, links	Chain cover (L)		1
-37	Gehäuse, rechts	Chain cover (R)		1
-38	Lenkerstützrohrabdeckung	Console mast cover		1
-39	Wird nicht benötigt	No needed		0
-40	Abdeckung für Standfuß vorne	Front stabilizer cover		2
-41	Abdeckung für hinteren Standfuß	Rear stabilizer cover		2
-42	Griffoberschale	Handgrip side cap (Top)		2
-43	Griffunterschale	Handgrip side cap (Bottom)		2
-44	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer		2
-45	Pedal, links	Pedal (L)		1
-46	Pedal, rechts	Pedal (R)		1
-47	Transportrolle	Transportation wheel		2
-48	Gummiabsorber	Rubber foot pad		2
-49	Kunststoffkappe	Button head plug		4
-50	Schlossschraube	Carriage bolt	3/8"x53	2
-51	Sechskantschraube	Hex Head bolt	5/16"x5/8"	7
-52	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST5x19	2
-53	Innensechskantschraube	Button head socket bolt	5/16"x1-3/4"	2
-54	Sechskantschraube	Hex head bolt	1/4"x3/4"	4
-55	Wird nicht benötigt	No needed		0
-56	Wird nicht benötigt	No needed		0
-57	Wird nicht benötigt	No needed		0
-58	Kreuzschlitzschraube	Phillips head screw	M5x12	9
-59	Innensechskantschraube	Flat head socket bolt	3/8"x20	2
-60	Wird nicht benötigt	No needed		0
-61	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST5x16	6
-62	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST3x20	4
-63	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST3.5x16	10
-64	Wird nicht benötigt	No needed		0
-65	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3x10	4

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
-66	Sicherungsring	C-ring	Ø17	1
-67	Sicherungsring	C-ring	Ø20	2
-68	Kreuzschlitzschraube	Sheet Metal Screw	ST4x12	2
-69	Wird nicht benötigt	No needed		0
-70	Wird nicht benötigt	No needed		0
-71	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø3/8"xØ25x2	2
-72	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø5/16"xØ18x1.5	10
-73	Wird nicht benötigt	No needed		0
-74	Innensechskantschraube	Button head screw	5/16"xUNC18x5/8"	4
-75	Wird nicht benötigt	No needed		0
-76	Gabelschlüssel	Combination tool		1
-77-78	Wird nicht benötigt	No needed		0
-79	Mutter, selbstsichernd	Nyloc Nut	1/4"	5
-80	Mutter, selbstsichernd	Nyloc Nut	5/16"	2
-81	Wird nicht benötigt	No needed		0
-82	Mutter	Nut	3/8"	2
-83	Mutter	Nut	M10	2
-84	Wird nicht benötigt	No needed		0
-85	Abdeckung	Round cover		2
-86	Griffschraube	Brake Tension Knob		1
-87	Wird nicht benötigt	No needed		0
-88	Wird nicht benötigt	No needed		0
-89	Mutter	Nut	3/8"-UNF26x3	2
-90	Wird nicht benötigt	No needed		0
-91	Mutter	Nut	3/8"-UNF26	2
-92	Gabelschlüssel	Wrench	13/15mm	1
-93	Schraubendreher	Phillips Head Screw Driver		1
-94	Wird nicht benötigt	No needed		0
-95	Wird nicht benötigt	No needed		0
-96	Kunststoffkappe für Kurbelachse	Crank Arm End Cap		2
-97	Wird nicht benötigt	No needed		0
-98	Widerstandsverstellkabel	Steel Cable		1
-99	Unterlegscheibe, gebogen	Curved Washer	Ø5/16"xØ19x1.5	1
-100	Gabelschlüssel	Wrench	12/14mm	1
-101	Wird nicht benötigt	No needed		0
-102	Wird nicht benötigt	No needed		0
-103	Federring	Split Washer	5/16"x1.5	4
-104	Netzgerät	Adapter	12V/3A	1
-105	Wird nicht benötigt	No needed		0
-106	Griffschraube für Sattelstützrohr	Locking Knob		1
-107	Kunststoffbuchse für Sattelstützrohr	Center spatial wrap		1
-108-113	Wird nicht benötigt	No needed		0
-114	Spacer	Spacer		1
-115	Wird nicht benötigt	No needed		0
-116	Ablage	Beverage holder		1
-117-122	Wird nicht benötigt	No needed		0
-123	Netzkabel	Transformer cord		1
-124	Ein/Aus-Schalter	On/Off Switch Bracket		1
-125	Wird nicht benötigt	No needed		0
-126	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø3/8"xØ25x3	1
-127	Innensechskantschraube	Button Head Socket Bolt	M10x15	1
-128	Augenschraube	Idle Wheel Screw	1/4"x70	1
-129	Mutter	Nut Stopper		1
-130-134	Wird nicht benötigt	No needed		0
-135	Hutmutter	Cap nut	3/8"	2
-136-149	Wird nicht benötigt	No needed		0
-150	Gummipad	Rubber Pad		1
-151	Wird nicht benötigt	No needed		0
-152	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8"x1-1/2"	2
-153-159	Wird nicht benötigt	No needed		0
-	-160	Tabletablage	Tableholder	1
-161	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self metal screw	3.5x12	4
-162	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ18x1.5	2
-163	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ25x2	1
-164	Blisterverpackung	Packing board		1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

