

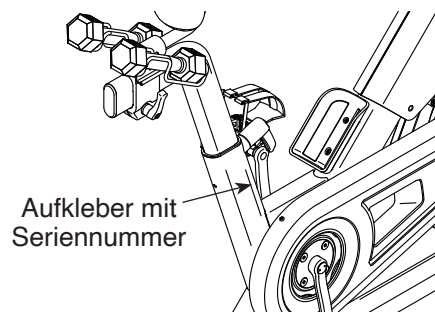
NordicTrack®

24 STUDIO BIKE

Modell-Nr. NTEX24125-INT.0

Serien-Nr. _____

Notieren Sie die Seriennummer für späteres Nachschlagen an der Stelle oben.



Bitte registrieren Sie Ihr Produkt auf unserer Website iFITsupport.eu, damit wir Sie bei Bedarf unterstützen können.

Telefon DE: 0 8005 890988

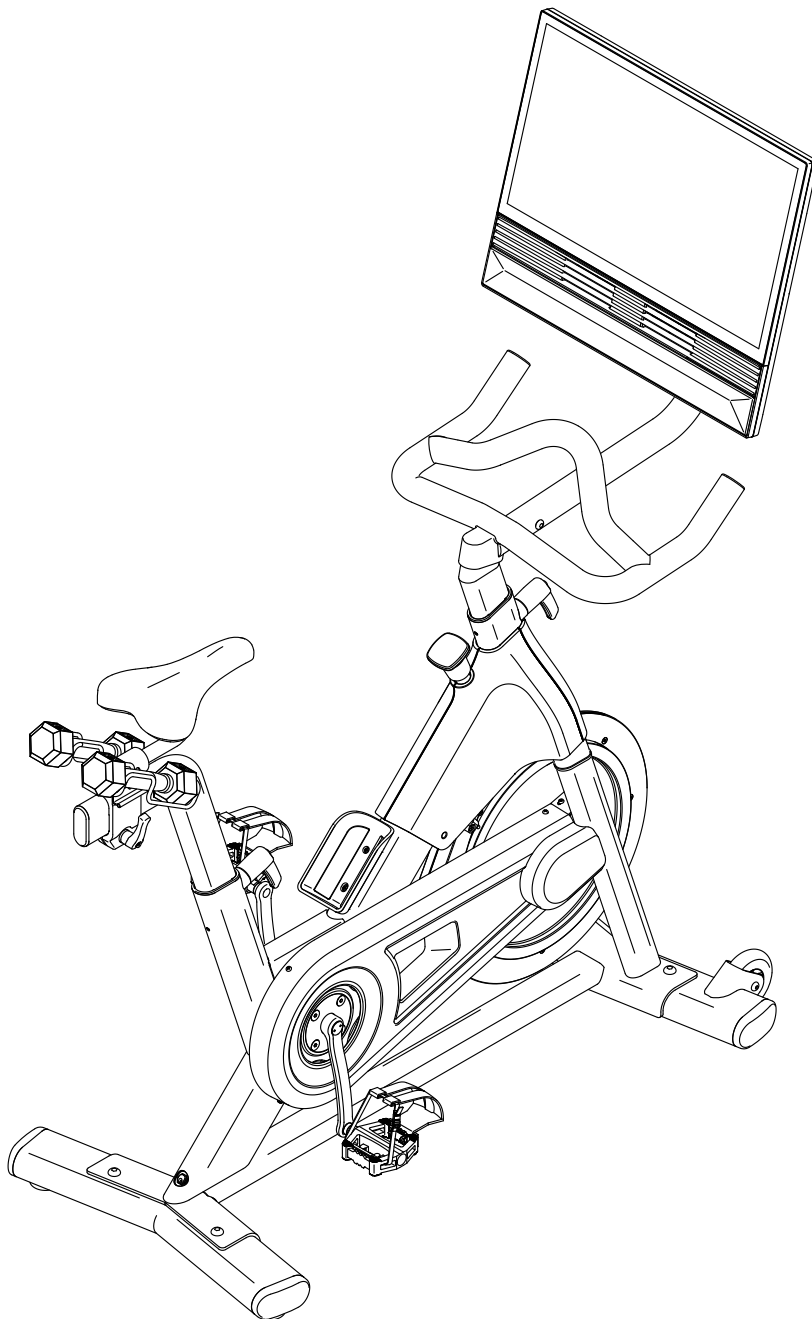
Telefon AT: 0 7322 35900

Geschäftszeiten: Montag–Freitag
09:00–18:00 Uhr MEZ

VORSICHT

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie dieses Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Anleitung für späteres Nachschlagen auf.

GEBRAUCHSANLEITUNG



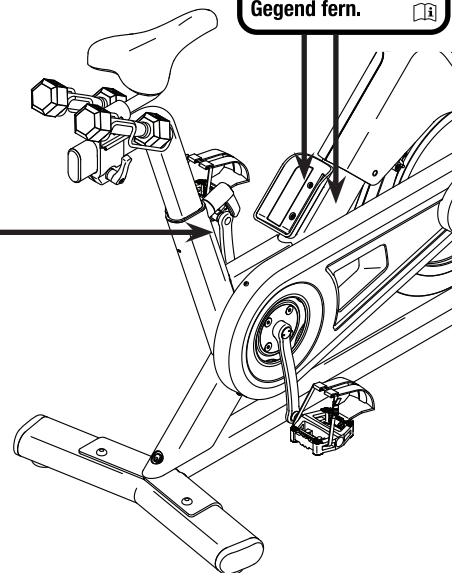
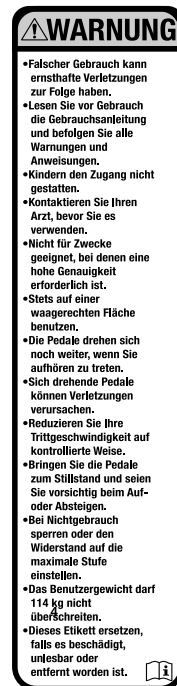
iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE BEGINNEN	4
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
DAS STUDIO-RAD VERWENDEN	14
DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN	17
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	26
TRAININGSRICHTLINIEN	29
TEILELISTE	32
EXPLOSIONSZEICHNUNG	34
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN	Rückseite
UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	Rückseite

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

Diese Abbildung zeigt die Stelle(n) der/des Warmaufkleber(s). **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Anleitung nach und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.** Hinweis: Die abgebildeten Aufkleber entsprechen nicht unbedingt der tatsächlichen Größe.



NORDICTRACK und IFIT sind eingetragene Warenzeichen von iFIT Inc. Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen von Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. Google Maps ist ein Warenzeichen von Google LLC. Wi-Fi ist ein eingetragenes Warenzeichen von Wi-Fi Alliance. WPA und WPA2 sind Warenzeichen von Wi-Fi Alliance.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko schwerer Verletzung zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung und alle Warnungen an Ihrem Studio-Rad, bevor Sie das Studio-Rad verwenden. iFIT übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder durch seine Benutzung verursacht werden.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Studio-Rads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Halten Sie Kinder unter 16 Jahren und Haustiere jederzeit vom Studio-Rad fern.
3. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.
4. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie während einer Schwangerschaft mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen oder ein bestehendes Trainingsprogramm fortsetzen. Verwenden Sie das Studio-Rad nur so, wie es Ihnen von Ihrem Gesundheitsversorger geraten wird.
5. Das Studio-Rad ist nicht zur Verwendung von Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Studio-Rads erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
6. Verwenden Sie das Studio-Rad nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
7. Das Studio-Rad ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie das Studio-Rad nicht in einem kommerziellen, verpachteten oder institutionellen Rahmen.
8. Bewahren Sie das Studio-Rad nur im Innenbereich auf und halten es von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Trainingsrad nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in Wassernähe.
9. Platzieren Sie das Studio-Rad auf einer waagerechten Fläche und legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage darunter. Um das Studio-Rad herum sollte ein Freiraum von mindestens 0,6 m eingehalten werden.
10. Überprüfen Sie alle Teile bei jeder Benutzung des Studio-Rades und ziehen Sie diese richtig fest. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.
11. Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Tragen Sie keine zu lockere Kleidung, die sich im Studio-Rad verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
12. Das Studio-Rad darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 114 kg wiegen.
13. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Studio-Rad aufsteigen oder davon absteigen.
14. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Studio-Rad benutzen. Machen Sie kein Hohlkreuz.
15. Das Studio-Rad verfügt über keinen Freilauf. Die Pedale bleiben so lange in Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Trittggeschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
16. Um das Schwungrad schnell zu stoppen, drücken Sie den Bremsknopf nach unten.
17. Wenn das Studio-Rad nicht in Gebrauch ist, ziehen Sie den Bremsknopf vollständig fest, um ein Bewegen des Schwungrads zu verhindern.
18. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

BEVOR SIE BEGINNEN

Vielen Dank, dass Sie das neue NORDICTRACK® 24 STUDIO BIKE ausgewählt haben. Radfahren ist eine effektive Übung, um das Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Ausdauer zu erhöhen und den Körper zu straffen. Das Trainingsrad 24 STUDIO BIKE hält eine Auswahl an Funktionen bereit, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause effektiver und angenehmer zu machen.

Lesen Sie in Ihrem eigenen Interesse diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Studio-Rad verwenden. Sollten Sie nach dem Lesen dieser Anleitung noch Fragen haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten (siehe Vorderseite dieser Anleitung).

Länge: 142 cm
Breite: 55 cm
Gewicht: 63 kg

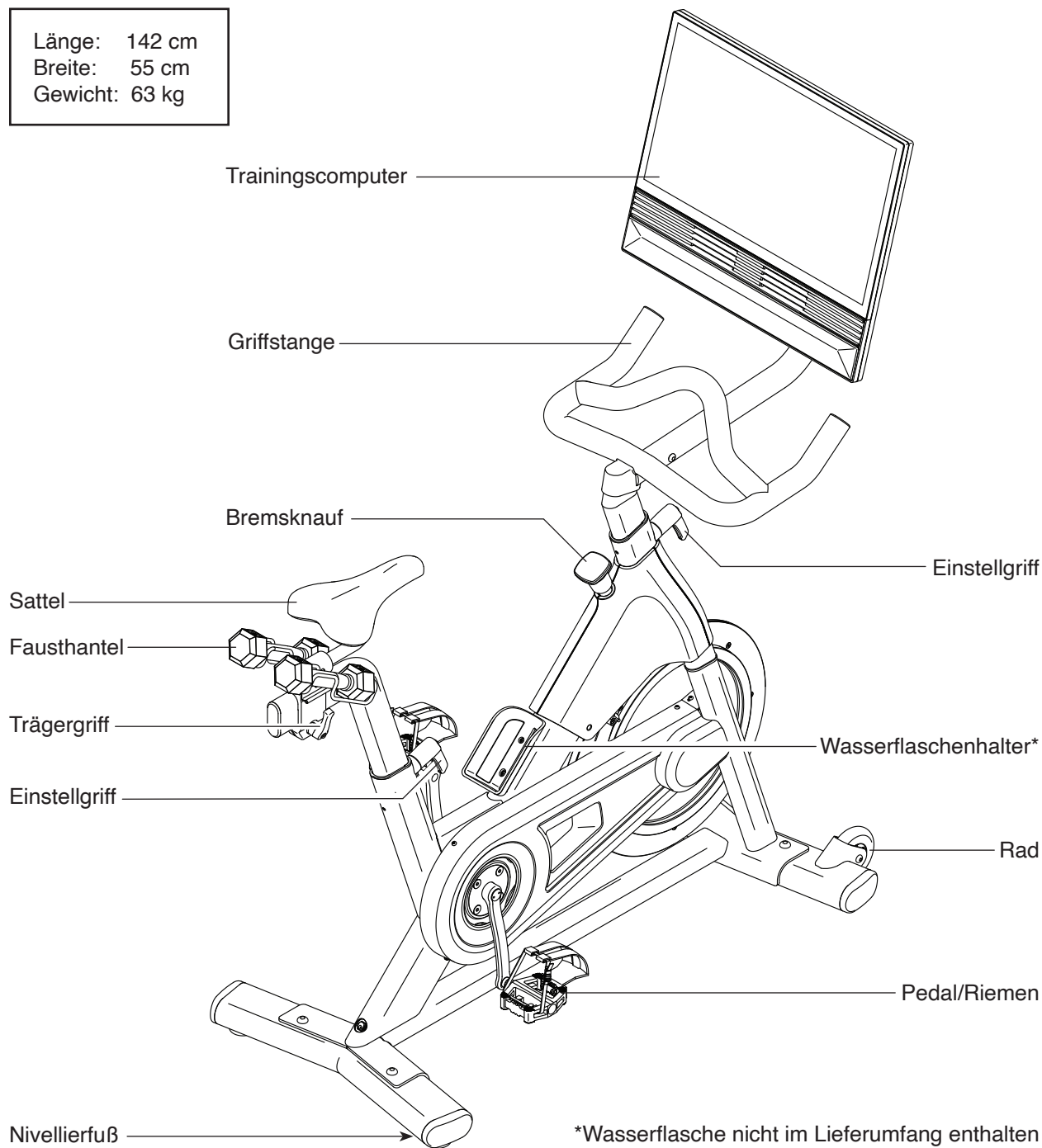
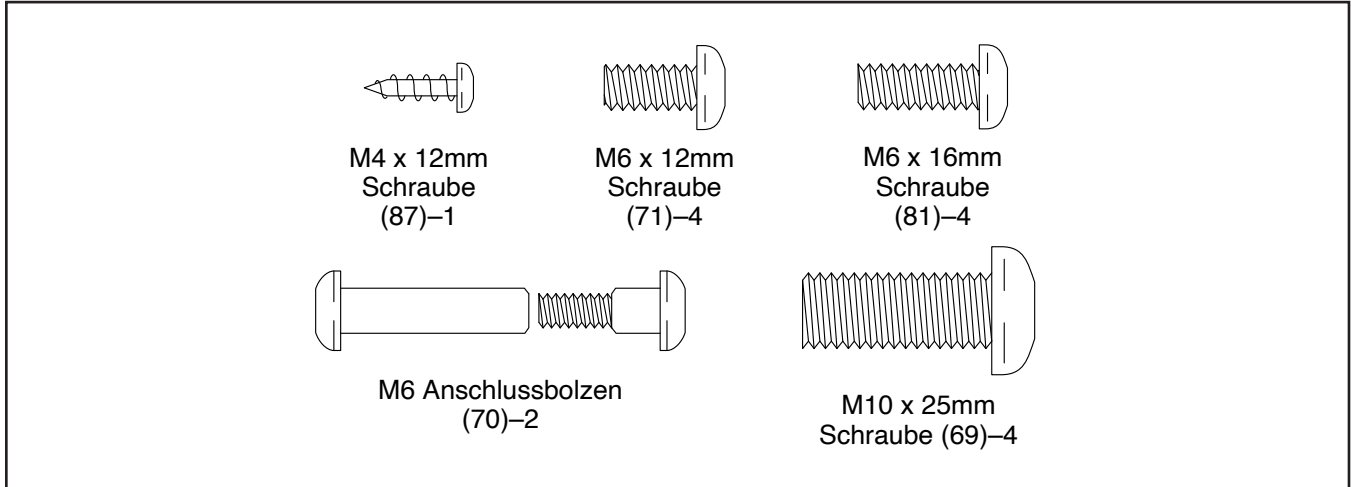


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

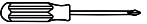
Verwenden Sie die Abbildungen unten, um die Kleinteile zu identifizieren, die für die Montage gebraucht werden. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennnummer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Anleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennnummer ist die Stückzahl, die für die Montage notwendig ist. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht vormontiert wurde. Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert.**



MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freige-räumten Bereich und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte durchgeführt haben.
- Die linken Teile sind mit einem „L“ oder mit „Left“ markiert und die rechten mit einem „R“ oder mit „Right“.
- Zur Identifizierung der kleinen Teile beziehen Sie sich auf Seite 5.

