

## **Anleitung**

**Art.nr.: 996**

**Wichtig:** lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie diese auf. Die Spezifikationen können von diesem Bild abweichen.

### **Wichtige Sicherheitshinweise**

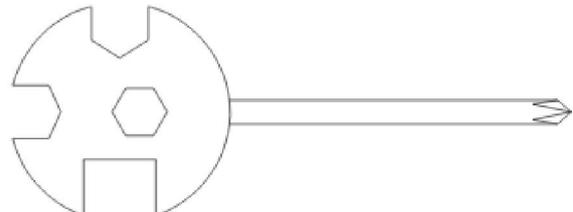
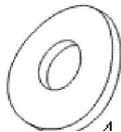
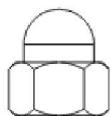
Grundlegende Vorsichtsmaßnahmen sollten immer eingehalten werden. Lesen Sie die Anleitung vor Inbetriebnahme.

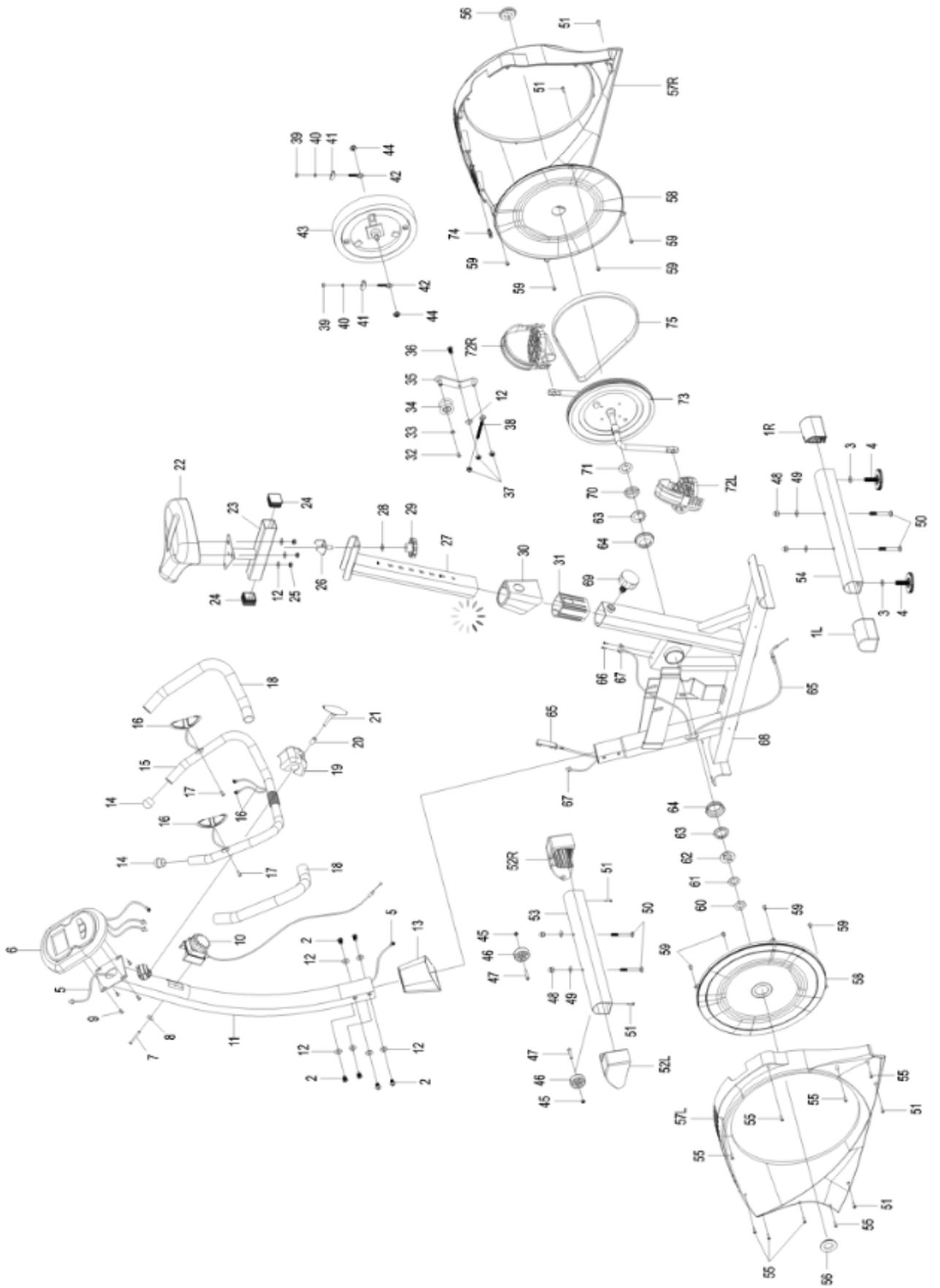
1. Überzeugen Sie sich, dass das Gerät richtig zusammen gebaut ist und alle Schrauben angezogen sind, bevor Sie mit dem Training beginnen.
2. Es wird empfohlen sich vor dem Training aufzuwärmen um Verletzungen zu vermeiden.
3. Überzeugen Sie sich, dass alle Teile unbeschädigt und gut befestigt sind. Dieses Gerät muss auf einem ebenen Untergrund aufgestellt werden. Es wird empfohlen eine Matte unterzulegen.
4. Tragen Sie richtige Trainingsbekleidung wenn Sie trainieren. Die Kleider sollten nicht zu locker sein, damit Sie sich nicht verheddern können.
