



*ELITE U4000*



*ELITE R4000*

# FAHRRADTRAINER BEDIENUNGSANLEITUNG



Lesen Sie die TECHNISCHE ANLEITUNG, bevor Sie die BEDIENUNGSANLEITUNG lesen.



# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



## SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN

Bei der Benutzung eines elektrischen Gerätes sollten grundlegende Sicherheitsvorkehrungen einschließlich der folgenden befolgt werden: Vor der Benutzung dieses Fahrradtrainers lesen Sie sämtliche Anweisungen durch. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Fahrradtrainers hinreichend über alle Warnhinweise und Sicherheitsvorkehrungen informiert sind.



## WARNUNG

VOR DEM AUFBAU UND DER BENUTZUNG DIESES FAHRRADTRAINERS LESEN SIE SÄMTLICHE ANWEISUNGEN UND HEBEN SIE SIE GUT AUF. ES WIRD DRINGEND EMPFOHLEN, DIE FOLGENDEN SICHERHEITSVORKEHRUNGEN ZU BEFOLGEN.

- VORSICHT: Wenn Sie Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit spüren, hören Sie sofort mit dem Training auf und konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie das Training wieder aufnehmen.
- Benutzen Sie diesen Fahrradtrainer nur zu dem vorgesehenen, wie in diesem Handbuch beschriebenen Zweck. Benutzen Sie nur Zubehör, das vom Hersteller empfohlen wird.
- Nehmen Sie den Fahrradtrainer nie in Betrieb, wenn er nicht ordnungsgemäß läuft oder wenn er beschädigt ist. Nehmen Sie Kontakt mit einem autorisierten Händler zur Überprüfung und Reparatur auf.
- Benutzen Sie den Fahrradtrainer nur mit geeignetem Schuhwerk. Benutzen Sie ihn NIE barfuß.
- Tragen Sie keine Kleidungsstücke, die sich in den beweglichen Teiles des Fahrradtrainers verfangen könnten.
- Zur Vermeidung von Verletzungen halten Sie Hände und Füße jederzeit von den beweglichen Teile fern. Drehen Sie die Pedalkurbel nie von Hand.
- Steigen Sie erst vom Fahrradtrainer ab, wenn die Pedale vollständig STILLSTEHEN.
- Versuchen Sie erst auf dem Fahrradtrainer im Stehen mit hohen Umdrehungen zu trainieren, wenn Sie zuvor bei niedrigen Geschwindigkeiten trainiert haben.
- Führen Sie keine Gegenstände, Hände oder Füße in die Öffnungen des Fahrradtrainers ein. Bringen Sie Hände, Arme oder Füße nicht mit dem Antriebsmechanismus oder anderen möglicherweise beweglichen Teilen des Rades in Kontakt.
- Benutzen Sie keine Ausstattungsteile, die beschädigt sind oder abgenutzte oder zerbrochene Teile haben. Verwenden Sie nur Ersatzteile, die vom autorisierten Händler geliefert werden.
- Nehmen Sie das Gerät nicht dort in Gebrauch, wo Sprühdosen (Spray) benutzt werden oder wenn Sauerstoff verabreicht wird.
- Eine eingehende Überwachung ist erforderlich, wenn der Fahrradtrainer in der Nähe von Kindern benutzt wird.
- Wenn der Fahrradtrainer benutzt wird, sollten jüngere Kinder und Haustiere mindestens 3 Meter / 10 Fuss Abstand davon haben.
- Vergewissern Sie sich, dass Einstellhebel (Sitz und Handgriff vorn und hinten) ordnungsgemäß festgestellt sind und nicht den Aktionsradius des Gerätes während des Trainings beeinträchtigen.
- Dieses Gerät erfüllt die Anforderung DIN EN957-1, -5 Klasse HA.