- Zusätzlich zu jeglichem beigefügten Werkzeug erfordert die Montage auch das folgende Werkzeug:

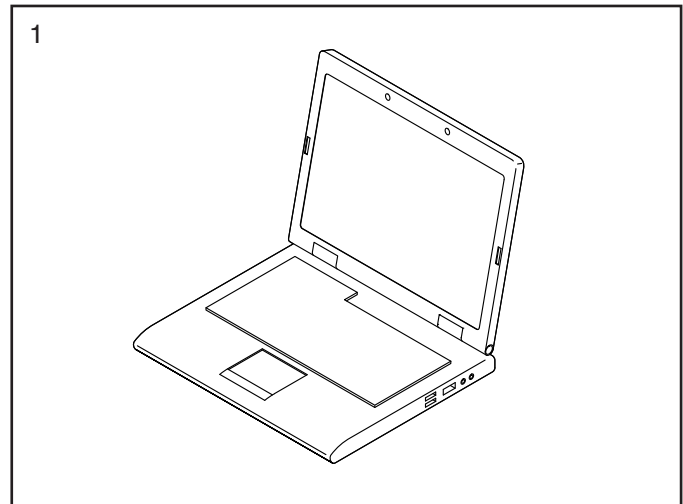
Ein Kreuzschlitz-Schraubendreher 

WICHTIG: Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie bei der Montage keine Elektrowerkzeuge. **Bewahren Sie das mitgelieferte Werkzeug auf.** Eines oder mehrere der Werkzeuge wird für zukünftige Anpassungen möglicherweise noch benötigt.

1. Gehen Sie mittels Ihres Computers auf iFITsupport.eu und registrieren Sie Ihr Produkt.

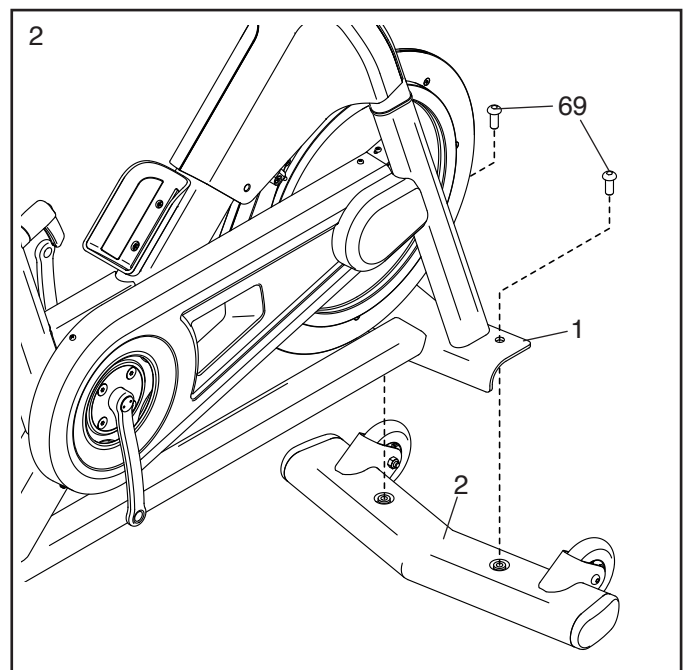
- Ihr Eigentum wird dokumentiert
- Ihre Garantie wird aktiviert
- Vorzugskundenbetreuung wird im Bedarfsfall gewährleistet

Hinweis: Falls Sie keinen Internetzugang haben, rufen Sie die Abteilung Mitgliederversorgung an (siehe Vorderseite dieser Anleitung), um das Produkt zu registrieren.

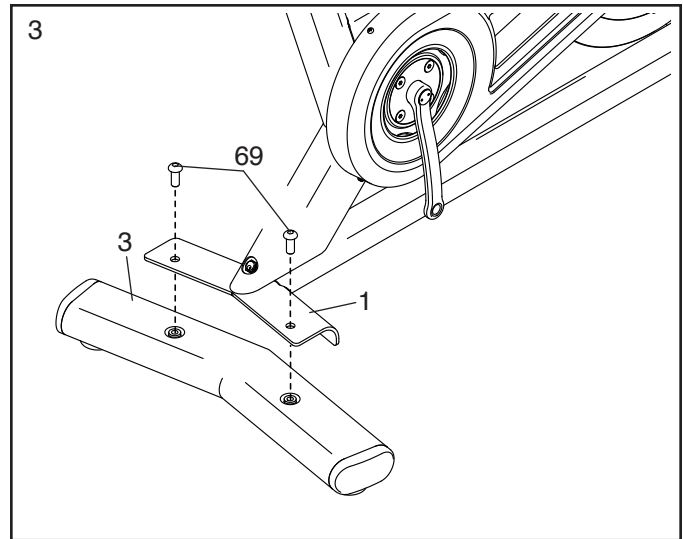


2. Falls Versandrohre (nicht abgebildet) am vorderen und hinteren Ende des Rahmens (1) angebracht sind, entfernen Sie die Versandrohre **und die Metallwaren, mit denen sie angebracht sind**, und werfen Sie diese weg.

Als Nächstes richten Sie den vorderen Stabilisator (2) wie abgebildet aus und befestigen Sie ihn mit zwei M10 x 25mm Schrauben (69) am Rahmen (1).



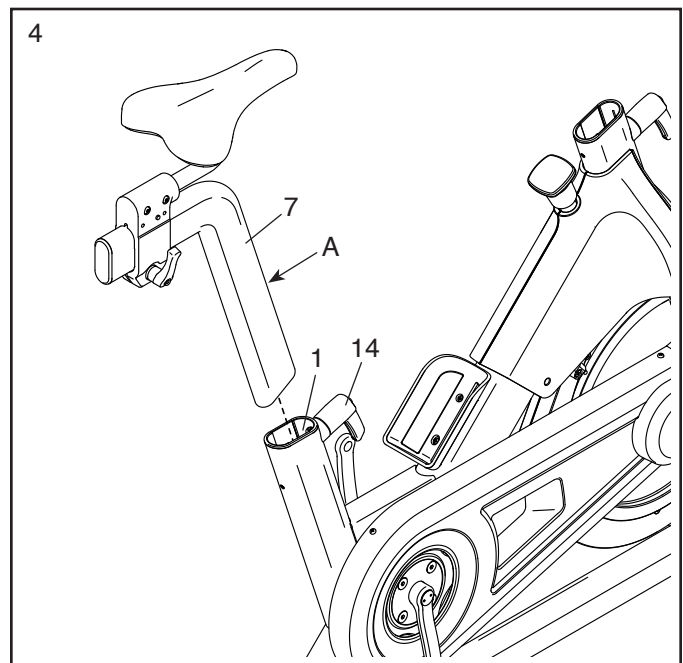
3. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) mit zwei M10 x 25mm Schrauben (69) am Rahmen (1).



4. Finden Sie den abgebildeten Einstellgriff (14). Drehen Sie den Einstellgriff um etwa vier Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn und ziehen Sie ihn dann nach außen.

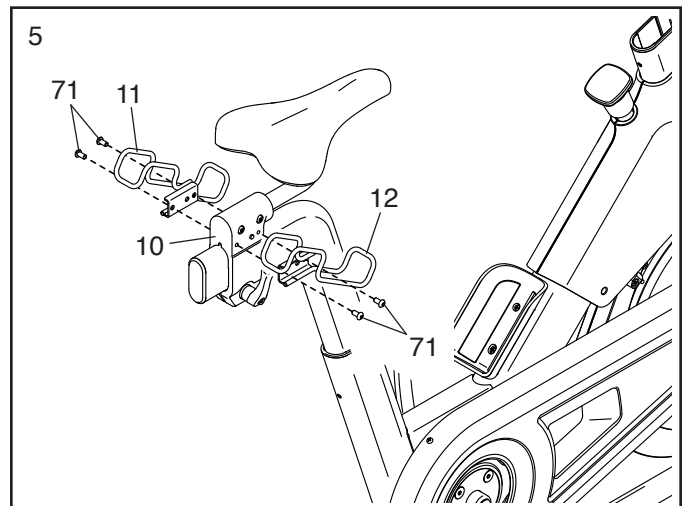
Als Nächstes schieben Sie die Sattelstütze (7) in den Rahmen (1) ein. Schieben Sie die Sattelstütze in die gewünschte Position und lassen Sie dann den Einstellgriff (14) in einem der Einstelllöcher (A) in der Sattelstütze einrasten. **Vergewissern Sie sich, dass der Einstellgriff fest in einem Einstelloch sitzt und ziehen Sie den Einstellgriff dann mit etwa vier Umdrehungen fest.**

Dann ziehen Sie den Einstellgriff (14) nach außen, drehen ihn so, dass er wie abgebildet nach unten zeigt, und lassen ihn dann los.



5. Identifizieren Sie die rechte Hantelablage (12) und richten Sie diese wie abgebildet aus. Befestigen Sie die rechte Hantelablage mit zwei M6 x 12mm Schrauben (71) am Sattelträger (10).

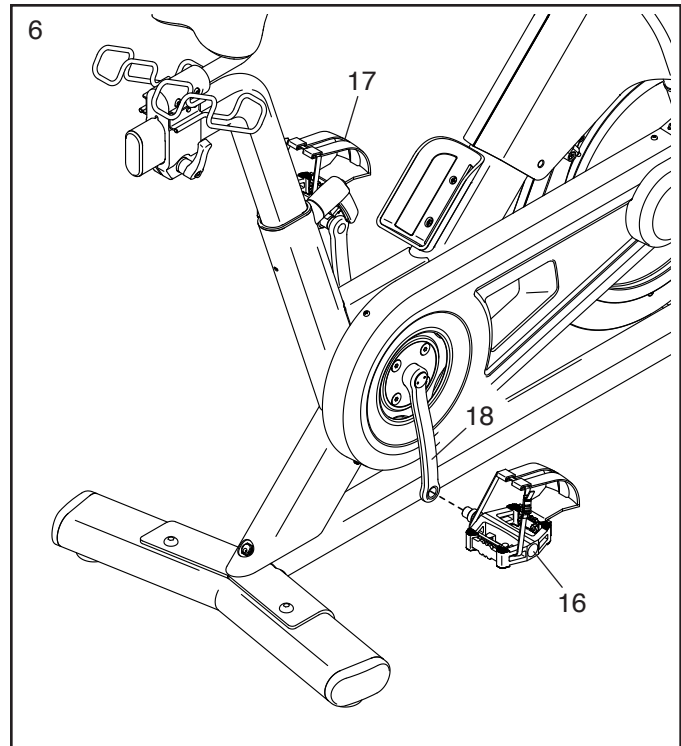
Befestigen Sie die linke Hantelablage (11) auf die gleiche Weise.



6. **Hinweis: Falls gewünscht, können Sie Ihre eigenen Pedale befestigen.**

Identifizieren Sie das rechte Pedal (16). Drehen Sie mit den Fingern das rechte Pedal ungefähr bis zur Hälfte in den rechten Kurbelarm (18) ein. Dann verwenden Sie den mitgelieferten Schlüssel, um das rechte Pedal **FEST ANZUZIEHEN**.

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Pedal (17). WICHTIG: Sie müssen das linke Pedal GEGEN DEN UHRZEIGERSINN drehen, um es zu befestigen.



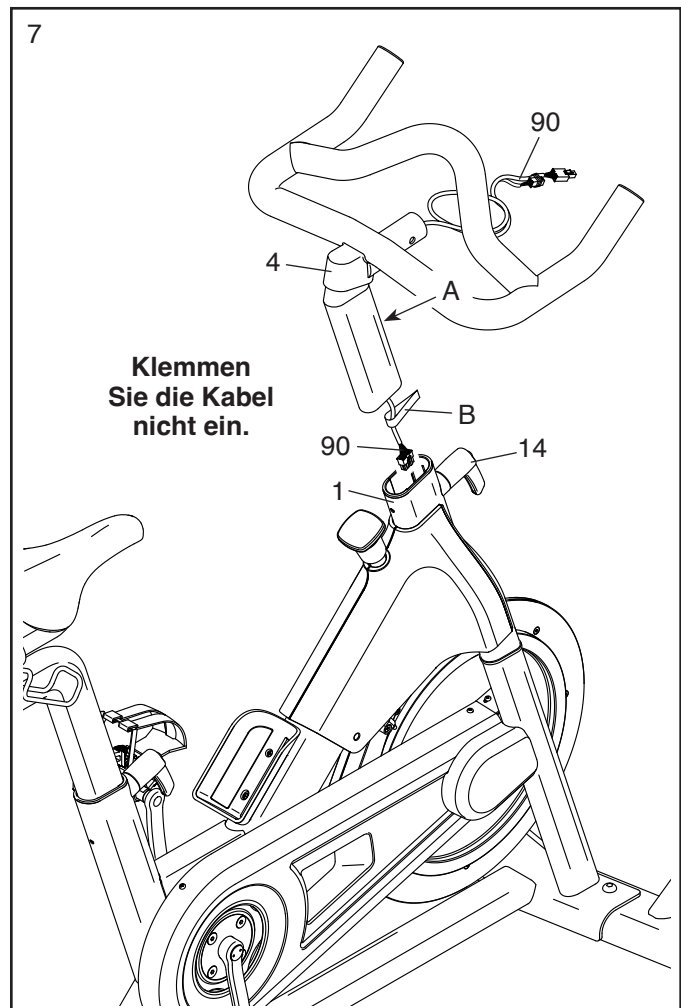
7. Lassen Sie eine zweite Person die Griffstange (4) an den Rahmen (1) halten.

Ziehen Sie als Nächstes an dem Anhänger (B) am Griffstangenkabel (90), sodass sich das Ende des Griffstangenkabels wie abgebildet außerhalb der Griffstange (4) befindet.

