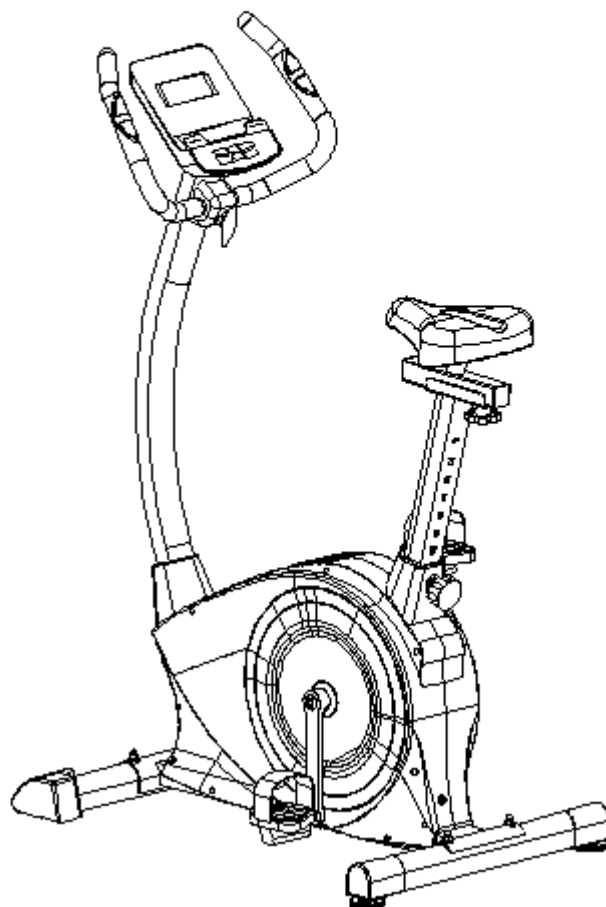


ANLEITUNG

998



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.

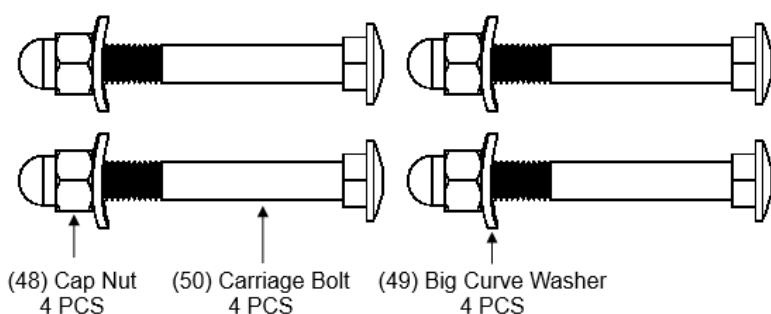
1. Überzeugen Sie sich, dass das Gerät richtig zusammen gebaut ist und alle Schrauben angezogen sind, bevor Sie mit dem Training beginnen
2. 2. Es wird empfohlen sich vor dem Training aufzuwärmen um Verletzungen zu vermeiden.
3. 3. Überzeugen Sie sich, dass alle Teile unbeschädigt und gut befestigt sind. Dieses Gerät muss auf einem ebenen Untergrund aufgestellt werden. Es wird empfohlen eine Matte unterzulegen.
4. 4. Tragen Sie richtige Trainingsbekleidung wenn Sie trainieren. Die Kleider sollten nicht zu locker sein, damit Sie sich nicht verheddern können.
5. 5. Führen Sie nur Instandhaltungen oder Anpassungen durch, die in dieser Anleitung beschreiben sind, sollten Probleme auftreten, müssen Sie den Fachhändler konsultieren.
6. 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. 7. Niemals im Freien verwenden.
8. 8. Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch, nicht für den kommerziellen Gebrauch.
9. 9. Nur 1 Person darf das Gerät verwenden, niemals 2 gleichzeitig.
10. 10. Wenn Sie sich unwohl fühlen, dann brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie Ihren Arzt.
11. 11. Es soll immer vorsichtig auf- und abgestiegen werden.
12. 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. 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.

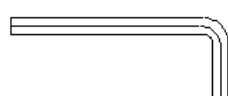
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Adjustable Leveler M10	2	025	Hexagon Nylon Nut M8 (S13)	3
002	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x15	6	026	Seat Sliding Tube	1
003	Hexagon Nut 1/2" (S15)	1	027	Seat Post	1
004	AC Adapter (2000 mm)	1	028	Washer Ø10xØ20x2t	1
005	Computer Extension Wire II (1100 mm)	1	029	Seat Adjustment Knob M10	1
006	Computer	1	030	Seat Post Cover	1
007	Crank Cover M22x1.0	2	031	Seat Post Bushing	1
008	Nut M10x1.25x6T (S14)	2	032	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x10	1
009	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x10	4	033	Washer Ø6xØ12x1.0T	1
010	Left Crank 7"	1	034	Idler Wheel Ø10xØ35	1
011	Handlebar Post	1	035	Idler Arm	1
012	Washer Ø8xØ20x2.0T	10	036	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x20	1
013	Handlebar Post Cover	1	037	Hexagon Nylon Nut M8 (S14)	3
014	Handlebar End Cap Ø25	2	038	Eyebolt M8x85	1
015	Handlebar Ø25x1.5T	1	039	Hexagon Nut M6 (S10)	2
016	Hand Pulse Sensor with Wire (L=750 mm)	2	040	Spring Washer Ø6	6
017	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x20	2	041	Tension Bracket 31x30x1.0t	2
018	Handlebar Foam Grip Ø30xØ24x455	2	042	Eyebolt M6x36	2
019	Clamp Cover	1	043	Flywheel Ø250	1
020	Spacer (Ø12x20x1.5)	1	044	Nut M10x1.0xH6 (S14)	2
021	Handlebar T-Knob (M8x55)	1	045	Hexagon Nylon Nut M6 (S10)	6
022	Seat Cushion (DD-982T)	1	046	Transport Wheel Ø45x19	2
023	Seat Sliding Tube	1	047	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x35	2
024	Seat Sliding Tube End Cap (38x38)	2	048	Cap Nut M8 (S13)	4