ELITE R4000

HANDGRIFF AM KONSOLENMAST

KONSOLE

FLASCHENHALTER

KONSOLENMAST

KONSOLENMASTHALTERUNG

KURBEL

VORDERE ABDECKUNG

NETZKABELANSCHLUSS

SITZ

RÜCKENLEHNE

PULSSSENSOREN

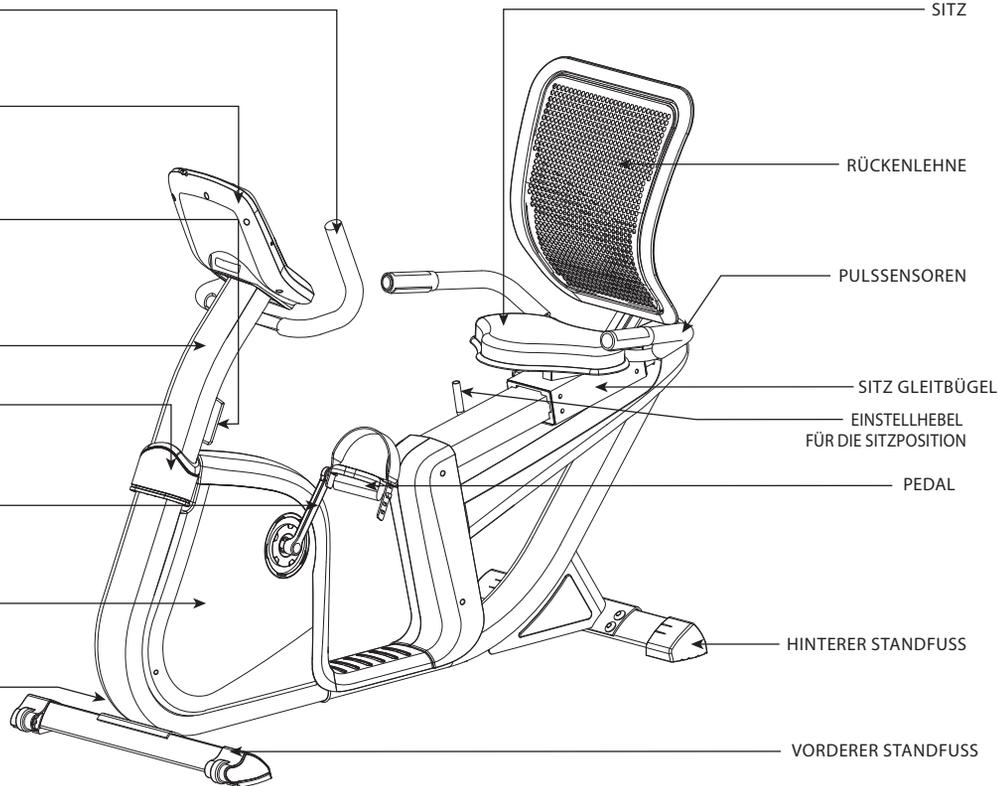
SITZ GLEITBÜGEL

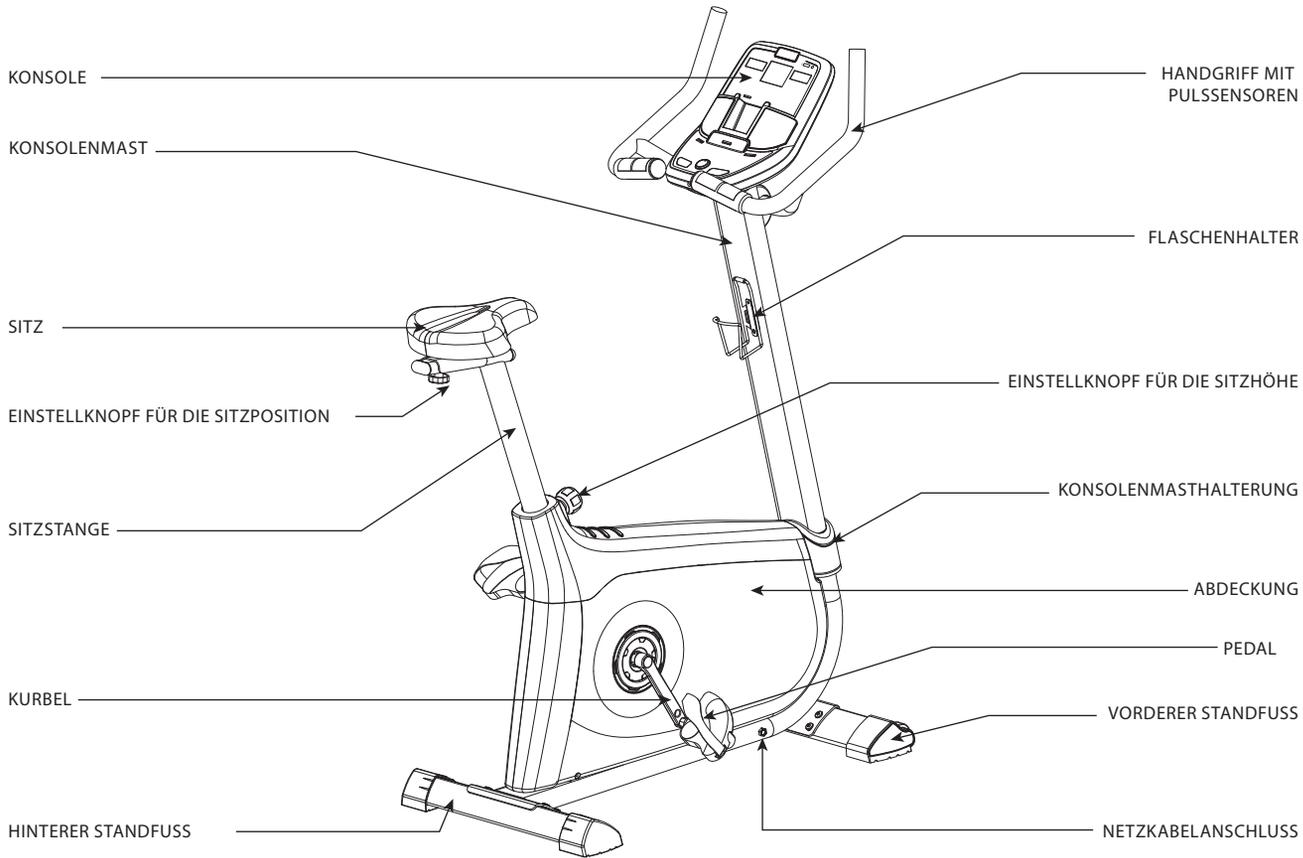
EINSTELHEBEL  
FÜR DIE SITZPOSITION

PEDAL

HINTERER STANDFUSS

VORDERER STANDFUSS





ELITE U4000

## BEILIEGENDES WERKZEUG:

- 13/15mm Gabelschlüssel
- Schraubenzieher/Inbusschlüssel

## BEILIEGENDE TEILE:

- 1 Fahrradrahmen
- 1 Konsole
- 1 Konsolenmast
- 1 Konsolenmastabdeckung
- 1 Vorderer Standfuss
- 1 Hinterer Standfuss
- 1 Sitz
- 1 MESH-Rückenlehne (nur R4000)
- 1 Rückenlehnenhalterung (nur R4000)
- 1 Platte für die Rückenlehne (nur R4000)
- 1 Sitzstange (nur U4000)
- 1 Sitzstangenhalterung (nur U4000)
- 1 Abdeckung für die Handgriffhalterung (nur U4000)
- 1 Handgriffe mit Pulssensoren
- 2 Pedale mit Riemen
- 1 Flaschenhalter
- 1 Audio-Adapterkabel
- 1 Netzkabel
- 1 Schraubenset

# VOR DEM AUFBAU

---

## AUSPACKEN

Packen Sie das Gerät dort aus, wo es benutzt werden soll. Stellen Sie die Verpackung auf eine ebene Fläche. Wir empfehlen Ihnen, eine Schutzfolie auf Ihren Boden zu legen. Öffnen Sie die Verpackung nicht, wenn sie auf der Seite liegt.

**HINWEIS:** Achten Sie während jedem Aufbauschnitt darauf, dass ALLE Muttern und Schrauben leicht angezogen werden, bevor EINE fest angezogen wird.

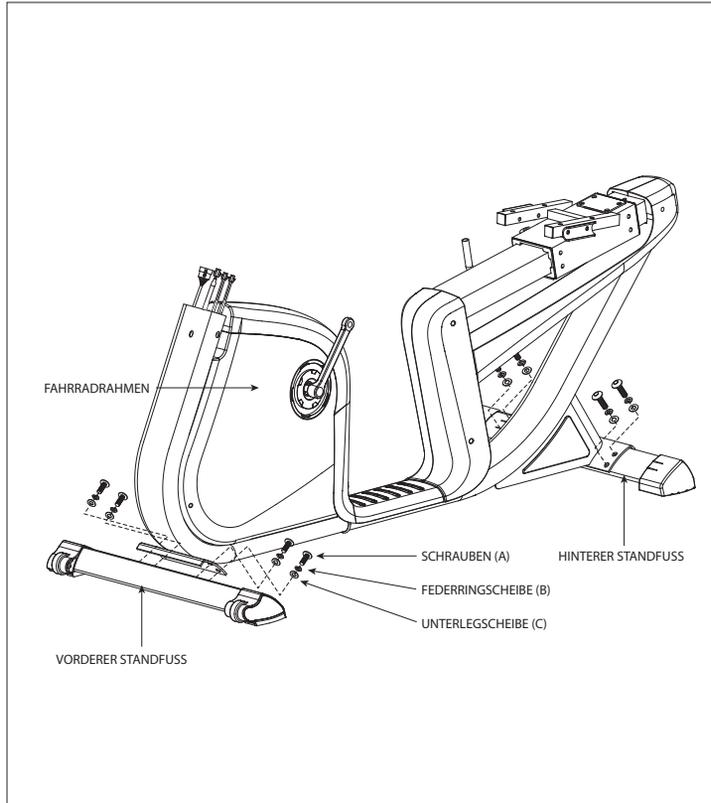
**HINWEIS:** Wir empfehlen Ihnen, beim Aufbau die Schraubengewinde mit ein bißchen Schmierfett einzuschmieren. Dazu eignet sich jede Art von Schmierfett wie z.B. Fahrradschmierfett.



## BENÖTIGEN SIE HILFE ?

Falls Sie Fragen haben oder Teile fehlen, kontaktieren Sie unseren Kundenservice vor Ort.

# AUFBAUSCHRITT 1 FÜR R4000



## SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 1 :



SCHRAUBE (A)  
M8x20 mm  
Anzahl: 8



FEDERRINGSCHIBE (B)  
15.4 mm  
Anzahl: 8



UNTERLEGSCHIBE (C)  
16 mm  
Anzahl: 8

- A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 1.
- B Befestigen Sie den HINTEREN STANDFUSS mit 4 SCHRAUBEN (A), 4 FEDERRINGSCHIBEN (B) und 4 UNTERLEGSCHIBEN (C) am FAHRRADRAHMEN.
- C Befestigen Sie den VORDEREN STANDFUSS mit 4 SCHRAUBEN (A), 4 FEDERRINGSCHIBEN (B) und 4 UNTERLEGSCHIBEN (C) am FAHRRADRAHMEN.

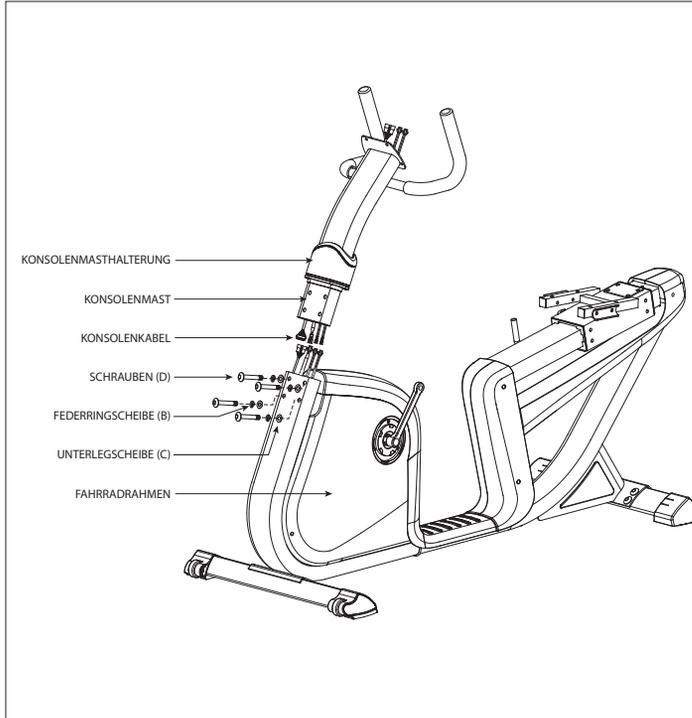


ELITER4000

## AUFBAUSCHRITT 2 FÜR R4000



ELITER4000



**HINWEIS:** Seien Sie vorsichtig, damit Sie keine Kabel bei der Befestigung des KONSOLENMASTES einklemmen.

### SCHRAUBENTÜTE FÜR AUFBAUSCHRITT 2 :



SCHRAUBE (D)  
M8x50 mm  
Anzahl: 4



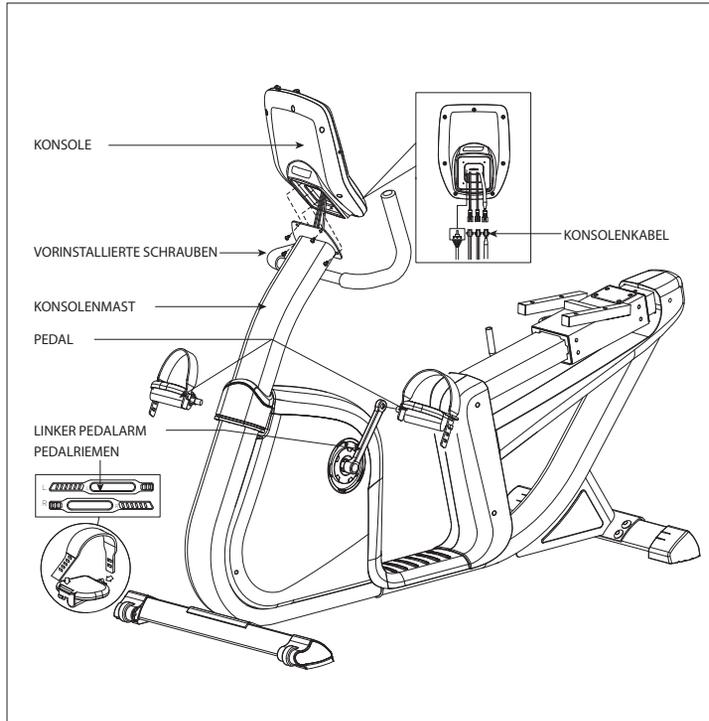
FEDERRINGSCHIBE (B)  
15.4 mm  
Anzahl: 4



UNTERLEGSCHIBE (C)  
16 mm  
Anzahl: 4

- A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR AUFBAUSCHRITT 2.
- B Schieben Sie die KONSOLENMASTHALTERUNG von unten nach oben über den KONSOLENMAST.
- C Schließen Sie die KONSOLENKABEL und stecken Sie alle Kabel vorsichtig in den FAHRRADRAHMEN. Schieben Sie den KONSOLENMAST in den FAHRRADRAHMEN.
- D Befestigen Sie den KONSOLENMAST mit 4 SCHRAUBEN (D), 4 Federringscheiben (B) und 4 UNTERLEGSCHIBE (C).
- E Schieben Sie die KONSOLENMASTHALTERUNG hinunter auf den FAHRRADRAHMEN.