Als Nächstes finden Sie den abgebildeten Einstellgriff (14). Drehen Sie den Einstellgriff um etwa vier Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn und ziehen Sie ihn dann nach außen.

Klemmen Sie das Griffstangenkabel (90) nicht ein. Führen Sie die Griffstange (4) in den Rahmen (1) ein. Schieben Sie die Griffstange in die gewünschte Position und lassen Sie dann den Einstellgriff (14) in einem Einstelloch (A) an der Griffstange einrasten. **Vergewissern Sie sich, dass der Einstellgriff fest in einem Einstelloch sitzt und ziehen Sie den Einstellgriff dann mit etwa vier Umdrehungen fest.**

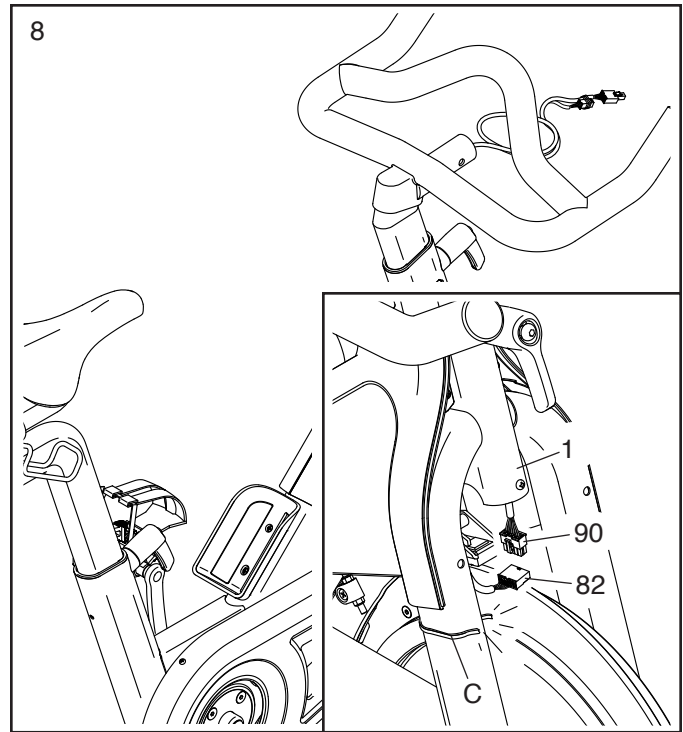
Dann ziehen Sie den Einstellgriff (14) nach außen, drehen ihn so, dass er wie abgebildet nach unten zeigt, und lassen ihn dann los.



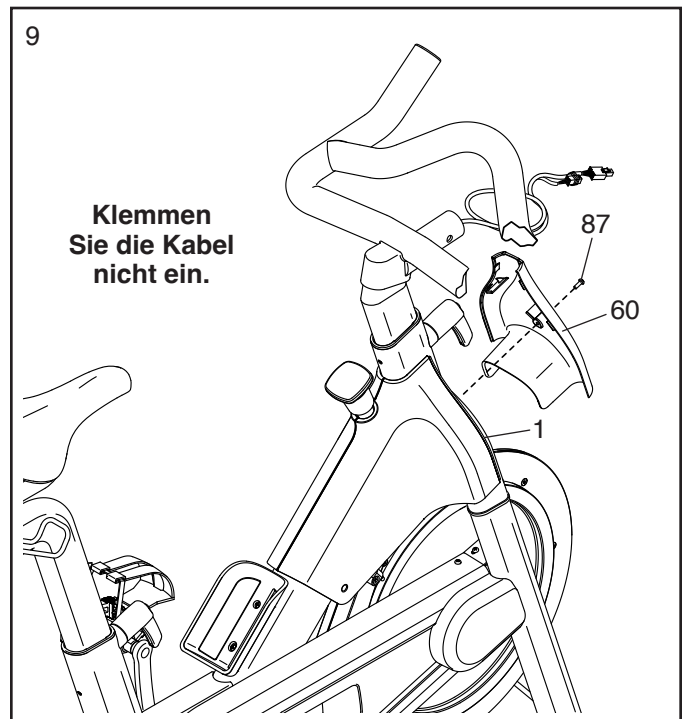
8. **Siehe Nebenbild.** Schneiden Sie den abgebildeten Kabelbinder (C) durch und entsorgen Sie ihn. Als Nächstes verbinden Sie das Rahmenkabel (82) mit dem Griffstangenkabel (90).

WICHTIG: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Damit Ihr Studio-Rad ordnungsgemäß funktionieren kann, müssen sämtliche Kabel korrekt angeschlossen werden.

Dann schieben Sie die Steckverbinder (82, 90) an den Kabeln vorsichtig nach oben in den Rahmen (1).



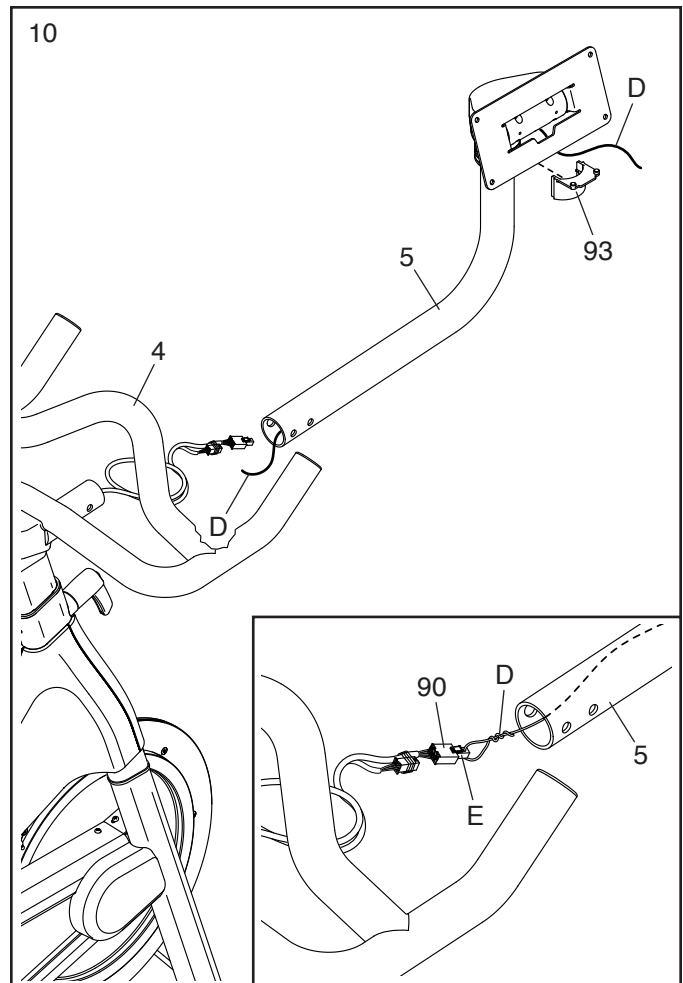
9. **Klemmen Sie die Kabel nicht ein.** Drücken Sie die vordere Abdeckung (60) an den Rahmen (1) und befestigen Sie die vordere Abdeckung mit einer M4 x 12mm Schraube (87).



10. Lassen Sie eine zweite Person die Trainingscomputerhalterung (5) an die Griffstange (4) halten.

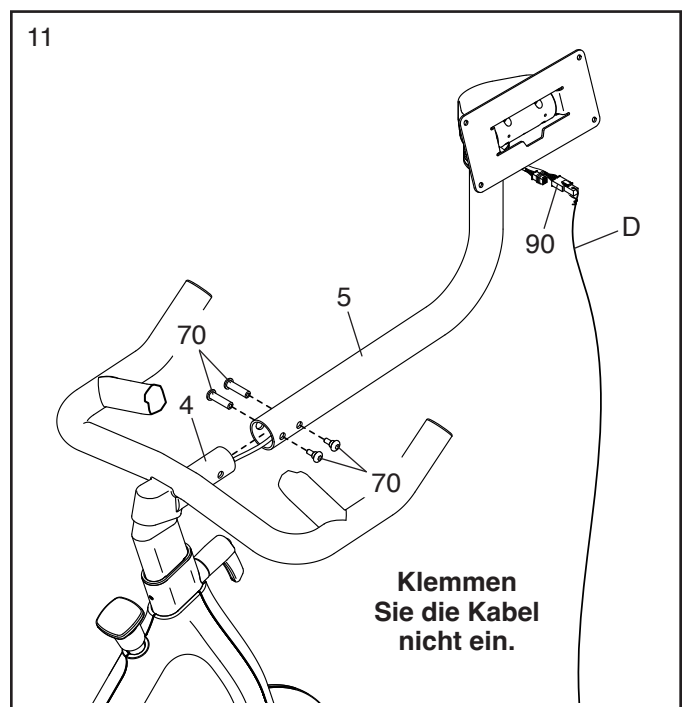
Falls sich die Montierungsabdeckung (93) bereits an der Trainingscomputerhalterung (5) befindet, entfernen Sie die Montierungsabdeckung. Als Nächstes lösen Sie beide Enden des Kabelbinders (D), der an der Trainingscomputerhalterung befestigt ist. **Entfernen Sie den Kabelbinder jedoch noch nicht.**

Siehe Nebenbild. Binden Sie das untere Ende des Kabelbinders (D) an dem Kabelzug (E) fest, der sich am Griffstangenkabel (90) befindet. Führen Sie dann den Kabelzug und das Ende des Hauptkabels in die Trainingscomputerhalterung (5) ein.



11. **Vermeiden Sie es, dass in diesem Schritt das Griffstangenkabel (90) eingeklemmt wird.** Ziehen Sie das Griffstangenkabel mit dem Kabelbinder (D) vorsichtig durch die Trainingscomputerhalterung (5), während eine zweite Person die Trainingscomputerhalterung vorsichtig auf die Griffstange (4) schiebt.

Dann befestigen Sie die Trainingscomputerhalterung (5) mit zwei M6 Anschlussbolzen (70). **Ziehen Sie die Anschlussbolzen noch nicht vollständig fest.**

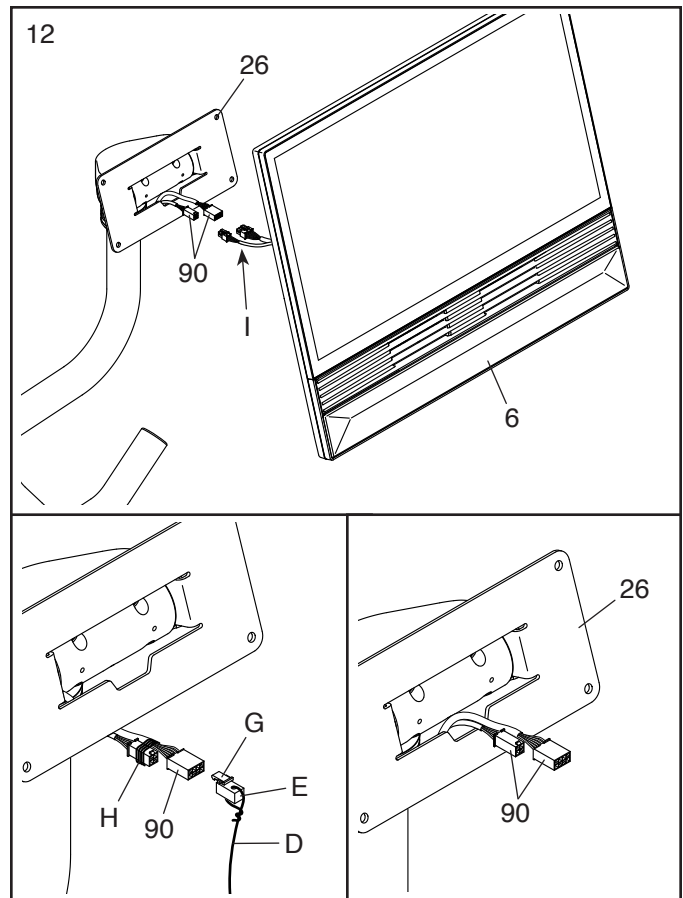


12. **Siehe linkes Nebenbild.** Drücken Sie auf die kleine Verriegelung (J) am Kabelzug des Griffstangenkabels (90). **Lösen und entsorgen Sie den Kabelzug (K) und den Kabelbinder (D).** Dann entfernen Sie das Gummiband (H), das sich am Griffstangenkabel befindet.

Siehe rechtes Nebenbild. Führen Sie den Griffstangenkabel (90) nach oben durch die Öffnung in der Computerhalterung (26) hindurch.

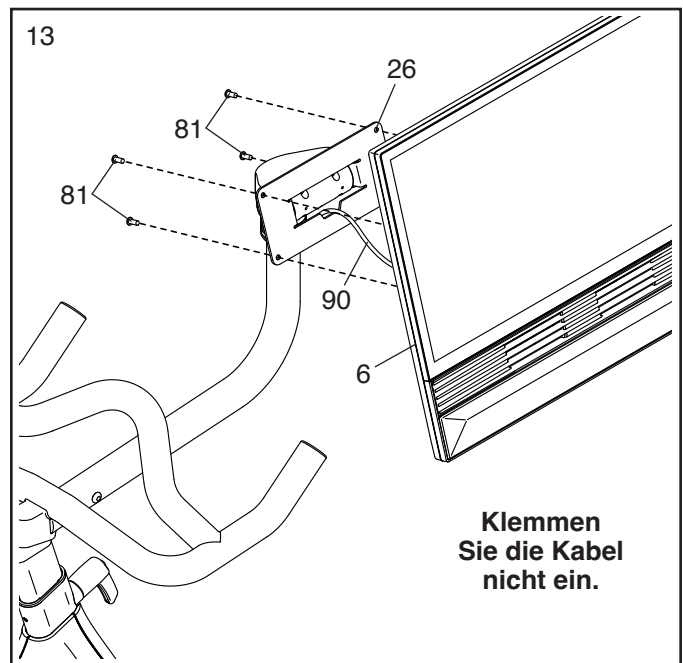
Als Nächstes lassen Sie eine zweite Person den Trainingscomputer (6) an die Computerhalterung (26) halten. Verbinden Sie die zwei Computerkabel (I) mit den zwei Steckverbindern am Griffstangenkabel (90).

WICHTIG: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Damit Ihr Studio-Rad ordnungsgemäß funktionieren kann, müssen sämtliche Kabel korrekt angeschlossen werden.