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
049	Big Curve Washer Ø8xØ20x2.0t	4	066	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x12	2
050	Carriage Bolt M8x65	4	067	Sensor with Wire (L=300 mm)	1
051	Screw ST4.2x20	10	068	Main Frame	1
052	Front Left Stabilizer End Cap	1	069	Seat Post Knob M16x1.5	1
053	Front Stabilizer (55x50x1.5T)	1	070	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x15	4
054	Front Right Stabilizer End Cap	1	071	Power Supply Wire 300 mm	1
055	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x25	8	072	Left Foot Pedal (YH-30X)	1
056	Cover Cap Ø60xØ26x6.5	2	073	Belt Pulley Ø260	1
057	Left Cover	1	074	Right Foot Pedal (YH-30X)	1
058	Crank Disk Ø391x21	2	075	Belt (PJ380J6)	1
059	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x10	16	076	Plastic Screw Anchor Ø8x32	1
060	Spring Clip Ø17x1.0T	2	077	Right Cover	1
061	Bearing 6003-2Z	2	078	Rear Left Stabilizer End Cap	1
062	Computer Extension Wire I (850 mm)	1	079	Rear Stabilizer (55x50x1.5T)	1
063	Motor	1	080	Rear Right Stabilizer End Cap	1
064	Motor Tension Cable (500 mm)	1	081	Hexagon Nut M10 (S17)	2
065	Right Crank 7"	1			