9.1 Teileliste/ Partslist R92

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
10004 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Lenkerstützrohr	Console mast		1
-3	Griff am Lenkerstützrohr	Mast handle bar assembly		1
-4	Sitzschlitten	Seat carriage		1
-5	Sitzrahmen	Seat back bracket		1
-6	Griffe für Sitz	Seat handle bar		1
-7	Standfuß, hinten	Rear Stabilizer		1
-8	Achse	Crank axle		1
-9L	Platte für Sitzrollen, links	Seat wheel adjustment plate (L)		2
-9R	Platte für Sitzrollen, rechts	Seat wheel adjustment plate (R)		2
-10	Riemenspanner	Idler wheel assembly		1
-11	Stopperachse für Sattelschlitten	Seat stop axle		2
-12	Sitzarretierung	Seat position latch		1
-13	Platte	Backing plate		3
-14*	Aluminiumschiene	Aluminum track		1
-15	Sitzeinstellung	Rack		1
-16	Spacer	Spacer for stopper axle		4
-17	Gummifüße	Rubber foot		4
-18	Transportrolle	Transportation Wheel		2
-19	Computer	Computer		1
-20	Antriebsrad	Drive pulley		1
-21	Handpulsensor mit Kabel, rechts	Handpulse w/cable assembly(R)	950mm	1
-22	Wird nicht benötigt	No needed		0
-23	Kunststoffkappe für Griff am Sitz	Button head plug	Ø32	2
-24	Kunststoffkappe für Griff am Lenkerstützrohr	Button head plug	Ø25.4x 2.0	2
-25	Rolle für Sitz	Seat track wheel		8
-26	Handpuls kabel	Handpulse wire	300mm	2
-27	Handpulsensor mit Kabel, links	Handpulse w/cable assembly(L)	750mm	1
-28	Kunststoffkappe für Kurbel	Crank arm end cap		2
-29	Gehäuse, vorne links	Front shroud (L)		1
-30	Gehäuse, vorne rechts	Front shroud (R)		1
-31	Lenkerstützrohrabdeckung	Console mast cover		1
-32	Abdeckung für vorderen Standfuß	End cap		4
-33L	Abdeckung für Aluminiumschiene, links	Beam cover (L)		1
-33R	Abdeckung für Aluminiumschiene, rechts	Beam cover (R)		1
-34	Kurbelabdeckung, rund	Round disc cover		2
-35	Gehäuse, hinten links	Rear shroud (L)		1
-36	Gehäuse, hinten rechts	Rear shroud (R)		1
-37	Wird nicht benötigt	No needed		0
-38	Trinkflaschenhalter, rechts	Drink bottle holder (R)		1
-39	Trinkflaschenhalter, links	Drink bottle holder (L)		1
-40	Wird nicht benötigt	No needed		0
-41	Spannungskabel	Transformer power cord		1
-42	Wird nicht benötigt	No needed		0
-43*	Motor	Motor		1
-44	Computerkabel, oben	Computer cable	750mm	1
-45	Handpulsverbindungskabel	Handpulse wire	2300mm	1
-46	Sensorkabel	Sensor w/cable	300mm	1
-47	Wird nicht benötigt	No needed		0
-48	Gleichstromspannungskabel	DC power cord	1100mm	1
-49	Wird nicht benötigt	No needed		0
-50	Wird nicht benötigt	No needed		0
-51L	Kurbel, links	Crank arm(L)		1
-51R	Kurbel, rechts	Crank arm(R)		1
-52*	Kugellager	Bearing	6004	2
-53*	Kugellager	Bearing	6203	2
-54*	Antriebsriemen	Drive belt		1
-55	Schwungrad	Flywheel		1
-56	Magnet	Magnet		1
-57	Wird nicht benötigt	No needed		0
-58	Wird nicht benötigt	No needed		0
-59	Wird nicht benötigt	No needed		0
-60	Wird nicht benötigt	No needed		0
-61*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-62	Widerstandsverstellkabel	Steel cable		1
-63*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-64*	Schaumstoff für Griff	Handgrip foam		2
-65	Schlossschraube	Carriage Bolt	3/8"x53	2
-66	Sechskantschraube	Hex head bolt	1/4"x3/4"	4
-67	Wird nicht benötigt	No needed		0
-68	Sechskantschraube	Hex head bolt	5/16"x5/8"	8
-69	Wird nicht benötigt	No needed		0
-70	Wird nicht benötigt	No needed		0
-71	Sechskantschraube	Hex head bolt	3/8"x1 3/4"	2
-72	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø1/4"xØ13x1	5
-73	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø1/4"xØ19x1.5	4
-74	Wird nicht benötigt	No needed		0