## AUFBAUSCHRITT 3 für R4000



**HINWEIS:** Seien Sie vorsichtig, damit Sie keine Kabel bei der Befestigung der Konsole einklemmen.

\* **HINWEIS:** Es gibt keine Schraubentüte für diesen Aufbauschnitt.

- A Befestigen Sie die PEDALRIEMEN an den PEDALEN.
- B Befestigen Sie das RECHTE PEDAL am RECHTEN PEDALARM, indem Sie es IM UHRZEIGERSINN mit dem mitgelieferten 13/15 mm GABELSCHLÜSSEL festziehen.
- C Befestigen Sie das LINKE PEDAL am LINKEN PEDALARM, indem Sie es GEGEN DEN UHRZEIGERSINN mit dem mitgelieferten 13/15 mm GABELSCHLÜSSEL festziehen. (HINWEIS: Der linke Pedalarm ist gegenläufig gewindet, daher ist es sehr wichtig, dass er GEGEN DEN UHRZEIGERSINN festgezogen wird. Bei einer anderen Befestigung wird möglicherweise das Pedal oder der Pedalarm oder beides beschädigt.)
- D Verbinden Sie die KONSOLENKABEL und stecken Sie sie vorsichtig in den KONSOLENMAST.
- E Befestigen Sie die KONSOLE mit 4 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN am KONSOLENMAST (Die Schrauben müssen zuerst von der Konsole entfernt werden).

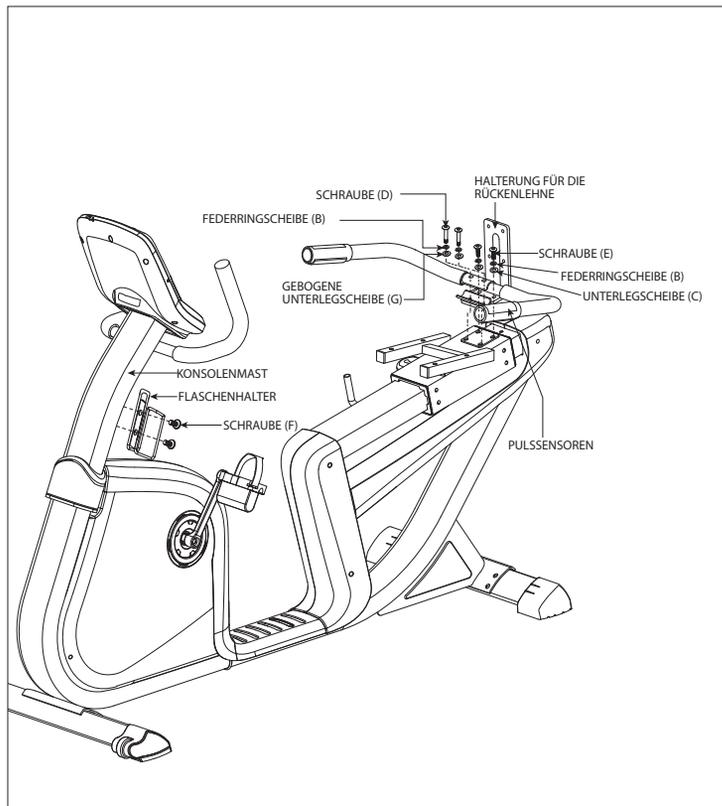


ELITE R4000

# AUFBAUSCHRITT 4 FÜR R4000



ELITER4000



## SCHRAUBENTÜTE FÜR AUFBAUSCHRITT 4 :



FEDERRINGSCHIBE (B)  
15,4 mm  
Anzahl: 4



UNTERLEGSCHIBE (C)  
16 mm  
Anzahl: 2



SCHRAUBE (D)  
M8x50 mm  
Anzahl: 2



SCHRAUBE (E)  
M8x15 mm  
Anzahl: 2



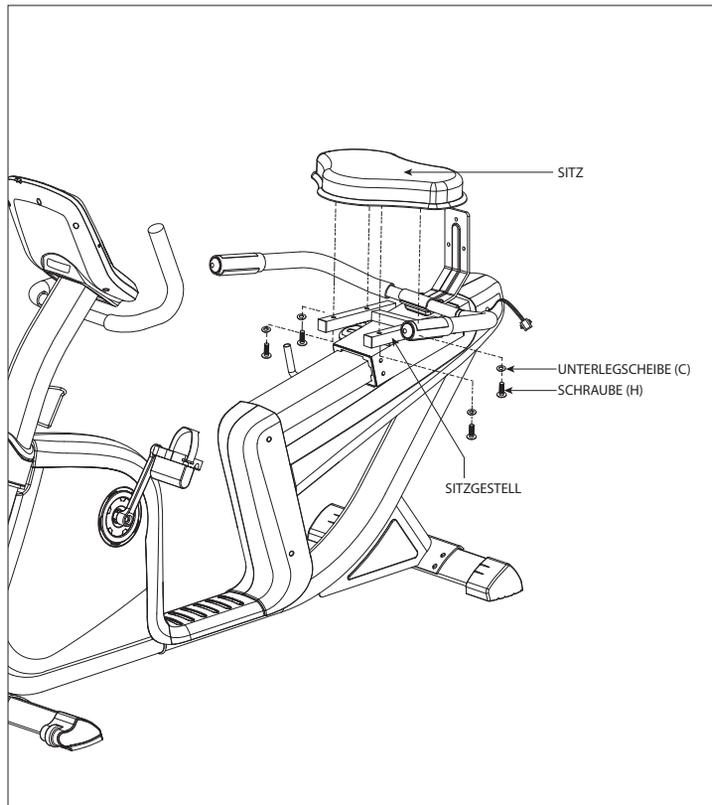
SCHRAUBE (F)  
M5x15 mm  
Anzahl: 2



GEBOGENE UNTERLEGSCHIBE (G)  
22 mm  
Anzahl: 2

- A Befestigen Sie die HALTERUNG FÜR DIE RÜCKENLEHNE mit 2 SCHRAUBEN (E), 2 FEDERRINGSCHIBEN (B) und 2 UNTERLEGSCHIBEN (C).
- B Richten Sie die HANDLÄUFE MIT DEN PULSSENSOREN mit der HALTERUNG FÜR DIE RÜCKENLEHNE aus und befestigen Sie diese mit 2 SCHRAUBEN (D), 2 FEDERRINGSCHIBEN (B) und 2 GEBOGENEN UNTERLEGSCHIBEN (G).
- C Befestigen Sie den FLASCHENHALTER mit 2 SCHRAUBEN (F) am KONSOLENMAST.

## AUFBAUSCHRITT 5 FÜR R4000



### SCHRAUBENTÜTE FÜR AUFBAUSCHRITT 5 :



SCHRAUBE (H)  
M8x35 mm  
Anzahl: 4



UNTERLEGSCHLEIBE (C)  
16 mm  
Anzahl: 4

- A Befestigen Sie den SITZ mit 4 SCHRAUBEN (H) und 4 UNTERLEGSCHLEIBEN (C) am SITZGESTELL.

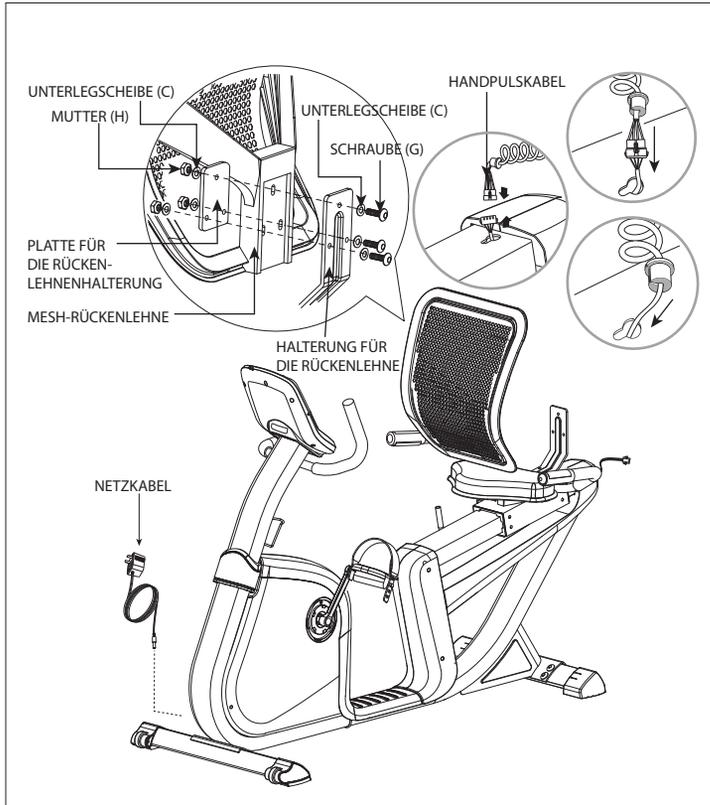


ELITE R4000

# AUFBAUSCHRITT 6 FÜR R4000



ELITE R4000



## SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 6 :



SCHRAUBE (G)  
M8x35 mm  
Anzahl: 3



UNTERLEGSCHIBE (C)  
16 mm  
Anzahl: 6



MUTTER (H)  
M8  
Anzahl: 3

- A Richten Sie die PLATTE FÜR DIE RÜCKENLEHNENHALTERUNG und die MESH-RÜCKENLEHNE an der HALTERUNG FÜR DIE RÜCKENLEHNE aus. Befestigen Sie diese mit 3 SCHRAUBEN (G), 6 UNTERLEGSCHIBE (C) und 3 MUTTERN (H).
- B Verbinden Sie das HANDPULSKABEL gemäß der Abbildungen. Stecken Sie das NETZKABEL ein.