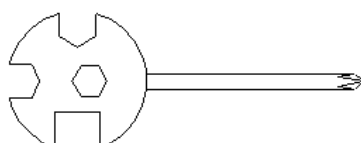
HARDWARE LIST



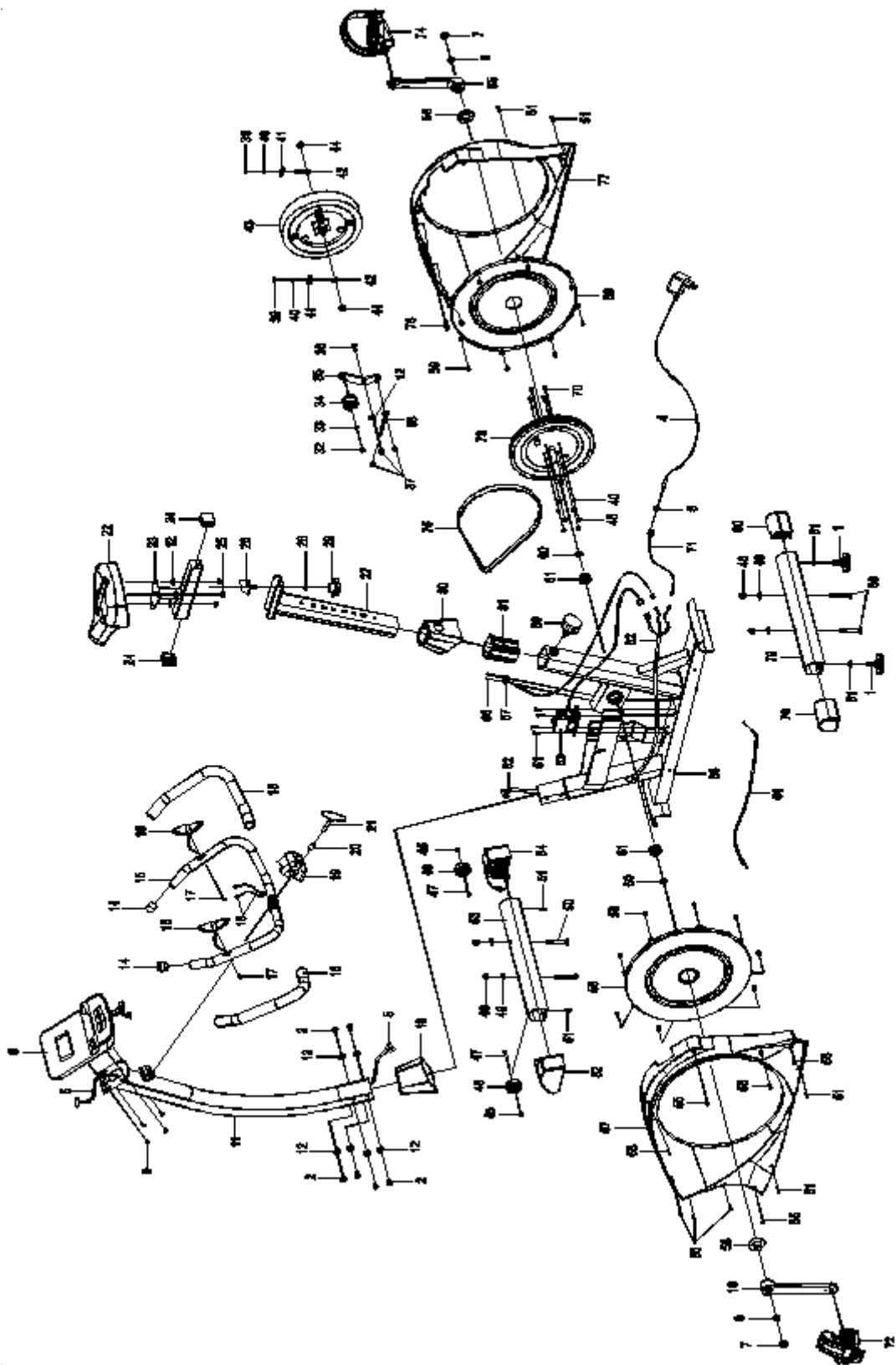
TOOLS



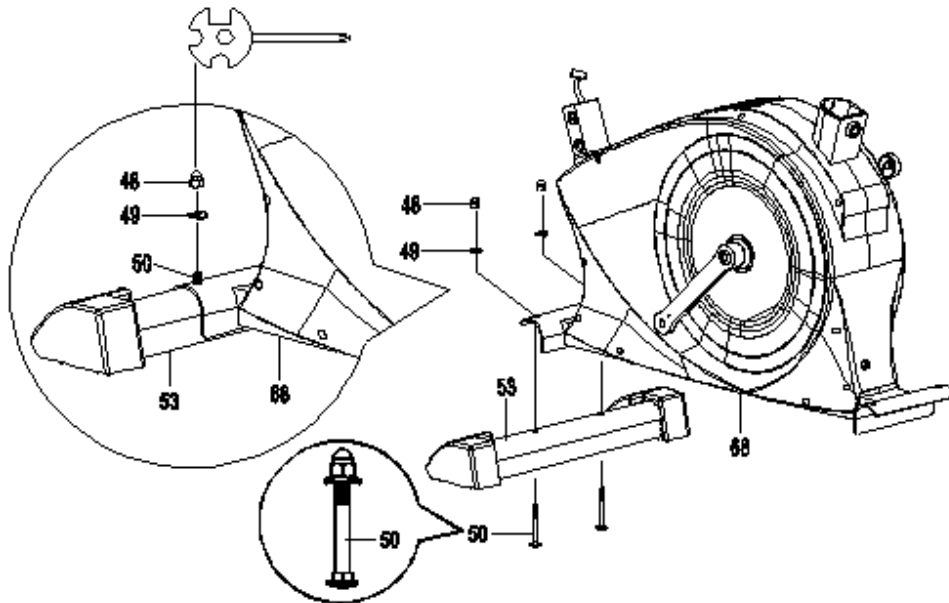
Allen Wrench S6
1 PC



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15
1 PC

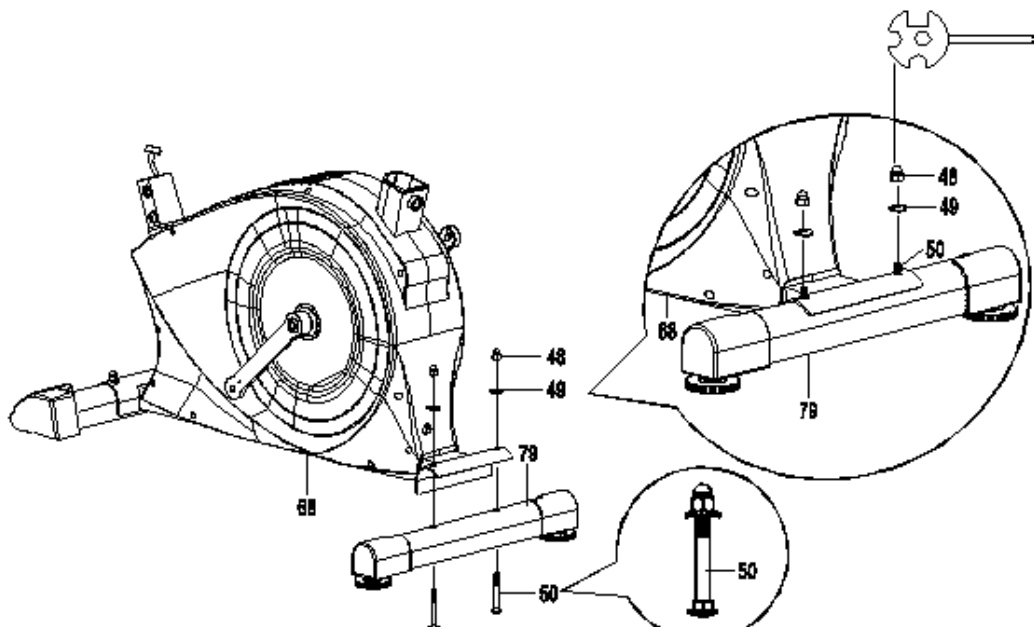


AUFBAU ANLEITUNG



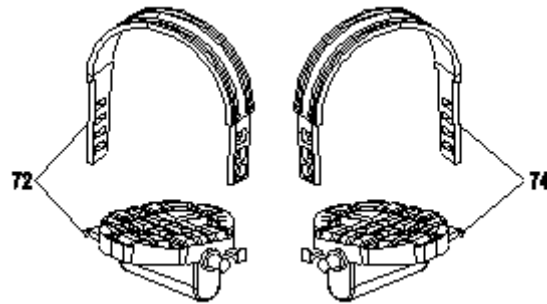
Schritt 1

Positionieren Sie den vorderen Stabilisator (53) vor dem Hauptrahmen (68) und richten Sie die Löcher aus. Bringen Sie den vorderen Stabilisator (53) am Hauptrahmen (68) mittels 2 Schrauben (50), 2 Beilagscheiben (49) und 2 Muttern (48) an. Ziehen Sie die Schrauben mit dem beiliegendem Schraubenschlüssel fest.



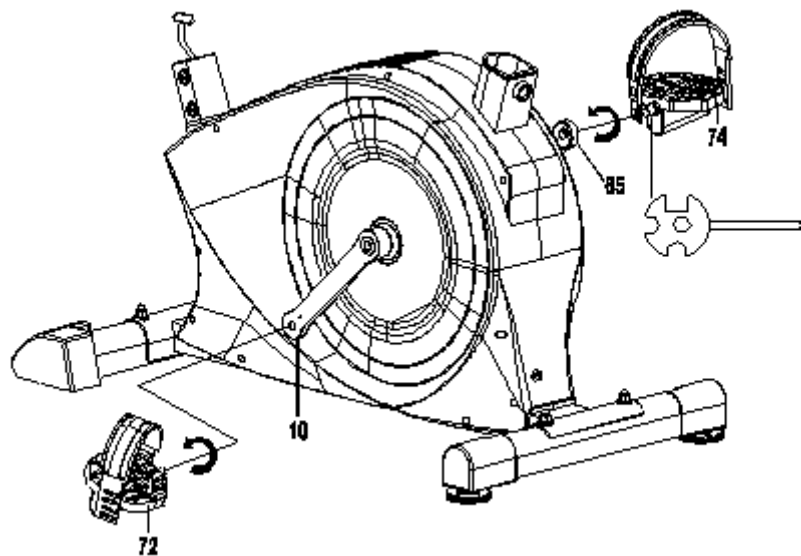
Schritt 2

Positionieren Sie den hinteren Stabilisator (79) hinter dem Hauptrahmen (68) und richten Sie die Löcher aus. Bringen Sie den hinteren Stabilisator (79) hinten am Hauptrahmen (68) an mittels 2 Linsenkopfschrauben (50) und 2 gebogenen Beilagscheiben (49). Ziehen Sie diese mit dem beiliegendem Werkzeug fest.