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
-75	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø17xØ23.5x1	1
-76	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø5/16"xØ18x1.5	7
-77	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø3/8"xØ19x1.5	11
-78	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø3/16"xØ15x1.5	3
-79	Geriffelte Mutter, selbstsichernd	Knurled lock washer	Ø8	4
-80	Wird nicht benötigt	No needed		0
-81	Innensechskantschraube	Button head socket bolt	3/8"x3/4"	1
-82	Federring	Split washer	Ø5/16"x1.5	8
-83	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø5/16"xØ19x1.5	2
-84	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø3/8"xØ25x2	2
-85	C-Ring	C-ring	Ø17	1
-86	C-Ring	C-ring	Ø20	2
-87	Hakenschraube	J bolt	M8x80	1
-88	Mutter, selbstsichernd	Nyloc nut	M8	5
-89	Mutter, selbstsichernd	Nyloc nut	3/8"	5
-90	Mutter, selbstsichernd	Nyloc nut	1/4"x5.5	4
-91	Mutter, selbstsichernd	Nyloc nut	5/16"	3
-92	Wird nicht benötigt	No needed		0
-93	Innensechskantschraube	Socket head cap bolt	M6x38	1
-94	Sechskantschraube	Hex head bolt	5/16"x3/4"	6
-95	Linsenkopffinnensechskantschraube	Flat head socket screw	M5x12	10
-96	Wird nicht benötigt	No needed		0
-97	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST 3x20	4
-98	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	M6x15	8
-99	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	M5x12	9
-100	Wird nicht benötigt	No needed		0
-101	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST5x16	13
-102	Wird nicht benötigt	No needed		0
-103	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST3.5x16	21
-104	Feder	Spring		1
-105	Kreuzschlitzschraube	Sheet metal screw	ST4x16	4
-106	Innensechskantschraube	Button head socket bolt	5/16"x1 3/4"	2
-107	Wird nicht benötigt	No needed		0
-108	Mutter	Nut	M10	2
-109	Wird nicht benötigt	No needed		0
-110	Wird nicht benötigt	No needed		0
-111	Innensechskantschraube	Flat head socket bolt	M5x10	8
-112	Gabelschlüssel	Wrench	12/14mm	1
-113	Wird nicht benötigt	No needed		0
-114	Kreuzschlitzschraubendreher	Phillips head screw driver		1
-115	Wird nicht benötigt	No needed		0
-116	Pedal, links	Pedal (L)		1
-117	Pedal, rechts	Pedal (R)		1
-118	Wird nicht benötigt	No needed		0
-119	Mutter	Nut	3/8" UNF 26x3	1
-120	Wird nicht benötigt	No needed		0
-121	Mutter	Nut	3/8" UNF 26	2
-122	Wird nicht benötigt	No needed		0
-123	Wird nicht benötigt	No needed		0
-124	Wird nicht benötigt	No needed		0
-125	Abdeckung für Sitzschlitten	Seat carriage cover		1
-126	Buchse für Handpuls	HGP wire grommet		1
-127-128	Wird nicht benötigt	No needed		0
-129	Mutter, selbstsichernd	Nyloc Nut	M6	1
-130	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø5/16"xØ16x1	3
-131	Netzgerät	Adapter		1
-132	Gabelschlüssel	Wrench	14/15mm	1
-133-134	Wird nicht benötigt	No needed		0
-135	Aluendkappe für Sitzschiene	Aluminum axle end cap		2
-136-140	Wird nicht benötigt	No needed		0
-141	Abdeckung Griff	Handle bar cover		1
-142	Wird nicht benötigt	No needed		0
-143	Sitzschlittenarretierung	Seat track fixing plate		1
-144-147	Wird nicht benötigt	No needed		0
-148	Buchse	Block		1
-149-152	Wird nicht benötigt	No needed		0
-153	Computerhalterung	Console holder assembly		1
-154	Sechskantschraube	Hex head bolt	5/16"x21/2"	1
-155-156	Wird nicht benötigt	No needed		0
-157	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø5/16"xØ25x3	2
-158	Wird nicht benötigt	No needed		0
-159	Netzschalter	On/Off switch bracket		1
-160	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø5/16"xØ16x1.5	6
-161	Kreuzschlitzschraube	Flat phillips head screw	M6x10	4
-162	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø1/4"xØ16x1.0	4
-163	Buchse	Sleeve		4
-164	Mutter	Nut	M6	4