R4000 AUFBAU ABGESCHLOSSEN!



ELITE R4000

R4000

Max. Benutzergewicht: 160 kg / 350 lbs

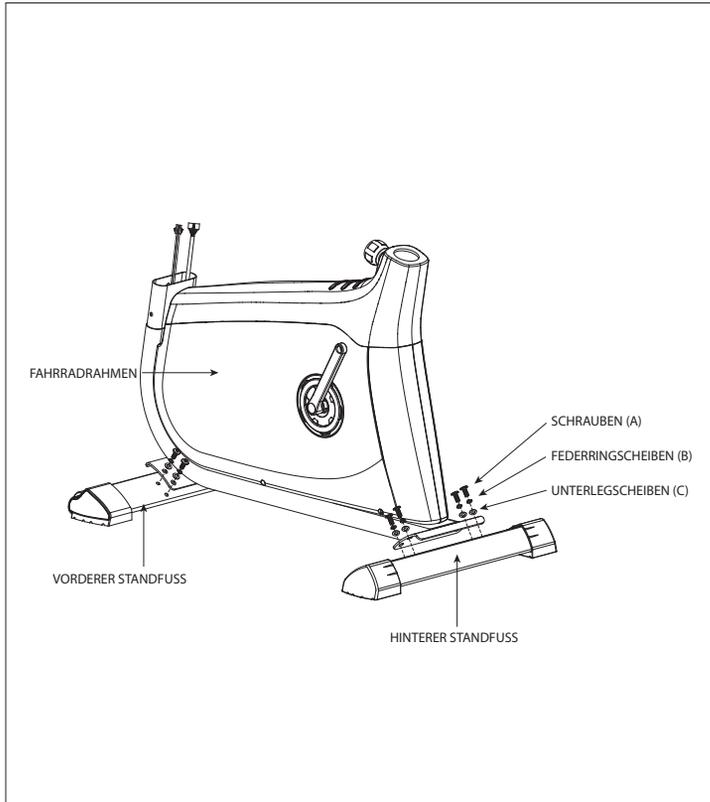
Gerätegewicht: 57.5 kg / 127 lbs

Stellfläche: 163 x 67 x 122 cm / 64" x 26" x 48"

# U4000 AUFBAUSCHRITT 1



ELITE U4000

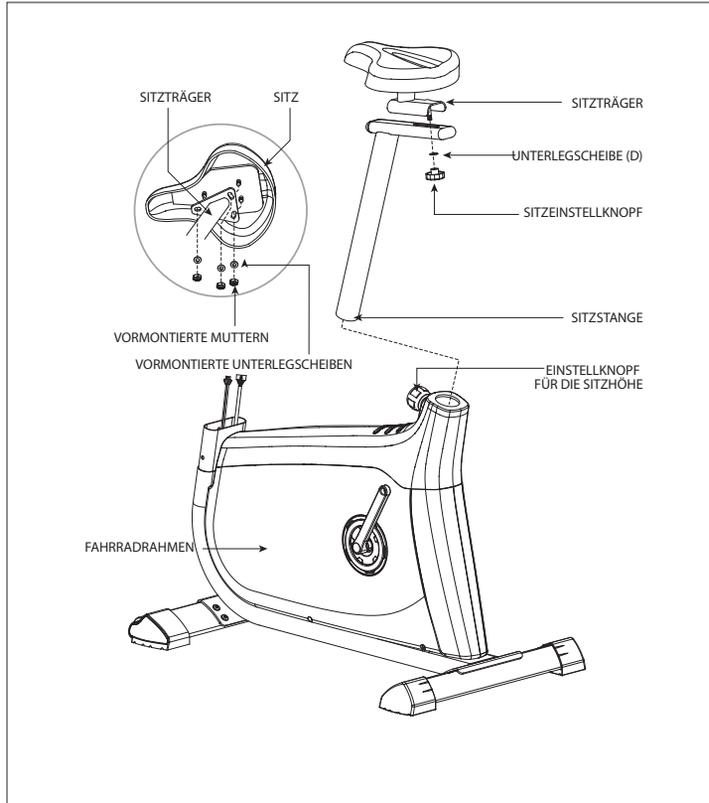


## SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 1 :



- A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 1.
- B Befestigen Sie den HINTEREN STANDFUSS mit 4 SCHRAUBEN (A), 4 FEDERRINGSCHLEIBEN (B) und 4 UNTERLEGSCHLEIBEN (C) am FAHRRADRAHMEN.
- C Befestigen Sie den VORDEREN STANDFUSS mit 4 SCHRAUBEN (A), 4 FEDERRINGSCHLEIBEN (B) und 4 UNTERLEGSCHLEIBEN (C) am FAHRRADRAHMEN.

## U4000 AUFBAUSCHRITT 2



### SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 2 :



- A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 2.
- B Befestigen Sie den SITZ am SITZTRÄGER mit 3 VORMONTIERTEN UNTERLEGSCHIBEN und 3 VORMONTIERTEN MUTTERN (Die Unterlegscheiben und Muttern müssen zuvor von der Unterseite des Sitzes entfernt werden.)
- C Befestigen Sie den SITZTRÄGER mit 1 UNTERLEGSCHIBE (D) und dem SITZEINSTELLKNOPF an der SITZSTANGE.
- D Ziehen Sie den EINSTELLKNOPF FÜR DIE SITZHÖHE heraus, während Sie die SITZSTANGE in den FAHRRADRAHMEN schieben.