5. Führen Sie nur Instandhaltungen oder Anpassungen durch, die in dieser Anleitung beschreiben sind, sollten Probleme auftreten, müssen Sie den Fachhändler konsultieren.
6. Seien Sie vorsichtig wenn Sie auf das Pedal steigen, halten Sie sich immer an den Griffen fest. Geben Sie es auf Ihrer Seite auf die unterste Position, steigen Sie aufs Pedal und dann über den Hauptrahmen aufs andere Pedal. Halten Sie die Handgriffe immer mit beiden Händen fest und arbeiten Sie mit den Händen mit. Zum Absteigen geben Sie ein Pedal wieder auf die unterste Position und steigen Sie von dort ab.
7. Niemals im Freien verwenden.
8. Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch, nicht für den kommerziellen Gebrauch.
9. Nur 1 Person darf das Gerät verwenden, niemals 2 gleichzeitig.
10. Wenn Sie sich unwohl fühlen, dann brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie Ihren Arzt.
11. Es soll immer vorsichtig auf- und abgestiegen werden.
12. Kinder dürfen am Gerät nicht spielen und es auch nicht verwenden. Das Gerät ist nur für den Gebrauch von Erwachsenen geeignet. 2 Meter Freiraum werden rund um das Gerät benötigt.
13. Maximales Gewicht des Trainierenden ist 120kg.