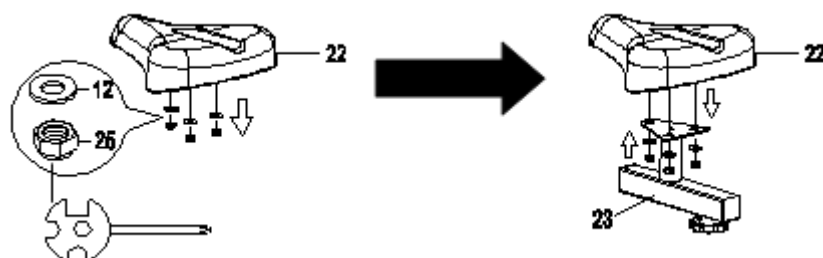
Schritt 3

Die Fußpedale und Riemen sind markiert mit „R“ für rechts und „L“ für links. Nehmen Sie den linken Pedalriemen (72). Bringen Sie das 3 löchrige Ende des Riemens an der Innenseite des linken Fußpedals an. Das andere Ende befestigen Sie an der Außenseite. Wählen sie die Löcher so, dass Sie Ihren Fuß leicht aus dem Pedal ziehen können. Gehen Sie genauso mit dem anderen Pedal vor.



Schritt 4

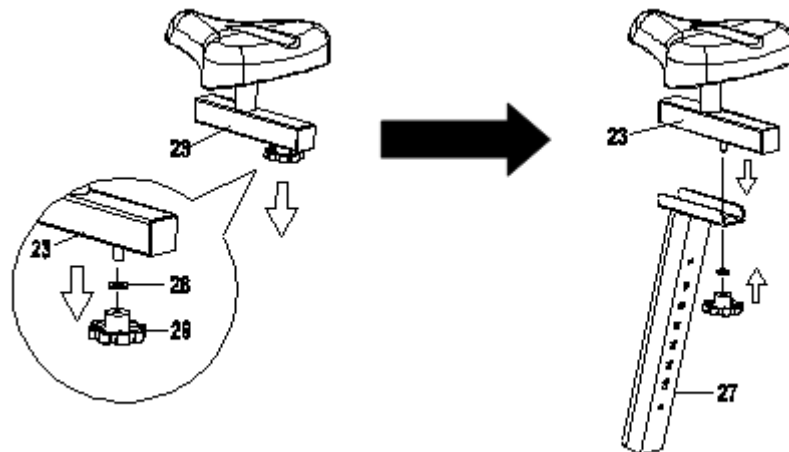
Die Kurbel, der Pedal Schaft und die Pedale sind markiert mit „R“ für rechts und „L“ für links. Geben Sie den Schaft des linken Pedals (72) in die linke Kurbel (10). Drehen Sie das Pedal entgegen dem Uhrzeigersinn mit der Hand so lange bis es fest ist. Achtung: drehen Sie es nicht im Uhrzeigersinn Ziehen Sie das Pedal mittels beigelegtem Schraubenschlüssel fest. Gehen Sie auf der anderen seite auch so vor aber drehen Sie den Pedal Schaft im Uhrzeigersinn!



Schritt 5

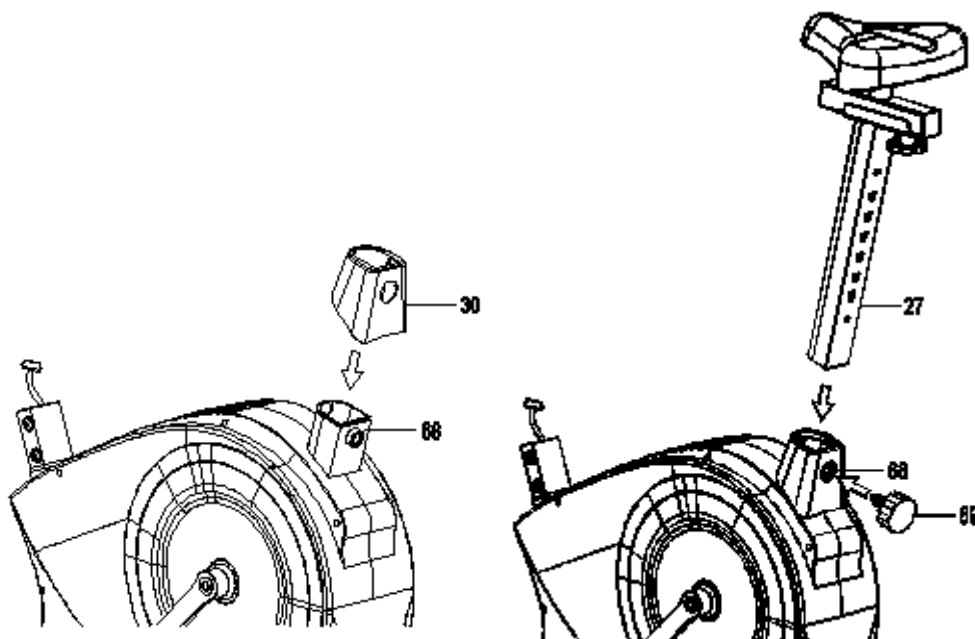
Nehmen Sie die Muttern (25) und Beilag schein (12) von der Unterseite des Sitzes (22) weg. Führen Sie die Schrauben an der Unterseite des Sitzes (22) durch die Löcher oben am Sitz

verstell Rohr (23), befestigen Sie diese mit den Beilagscheiben (12) und den Muttern (25). Ziehen Sie die Schrauben mittels beigelegtem Werkzeug fest.



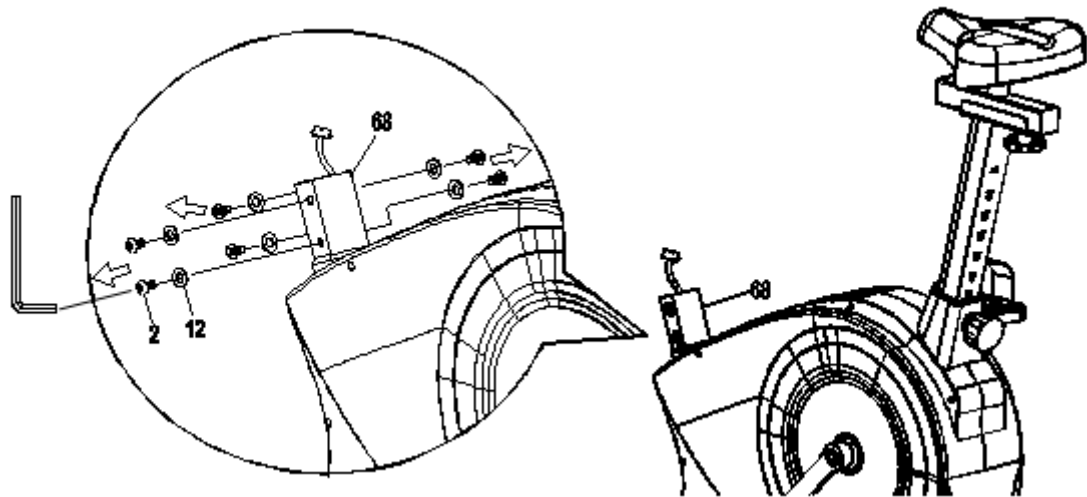
Schritt 6

Entfernen Sie eine Beilagscheibe (28) und einen Sitzverstell Knopf (29) aus dem Sitzschieberohr. Führen Sie diesen an der Unterseite des Sitzverstell Rohrs durch das Loch oben am auf der Sattelstütze (27) mit dem Beilagscheibe (28) und mit dem Sitzverstell Knopf (29).