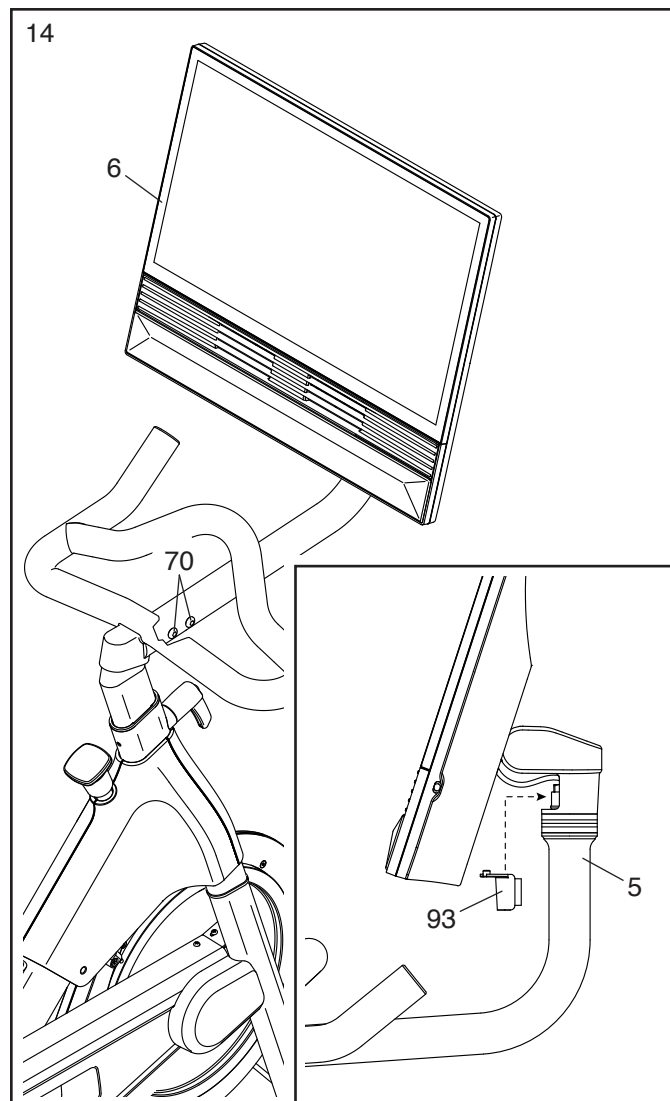
13. Stecken Sie die Computerkabel (nicht abgebildet) und die Steckverbinder am Griffstangenkabel (90) in den Trainingscomputer (6).

Klemmen Sie die Kabel nicht ein. Befestigen Sie den Trainingscomputer (6) mit vier M6 x 16mm Schrauben (81) an der Computerhalterung (26). **Drehen Sie anfangs alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



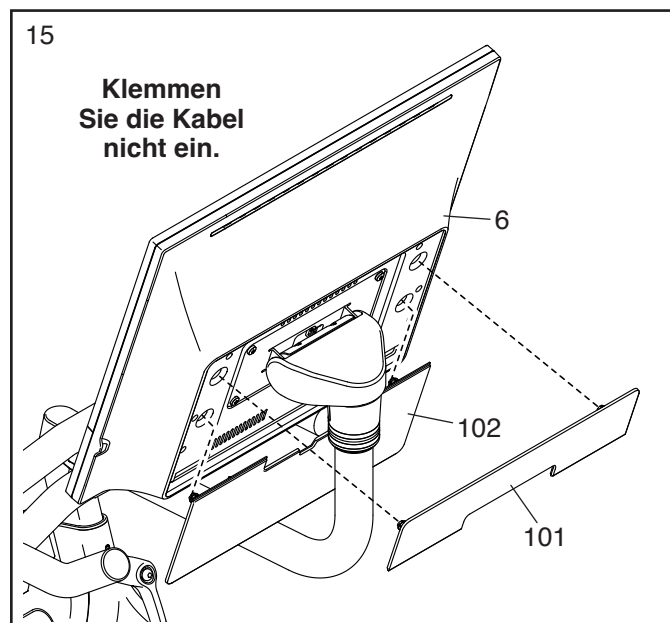
14. Halten Sie den Trainingscomputer (6) an den Seiten fest und drehen Sie ihn in die abgebildete Position. Dann **vergewissern Sie sich, dass der Trainingscomputer gerade ausgerichtet ist** und **ziehen Sie die Anschlussbolzen (70) nun fest, die Sie in Schritt 11 eingedreht haben.**

Siehe Nebenbild. Setzen Sie die Montierungsabdeckung (93) in die Trainingscomputerhalterung (5) ein.

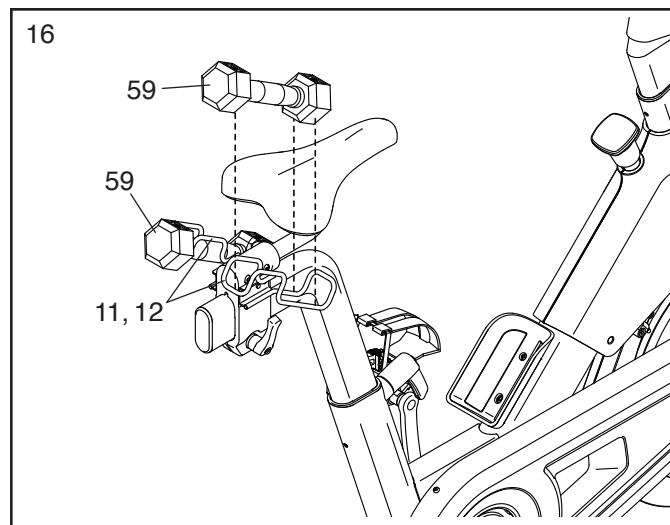


15. **Klemmen Sie die Kabel nicht ein.** Finden Sie die **untere Displayabdeckung (102)** und drücken Sie diese auf die Rückseite des Trainingscomputers (6). Hinweis: Für den Zugang kann es hilfreich sein, den Trainingscomputer so zu drehen, dass er nach oben zeigt.

Dann drücken Sie die **untere Computerabdeckung (101)** auf die Rückseite des Trainingscomputers (6) auf.

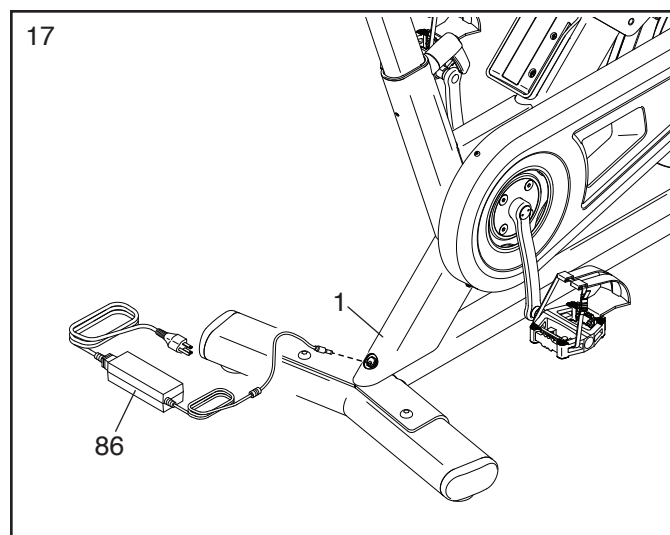


16. Legen Sie die Fausthanteln (59) in die Hantelablagen (11, 12).



17. Stecken Sie den Stromadapter (86) in die Buchse am Rahmen (1).

Hinweis: Um den Stromadapter (86) in eine Steckdose zu stecken, siehe DEN STROMADAPTER EINSTECKEN auf Seite 14.



18. **Nachdem das Studio-Rad fertig zusammengebaut ist, prüfen Sie, ob alles ordnungsgemäß montiert wurde und richtig funktioniert und dass alle Teile richtig festgezogen sind.** Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert. **Bewahren Sie das mitgelieferte Werkzeug auf.** Eines oder mehrere der Werkzeuge wird für zukünftige Anpassungen möglicherweise noch benötigt. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Studio-Rad.

Die Verwendung der übrigen Teile wird im Abschnitt DAS STUDIO-RAD VERWENDEN erklärt, der auf Seite 14 beginnt.

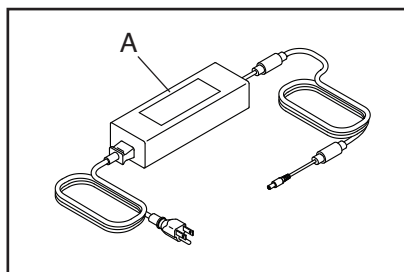
DAS STUDIO-RAD VERWENDEN

DEN STROMADAPTER EINSTECKEN

WICHTIG: Falls das Studio-Rad kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie es vor dem Einstecken des Stromadapters (A) erst auf Zimmertemperatur aufwärmen. Andernfalls könnten die Computeranzeigen oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

WICHTIG: Stecken Sie immer den Stromadapter (A) zuerst in das Studio-Rad ein, bevor Sie diesen in eine Steckdose stecken.

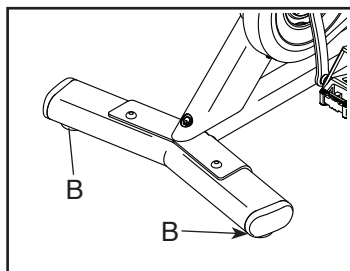
Vergewissern Sie sich, dass der Stromadapter (A) in die Buchse am Studio-Rad eingesteckt ist. Dann stecken Sie den



Stromadapter in eine dafür geeignete Steckdose, die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen richtig installiert ist.

NIVELLIERUNG DES STUDIO-RADES

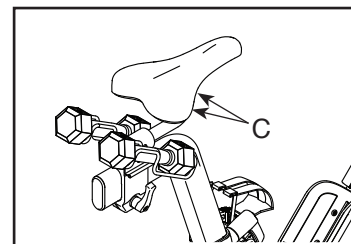
Wenn das Studio-Rad während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen oder beide Nivellierfüße (B) unter dem hinteren Stabilisator, bis das Wackeln behoben ist.



DEN WINKEL DES SATTELS EINSTELLEN

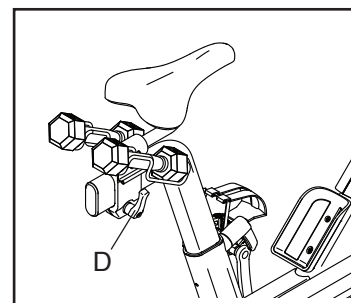
Sie können die Neigung des Sattels auf die Position einstellen, die für Sie am angenehmsten ist. Sie können den Sattel auch nach vorn oder hinten schieben, um die Bequemlichkeit zu verbessern oder die Distanz zur Griffstange einzustellen.

Um den Sattel einzustellen, lockern Sie die Muttern (C) an der Sattelklemme um ein paar Drehungen und neigen Sie dann den Sattel nach oben oder unten oder schieben Sie den Sattel nach vorn oder hinten in die gewünschte Position. Dann ziehen Sie die Muttern wieder fest.



DIE HORIZONTALE POSITION DES SATTELS EINSTELLEN

Um die Position des Sattels einzustellen, lockern Sie als Erstes den Trägergriff (D). Dann bewegen Sie den Sattel nach vorn oder hinten in die gewünschte Position und ziehen den Trägergriff fest an.



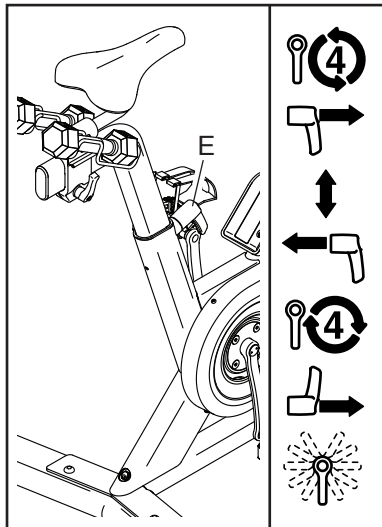
Hinweis: Der Trägergriff (D) funktioniert wie eine Ratsche. Drehen Sie den Trägergriff in die gewünschte Richtung, ziehen ihn nach außen, drehen ihn in die entgegengesetzte Richtung, drücken ihn nach innen und drehen ihn dann wieder in die gewünschte Richtung. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig.

DIE SATTELSTÜTZE EINSTELLEN

Für ein wirkungsvolles Training muss sich der Sattel in der richtigen Höhe befinden. Wenn Sie treten, sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der niedrigsten Position befinden.

WICHTIG: Um zu verhindern, dass die Fausthanteln aus den Hantelablagen herausfallen, halten Sie die Sattelstütze mit einer Hand fest, während Sie diese Einstellung vornehmen.

Um die Höhe der Sattelstütze einzustellen, lockern Sie zuerst den Einstellgriff (E) um vier Umdrehungen und ziehen ihn nach außen. Als Nächstes bewegen Sie die Sattelstütze nach oben oder unten, lassen den Einstellgriff in ein Einstelloch der Sattelstütze einrasten.

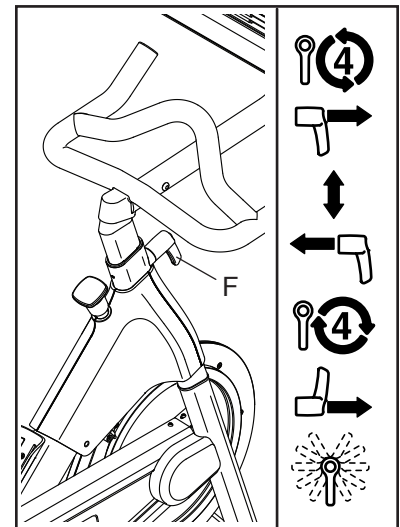


Vergewissern

Sie sich, dass der Einstellgriff fest in einem Einstelloch sitzt und ziehen Sie den Einstellgriff dann mit etwa vier Umdrehungen fest. Dann ziehen Sie den Einstellgriff nach außen, drehen ihn so, dass er wie abgebildet nach unten zeigt, und lassen ihn dann los.

DIE GRIFFSTANGE EINSTELLEN

Um die Höhe der Griffstange einzustellen, **halten Sie die Griffstange zunächst mit einer Hand fest, damit diese beim Lösen des Einstellgriffs (F) nicht herunterfällt.** Als Nächstes lösen Sie den Einstellgriff um vier Umdrehungen und ziehen Sie ihn nach außen. Dann bewegen Sie die Griffstange nach oben oder unten, lassen den Einstellgriff in ein Einstelloch der Griffstange einrasten. **Vergewissern Sie sich, dass der Einstellgriff fest in einem Einstelloch sitzt und ziehen Sie den Einstellgriff dann mit etwa vier Umdrehungen fest.** Dann ziehen Sie den Einstellgriff nach außen, drehen ihn so, dass er wie abgebildet nach unten zeigt, und lassen ihn dann los.

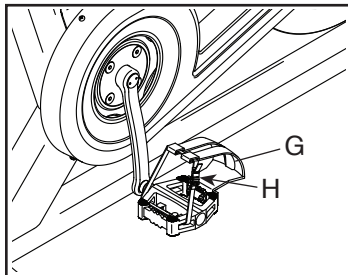


DIE PEDALE BENUTZEN

Hinweis: Sie können die Pedale entfernen und Ihre eigenen Pedale am Studio-Rad befestigen, falls gewünscht.