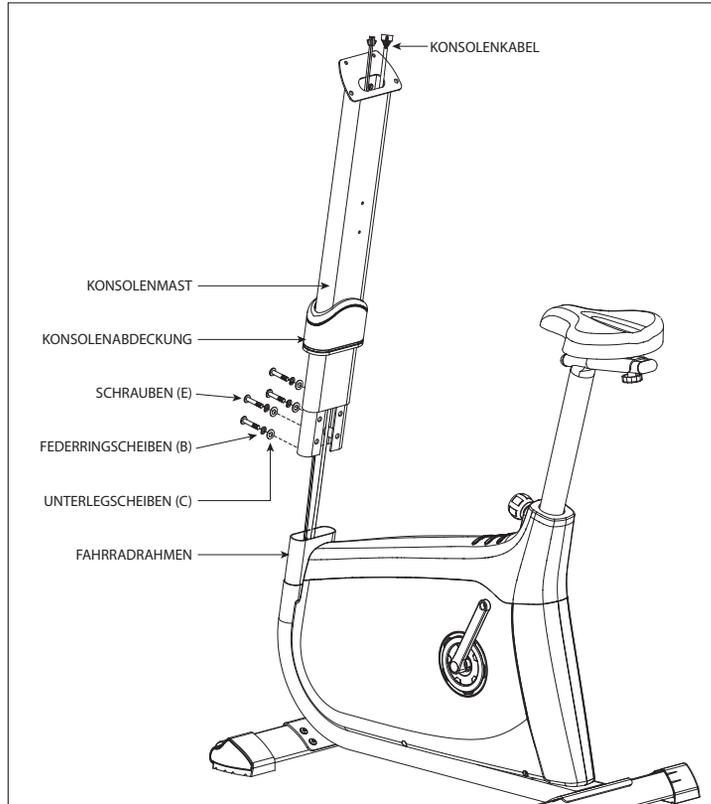


ELITE U4000

## U4000 AUFBAUSCHRITT 3



ELITE U4000



### SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 3 :



SCHRAUBE (E)  
M8x50 mm  
Anzahl: 4



FEDERRINGSCHLEIBE (B)  
15.4 mm  
Anzahl: 4

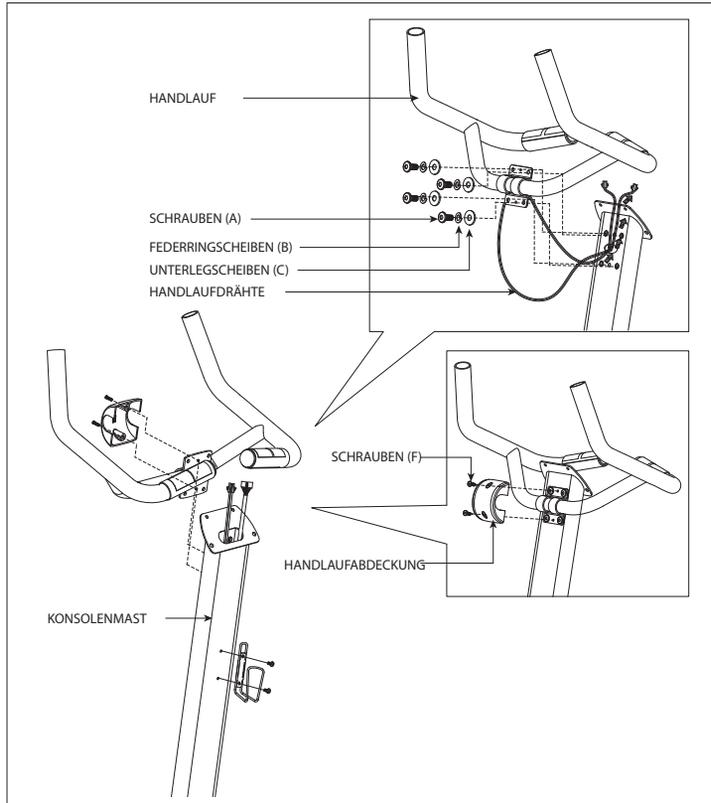


UNTERLEGSCHLEIBE (C)  
16 mm  
Anzahl: 4

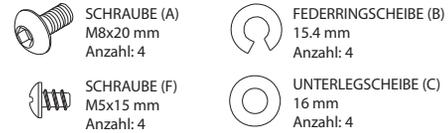
- A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 3.
- B Schieben Sie die KONSOLENABDECKUNG von unten hoch über den KONSOLENMAST.
- C Schließen Sie die KONSOLENKABEL an und stecken Sie vorsichtig alle Kabel in den FAHRRADRAHMEN. Schieben Sie den KONSOLENMAST in den FAHRRADRAHMEN.
- D Befestigen Sie den KONSOLENMAST mit 4 SCHRAUBEN (E), 4 FEDERRINGSCHLEIBEN (B) und 4 UNTERLEGSCHLEIBEN (C) am FAHRRADRAHMEN.
- E Schieben Sie die KONSOLENABDECKUNG hinunter über den FAHRRADRAHMEN.

**HINWEIS:** Seien Sie vorsichtig bei der Befestigung des Konsolenmastes, damit keine Kabel eingeklemmt werden.

# U4000 AUFBAUSCHRITT 4



## SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 4 :



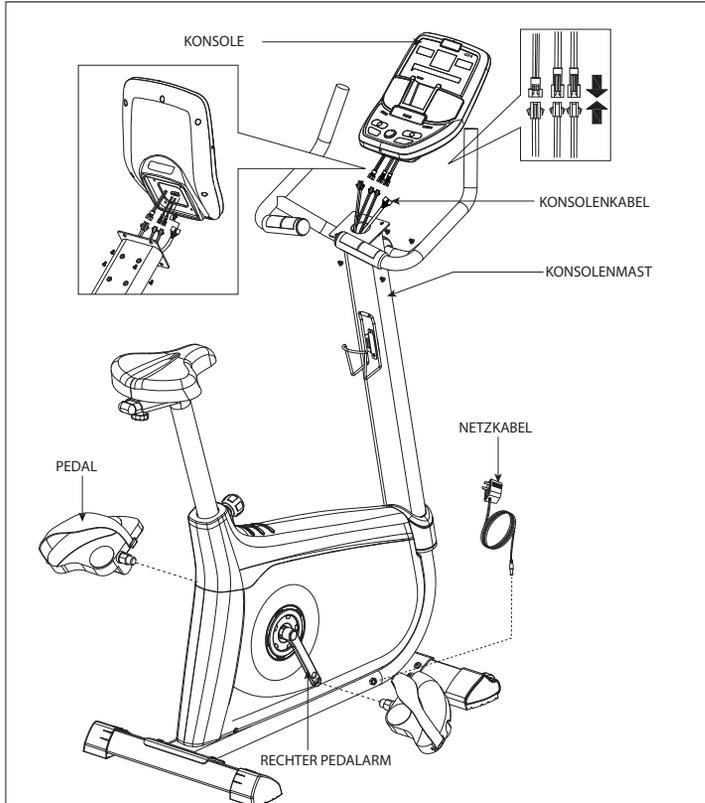
- A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 4.
- B Führen Sie die HANDLAUFDRÄHTE durch das Loch in den KONSOLENMAST und oben am KONSOLENMAST heraus.
- C Befestigen Sie den HANDLAUF mit 4 SCHRAUBEN (A), 4 FEDERRINGSCHIBEN (B) und 4 UNTERLEGSCHIBEN (C) am KONSOLENMAST.
- D Befestigen Sie die HANDLAUFABDECKUNG mit 2 SCHRAUBEN (F) am KONSOLENMAST.
- E Befestigen Sie den FLASCHENHALTER mit 2 SCHRAUBEN (F) am KONSOLENMAST.

**HINWEIS:** Seien Sie vorsichtig bei der Befestigung des Konsolenmastes, damit keine Kabel eingeklemmt werden.



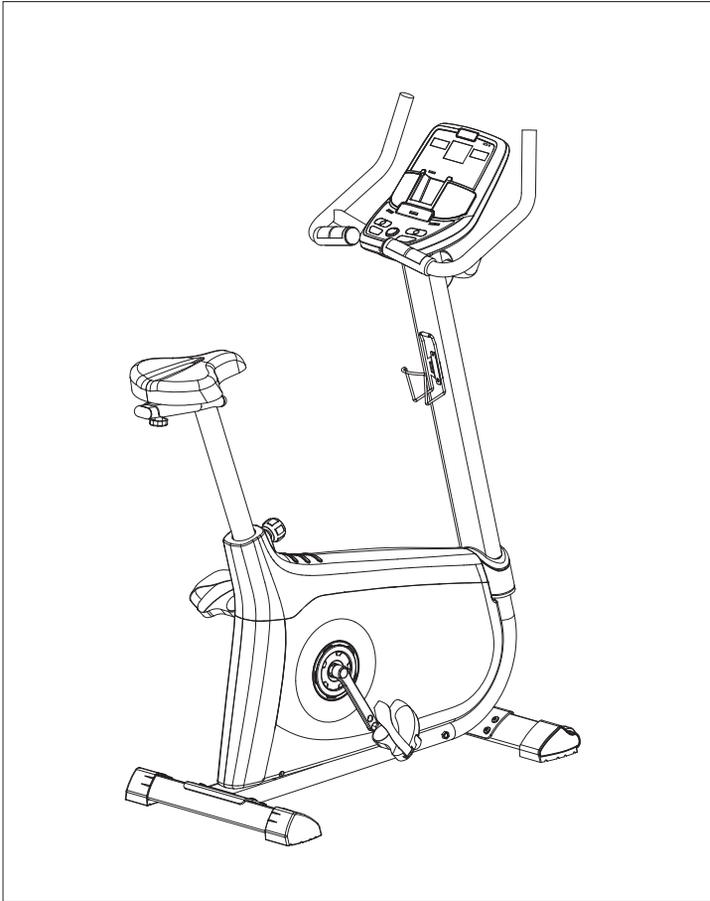
ELITE U4000

## U4000 AUFBAUSCHRITT 5



\* HINWEIS: Es gibt keine Schraubentüte für diesen Aufbauschritt.

- A Befestigen Sie das RECHTE PEDAL am RECHTEN PEDALARM, indem Sie es IM UHRZEIGERSINN mit dem mitgelieferten 13mm/15mm Gabelschlüssel festziehen.
- B Befestigen Sie das LINKE PEDAL am LINKEN PEDALARM, indem Sie es GEGEN DEN UHRZEIGERSINN mit dem mitgelieferten 13mm/15mm Gabelschlüssel festziehen. (HINWEIS: Der linke Pedalarm ist umgekehrt gewindet. Daher ist es sehr wichtig, dass er gegen den Uhrzeigersinn festgezogen wird. Andernfalls können der Pedalarm oder das Pedal oder beides beschädigt werden.)
- C Verbinden Sie die KONSOLENKABEL und stecken Sie die KONSOLENKABEL vorsichtig in den KONSOLENMAST.
- D Befestigen Sie die KONSOLE mit 4 VORMONTIERTEN SCHRAUBEN am KONSOLENMAST (die Schrauben müssen zuerst vom der Konsole entfernt werden).
- E Stecken Sie das NETZKABEL gemäß Abbildung ein.



**U4000 AUFBAU ABGESCHLOSSEN!**



ELITE U4000

U4000

Max. Benutzergewicht: 160 kg / 350 lbs

Gerätegewicht: 41.5 kg / 91 lbs

Stellfläche: 102 x 56 x 145 cm / 40" x 22" x 57"



# FAHRRADTRAINER BEDIENUNG

Dieser Abschnitt erklärt, wie Sie die Konsole und die Programme bedienen.