**Achtung:** bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt, speziell für Menschen über 35 Jahre oder mit Gesundheitsproblemen.

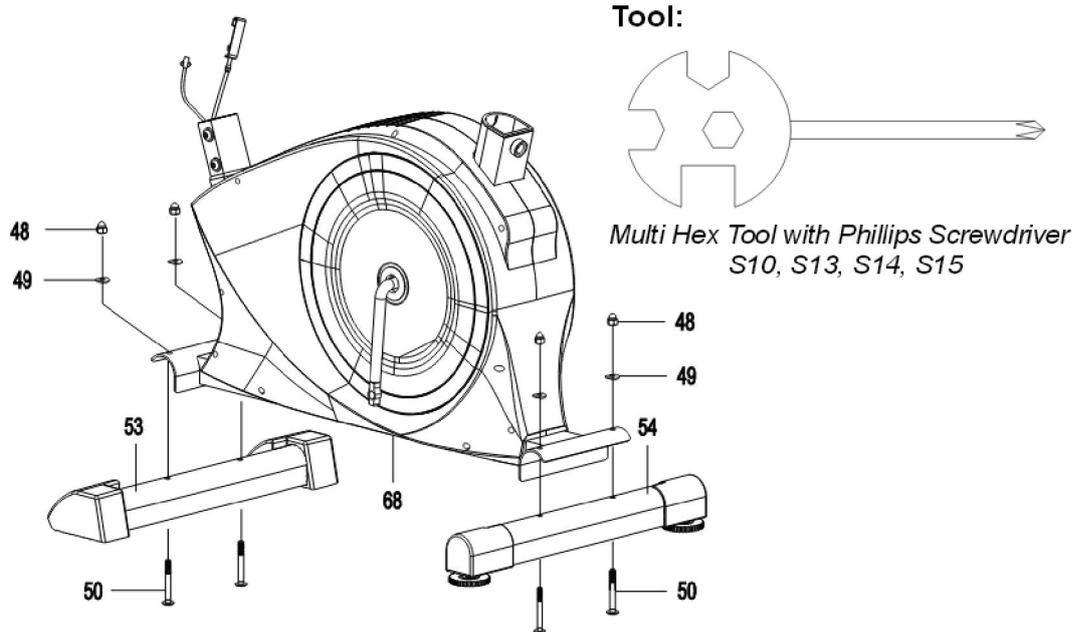
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001R	Rear Right Stabilizer End Cap	1	023	Seat Sliding Tube	1
001L	Rear Left Stabilizer End Cap	1	024	Seat Sliding Tube End Cap (38x38)	2
002	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x15	6	025	Hexagon Nylon Nut M8 (S13)	3
003	Hexagon Nut M10 (S17)	2	026	U Bracket for Seat Sliding Tube	1
004	Adjustable Leveler M10	2	027	Seat Post	1
005	Extension Sensor Wire (L=1100 mm)	1	028	Washer Ø10xØ20x2t	1
006	Computer (ST-3604)	1	029	Seat Adjustment Knob M10	1
007	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x50	1	030	Seat Post Cover	1
008	Big Washer Ø5xØ19x1.0T	1	031	Seat Post Bushing	1
009	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x10	4	032	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x10	1
010	Tension Control Knob (L=610 mm)	1	033	Washer Ø6xØ12x1.0T	1
011	Handlebar Post	1	034	Idler Wheel Ø10xØ35	1
012	Washer Ø8xØ20x2.0T	10	035	Idler Arm	1
013	Handlebar Post Cover	1	036	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x20	1
014	Handlebar End Cap Ø25	2	037	Hexagon Nylon Nut M8 (S14)	3
015	Handlebar Ø25x1.5T	1	038	Eyebolt M8x85	1
016	Hand Pulse Sensor with Wire (L=750 mm)	2	039	Hexagon Nut M6 (S10)	2
017	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x20	2	040	Spring Washer Ø6	2
018	Handlebar Foam Grip Ø30xØ24x455	2	041	Tension Bracket 31x30x1.0t	2
019	Clamp Cover	1	042	Eyebolt M6x36	2
020	Spacer (Ø12x20x1.5)	1	043	Flywheel Ø250 (One Way Bearing)	1
021	Handlebar T-Knob (M8x55)	1	044	Nut M10x1.0xH6 (S14)	2
022	Seat Cushion (DD-982T)	1	045	Hexagon Nylon Nut M6 (S10)	2

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
046	Transport Wheel Ø45x19	2	061	Washer Ø23xØ34.5xδ2.5	1
047	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x35	2	062	Bearing Nut II 7/8"	1
048	Cap Nut M8 (S13)	4	063	Ball Bearing	2
049	Big Curve Washer Ø8xØ20x2.0t	4	064	Bearing Cup Ø56x2.25x68	2
050	Carriage Bolt M8x65	4	065	Tension Cable (L=450 mm)	1
051	Screw ST4.2x20	6	066	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x12	2
052R	Front Right Stabilizer End Cap	1	067	Sensor with Wire (L=1100 mm)	1
052L	Front Left Stabilizer End Cap	1	068	Main Frame	1
053	Front Stabilizer (55x50x1.5Tx380mm)	1	069	Seat Post Knob M16x1.5	1
054	Rear Stabilizer (55x50x1.5Tx380mm)	1	070	Bearing Nut I 15/16"	1
055	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x25	8	071	Washer Ø24xØ40xδ3.0	1
056	Cover Cap Ø60xØ26x6.5	2	072R	Right Foot Pedal (YH-30X)	1
057R	Right Cover	1	072L	Left Foot Pedal (YH-30X)	1
057L	Left Cover	1	073	Belt Pulley with Crank Ø260	1
058	Crank Disk Ø391x21	2	074	Plastic Screw Anchor Ø8x32	1
059	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x10	8	075	Belt (PJ380J6)	1
060	Hexagon Nut 7/8"	1			