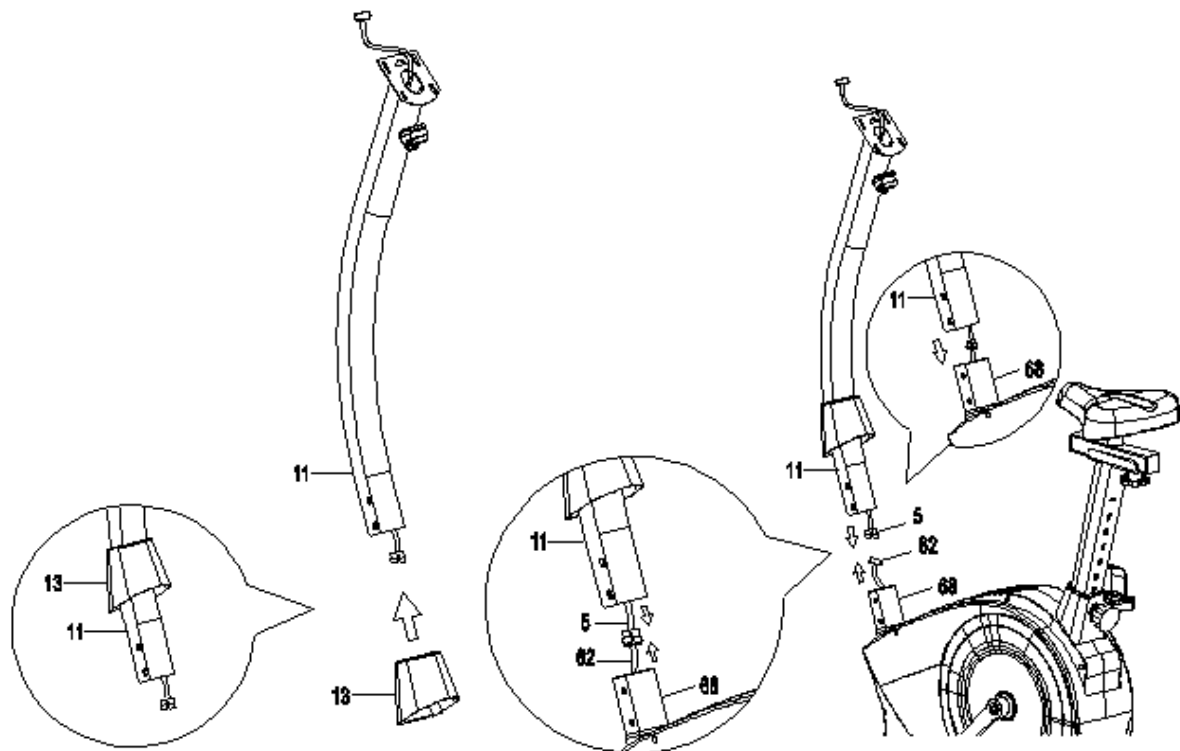
Schritt 7

Schieben Sie die Sattelstützenabdeckung (30) auf das Rohr des Hauptrahmens (68). Setzen Sie die Sattelstütze (27) in die Buchse der Sattelstütze am Rohr des Hauptrahmens (68) und befestigen Sie dann den Sattelstützknopf (69) durch Drehen an der Röhre des Hauptrahmens (68) im Uhrzeigersinn in der geeigneten Position.



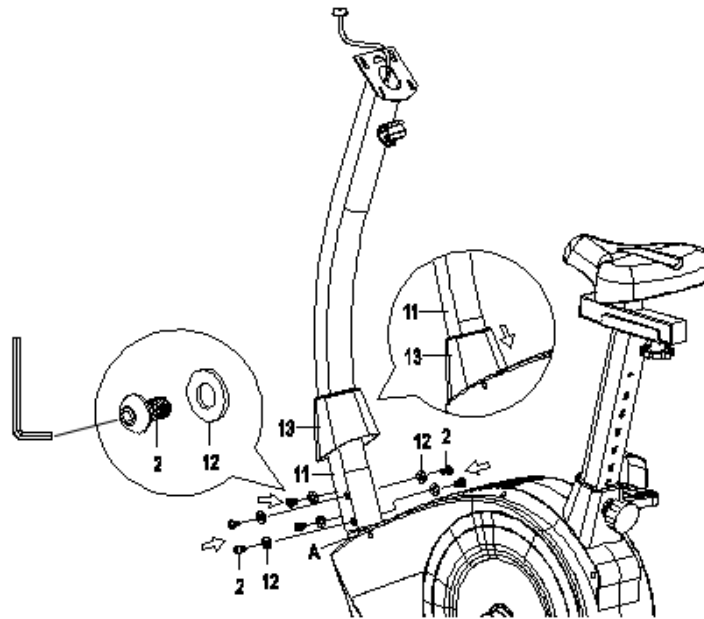
Schritt 8

Entfernen Sie 6 Stück Schrauben (2) und 6 Stück Beilag Scheiben (12) von Haupttrahmen (68).