Der Abschnitt GRUNDLAGEN DER BEDIENUNG in der TECHNISCHEN ANLEITUNG des Fahrradtrainers enthält folgende Anweisungen:

- STANDORT DES FAHRRADTRAINERS
- STROM-/ERDUNGSANWEISUNGEN
- POSITIONIERUNG DES SITZES
- TRANSPORT DES FAHRRADTRAINERS
- AUSNIVELLIEREN DES FAHRRADTRAINERS
- BENUTZUNG DER HERZFREQUENZFUNKTION

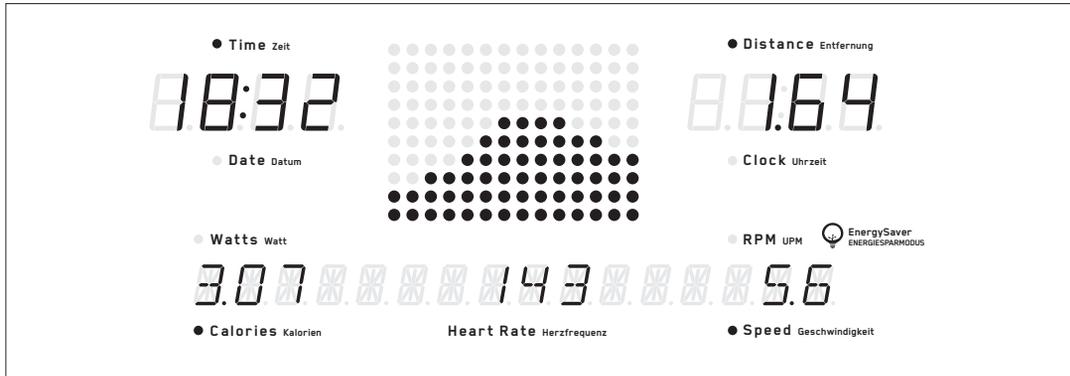


## BEDIENUNG DER KONSOLE

HINWEIS: Die dünne durchsichtige Schutzfolie auf der Konsole sollte vor der Benutzung entfernt werden.

- A) LED DISPLAY: Zeit, Entfernung, Datum und Uhrzeit.
- B) ALPHANUMERISCHES DISPLAY: Zeigt die Wattzahl, Kalorien, UPM, Herzfrequenz, Geschwindigkeit und die PROFILE Anzeigeeinformationen.
- C) TRAININGSPROFIL DISPLAY: Zeigt den Trainingsstand und -fortschritt an.
- D) PROFILE TASTE: Zum Scrollen durch den PROFILE Anzeigeearten. Vor dem Drücken muss der Benutzer gewählt werden.
- E) TASTE ANZEIGENWECHSEL: Zum Scrollen durch die Anzeigeearten. Drücken Sie diese Taste zum Anzeigenwechsel der Aufzeichnungen während des Trainingsprogramms.
- F) IPOD BEDIENUNG: Zur Anpassung der Audioeinstellungen Ihres angeschlossenen iPod.
- G) START: Zum Beginnen der Übungen, des Trainings oder zur Wiederaufnahme nach einer Unterbrechung drücken.
- H) STOPP: Zur Unterbrechung / Beendigung Ihres Trainings drücken. Zum Zurücksetzen der Konsole für 3 Sekunden gedrückt halten.
- I) IPOD-/ PROGRAMMIERUNGSTASTE: Zur Auswahl des Programms, des Levels, der Zeit und anderer Optionen. Zur Steuerung des iPod (nur während des Programms).
- J) SCHNELLÄNDERUNGSTASTATUR: Zum schnelleren Erreichen des gewünschten Widerstands.
- K) WIDERSTANDS ▼▲ TASTEN: Zur Anpassung des Widerstands.
- L) AUDIO-EINGANGSBUCHSE: Zum Einstecken Ihres CD-/MP3-Players in die Konsole mit dem mitgelieferten Audio-Adapterkabel.
- M) AUDIO-AUSGANGSBUCHSE / KOPFHÖRERBUCHSE: Stecken Sie Ihre Kopfhörer in diese Buchse, um Ihre Musik über Kopfhörer zu hören.
- N) IPOD DOCKINGSTATION: Zum Andocken und Laden Ihres iPod (nicht mitgeliefert).
- O) LAUTSPRECHER: Wenn Ihr CD-/MP3-Player an die Konsole angeschlossen ist, wird die Musik über die Lautsprecher wiedergegeben.
- P) USB-ANSCHLUSS: für Software-Updates.





## ANZEIGEFENSTER

- **ZEIT:** Anzeige der verbleibenden Zeit oder der während des Trainings verstrichenen Zeit in Minuten : Sekunden.
- **ENTFERNUNG:** Zeigt die bereits zurückgelegte Strecke oder die verbleibende Strecke während des Trainings an. Wird in Meilen oder Kilometern angezeigt.
- **GESCHWINDIGKEIT:** Die während des Programms verbrannten Kalorien.
- **KALORIEN:** Gesamtzahl der verbrannten Kalorien oder der während des Programms verbleibenden Kalorien.
- **HERZFREQUENZ (HF):** Wird in SPM (Schläge pro Minute) zur Überwachung Ihrer Herzfrequenz angezeigt. (Wird erst angezeigt, wenn der Kontakt mit beiden Handpulssensoren hergestellt ist oder wenn ein Polarbrustgurt getragen wird.)
- **GESCHWINDIGKEIT:** In MPH wird angezeigt, wie schnell sich die Pedale bewegen.
- **DATUM/UHRZEIT:** Anzeige des Datums und der Zeit.
- **WATT:** Zeigt die aktuelle Leistung des Benutzers.
- **UMP:** Umdrehungen pro Minute.
- **WIDERSTAND:** Zeigt das aktuelle Widerstandslevel im alphanumerischen Fenster.
- **PROFILE DISPLAY:** Wenn PROFILE aktiviert ist, wird die PROFILE Information im LED Fenster wiedergegeben. Benutzen Sie die PROFILE Taste zum Anzeigenwechsel der Informationen. Weitere Angaben stehen im Abschnitt PROFILE LEISTUNGSVERFOLGER.
- **ENERGIESPARMODUS:** Wenn das Gerät länger als 15 Minuten nicht benutzt wird, schaltet die Konsole automatisch in den Stromsparmmodus und könnte durch einen Tastendruck oder eine Pedalbewegung schnell wieder aktiviert werden.

## ERSTE SCHRITTE

- 1) Stellen Sie sicher, dass sich keine Gegenstände in der Nähe befinden, die die Bewegung des Fahrrades behindern.
- 2) Stecken Sie das Netzkabel ein und stellen Sie sicher, dass der Stromschalter auf ON steht.
- 3) Sie haben folgende Möglichkeiten, Ihr Programm zu beginnen:

### A) SCHNELLSTART

- 1) Drücken Sie einfach die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit wird ab 0:00 hochgezählt. Das Widerstandslevel ist auf Level 1 voreingestellt. ODER...

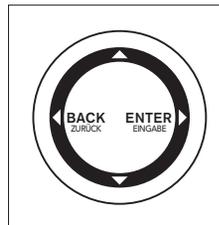
### B) PROGRAMMAUSWAHL

- 1) Wählen Sie GAST (GUEST), BENUTZER (USER) 1 oder BENUTZER (USER) 2 mit den Pfeiltasten ▲▼ auf der PROGRAMMIERTASTE (PROGRAMMING BUTTON) und drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
- 2) Wählen Sie das Gewicht und drücken Sie ENTER.
- 3) Wählen Sie ein Programm mit den Pfeiltasten ▲▼ auf der PROGRAMMIERTASTE (PROGRAMMING BUTTON) und drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

HINWEIS: Wenn Sie die START-Taste vor der ENTER-Taste drücken, wird das Programm beginnen und im manuellen Programm von 0:00 an hochzählen und in allen anderen Programmen von 30:00 an herunterzählen. Das Level ist auf 1 voreingestellt.

- 4) Schließen Sie die Programmeinstellungen mit den Pfeiltasten ▲▼ AUF DER PROGRAMMIERTASTE ab und drücken Sie

Programmiertaste



nach jedem Schritt ENTER zur Bestätigung.

- 5) Wenn die Einstellungen abgeschlossen sind, drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

## EINSTELLUNG DES DATUMS UND DER UHRZEIT

- 1) Gehen Sie in den Einstellungsmodus: Halten Sie die 2- und die 4-Taste für 3 Sekunden gedrückt.
- 2) Benutzen Sie die Pfeiltasten ▲▼ auf der PROGRAMMIERTASTE, um die Einstellungen zu ändern und drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
- 3) Die Einstellungen umfassen: Monat, Tag, Jahr, Stunden, Minute und AM/PM.
- 4) Einstellungen überprüfen: Im Einstellungsmodus können Sie die Einstellungen jederzeit überprüfen. Zum Scrollen durch die Einstellungen drücken Sie ENTER.
- 5) Verlassen des Einstellungsmodus: Zur Bestätigung des Datums und der Zeit, halten Sie ENTER für 3 Sekunden gedrückt.

## LÖSCHEN DER AUSWAHL/ ZURÜCKSETZEN DER KONSOLE

Die STOP-Taste 3 Sekunden gedrückt halten.

## BEENDEN DES PROGRAMMS

Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, wird die Anzeige "WORKOUT COMPLETE" aufblinken und es piept. Ihre Trainingsinformationen werden noch für 30 Sekunden auf der Konsole angezeigt, danach wird sie zurückgesetzt.



## PROGRAMMINFORMATION

HINWEIS: Wenn der Widerstand während des Trainings geändert wird, wirkt sich dies entsprechend auf die verbleibenden Segmente aus.