Die Pedalseite mit Fußkorb benutzen

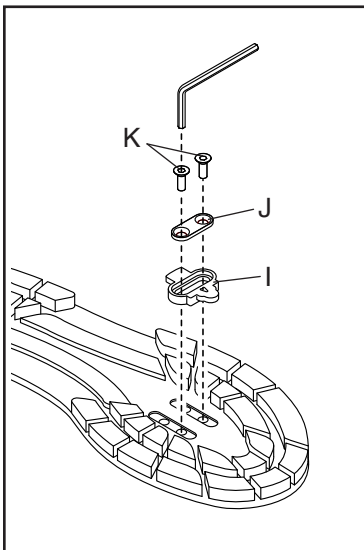
Um die Pedalseite mit Fußkorb (G) zu benutzen, schieben Sie Ihre Schuhe in die Fußkörbe und ziehen Sie an den Enden der Fußriemen. Um die Fußriemen zu lösen, halten Sie die Laschen (H) an den Schnallen gedrückt, stellen die Fußriemen auf die gewünschte Position ein und lassen dann die Laschen los.



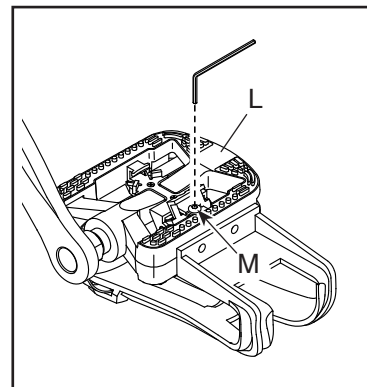
Die Einraststücke befestigen und die Federspannung der Pedale einstellen

Um die Pedalseite mit Einraststelle zu benutzen, müssen Sie zuerst die mitgelieferten Einraststücke an Ihren Radfahrschuhen (nicht im Lieferumfang enthalten) befestigen.

Verwenden Sie den mitgelieferten Innen-sechskantschlüssel, um ein Einraststück (I) mit einer Einrasthalterung (J) und zwei Einrastschrauben (K) an der Sohle eines Radfahrschuhs zu befestigen. **Befestigen Sie das andere Einraststück auf die gleiche Weise an Ihrem anderen Radfahrschuh.**



Die Federspannung hat einen Einfluss darauf, wie leicht oder schwer das Ein- und Ausrasten an den Pedalen ist. Zum Einstellen der Federspannung eines Pedals (L) verwenden Sie den mitgelieferten Innen-sechskantschlüssel, um die Einstellschraube (M) wie gewünscht anzuziehen oder zu lockern.



Passen Sie die Federspannung des anderen Pedals auf die gleiche Weise an.

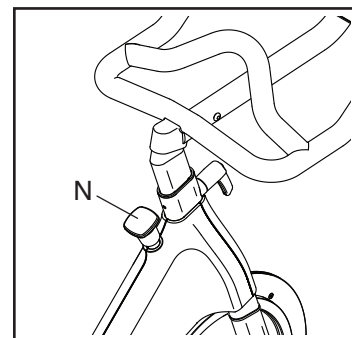
Die Pedalseite mit Einraststelle benutzen

Um die Pedalseite mit Einraststelle zu benutzen, müssen Sie Radfahrschuhe (nicht im Lieferumfang enthalten) tragen und die mitgelieferten Einraststücke müssen an Ihren Radfahrschuhen befestigt sein. Siehe DIE EINRASTSTÜCKE BEFESTIGEN UND DIE FEDERSPANNUNG DER PEDALE EINSTELLEN links.

Um sich in die Pedale einzuklinken, drücken Sie die Einraststücke Ihrer Radfahrschuhe fest in die Schlitze der Pedale, bis diese einschnappen. Um sich aus den Pedalen auszuklinken, drehen Sie die Fersen Ihrer Radfahrschuhe von den Pedalen nach außen.

DEN BREMSKNAUF VERWENDEN

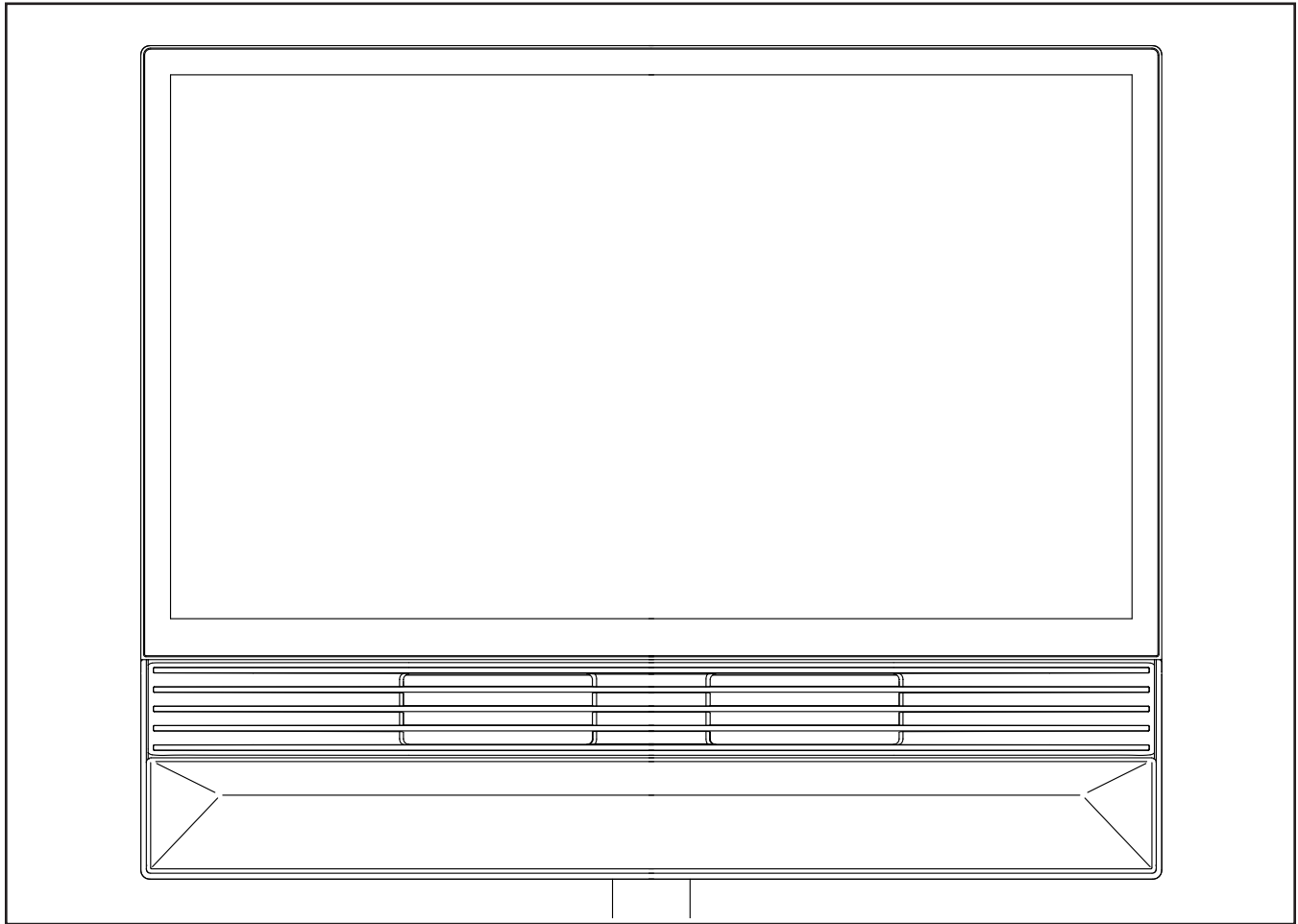
Um den Pedalwiderstand zu ändern, siehe Schritt 4 auf Seite 19. **Um das Schwungrad zu stoppen, drücken Sie den Bremsknauf (N) nach unten. Das Schwungrad sollte kurzerhand zum vollständigen Stillstand kommen.**



SPERRUNG DES STUDIO-RADES

WICHTIG: Sperren Sie das Studio-Rad, wenn es nicht benutzt wird. **Beziehen Sie sich auf die Zeichnung oben.** Um das Studio-Rad zu sperren, drücken Sie den Bremsknauf (N) nach unten und ziehen ihn fest an. Dies sperrt das Studio-Rad, damit sich das Schwungrad nicht drehen kann. Um das Studio-Rad zu entsperren, lockern Sie den Bremsknauf.

DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN



FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

WICHTIG: iFIT wird die Software Ihres Trainingscomputers regelmäßig aktualisieren, um Ihr Trainingserlebnis zu verbessern. Nach einer Software-Aktualisierung gelten einige der in dieser Anleitung beschriebenen Einstellungen und Funktionen möglicherweise nicht mehr für Ihren Trainingscomputer, und Ihr Trainingscomputer verfügt möglicherweise über neue Einstellungen und Funktionen. Nehmen Sie sich Zeit, um die Einstellungen und Funktionen Ihres Trainingscomputers zu erkunden. **Wenn Sie Fragen haben, besuchen Sie my.iFIT.com oder wenden Sie sich an die Mitgliederpflege.**

Der fortschrittliche Trainingscomputer bietet eine Auswahl von Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts wirkungsvoller und unterhaltsamer zu machen.

Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers verwenden, können Sie den Widerstand der Pedale auf Tastendruck einstellen. Während des Trainings zeigt der Trainingscomputer sofortige Rückmeldungen bezüglich Ihres Trainings an.

Der Trainingscomputer ist zudem mit WLAN-Technologie ausgestattet, die es dem Trainingscomputer ermöglicht, eine Verbindung mit iFIT® herzustellen. Mit iFIT haben Sie Zugriff auf eine wechselnde Auswahl an vorgestellten Workouts, die den Widerstand der Pedale automatisch steuern, während iFIT-Trainer Sie durch immersive Trainingseinheiten führen.

Mit einem iFIT-Abonnement können Sie auf eine Bibliothek mit tausenden auf Abruf verfügbaren Zielort- und Studio-Workouts zugreifen, Ihre eigenen Workouts gestalten, Ihre Workout-Resultate verfolgen und viele weitere Funktionen abrufen. Mehr Information finden Sie auf iFIT.com.

DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN

Um das Studio-Rad zu bedienen, muss der mitgelieferte Stromadapter verwendet werden. Siehe DEN STROMADAPTER EINSTECKEN auf Seite 14.

DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN

Wenn die Pedale mehrere Sekunden lang nicht bewegt werden, pausiert der Trainingscomputer.

Wenn die Pedale mehrere Minuten lang nicht bewegt werden und weder der Bildschirm berührt noch die Tasten gedrückt werden, wird der Trainingscomputer inaktiv.

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, ziehen Sie den Stromadapter heraus. **WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile am Studio-Rad vorzeitig abgenutzt werden.**

DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN

Der Trainingscomputer verfügt über ein modernes Tablet mit vollfarbigem Touchscreen. Sie können den Finger über den Bildschirm gleiten lassen oder mit dem Finger wischen, um Abbildungen auf dem Bildschirm zu verschieben, wie z. B. die Anzeigen eines Workouts. Hinweis: Da der Bildschirm nicht auf Druck reagiert, brauchen Sie nicht fest darauf zu drücken.

Um Informationen in ein Textfeld eingeben zu können, berühren Sie das Textfeld um die Tastatur zu sehen. Um Zahlen oder andere Zeichen zu verwenden, berühren Sie *?123*. Um weitere Zeichen zu sehen, berühren Sie *~<*. Um zur Alphabet-Tastatur zurückzukehren, berühren Sie *ABC*. Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Umschalttaste (nach oben zeigendes Pfeilsymbol). Um Text zu löschen, berühren Sie die Löschtaste (rückwärts zeigender Pfeil mit einem X).

DEN TRAININGSCOMPUTER EINRICHTEN

Bevor Sie das Studio-Rad zum ersten Mal benutzen, richten Sie den Trainingscomputer ein.

1. **Wählen Sie Ihre Zeitzone.**
2. **Eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herstellen.**

Um iFIT-Workouts und mehrere andere Funktionen des Trainingscomputers zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. Falls benötigt, beachten Sie für detaillierte Informationen Seite 24.

3. **Ein iFIT-Konto erstellen oder sich in Ihrem iFIT-Konto anmelden.**

Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um ein iFIT-Konto zu erstellen oder sich in Ihrem Konto anzumelden. Die verfügbaren Abonnementoptionen werden angezeigt.

4. **Auf Firmware-Aktualisierungen überprüfen.**

Berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm. Als Nächstes berühren Sie *Equipment (Gerät)* und berühren Sie dann *Software update*. Die Software-Aktualisierung wird automatisch gestartet. **WICHTIG: Um Schäden am Studio-Rad zu vermeiden, betätigen Sie während einer Software-Aktualisierung nicht den Netzschalter und ziehen Sie das Netzkabel nicht heraus.** Beachten Sie für detaillierte Informationen Seite 23.

Der Trainingscomputer ist jetzt für Ihr Training bereit. Nehmen Sie sich Zeit, die Funktionen des Trainingscomputers kennenzulernen.

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

2. Sich auf das Workout vorbereiten.

Informationen zur Verwendung des Ventilators, Ihrer Bluetooth-Kopfhörer oder eines kompatiblen Pulsmessers finden Sie auf Seite 24.

3. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Quick Start* (Schnellstart) und fangen Sie an zu treten.

4. Den Pedalwiderstand nach Wunsch ändern.

Um den Widerstand der Pedale zu ändern, berühren Sie die nummerierten Widerstandstasten auf dem Bildschirm oder berühren Sie die Tasten + und - in der unteren linken Ecke des Bildschirms. Hinweis: Nachdem Sie eine Taste berühren, dauert es einen Moment, bis die Pedale den gewählten Widerstandsgrad erreicht haben.

Hinweis: Um die nummerierten Widerstandstasten auf dem Bildschirm ein- und auszuschalten, tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Controls* (Steuerelemente).

5. Ihren Fortschritt verfolgen.

Der Trainingscomputer bietet einige Display-Modi an. Tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms, um Optionen wie *Metriken* und *Diagramme* zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Um die Lautstärke einzustellen, tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Audio*.

6. Das Workout pausieren oder beenden.

Um das Training zu pausieren, berühren Sie das Pausensymbol neben dem Wort *Workout* am unteren Rand des Bildschirms. Um das Workout fortzusetzen, berühren Sie *Resume* (Fortsetzen) auf dem Bildschirm.