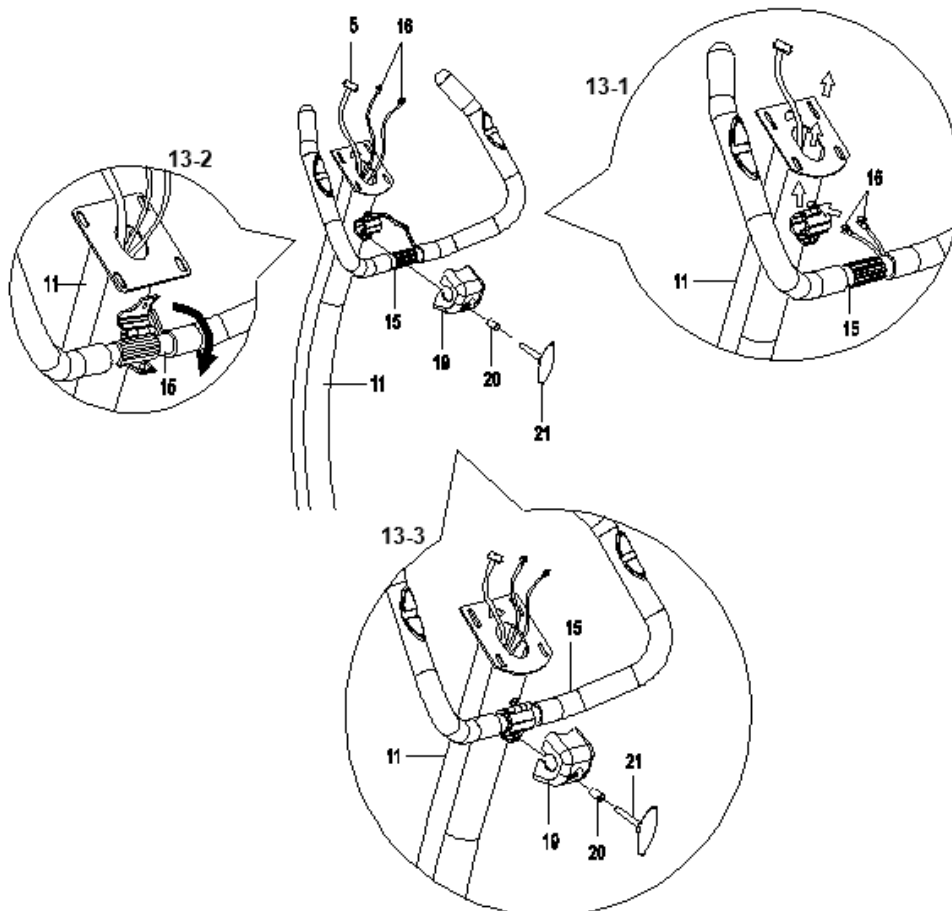
Schritt 9

Schieben Sie den Lenkstangenhülle (13) über die Lenkstange (11). Verbinden Sie das Computerkabel (62) des Haupttrahmens (68) mit dem Computerkabel (5) des Lenk Pfosten (11). Führen Sie den Lenkpfosten (11) in das Rohr des Haupttrahmens (48) ein und richten Sie die Löcher aus.



Schritt 10

Bringen Sie den Lenkpfosten (11) am Rohr des Hauptrahmens (68) mittels 6 Beilag Scheiben (12) und 6 Schrauben (2) an. Befestigen Sie die Schrauben mit dem Werkzeug. Schieben Sie die Lenkpfostenhülle (13) runter zum Lenkpfosten (11).

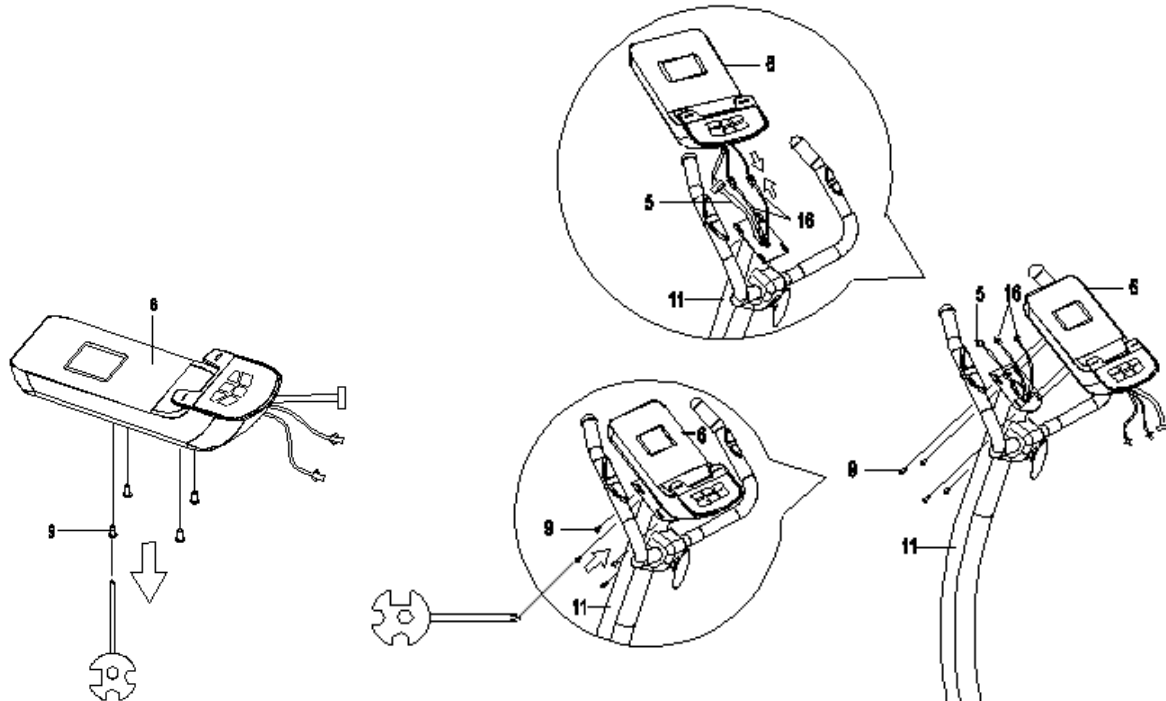


Schritt 11

(13-1) Führen Sie die Handpulssensoren mit Kabel (16) durch das Loch am Lenkpfosten (11) Und ziehen Sie dieses heraus vom oberen Ende des Lenkpfosten (11).