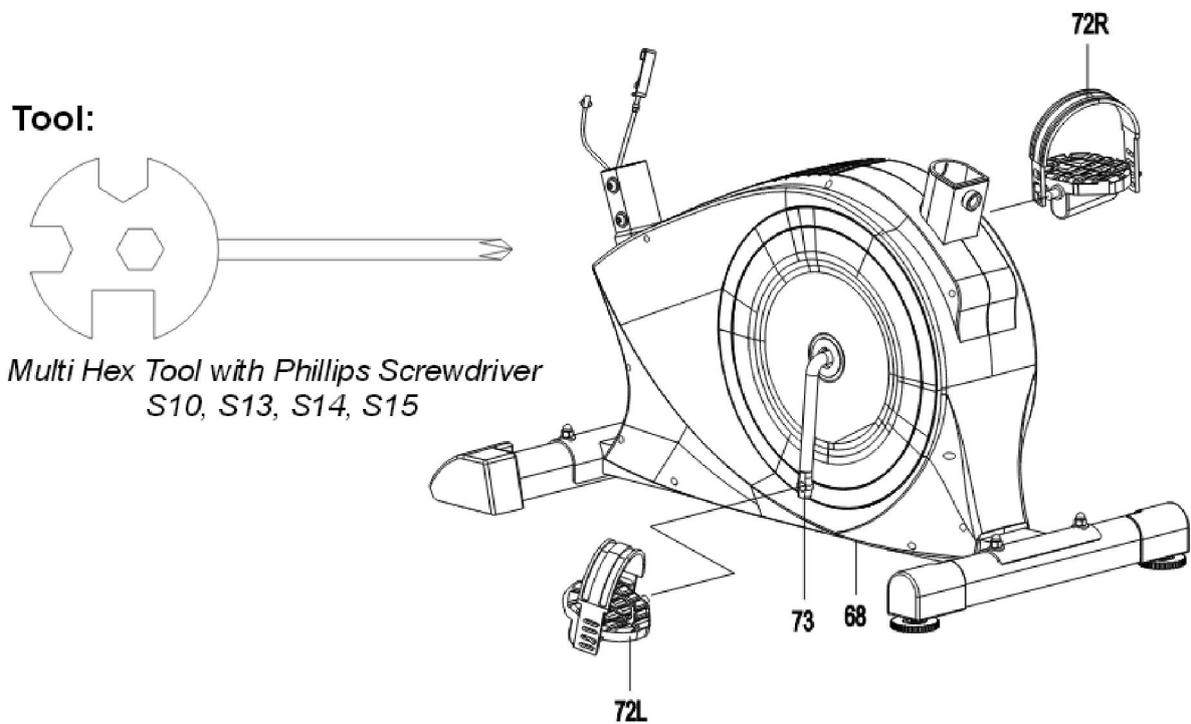




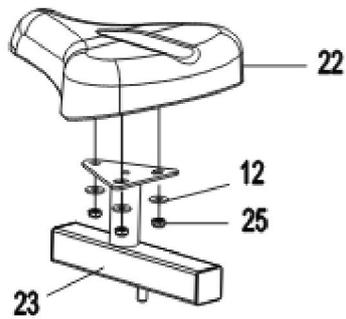
## 1. Installation des Vorderen und Hinteren Stabilisators



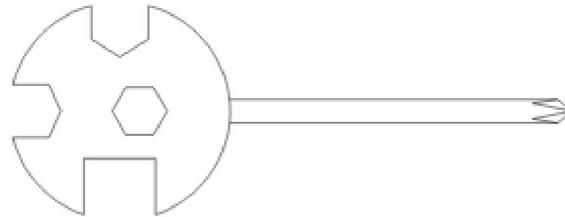
## 2. Installation des rechten und linken Fußpedals