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
-165	Innensechskantschraube	Button head socket bolt	M6x10	4
-166	PU-Rad	PU wheel		4
-167	Hebel für Sitzverstellung	Seat front adjustment lever		1
-168	Sitzverstellung	Lever anchor		1
-169	Innensechskantschraube	Flat head socket screw	M5x25	2
-170	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø15xØ6x4	1
-171	Innensechskantschraube	Socket head cap bolt	M5x45	1
-172	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø5xØ10x1	1
-173	Mutter, selbstsichernd	Nyloc nut	M5	1
-174	Wird nicht benötigt	No needed		0
-175	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x2 3/4"	2
-176	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x3/4"	6
-177	Gummiplättchen	Rubber foot pad		1
-178	Kunststoffkappe	Square End Cap		1
-179	Innensechskantschraube	Button head socket bolt	M8x15	4
-180-184	Wird nicht benötigt	No needed		0
-185	Mutter	Nut	3/8"	1
-186-188	Wird nicht benötigt	No needed		0
-189	Gummiplatte	Rubber pad		1
-190	Tablethalterung	Tablet holder		1
-191	Hutmutter	Cap nut	3/8"xUNC16x12.5	2
-192	Kreuzschlitzschraube	Self tapping screw	ST 3.5x12	4

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einem natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

10. Garantiebedingungen Warranty (only in Germany)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Bei einem Schadensfall reichen Sie bitte eine Kopie ihres Kaufbeleges ein.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instandgesetzt oder durch ein wandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm

HAMMER

Service & Support

Um Sie optimal bei Ihrer Reklamation zu unterstützen, bitten wir Sie, bei jedem Kontakt mit uns die folgenden Informationen Ihres Gerätes anzugeben:

B94 / R92

Bezeichnung

10003 / 10004

Artikelnr.

PO-Nr.:

Öffnen Sie ein neues Ticket und geben Sie alle erforderlichen Daten für Ihre Reklamation an. Ihr Ticket wird automatisch an den für Sie richtigen Ansprechpartner weitergeleitet, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten.



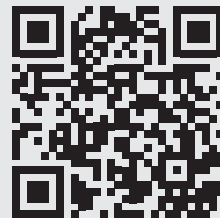
Ticket öffnen!

support.hammer.de/de/support/tickets/new

Wussten Sie schon?



Auf **support.hammer.de** finden Sie unsere umfangreiche Wissensdatenbank. Neben Anleitungen in verschiedenen Sprachen bieten wir hier auch ausführliche Lösungsartikel zu Problemen jeglicher Art an!



Kontaktieren Sie uns per E-Mail oder Telefon, wenn Sie Hilfe bei der Ticketerstellung benötigen.

Bitte fügen Sie Ihrer Reklamation Bilder und Videos hinzu. Für Garantieansprüche benötigen wir einen Nachweis über den Defekt sowie eine Kopie Ihrer Rechnung. Weitere Informationen zur Garantie, eine Teileliste mit Bezeichnungen und Nummern sowie eine Explosionszeichnung Ihres Gerätes finden Sie in den vorherigen Kapiteln.

Kontakt



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

HAMMER

Service & Support

To assist you in the best possible way with your claim, we kindly ask you to provide the following information of your device with every contact:

B94 / R92

Description

10003 / 10004

Item no.

PO-Nr.:

Open a new ticket and provide all the required information for your claim. Your ticket will be automatically forwarded to the appropriate contact person to offer you the best possible service.



Open a ticket!

support.hammer.de/en/support/tickets/new

Did you know?



On **support.hammer.de**, you will find our extensive knowledge base. In addition to guides in various languages, we also offer detailed solution articles for all kinds of issues!



Please contact us via email or phone if you need assistance with creating a ticket

Please attach images and videos to your claim. For warranty claims, we require proof of the defect as well as a copy of your invoice. Further information on the warranty, a parts list with descriptions and numbers, as well as an exploded view of your device, can be found in the previous chapters.

Contact us



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

HAMMER Sport AG // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de