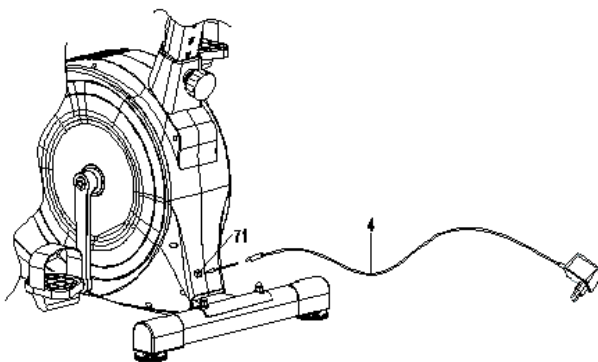
(13-2) Befestigen Sie den Lenker (15) mit der Klammer am Lenkpfosten (11). Die Handpulssensoren zeigen zum Sitz.

(13-3) Halten Sie den Lenker (15) in der gewünschten Position und befestigen Sie die Hülle (19), den Abstandshalter (20) und den T Knopf (21) an der Klammer. Ziehen Sie den T Knopf (21) nach der Einstellung fest.



Schritt 12

Entfernen Sie die Kreuzschrauben (9) vom Computer (6). Verwenden Sie dabei das beiliegende Werkzeug. Verbinden Sie das Computerkabel (5) und die Handpulssensorkabel (16) mit dem Kabeln des Computers (6). Geben Sie den Kabeln in den Lenkpfosten (11). Befestigen Sie den Computer (6) mit dem vier Kreuzschrauben (9).



Schritt 13

Stecken Sie ein Ende des Adapters (4) in dem Strom Anschluss (71). Überprüfen Sie die Spezifikation des Adapters vor dem Einstecken. Stecken Sie dann das andere Ende in die Steckdose.



Funktionen:

ST/SP (Start/Stop): drücken sie diese Taste um das Training zu beginnen oder zu beenden. um das Körperfett zu messen und das Körperfettprogramm zu verlassen wenn Sie im Stopp Modus diese Taste 3 Sekunden halten, werden alle Werte auf 0 gestellt (außer ODOMETER).

ENTER: um gewünschte Werte oder den Trainings Modus einzugeben.

MODE: alternieren sie damit die Funktionen RPM/SPEED, ODO/DIST und WATT/CAL
+ erhöht die Werte der gewählten Trainings Parameter.
- Vermindert die Werte der gewählten Trainingsparameter.

RECOVERY

Vergleicht die ungefähre Herzfrequenz vor und nach dem Training. Mit regelmäßigem Training verbessert sich Ihre Fitness.

Gleich nach dem Training können Sie diese Funktion verwenden:

1. Die RECOVERY Taste drücken
2. Halten sie beide Hände an die Pulssensoren
3. Die Zeit zählt von 60 auf 0 Sekunden herunter Achtung: wenn nach 4 Sekunden keine Anzeige erscheint, nehmen Sie Ihre Hände von den Sensoren und legen Sie diese nochmals darauf
4. Ihr persönliches Fitnessniveau wird am Display aufscheinen (F1 – F6) Wenn der count down fertig ist, wird Ihr Herzfrequenzerholungsgrad angezeigt

F1 = sehr gut

F2 = gut

F3 = fair

F4 = unter Durchschnitt

F5 = nicht gut

F6 = schlecht

Die von Ihrem Computer gemessenen Werte sind nur für Trainingszwecke, für medizinische Zwecke sind sie ungeeignet.

Programmauswahl:

Es gibt 13 Programme: 1 manuelles Programm, 6 voreinstellbare Programme, 1 Körperfettprogramm, 1 Zielherzfrequenzprogramm, 3 Herzfrequenzkontrollprogramme, 1 Programm, das vom Trainierenden einstellbar ist.

Programme:

Manuelles P1:

Wählen Sie das Programm und gehen Sie mit Enter in das Programm hinein. Der erste Parameter „Time“ blinkt, so dass der Wert eingestellt werden kann. Drücken sie Enter um die Werte zu bestätigen und gehen Sie zum nächsten Parameter, der eingestellt werden kann. Gehen Sie durch Alle gewünschten Parameter und drücken Sie dann ST/SP um das Training zu starten. Beachten Sie: wenn ein Parameter bei 0 ankommt, piepst der Computer und stoppt das Training automatisch. Mit ST/SP können Sie das Training weiterführen bis die unbeeendeten Parameter erreicht werden.

Voreinstellbare Programme P2 – P7: Diese Programme sind alle voreinstellbar. Alle Programmprofile haben 16 Widerstandsniveaus. Wählen Sie ein voreinstellbares Programm und bestätigen Sie es mit Enter. „Time“ blinkt zuerst und kann eingestellt werden, bestätigen sie mit Enter. Beachten Sie: wenn ein Parameter 0 erreicht hört der Computer auf und piepst.

Körperfettprogramm P8: Das ist ein spezielles Programm um den Körperfettanteil zu bestimmen. Wählen Sie das Programm und bestätigen Sie es mit ENTER. „Male“ blinkt und Sie können das Geschlecht bestimmen. Bestätigen sie mit ENTER und gehen Sie zu den nächsten Daten: „175“ blinkt, stellen Sie Ihre Größe ein, dann das Gewicht und das Alter. Mit ST/SP beginnen Sie das Programm, halten Sie auch die Pulssensoren. Es wird das Körperfett in % ausgerechnet sowie BMR, BMI Mit ST/SP gehen Sie zum Hauptdisplay zurück. Es wird nach 5 Körpertypen unterschieden je nach errechneten % an Körperfett.

Zielherzfrequenzprogramm P9

Einstellen der Zielherzfrequenz: Wählen Sie das Zielherzfrequenzprogramm und bestätigen Sie es mit ENTER. Stellen Sie die Werte ein bis Sie zur TARGET HR kommen. Stellen Sie diese ein und bestätigen Sie mit ENTER. Halten Sie während des Trainings die Handpulssensoren. Der Computer stellt den Widerstand automatisch je nach Ihrer Herzfrequenz ein. Wenn Ihre Herzfrequenz niedriger als die Ziel HF Ist, wird der Widerstand automatisch erhöht, in gegenteiligem Fall wird er vermindert.