### 3. Installation des Sitzes

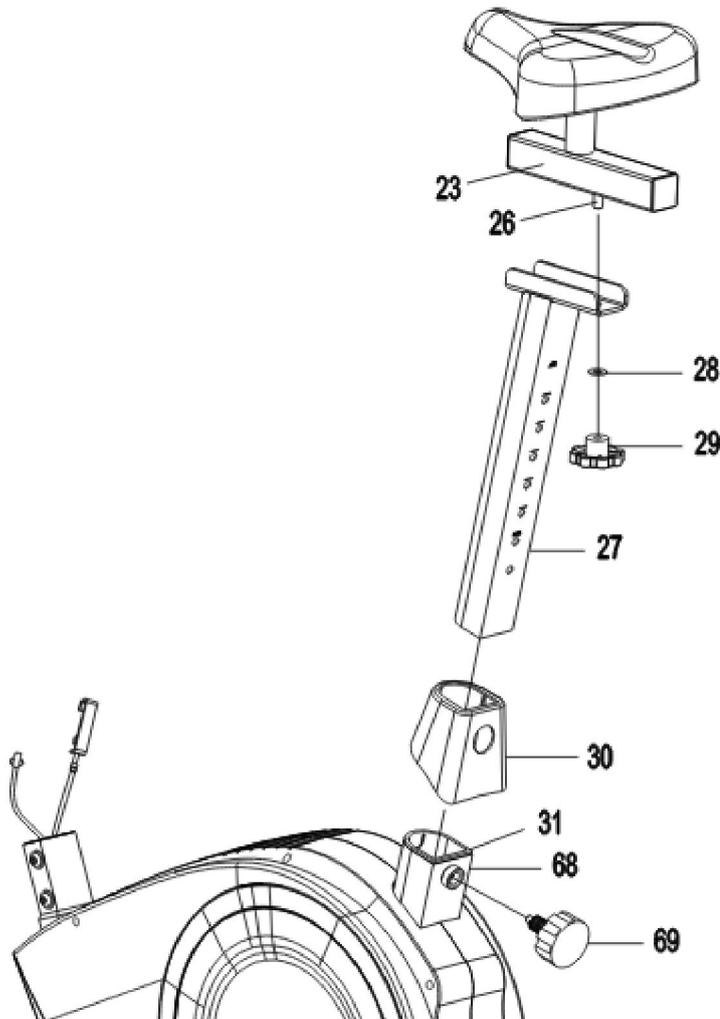


### Tool:

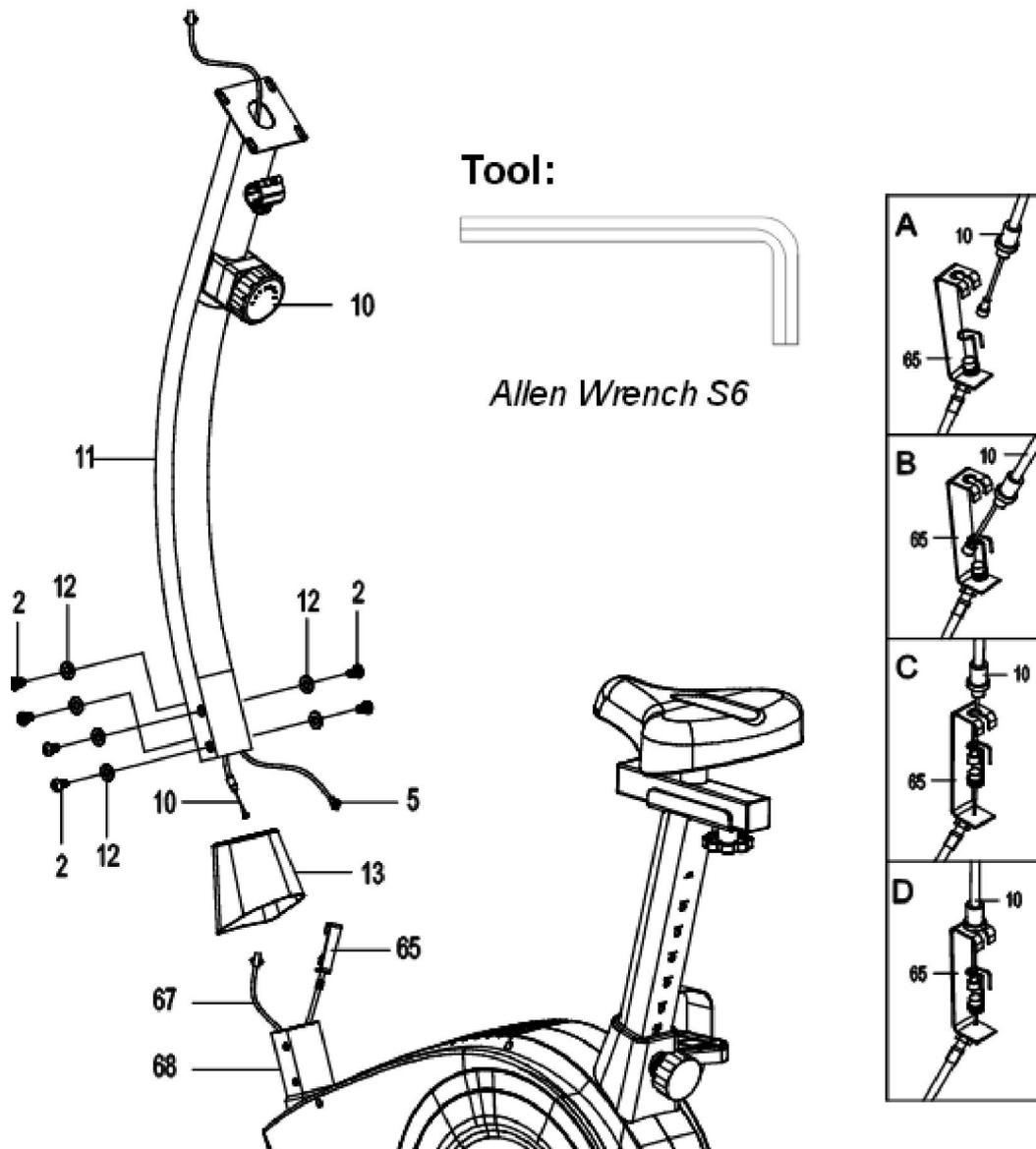


*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S10, S13, S14, S15*

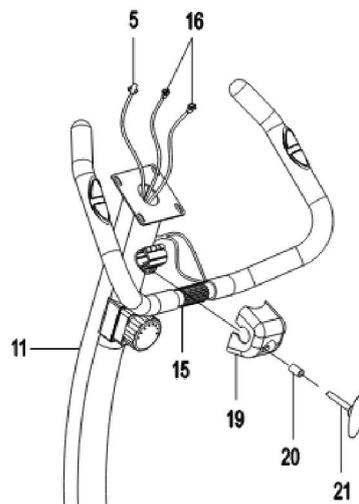
### 4. Installation des Sitzverstellrohr, Sitzpfosten und der Sitzpfostenabdeckung



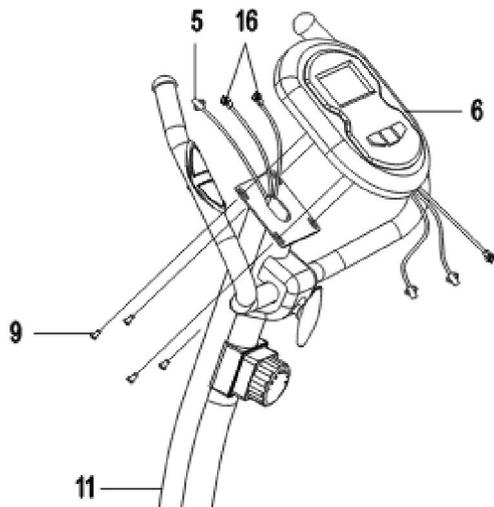
## 5. Installation der Lenkstange und der Abdeckung der Lenkstange



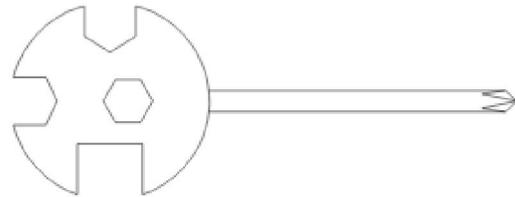
## 6. Installation der Lenkstange



## 7. Installation des Computers



**Tool:**



*Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver*

### COMPUTER



Der Computer wird aktiviert indem man eine Taste drückt oder zu fahren beginnt.