Um das Training zu beenden, tippen Sie auf das Pausensymbol neben dem Wort *Workout* auf dem Bildschirm und dann auf *End* (Ende). Es erscheint eine Zusammenfassung des Workouts. Tippen Sie auf die Zurück-Pfeiltaste in der oberen linken Ecke des Bildschirms, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

7. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 18).

EIN VORGESTELLTES WORKOUT VERWENDEN

Um ein vorgestelltes Workout zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem WLAN-Netzwerk verbunden sein (siehe Seite 24).

1. Den Startbildschirm oder die Workout-Bibliothek wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

2. Ein Workout wählen.

Um ein Workout auszuwählen, schieben oder streichen Sie über den Bildschirm, um vertikal oder horizontal zu blättern und alle verfügbaren Workouts anzuzeigen. Sie können auch das Symbol *Search* (Suche) auf der linken Seite des Bildschirms berühren und nach Workout-Kategorien wie Dauer, Ort, Trainer usw. suchen. Dann berühren Sie auf dem Bildschirm das gewünschte Workout.

Die vorgestellten Workouts auf Ihrem Trainingscomputer ändern sich gelegentlich. Um ein vorgestelltes Workout für künftige Verwendung zu speichern, können Sie es als Favoriten hinzufügen, indem Sie die Favoritentaste (Herzsymbol) berühren. Hinweis: Sie müssen in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein, um ein vorgestelltes Workout zu speichern (siehe Schritt 2 auf Seite 22).

Wenn Sie ein Workout wählen, zeigt der Bildschirm eine Workout-Übersicht an, die Einzelheiten wie die Dauer und Distanz des Workouts enthält sowie die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden.

Um für ein Workout eine eigene Karte zu zeichnen, siehe EIN SELBSTGEZEICHNETES KARTENWORKOUT ERSTELLEN auf Seite 21.

3. Sich auf das Workout vorbereiten.

Informationen zur Verwendung des Ventilators, Ihrer Bluetooth-Kopfhörer oder eines kompatiblen Pulsmessers finden Sie auf Seite 24.

4. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten) und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase. Treten Sie in die Pedale, bis die Aufwärmphase endet, oder tippen Sie auf *Skip Warmup* (Aufwärmen überspringen).

Bei manchen Workouts werden Sie von einem iFIT-Trainer durch ein immersives Video-Workout geführt. Tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Audio*, um Musik, Trainerstimme und Lautstärkeoptionen für das Training auszuwählen.

Während mancher Workouts zeigt der Bildschirm eine Karte der Route und eine Markierung, die Ihren Fortschritt anzeigt. Berühren Sie die Tasten auf dem Bildschirm, um die gewünschten Kartenoptionen zu wählen.

Während Sie trainieren ändert sich der Widerstand der Pedale automatisch entsprechend den Einstellungen des Workouts. **Falls der Widerstand zu hoch oder zu niedrig ist**, können Sie sich manuell über die Einstellung hinwegsetzen (siehe Schritt 4 auf Seite 19). Um zu den vorprogrammierten Widerstandseinstellungen des Workouts zurückzukehren, berühren Sie *Follow Trainer* (Trainer folgen).

Wenn die Funktion SmartAdjust (Smartanpassungs-Funktion) aktiviert ist, wird der Trainingscomputer automatisch die Intensität des Workouts basierend auf Ihren manuellen Eingriffen in Bezug auf Widerstand skalieren. **Um die SmartAdjust Funktion zu aktivieren**, tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Features* (Funktionen).

WICHTIG: Das in der Workoutbeschreibung angegebene Kalorienziel ist lediglich eine Schätzung. Die tatsächliche Anzahl von verbrannten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab. Wenn Sie den Widerstand der Pedale während des Workouts manuell anpassen, beeinflusst dies die angegebene Anzahl der verbrannten Kalorien.

Um Ihren Fortschritt zu verfolgen, siehe Schritt 5 auf Seite 19.

Um das Workout zu pausieren oder zu beenden, siehe Schritt 6 auf Seite 19.

5. Wenn Sie mit dem Training auf dem Studio-Rad fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 18).

EIN SELBSTGEZEICHNETES KARTENWORKOUT ERSTELLEN

Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu verwenden, müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein (siehe Schritt 2 auf Seite 22) und muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe Seite 24).

1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu wählen, berühren Sie *Create* (Erstellen) im unteren Bildschirmbereich.

2. Ein Workout auf der Karte zeichnen.

Als Erstes berühren Sie das Symbol *Create* (Erstellen) auf der linken Seite des Bildschirms.

Als Nächstes navigieren Sie zu dem Bereich auf der Karte, in dem Sie ein Workout zeichnen möchten, wahlweise durch Eingabe in das Suchfenster oder indem Sie die Finger über den Bildschirm gleiten lassen. Berühren Sie den Bildschirm, um den Anfangspunkt des Workouts hinzuzufügen. Dann berühren Sie den Bildschirm, um den Endpunkt des Workouts hinzuzufügen.

Falls Sie das Workout am gleichen Punkt beginnen und beenden möchten, berühren Sie *Close Loop* (Schleife schließen) oder *Out & Back* (Hin und zurück) in den Kartenoptionen. Ebenfalls können Sie wählen, ob das Workout auf die Straße ausgerichtet wird.

Falls Sie einen Fehler machen, berühren Sie *Undo* (Rückgängig) in den Kartenoptionen.

Der Bildschirm zeigt die Höhen- und Distanzstatistiken für das Workout an.

3. Das Workout speichern.

Berühren Sie die Optionen auf dem Bildschirm, um das Workout zu speichern. Falls gewünscht, können Sie einen Namen und eine Beschreibung für das Workout eingeben.

4. Sich auf das Workout vorbereiten.

Informationen zur Verwendung des Ventilators, Ihrer Bluetooth-Kopfhörer oder eines kompatiblen Pulsmessers finden Sie auf Seite 24.

5. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten) und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase. Treten Sie in die Pedale, bis die Aufwärmphase endet, oder tippen Sie auf *Skip Warmup* (Aufwärmen überspringen).

Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout (siehe Schritt 4 auf Seite 20).

6. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 18).

EIN IFIT-WORKOUT VERWENDEN

Um ein iFIT-Workout zu verwenden, müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein und muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. **Weitere Informationen über iFIT finden Sie auf iFIT.com.**

1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

2. Sich in Ihr iFIT-Konto einloggen.

Falls Sie es noch nicht getan haben, berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm und tippen Sie dann auf *Membership* (Mitgliedschaft), um sich in Ihr iFIT-Konto einzuloggen. Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort einzugeben.

Hinweis: Um innerhalb eines iFIT-Kontos den Benutzer zu wechseln, wählen Sie den Startbildschirm und berühren Sie dann das kreisförmige Symbol in der unteren linken Ecke des Bildschirms. Falls mehr als ein Benutzer mit dem Konto verbunden ist, erscheint eine Liste der Benutzer. Berühren Sie den Namen des gewünschten Benutzers.

3. Ein iFIT-Workout von dem Startbildschirm oder der Workout-Bibliothek wählen.

Um ein iFIT-Workout auszuwählen, schieben oder streichen Sie über den Bildschirm, um vertikal oder horizontal zu blättern und alle verfügbaren Workouts anzuzeigen. Sie können auch das Symbol *Search* (Suche) auf der linken Seite des Bildschirms berühren und nach Workout-Kategorien wie Dauer, Ort, Trainer usw. suchen. Dann berühren Sie auf dem Bildschirm das gewünschte Workout.

Wenn Sie ein iFIT-Workout wählen, zeigt der Bildschirm eine Workout-Übersicht an, die Einzelheiten wie die Dauer und Distanz des Workouts enthält sowie die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden.

Sie können auch Optionen wie das Hinzufügen eines Workouts zu Ihrem Verzeichnis (siehe Schritt 4) oder das Kennzeichnen eines Workouts als einen Ihrer Favoriten (siehe Schritt 5) wählen.

4. Auf Wunsch ein iFIT-Workout im Kalender planen.

Um ein iFIT-Workout für ein Datum, das in der Zukunft liegt, zu planen, rufen Sie einfach die Übersicht oder Workout-Zusammenfassung des gewünschten iFIT-Workouts auf, berühren Sie das Kalendersymbol, und wählen Sie dann im Kalender das gewünschte Datum aus. Wenn das gewählte Datum erreicht wird, wird das iFIT-Workout, das Sie geplant haben, auf dem Startbildschirm erscheinen.

5. Auf Wunsch eine Liste der bevorzugten iFIT-Workouts erstellen.

Um ein iFIT-Workout als Favoriten zu kennzeichnen, rufen Sie einfach die Übersicht oder Workout-Zusammenfassung des gewünschten iFIT-Workouts auf und berühren Sie die Favoritentaste (Herzsymbol).

Um eine Liste der iFIT-Workouts anzuzeigen, die Sie als Favoriten markiert haben, berühren Sie das Herzsymbol oben auf dem Startbildschirm.

6. Sich auf das Workout vorbereiten.

Informationen zur Verwendung des Ventilators, Ihrer Bluetooth-Kopfhörer oder eines optionalen Pulsmessers finden Sie auf Seite 24.

7. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten) und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase. Treten Sie in die Pedale, bis die Aufwärmphase endet, oder tippen Sie auf *Skip Warmup* (Aufwärmen überspringen).

Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout.

8. Wenn Sie mit dem Training auf dem Studio-Rad fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 18).

COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Das Trainingscomputer-Einstellungsmenü wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

Dann berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm.

2. Gehen Sie in das Trainingscomputer-Einstellungsmenü.

In den folgenden Einstellungsmenüs können Sie möglicherweise Einstellungen ansehen und ändern:

Your account (Ihr Konto)

- Account info, password (Konto-Informationen, Passwort)
- Health details (Angaben zur Gesundheit)

Preferences (Nutzerpräferenzen)

- Wi-Fi (WLAN)
- Units of measurement (Maßeinheiten)
- Time zone (Zeitzone)
- Language (Sprache)
- iFIT AI Coach (iFIT KI-Trainer)

Equipment (Gerät)

- About (Über)
- Update (Aktualisierungen)
- Calibrate (Kalibrieren)

Membership (Mitgliedschaft)

- Manage membership (Mitgliedschaft verwalten)
- Payment info (Zahlungsinfo)
- Plan profiles (Profile planen)

Support (Unterstützung)

- Help (Hilfe)
- Legal (Rechtliches)
- Feedback (Rückmeldung geben)

3. Einstellungen anpassen.

Der Trainingscomputer kann Angaben zu Geschwindigkeit und Distanz entweder imperialen (Standard/amerikanischen) oder metrischen Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit oder andere Einstellungen zu ändern, berühren Sie *Preferences (Nutzerpräferenzen)* oder *Equipment (Gerät)* und tippen Sie dann auf die gewünschten Einstellungen.

4. Die Trainingscomputer-Software aktualisieren.

Überprüfen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil regelmäßig, ob es ein Software Update gibt.

Als Nächstes berühren Sie *Equipment (Gerät)*

und berühren Sie dann *Software Update*.

Software Updates beginnen dann automatisch.

WICHTIG: Um Schäden am Studio-Rad zu vermeiden, betätigen Sie während einer Software-Aktualisierung nicht den Netzschalter und ziehen Sie das Netzkabel nicht heraus.

Wenn das Update abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und dann wieder ein. Falls nicht, ziehen Sie den Stromadapter heraus, warten mehrere Sekunden und stecken dann den Stromadapter ein. Hinweis: Software Updates sind immer dazu gedacht, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern. Nach einer Software-Aktualisierung gelten einige der in dieser Anleitung beschriebenen Einstellungen und Funktionen möglicherweise nicht mehr für Ihren Trainingscomputer. Ihr Trainingscomputer verfügt möglicherweise über neue Einstellungen und Funktionen.

5. Verlassen Sie das Trainingscomputer-Einstellungsmenü.

Berühren Sie in der oberen rechten Ecke des Bildschirms das X, um das Trainingscomputer-Einstellungsmenü zu verlassen.

WORKOUT-EINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Das Workout-Einstellungsmenü wählen.

Tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms.

2. Erkunden Sie das Menü für die Trainingseinstellungen und passen Sie die Workout-Einstellungen Ihren Wünschen entsprechend an.

In den folgenden Menüs können Sie möglicherweise Einstellungen ansehen und ändern:

Audio

- App volume (Lautstärke der App)
- Speaker volume (Lautstärkeregelung der Lautsprecher)

Ventilator

Bluetooth

Funktionen

- SmartAdjust

Display

- iFIT Closed Captions (iFit-Untertitel)
- Screen brightness (Bildschirm-Helligkeit)

Hinweis: Manche Workout-Steuerungen sind deaktiviert, wenn gerade kein Workout ausgewählt ist.

3. Verlassen Sie das Workout-Einstellungsmenü.

Berühren Sie in der unteren rechten Ecke des Bildschirms das X, um Workout-Einstellungsmenü zu verlassen.

EINE VERBINDUNG MIT EINEM DRAHTLOSEN NETZWERK HERSTELLEN

1. Das Trainingscomputer-Einstellungsmenü wählen.

Wenn der Startbildschirm angezeigt wird, berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm und tippen Sie dann auf *Preferences* (Nutzerpräferenzen).

2. Eine drahtlose Netzwerkverbindung einrichten und verwalten.

Dann tippen Sie auf *Wi-Fi* (WLAN), um das Netzwerkmenü zu wählen. Falls *Wi-Fi* (WLAN) nicht aktiviert ist, berühren Sie den Umschalter *Wi-Fi* (WLAN), um es zu aktivieren. Wenn das WLAN aktiviert ist, wird der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken anzeigen. Hinweis: Es kann einen Moment dauern, bis die Liste mit den drahtlosen Netzwerken erscheint.

Hinweis: Sie müssen Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/g/n Router mit aktivierter SSID-Übertragung haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Der Trainingscomputer unterstützt ungesicherte und gesicherte (WEP, WPA™ und WPA2™) Verschlüsselung. Ein Breitbandanschluss wird empfohlen. Die Leistung hängt von der Verbindungsgeschwindigkeit ab.

Wenn eine Liste von Netzwerken erscheint, berühren Sie das gewünschte Netzwerk. Hinweis: Sie müssen dazu Ihren Netzwerknamen (SSID) kennen. Ist Ihr Netzwerk durch ein Passwort gesperrt, dann müssen Sie auch das Passwort dazu wissen. Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um Ihr Passwort einzugeben und eine Verbindung mit dem gewählten drahtlosen Netzwerk herzustellen. Bei Passwörtern muss man die Groß- und Kleinschreibung beachten.

Wenn der Trainingscomputer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk verbunden ist, wird eine Bestätigungsmeldung auf dem Bildschirm erscheinen.