- P1 MANUELL / MANUAL: Passt Ihren Widerstandslevel automatisch an, da Sie mit einem zeitorientierten Ziel trainieren.
- P2 INTERVALL / INTERVALS: Wechselnde Widerstandslevel - Sie haben 16 Level zur Auswahl - bauen die Ausdauer während diesem zeitorientierten Programm auf.

ZEIT	AUFWÄRMEN				PROGRAMMSEGMENTE - WIEDERHOLEN												ABKÜHLEN			
	4 Minuten				30	60	60	30	30	60	30	60	30	30	60	30	60	4 Minuten		
LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5





P3 **GEWICHTSREDUZIERUNG / WEIGHT LOSS:** Fettverbrennendes zeitorientiertes Programm, das den Widerstand kontinuierlich für einen allmählichen Abstieg aufbaut. Sie können zwischen 16 Leveln wählen.

ZEIT Level	AUFWÄRMEN 4 Minuten				PROGRAMMSEGMENTE - WIEDERHOLEN Jedes Segment dauert 60 Sekunden.												ABKÜHLEN 4 Minuten			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

## PROGRAMMINFORMATION

- P4 WATTGESTEUERT / CONSTANT WATTS: Dieses Programm passt den Widerstand automatisch an, um Sie in einer voreingestellten Wattzahl zu halten und die gewünschte Trainingsintensität aufrechtzuerhalten.
- 1) Wählen Sie das Programm WATTGESTEUERT mit den Pfeiltasten ▲ ▼ und drücken Sie ENTER (EINGABE) auf der PROGRAMMIERTASTE.
  - 2) Stellen Sie die Zeit mit den Pfeiltasten ▲ ▼ ein und drücken Sie ENTER.
  - 3) Wählen Sie die gewünschte Wattzahl mit den Pfeiltasten ▲ ▼ und drücken Sie ENTER.
  - 4) Drücken Sie START zum Beginnen des Programms.
- P5 STRAFFUNG / MUSCLE TONER: Sie trainieren gegen ein höheres Widerstandslevel, da Sie Kraft und Ausdauer aufbauen. Sie können zwischen 10 Leveln wählen.

	AUFWÄRMEN				PROGRAMMSEGMENTE - WIEDERHOLEN										ABKÜHLEN			
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
10	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1





P6 KADENZ / CADENCE: Schrittweises Ansteigen des Widerstandslevels zum Aufbau der Widerstandskraft und zur Erhöhung der Ausdauer.

ZEIT	AUFWÄRMEN				PROGRAMMSEGMENTE - WIEDERHOLEN												ABKÜHLEN			
	4 Minuten				90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	4 Minuten			
LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1

## PROGRAMMINFORMATION

- P7 OREGON TRAIL: Sie erleben eine Wanderung durch das Vorgebirge mit wechselnden Widerständen mit ein zeitorientiertes Ziel. Sie können zwischen 10 Leveln wählen.



ZEIT LEVEL	AUFWÄRMEN 4 Minuten				PROGRAMMSEGMENTE - WIEDERHOLEN												ABKÜHLEN 4 Minuten			
	1	2	3	4	30	90	90	30	30	90	30	30	90	90	30	30	90	17	18	19
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

## HERZFREQUENZTRAINING

Beim Kennenlernen der richtigen Intensität Ihres Trainings muss zunächst Ihre maximale Herzfrequenz (max. HF = 220 - Ihr Alter) festgestellt werden. Die altersgestützte Methode liefert einen durchschnittlichen statistischen Prognosewert Ihrer maximalen Herzfrequenz - eine gute Methode für die meisten Menschen, besonders für Neueinsteiger im Herzfrequenztraining. Der sicherste und genaueste Weg zur Bestimmung Ihrer eigenen maximalen Herzfrequenz ist die klinische Untersuchung durch einen Herzspezialisten oder einen Sportphysiologen durch die Anwendung eines maximalen Belastungstests. In folgenden Fällen wird eine klinische Untersuchung empfohlen: Falls Sie älter als 40 Jahre sind oder übergewichtig sind oder einige Jahre keinen Sport betrieben haben oder bereits eine Herzerkrankung in Ihrer Familie vorliegt. Diese Tabelle stellt die Spannbreite der Herzfrequenz beispielhaft für eine 30-jährige sporttreibende Person in 5 verschiedenen Herzfrequenzbereichen dar. Die maximale Herzfrequenz eines 30-jährigen ist zum Beispiel  $220 - 30 = 190$  SPM und 90 % maximaler Herzfrequenz beträgt dann  $190 \times 0,9 = 171$  SPM.

Zielherzfrequenzbereich	Dauer des Trainings	Beispiel für den Zielherzfrequenzbereich (Alter: 30)	Ihr Zielherzfrequenzbereich	Empfohlen für:
SEHR SCHWER 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 SPM		Durchtrainierte Personen und für Sporttraining
SCHWER 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 SPM		kürzere Trainingsphasen
MITTELMÄSSIG 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 SPM		mäßig lange Trainingsphasen
LEICHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 SPM		längere und häufig wiederholte kürzere Übungen
SEHR LEICHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 SPM		Steuerung und Kontrolle des Gewichts und aktive Erholung



- P8 ZIELHERZFREQUENZ / THR ZONE: Simuliert die Intensität Ihres Lieblingssports, da der Programmwiderstand automatisch zur Aufrechterhaltung eines eingestellten Zielherzfrequenzbereichs angepasst wird.
- 1) Wählen Sie das Programm ZIELHERZFREQUENZBEREICH mit den Pfeiltasten ▲▼ und drücken Sie ENTER auf der PROGRAMMIERTASTE.
  - 2) Wählen Sie ZEIT mit den Pfeiltasten ▲▼ und drücken Sie ENTER auf der PROGRAMMIERTASTE.
  - 3) Das HERZFREQUENZ-Fenster wird mit der voreingestellten Zielherzfrequenz von 80 Schlägen pro Minute aufblinken. Wählen Sie Ihre Zielherzfrequenz (aus der vorstehenden Tabelle) mit den Pfeiltasten ▲▼ auf der PROGRAMMIERTASTE und drücken Sie ENTER.
  - 4) Zum Beginnen drücken Sie START.

- P9 HR INTERVALLE / HR INTERVALS: Passt die Höhen- und Tiefen-Widerstandslevel innerhalb Ihrer gewünschten Herzfrequenz automatisch an. Ideal als intensives Training mit kurzen Erholungsphasen. Zeitorientiertes Ziel.
- 1) Stellen Sie die GESAMTTTRAININGSZEIT / TOTAL WORKOUT TIME mit den Pfeiltasten ▲▼ auf der PROGRAMMIERTASTE oder mit der TASTATUR ein und drücken Sie ENTER.
  - 2) Stellen Sie die SPITZEN-Intervall Zielherzfrequenz mit den Pfeiltasten ▲▼ oder mit der TASTATUR ein und drücken Sie ENTER.
  - 3) Stellen Sie die SPITZEN-Intervallzeit mit den Pfeiltasten ▲▼ oder mit der TASTATUR ein und drücken Sie ENTER.
  - 4) Stellen Sie die NIEDRIG-Intervall Zielherzfrequenz mit den Pfeiltasten ▲▼ oder mit der TASTATUR ein und drücken Sie ENTER.
  - 5) Stellen Sie die NIEDRIG-Intervallzeit mit den Pfeiltasten ▲▼ oder mit der TASTATUR ein und drücken Sie ENTER. Zum Beginnen drücken Sie START.

	AUFWÄRMEN	ARBEITSPHASE	RUHEPHASE	ABKÜHLEN	
ZEIT	4:00 <small>MIN</small>	Die Spitzenintervall- und Niedrigintervallzeitabschnitte sind vom Benutzer voreingestellt und werden bis zum ABKÜHLEN wiederholt.		2:00 <small>MIN</small>	2:00 <small>MIN</small>
WIDERSTAND	1 oder Benutzerauswahl	Durch den Benutzer eingestellte Zielherzfrequenz für die Spitzen- und Niedrigintervalle.		50% Aktueller Widerstand	0%

HINWEISE:

- Das große LED-Anzeigefenster zeigt Ihre Herzfrequenz während des Trainings an. Die mittlere Zeile gibt Ihre Zielherzfrequenz (ZHF) wieder und die anderen Zeilen gleichen sich mit +/- 5 Herzschlägen an. Wenn Sie unterhalb der Zielherzfrequenz trainieren, wird die LED-Anzeige unter der mittleren Zeile aufleuchten. Wenn Sie darüber liegen, leuchtet die LED-Anzeige über der mittleren Zeile auf. Der aktuelle Herzschlag wird durch eine aufblinkende Spalte dargestellt. Das Bildschirmfenster wird jeweils nach 5 Sekunden aktualisiert.
- Im Widerstandslevel 1 oder im benutzergewählten Widerstandslevel ist eine 4-minütige Aufwärmphase einprogrammiert.
- Nach 4 Minuten wird sich der Widerstand automatisch anpassen, um die Herzfrequenz in den Zielherzfrequenzbereich (5 Herzschläge) zu bringen, den Sie zu Programmbeginn gewählt haben.
- Falls kein Herzschlag festgestellt wird, wird das Gerät das Widerstandslevel nicht nach oben oder unten verändern.
- Falls der Herzschlag mit 25 Schlägen über dem Zielherzfrequenzbereich liegt, wird das Programm langsamer werden.