#### **Funktionen der Tasten**

MODE: drücken Sie diese Taste um jede Funktion des Computers zu wählen. Drücken und halten Sie die MODE Taste 2 Sekunden, alle Daten werden auf 0 gestellt.

SET: drücken Sie SET um die Werte von TIME, DST, CAL oder Pulse vorauseinstellen.

RESET: drücken Sie RESET um alle Daten auf 0 zu stellen und um Zielwerte vorauseinstellen.

#### **Funktionen der Computer**

SCAN: drücken Sie MODE bis SCAN aufscheint, der Computer scannt automatisch durch jede Funktion von TIME, SPEED, DIST und CAL.

TMR: zeigt die Trainingszeit in Minuten und Sekunden. Es kann auch eine Zielwert vor dem Training eingestellt werden. Um TIME einzustellen drücken Sie MODE um TIME zu wählen welche am Display aufscheint. Drücken Sie SET bis Sie die Zeit aufblinken sehen. Stellen Sie mit SET die Zielzeit ein, immer wenn Sie drücken ändern Sie den Wert um 1 Minute. Mit RESET stellen Sie die Zielzeit auf 0 zurück. Die vorauseingestellte Zeit kann von 00:00 bis

99:00 eingestellt werden. Wenn die Zeit voreingestellt wurde dann zählt die Zeit vom Zielwert herunter. Und der Computer piepst wenn dieser Zielwert erreicht ist und beginnt nach oben zu zählen.

SPD (SPEED): zeigt die gegenwärtige Trainingszeit.

DST (DISTANZ): zeigt die akkumulierte Trainingsdistanz. Sie können einen Zielwert einstellen indem Sie die MODE Taste drücken um DIST zu wählen, das am Display aufscheint. Drücken Sie SET bis DIST blinkt. Stellen Sie mit SET den Zielwert ein, jedesmal wenn Sie drücken verändert die Distanz um 1 km. Mit RESET stellen Sie die Zieldistanz auf 0. Der voreingestellte Zielwert reicht von 0 bis 999km. Wenn der Zielwert eingestellt ist und Sie zu trainieren beginnen zählt die Distanz vom eingestellten Wert auf 0 herunter. Wenn 0 erreicht wird, ertönt ein Pieps Ton und der Computer beginnt nach oben zu zählen.

CAL (CALORIE): zeigt die total verbrannten Kalorien während des Trainings. Es kann auch ein Zielwert eingestellt werden. Um CAL einzustellen drücken Sie MODE und wählen Sie CAL. Drücken Sie SET bis CAL blinkt. Stellen Sie den Zielwert ein, immer wenn Sie drücken verändert sich den Wert um 1. Stellen Sie mit RESET den Wert auf 0. Der Wert kann von 0 bis 999 Kalorien eingestellt werden. Wenn 0 erreicht wird, ertönt ein Pieps Ton und der Computer zählt nach oben.

PULSE: zeigt Ihre gegenwärtige Herzfrequenz nachdem Sie die Handpulssensoren mit beiden Händen ergriffen haben. Um das Ergebnis präziser zu gestalten, halten Sie die Sensoren immer mit beiden Händen. Sie können auch ein Zielwert voreinzustellen. Wählen Sie mit MODE PULSE, drücken Sie SET bis PULSE blinkt und stellen Sie den Zielwert ein. Mit RESET stellen Sie sie auf 0. Sie kann von 40-239 eingestellt werden. Wenn der Wert eingestellt wurde und Sie zu trainieren beginnen halten Sie die Sensoren mit beiden Händen. Wenn die Herzfrequenz höher als der Zielwert ist, ertönt ein Pieps Ton.

#### WIE MAN DIE BATTERIEN HINEINGIBT

1. Geben Sie die Hülle an der Rückseite weg.
2. Geben Sie 2 AA Batterien hinein.
3. Überprüfen Sie ob die Batterien richtig eingelegt sind.
4. Geben Sie die Hülle wieder auf.
5. Sollte das Display schlecht lesbar sein, entfernen Sie die Batterien und legen Sie sie nach 15 Sekunden wieder ein.