Falls Sie Probleme mit der Verbindung zu einem verschlüsselten Netzwerk haben, vergewissern Sie sich, dass Ihr Passwort richtig ist. **Sollten Sie nach der Befolgung dieser Anweisungen Fragen haben, besuchen Sie bitte my.iFIT.com, um weitere Unterstützung zu erhalten.**

3. Verlassen Sie das Trainingscomputer-Einstellungsmenü.

Berühren Sie in der oberen rechten Ecke des Bildschirms das X, um das Trainingscomputer-Einstellungsmenü zu verlassen.

DEN VENTILATOR VERWENDEN

Der Ventilator hat mehrere Geschwindigkeitseinstellungen, einschließlich eines automatischen Modus. Wenn der automatische Modus gewählt ist, verändert sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch, sobald sich die Trittgeschwindigkeit ändert. Zur Steuerung des Ventilators, tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Fan (Ventilator)*.

Hinweis: Wenn die Pedale einige Zeit nicht in Bewegung sind, während der Startbildschirm gewählt ist, schaltet sich der Ventilator automatisch aus.

DEN LADEANSCHLUSS BENUTZEN

Der Trainingscomputer verfügt über einen Ladeanschluss, damit Sie während des Trainings USB-C-kompatible Geräte wie Smartphones und Tablets aufladen können.

Um den Ladeanschluss zu verwenden, stecken Sie ein USB-C-Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten) in die Buchse an Ihrem Gerät und in den Ladeanschluss auf der rechten Seite am Trainingscomputer ein. **Vergewissern Sie sich, dass das USB-C-Ladekabel vollständig eingesteckt ist.** Hinweis: Der Ladeanschluss kann nicht dazu benutzt werden, Daten zu sehen oder zu übermitteln oder Musik durch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers zu spielen.

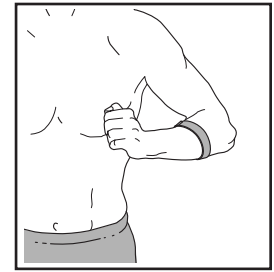
EINE VERBINDUNG MIT KOPFHÖRERN HERSTELLEN

Um Ihre Bluetooth-Kopfhörer mit dem Trainingscomputer zu verbinden, schalten Sie zunächst Ihre Kopfhörer ein, versetzen Sie diese in den Kopplungsmodus und positionieren Sie diese in der Nähe des Trainingscomputers. Dann beginnen Sie mit einem Workout. Als Nächstes berühren Sie den Bildschirm in einem beliebigen freien Bereich, berühren Sie die Option zum Verbinden Ihrer Kopfhörer und wählen Sie Ihre Kopfhörer aus der Liste auf dem Bildschirm.

Wenn Ihre Kopfhörer und der Trainingscomputer erfolgreich miteinander gekoppelt wurden, wird die Audioausgabe des Trainingscomputers über Ihre Kopfhörer wiedergegeben.

EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN

Unabhängig davon, ob Sie Fett verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen, müssen Sie die richtige Herzfrequenz während des Workouts aufrechterhalten, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Der optionale Pulsmesser kann Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele unterstützen, indem er es Ihnen ermöglicht, während des Trainings Ihre Herzfrequenz kontinuierlich zu überprüfen. Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel. **Zum Kauf eines optionalen Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**



Wenn Ihr kompatibler Pulsmesser eingeschaltet ist und sich im Kopplungsmodus befindet, wird der Trainingscomputer automatisch eine Verbindung damit herstellen. Wenn Ihr Herzschlag erkannt ist, wird Ihre Herzfrequenz auf dem Bildschirm angezeigt.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

Eine regelmäßige Wartung ist für die optimale Leistung und zur Verminderung der Abnutzung von äußerster Wichtigkeit. Überprüfen Sie alle Teile bei jeder Benutzung des Studio-Rades und ziehen Sie diese bei Bedarf richtig fest. **Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.** Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.

Um das Studio-Rad zu reinigen, verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife. **WICHTIG: Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie den Trainingscomputer keinem direkten Sonnenlicht aus.**

WARTUNG DER PEDALE

Ziehen Sie wöchentlich die Pedale nach. Ziehen Sie das **rechte** Pedal **im Uhrzeigersinn** und das **linke** Pedal **gegen den Uhrzeigersinn** fest.

FEHLERSUCHE

Viele Ursachen können mit den einfachen, in diesem Abschnitt beschriebenen Schritten, behoben werden. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.

FEHLERSUCHE AM TRAININGSCOMPUTER

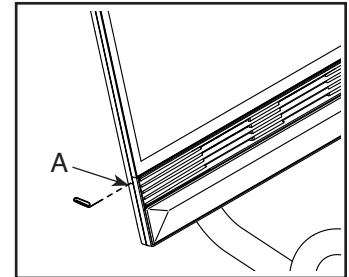
Falls sich der Trainingscomputer nicht einschaltet, stellen Sie sicher, dass der Stromadapter vollständig eingesteckt ist und dass der Netzschalter eingeschaltet ist.

Falls ein Ersatz für den Stromadapter nötig ist, beachten Sie bitte die Rückseite dieser Anleitung. WICHTIG: Um ein Beschädigen des Trainingscomputers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen geregelten Stromadapter, der vom Hersteller geliefert wurde.

Falls Sie Probleme bei der Verbindung des Trainingscomputers mit einem drahtlosen Netzwerk haben oder falls es Probleme mit Ihrem iFIT-Konto oder den iFIT-Workouts gibt, besuchen Sie support.iFIT.com.

Wenn der Trainingscomputer nicht richtig hochgefahren werden kann oder abstürzt und nicht reagiert, stellen Sie die Werkseinstellungen des Trainingscomputers wieder her. **WICHTIG:**

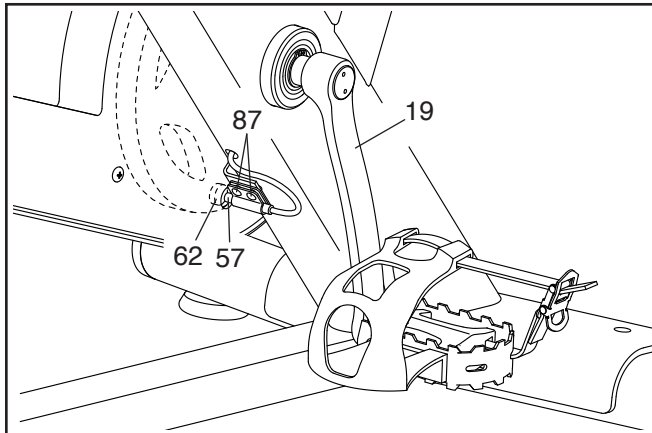
Dies löscht alle benutzerdefinierten Einstellungen, die Sie am Trainingscomputer vorgenommen haben. Es erfordert zwei Personen, um die Werkseinstellungen des Trainingscomputers wiederherzustellen. Ziehen Sie zuerst den Stromadapter heraus. Als Nächstes finden Sie die kleine Reset-Öffnung (A) an der linken Seite des Trainingscomputers. Mithilfe einer umgebogenen Büroklammer halten Sie den Reset-Knopf innerhalb der Öffnung gedrückt und lassen eine zweite Person den Stromadapter einstecken. **Halten Sie weiterhin den Reset-Knopf so lange gedrückt, bis sich der Trainingscomputer einschaltet.** Sobald der Reset-Vorgang abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und anschließend wieder ein. Falls nicht, ziehen Sie den Stromadapter heraus und stecken Sie ihn dann wieder ein. Wenn der Trainingscomputer eingeschaltet ist, überprüfen Sie auf Software-Aktualisierungen (siehe **COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN** auf Seite 23). Hinweis: Es kann einen Moment dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.



DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

Gibt der Trainingscomputer falsche Rückmeldungen, dann muss der Reedschalter eingestellt werden.

Um den Reedschalter einzustellen, **ziehen Sie zunächst den Stromadapter heraus**. Als Nächstes finden Sie den Reedschalter (57) an der linken Seite des Studio-Rads. Lockern Sie die zwei M4 x 12mm Schrauben (87) ein wenig.



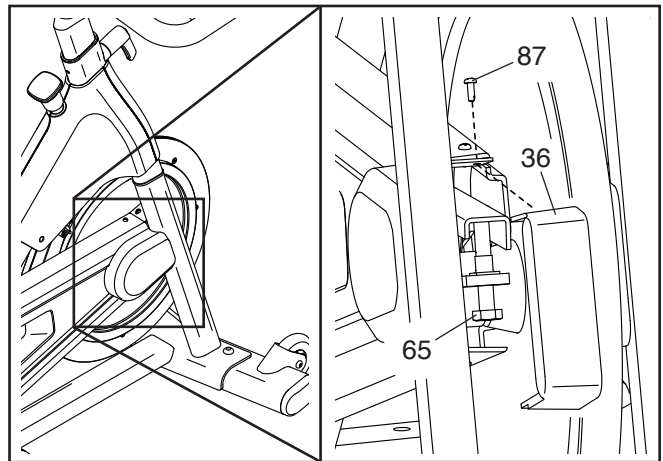
Als Nächstes drehen Sie den linken Kurbelarm (19), bis ein Magnet (62) auf den Reedschalter (57) ausgerichtet ist. Schieben Sie den Reedschalter leicht zum Magneten hin oder davon weg. Dann ziehen Sie die M4 x 12mm Schrauben (87) wieder fest.

Stecken Sie den Stromadapter ein und drehen Sie den linken Kurbelarm (19) einen Moment lang. Wiederholen Sie den oben beschriebenen Vorgang wenn notwendig, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen anzeigt.

DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

Sollten die Pedale beim Treten rutschen, obwohl der Widerstand auf die höchste Stufe eingestellt ist, dann müssen Sie möglicherweise den Antriebsriemen einstellen.

Um den Antriebsriemen einzustellen, **ziehen Sie zuerst den Stromadapter heraus**. Als Nächstes finden Sie die Spannrollenabdeckung (36). Entfernen Sie die M4 x 12mm Schraube (87) und die Spannrollenabdeckung.

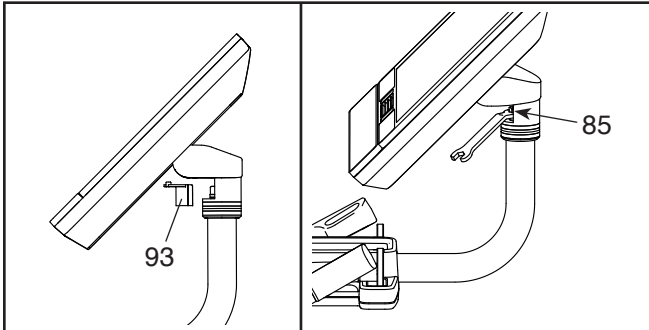


Dann ziehen Sie die M10 x 60mm Schraube (65) an, bis der Antriebsriemen (nicht abgebildet) straff ist.

Wenn der Antriebsriemen (nicht abgebildet) straff ist, befestigen Sie wieder die Spannrollenabdeckung (36).

DIE DREHUNG UND NEIGUNG DES TRAININGSCOMPUTERS ANPASSEN

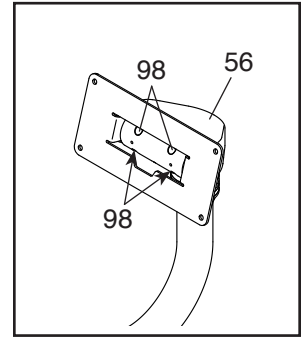
Falls der Trainingscomputer nicht an der gewünschten Stelle bleibt, wenn man ihn von einer Seite zur anderen bewegt, entfernen Sie als Erstes die Montierungsabdeckung (93). Als Nächstes verwenden Sie das mitgelieferte Studio-Rad-Werkzeug, um die Gelenkmutter (85) ein wenig anzuziehen, bis der Trainingscomputer an der Stelle bleibt, wenn man ihn von einer Seite zur anderen bewegt. Dann drücken Sie die Montierungsabdeckung wieder zurück an ihren Platz.



Falls der Trainingscomputer nicht an der Stelle bleibt, wenn man ihn nach oben oder unten neigt, **beziehen Sie sich zunächst auf Montageschritt 14 auf Seite 12.** Verwenden Sie einen Flachschlitz-Schraubendreher, um die Display-Abdeckungen (101, 102) vorsichtig loszuhebeln.

Hinweis: Der Übersichtlichkeit halber ist der Trainingscomputer in der Abbildung rechts nicht dargestellt

Als Nächstes ziehen Sie die vier M6 x 15mm Kopfschrauben (98) in der vorderen Halterungsbefestigung (56) so weit an, bis sich die Auf- und Abwärtsbewegung nicht mehr zu locker anfühlt. Falls benötigt können Sie den Trainingscomputer nach oben und nach unten neigen, um die Kopfschrauben erreichen zu können.



Dann beziehen Sie sich auf Montageschritt 14 auf Seite 12 und befestigen Sie die Display-Abdeckungen (101, 102) wieder.

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen wichtig.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms helfen. Um detaillierte Trainingsinformationen zu bekommen, beschaffen Sie sich ein angesehenes Buch oder konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergessen Sie nicht, dass gute Ernährung und ausreichende Erholung grundlegend für erfolgreiche Resultate sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Trainingsintensität. Sie können Ihre Herzfrequenz dazu nutzen, den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Das folgende Diagramm zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, finden Sie Ihr Alter unten in der Tabelle (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die sich direkt über Ihrem Alter befinden, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung, die mittlere Zahl die Herzfrequenz für maximale Fettverbrennung und die höchste Zahl die Herzfrequenz für aerobes Training.

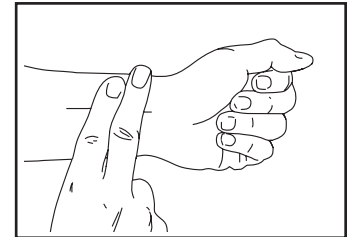
Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energieerzeugung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie Ihre Trainingsintensität an, bis sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet. Zur maximalen Fettverbrennung trainieren Sie so, dass

sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

Aerobes Training – Ist es Ihr Ziel, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann müssen Sie aerobes Training betreiben. Diese Aktivität verbraucht über einen längeren Zeitraum große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

IHRE HERZFREQUENZ MESSEN

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, trainieren Sie mindestens vier Minuten lang. Dann hören Sie auf zu trainieren und legen Sie zwei Finger auf Ihr Handgelenk, wie abgebildet. Zählen Sie sechs Sekunden lang



Ihren Pulsschlag und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz herauszufinden. Wenn Sie z. B. in sechs Sekunden 14 Pulsschläge zählen, dann ist Ihre Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute.

WORKOUT-RICHTLINIEN

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Als Vorbereitung auf das anstehende Training steigen beim Aufwärmen die Körpertemperatur und die Herzfrequenz an und der Blutkreislauf wird angeregt.

Training in der Trainingszone – Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang mit Ihrer Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrer Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief. Halten Sie niemals den Atem an.