Herzfrequenzkontrollprogramm (P10 – P12):

P10 60 % TARGET HR = 60% von 220 – Alter

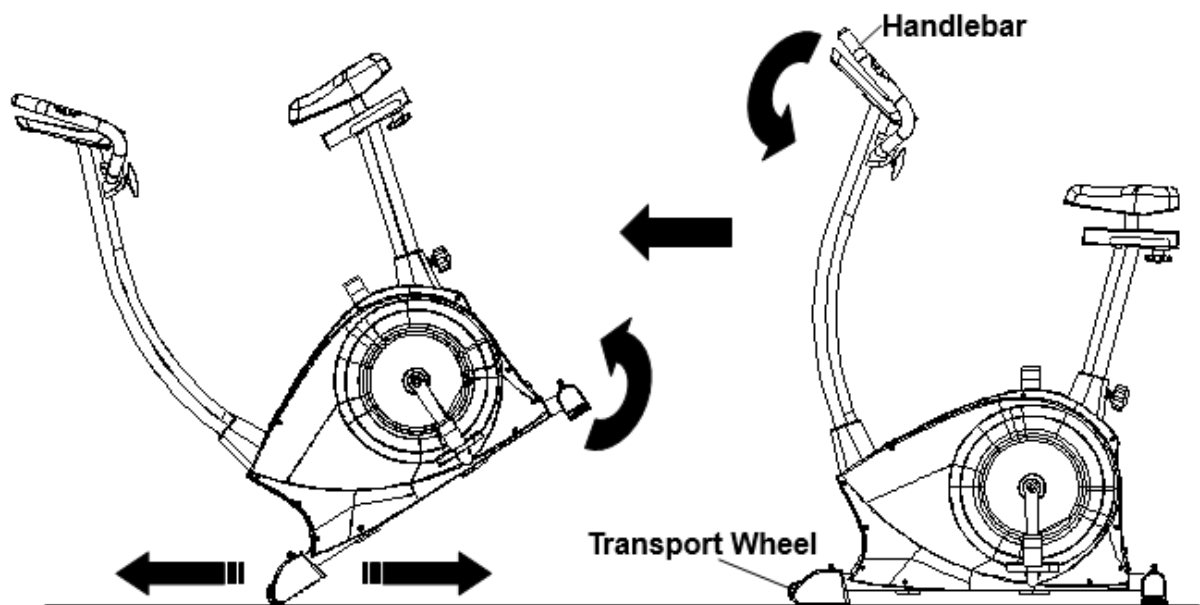
P11 75% TARGET HR = 75% von 220 – Alter

P12 85% TARGET HR = 85 % von 220 – Alter

Einstellen der Parameter für die HF Kontrolle:

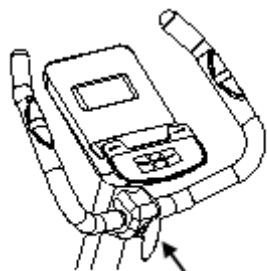
Wählen Sie ein HF Kontrollprogramm und bestätigen sie es mit ENTER. Drücken Sie ST/SP um das Training zu beginnen. Halten Sie dabei die Handpulssensoren. Das Widerstandsniveau wird automatisch angepasst. Wenn ein Parameter 0 erreicht, piepst der Computer und zeigt Ihnen an, das Training abubrechen. Mit ST/SP machen Sie weiter um die unvollendeten Parameter fertigzumachen.

Einstellbares Programm P13: Stellen Sie die Parameter ein und bestätigen sie mit ENTER. Stellen Sie nachher die gewünschten Parameter ein, das erste Intervall des Profils blinkt. Stellen Sie das gewünschte Widerstandsniveau ein. Gehen Sie dann zum zweiten Intervall des Profils. Sie können 10 Intervalle einstellen. Drücken Sie nachher ST/SP und beginnen sie das Training. Wenn ein Parameter 0 erreicht, piepst der Computer. Mit ST/SP können Sie weitermachen um die unvollendeten Parameter fertigzumachen.



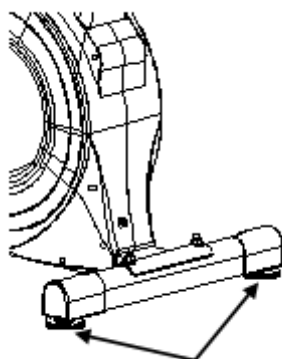
Dieses aufrecht stehende Fahrrad verfügt über ein Paar Transporträder, die in den vorderen Stabilisator integriert sind, und kann vorsichtig auf seine Transporträder gekippt werden, um es leicht bewegen und verstauen zu können. Um das aufrechte Fahrrad zu bewegen, fassen Sie den Lenker fest mit beiden Händen. Drücken Sie dann das aufrecht stehende Fahrrad vorsichtig nach unten, bis es frei auf den Transporträdern rollt.

VORSICHT: Es wird empfohlen, dass Sie beim Bewegen des aufrechten Fahrrads immer die Hilfe einer zweiten Person verwenden



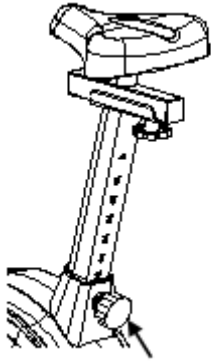
Handlebar T-Knob

Widerstands Kontrolle: Wollen Sie den Widerstand erhöhen drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn beim vermindern gehen Sie umgekehrt vor.



Adjustable Leveler

Einstellen des einstellbaren Ausgleichsstücken: Drehen Sie den Ausgleichsstücken am hinteren Stabilisator nach Bedarf, um das Standrad auszurichten.



Seat Post Knob

Einstellen der Sitzhöhe: Drehen Sie den Knopf gegen den Uhrzeigersinn und nehmen Sie ihn heraus. Bringen Sie den Sitz in die gewünschte Höhe und befestigen Sie den Knopf wieder indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.



Seat Adjustment Knob

Einstellung des Sitzes vor/zurück: Lockern sie die Schraube für die Sitzverstellung vor/zurück, bringen Sie den sitz in die gewünschte. Position und anschließend fixieren sie den Schrauben wieder.

Reinigung: Das Gerät kann mit einem weichen, sauberen Tuch gereinigt werden. Keine Lösungsmittel dürfen an den Plastikteilen verwendet werden. Den Schweiß immer wegwischen. Der Computer darf nicht nass werden. Halten Sie das Gerät und insbesondere den Computer fern vom direkten Sonnenlicht. Kontrollieren Sie alle Schrauben und Muttern + Pedale vor dem Training.

Lagerung: Das Gerät muss an einem sauberen, trockenen Ort aufbewahrt werden, Kinder sollen damit nicht in Berührung kommen.