Abkühlen – Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und verhindert Probleme, die sich nach dem Training ergeben könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Zwischen den einzelnen Workouts sollten Sie jeweils mindestens einen Ruhetag einlegen. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu fünfmal pro Woche trainieren, falls gewünscht. Vergessen Sie nicht, der Schlüssel zum Erfolg ist, Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Rechts ist die richtige Ausführung für einige grundlegende Dehnübungen abgebildet. Bewegen Sie sich beim Dehnen langsam. Niemals wippen.

1. Sich nach den Zehen strecken

Stehen Sie mit leicht gebeugten Beinen und beugen Sie langsam Ihren Oberkörper von der Hüfte aus nach vorn. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände so weit wie möglich abwärts nach Ihren Zehen ausstrecken. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, Rückseite der Knie und Rücken.

2. Die hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein vor sich aus. Die Sohle des anderen Fußes sollte den Innenschenkel des ausgestreckten Beins berühren. Beugen Sie sich so weit wie möglich zu den Zehen hinunter. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, unteren Rückenbereich und Leistenregion.

3. Die Waden/Achillessehnen dehnen

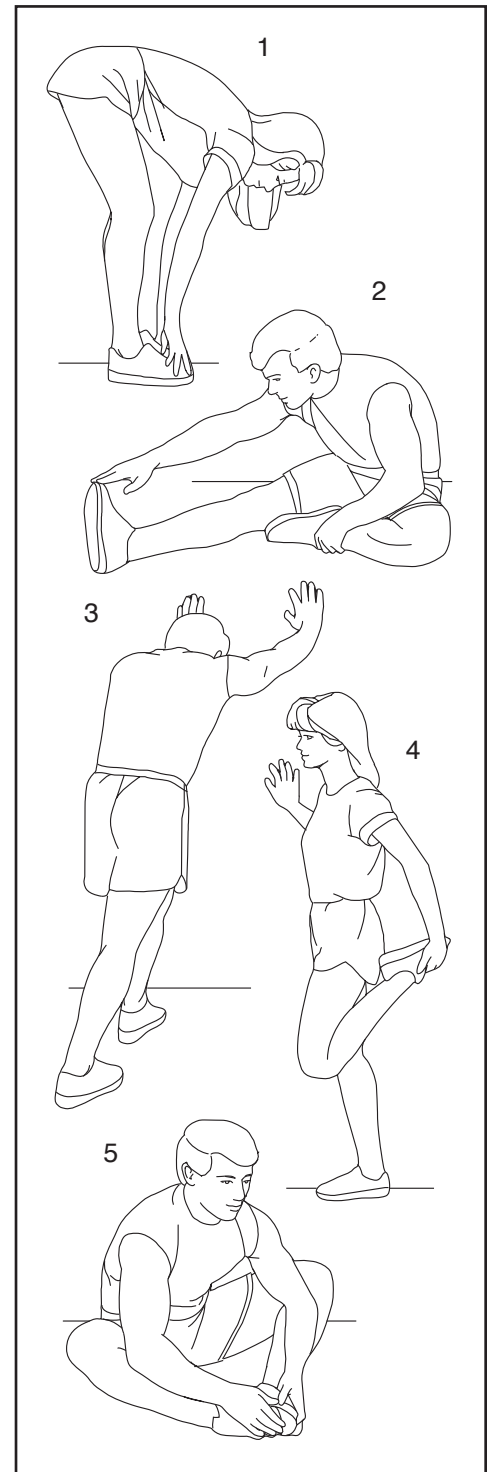
Mit einem Bein vor dem anderen strecken Sie die Hände nach vorn und legen diese an eine Wand. Das hintere Bein gestreckt und den hinteren Fuß flach auf dem Boden halten. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Um die Achillessehne noch weiter zu dehnen, winkeln Sie nun auch das hintere Bein an. Dehnt: Unterschenkel, Achillessehnen und Fußgelenke.

4. Den Quadrizeps dehnen

Zur Balance strecken Sie eine Hand zur Wand aus. Mit der anderen Hand greifen Sie nach hinten und halten Ihren Fuß. Ziehen Sie die Ferse so weit wie möglich an den Körper heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Dehnt: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.

5. Den Innenschenkel dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden mit den Sohlen Ihrer Füße gegeneinander, wobei die Knie nach außen fallen. Ziehen Sie nun die Füße so nahe wie möglich an sich heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.



TEILELISTE

Modell-Nr. NTEX24125-INT.0 R1024A

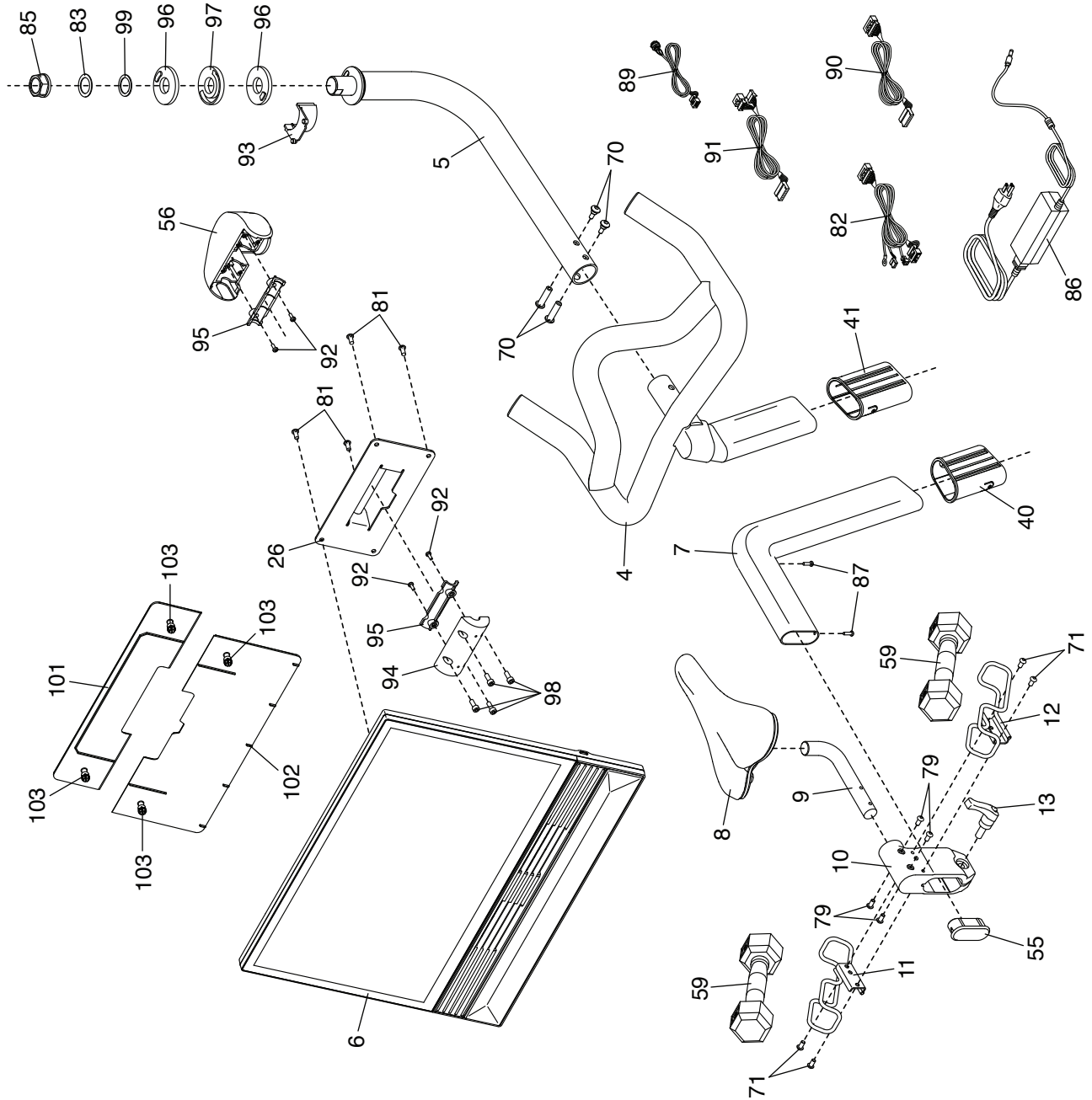
Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	51	2	Rad
2	1	Vorderer Stabilisator	52	2	Fuß
3	1	Hinterer Stabilisator	53	2	Nivellierfuß
4	1	Griffstange	54	4	Kappe
5	1	Trainingscomputerhalterung	55	1	Sattelstützenkappe
6	1	Trainingscomputer	56	1	Vordere Halterungsbefestigung
7	1	Sattelstütze	57	1	Reedschalter/Kabel
8	1	Sattel	58	1	Klemme
9	1	Sattellarm	59	2	Fausthantel
10	1	Sattelträger	60	1	Vordere Abdeckung
11	1	Linke Hantelablage	61	4	Schnappmutter
12	1	Rechte Hantelablage	62	2	Magnet
13	1	Trägergriff	63	4	M8 x 20mm Senkkopfschraube
14	2	Einstellgriff	64	6	M8 Sicherungsmutter
15	1	Wasserflaschenhalter	65	1	M10 x 70mm Schraube
16	1	Rechtes Pedal	66	1	Kurbelschraube
17	1	Linkes Pedal	67	1	Halterungsabstandhalter
18	1	Kurbel/rechter Kurbelarm	68	1	M10 Sicherungsmutter
19	1	Linker Kurbelarm	69	4	M10 x 25mm Schraube
20	1	Widerstandsarm	70	2	M6 Anschlussbolzen
21	1	Widerstandsblock	71	4	M6 x 12mm Schraube
22	1	Widerstandsscheibe	72	2	M8 x 50mm Bolzen
23	1	M3,5 x 10mm Schraube	73	2	M5 Mutter
24	1	Widerstandsmotor	74	4	M4 x 12mm Motorschraube
25	1	Bremsknaufkappe	75	2	M12 Sicherungsmutter
26	1	Computerhalterung	76	1	Klotzstift
27	1	Bremswelle	77	2	M4 x 6mm Schraube
28	1	Bremsfeder	78	1	Obere Bremsbuchse
29	1	Bremshalterung	79	6	M6 x 12mm Schraube
30	1	Sicherungsscheibe	80	1	M5 Schraube
31	1	Spannrolle	81	4	M6 x 16mm Schraube
32	1	Abdeckungshalterung	82	1	Rahmenkabel
33	1	Rechte Nabenabdeckung	83	1	Anlaufscheibe
34	1	Äußere Riemenabdeckung	84	1	#8 x 1/2" Schraube
35	1	Innere Riemenabdeckung	85	1	Gelenkmutter
36	1	Spannrollenabdeckung	86	1	Stromadapter
37	1	Linke Nabenabdeckung	87	39	M4 x 12mm Schraube
38	1	Motorhalterung	88	1	M4 x 19mm Flanschschraube
39	1	Rechte Bremsabdeckung	89	1	Stromkabel/Buchse
40	1	Sattelstützenhülse	90	1	Griffstangenkabel
41	1	Griffstangenhülse	91	1	Montierungskabel
42	2	Kurbelarm-Kappe	92	4	M4 x 10mm Maschinenschraube
43	2	Sicherungsring	93	1	Montierungsabdeckung
44	2	Kurbellager	94	1	Hinterere Halterungsbefestigung
45	1	Rolle	95	2	Innere Schwenkbuchse
46	1	Antriebsriemen	96	2	Obere/untere Schwenkscheibe
47	1	Schwungrad	97	1	Mittlere Schwenkscheibe
48	1	Linke Bremsabdeckung	98	4	M6 x 15mm Kopfschraube
49	1	Widerstandshalterung	99	1	Plastikabstandhalter
50	1	Halterungsabdeckung	100	1	Einraststück-Baugruppe

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
101	1	Obere Display-Abdeckung	108	1	M6 Unterlegscheibe
102	1	Untere Display-Abdeckung	109	1	Kabelbinder
103	4	Kronenverschluss/Schraube	110	1	M6 Ansatzbolzen
104	1	Spannstift	111	1	M6 Sicherungsmutter
105	1	Bremsknauf	*	–	Montage-/Einstellungswerkzeugsatz
106	1	Untere Bremsbuchse	*	–	Gebrauchsanleitung
107	1	Federanschlag			

Hinweis: Technische Änderungen ohne Ankündigung vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Anleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. NTEX24125-INT.0 R1024A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

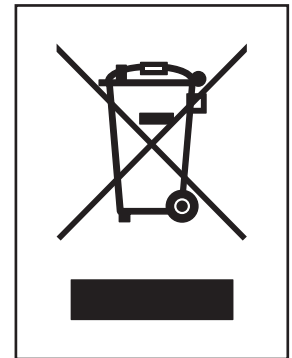
Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

- Die Modell- und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Die Kennnummer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Anleitung)

RECYCLING-INFORMATIONEN

Dieses elektronische Produkt darf nicht in Siedlungsabfällen entsorgt werden. Zum Schutz der Umwelt muss dieses Produkt nach seiner Nutzungsdauer dem Gesetz entsprechend wiederverwertet werden.

Bitte wenden Sie sich an einen Recyclinghof in Ihrer Gegend, der berechtigt ist, diese Art von Abfällen anzunehmen. So tragen Sie dazu bei, die natürlichen Ressourcen zu schonen und die europäischen Umweltschutznormen zu verbessern. Wenn Sie weitere Informationen über sichere und korrekte Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihre örtliche Stadtverwaltung oder das Geschäft, in dem Sie dieses Produkt gekauft haben.



UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

NTEX24125-INT beinhaltet das MP24-Xenon-C oder das MP24-Xenon-V Tablet.

Hiermit erklärt iFIT Health & Fitness, dass das Funkgerät Typ MP24-Xenon-C oder MP24-Xenon-V der Richtlinie 2014/53/EU und der Funkanlagenverordnung 2017 entspricht.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, USA

Diese Konformitätserklärung wird unter der alleinigen Verantwortung des Herstellers ausgestellt.

Gegenstand der Erklärung: FCCID OMC453085 oder OMC453584V - Rundfunkfrequenzbänder und maximale EIRP-Leistung: 2,4G

WiFi:25.02dBm; 5G WiFi:22.895dBm; 2,4G BT:10.12dBm.

Der Betrieb im 5,15-5,35-GHz-Band ist in den folgenden Ländern auf die Nutzung in Gebäuden beschränkt:

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

Zertifizierung: Artikel 3.1a - Sicherheit EN 62479:2010, EN 62368 - 1:2014/AC:2015, Artikel 3.1b - EMC EN 301 489 - 1, 2.2.3, EN 301 489 - 17 V3.2.4., Artikel 3.2 - Funkparameter EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Repräsentant des Vereinigten Königreichs: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, United Kingdom

Repräsentant der Europäischen Union: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, France