## PROGRAMMINFORMATION

P10 AUSDAUER / CARDIO BOOST: Bringen Sie Ihre Fitnessziele mit Hochenergieschüben zum nächsten Level. Wählen Sie aus 10 Leveln.

		AUFWÄRMEN		PROGRAMMSEGMENTE - WIEDERHOLEN								ABKÜHLEN	
ZEIT		4:00 MIN		1:30	:30	1:30	:30	1:30	30	1:30	:30	4:00 MIN	
LEVEL	Segment #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Widerstand	1	2	1	3	1	3	1	6	1	6	2	1
2	Widerstand	1	3	2	5	2	5	2	7	2	7	2	1
3	Widerstand	2	3	3	7	3	7	3	8	3	8	3	2
4	Widerstand	2	4	4	9	4	9	5	10	5	10	3	2
5	Widerstand	3	3	6	11	6	11	7	12	7	12	5	3
6	Widerstand	3	4	8	13	8	13	9	14	9	14	5	3
7	Widerstand	4	4	9	14	9	14	10	15	10	15	5	3
8	Widerstand	4	5	10	15	10	15	11	16	11	16	5	3
9	Widerstand	4	5	12	16	12	16	13	17	13	17	5	3

P11 BERGSTEIGEN / MOUNTAIN CLIMB: Ein effektives Trainingsprogramm zur Förderung von Kraft und Ausdauer. Sie können zwischen 10 Leveln wählen.

		AUFWÄRMEN		PROGRAMMSEGMENTE - WIEDERHOLEN											ABKÜHLEN		
ZEIT		4:00 MIN		1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	4:00 MIN
LEVEL	Segment #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Widerstand	1	2	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2
2	Widerstand	1	3	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	3	2
3	Widerstand	2	3	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	7	7	3	2
4	Widerstand	2	4	8	8	10	10	11	12	12	11	10	10	8	8	3	2
5	Widerstand	3	3	9	9	11	11	12	13	13	12	11	11	9	9	4	3
6	Widerstand	3	4	10	10	12	12	13	14	14	13	12	12	10	10	4	3
7	Widerstand	4	4	11	11	13	13	14	15	15	14	13	13	11	11	5	4
8	Widerstand	4	5	12	12	14	14	15	16	16	15	14	14	12	12	5	4
9	Widerstand	4	5	13	13	15	15	16	17	17	16	15	15	13	13	5	4
10	Widerstand	4	5	14	14	16	16	17	18	18	17	16	16	14	14	5	4





## BENUTZERPROGRAMME / CUSTOM PROGRAMS

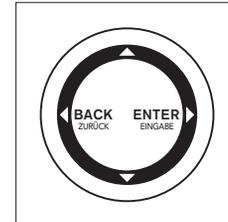
- 1) Wählen Sie das BENUTZER 1, 2 oder 3 Porgramm mit den Pfeiltasten ▲ ▼ und drücken Sie ENTER auf der PROGRAMMIERTASTE.
- 2) Stellen Sie die Zeit mit den Pfeiltasten ▲ ▼ ein und drücken Sie ENTER auf der PROGRAMMIERTASTE.
- 3) Stellen Sie die WIDERSTANDSprofile mit den Pfeiltasten ▲ ▼ ein und drücken Sie ENTER auf der PROGRAMMIERTASTE, nachdem jedes Segment auf das gewünschte Level eingestellt ist. Wiederholen Sie dies solange, bis sämtliche 15 Segmente eingestellt sind.

HINWEIS: Falls BACK auf der PROGRAMMIERTASTE gedrückt wird, gehen Sie zum vorherigen Segment zurück.

- 4) Zum Beginnen des Programms drücken Sie START.

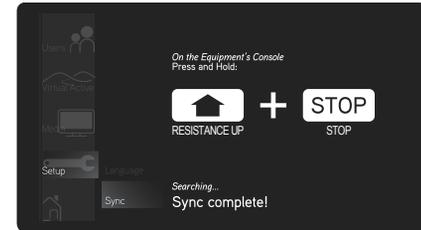
HINWEIS: Um den Speicher auf Null zu stellen, halten Sie die ENTER-Taste 5 Sekunden gedrückt.

Programmiertaste



## FAHRRADTRAINER MIT PASSPORT SYNCHRONISIEREN

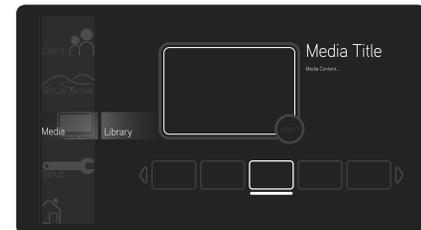
- 1) Scrollen Sie mit den Pfeiltasten auf der Passport-Fernbedienung zum Setup-Symbol und drücken Sie SELECT.
- 2) Folgen Sie dem Eingabeaufforderungszeichen auf dem Bildschirm und halten Sie die RESISTANCE UP- und die STOPP-Taste auf der Gerätekonsole gedrückt.
- 3) Sobald die Synchronisation erfolgreich abgeschlossen wurde, ändert sich auf der Mitteilungsleiste des Fahrradtrainers die Anzeige 'RF Sync' zu 'Passport Ready'.
- 4) Zusätzlich zu Punkt 3 informiert die Bildschirmanzeige über die erfolgreiche oder fehlgeschlagene Synchronisierung.



## MEDIENZUGANG ÜBER BILDSCHIRMMENÜ

- 1) Sie haben Zugang zu dem Virtual Active Inhalt oder Ihren auf dem USB-Stick gespeicherten Filmen. Wählen Sie entweder den Virtual Active Icon oder den Medienicon mithilfe der Fernbedienung.
- 2) Folgen Sie dem Eingabeaufforderungszeichen auf dem Bildschirm, um ein Video auszuwählen und beginnen Sie Ihr Training.
- 3) Zum Abspielen eines Videos müssen Sie START auf der Gerätekonsole drücken.

HINWEIS: Für weitere Informationen wird auf das Passport-Handbuch verwiesen.





## proFILE LEISTUNGSERMITTLER

Forschungsergebnisse zeigen, dass die Trainierenden, die Fitnessabläufe oder Trainingsprogramme aufzeichnen, durchschnittlich mehr Erfolg haben, als diejenigen, die dies nicht tun. Da Ihr neuer Fahrradtrainer mit dem exklusiven proFILE Leistungsermittler von HORIZON FITNESS ausgestattet ist, haben Sie bereits einen wichtigen Schritt im Hinblick auf das Erreichen Ihres Fitnessziels getan.

Die integrierte proFILE Software ermöglicht Ihnen, Ihre Fitnessfortschritte im Zeitablauf ohne Nutzung von Papierberichten oder Protokollen zu verfolgen. Mit proFILE können Sie leicht Ihr aktuelles Trainingsergebnis mit Ihrem letzten, durchschnittlichen oder während der gesamten Nutzungszeit aufgezeichneten Gesamtergebnissen vergleichen. Durch den schnellen Zugriff auf die Aufzeichnungen wie Trainingsdauer oder die während der vorherigen Trainingsphasen verbrannten Kalorien können Sie Ihre Fortschritte sehen. Lesen Sie weiter, um zu erfahren, wie proFILE Sie motivieren kann, Ihre Leistung zu verbessern.

### EINRICHTEN

Zur Aktivierung von proFILE muss vor Programmbeginn ein Benutzer gewählt werden. Zum Auswählen des BENUTZERS 1 oder 2 benutzen Sie die PROGRAMMIERTASTE und drücken ENTER zur Bestätigung. Sämtliche gesammelten Daten beziehen sich auf den ausgewählten Benutzer. HINWEIS: Falls kein Benutzer ausgewählt ist und weder Uhrzeit noch Datum eingestellt sind, werden keine Daten aufgezeichnet.

### GESAMMELTE DATEN

Wenn proFILE nun aktiviert ist, können Sie mithilfe der proFILE-Taste Ihre gesammelten Daten in verschiedenen Ausführungen aufblättern. Ein Trainingsergebnis wird in folgenden Fällen gesichert: wenn das Programm zu Ende ist, die Konsolenbedienung unterbrochen wird und nicht innerhalb von 5 Minuten wiederaufgenommen wird oder die STOPP-Taste zum Zurücksetzen der Konsole festgehalten wird.

- 1) LETZTES TRAINING / LAST WORKOUT: Mit dieser Option können Sie Ihre gesammelten Daten vom letzten Training anschauen. Das aktuelle Training wird zum letzten Training, sobald ein Programm beendet wird oder die Konsole zurückgesetzt wird. Folgende Informationen werden in jedem Anzeigefenster wiedergegeben:
  - ZEIT - Gesamtzeit des letzten Trainings.
  - ENTFERNUNG - Gesamtstrecke des letzten Trainings.
  - WATT - Durchschnittlicher Wattwert des letzten Trainings.
  - UPM - Durchschnittliche UPM des letzten Trainings.
  - KALORIEN - Summe der während des letzten Trainings verbrannten Kalorien.
  - GESCHWINDIGKEIT - Durchschnittliche Geschwindigkeit des letzten Trainings.

### ZURÜCKSETZEN

Setzen Sie sämtliche Aufzeichnungsdaten für BENUTZER 1 oder BENUTZER 2 auf Null, indem sie den Benutzer auswählen und dann die proFILE-Taste für 10 Sekunden gedrückt halten.

Hinweis: Dieser Schritt ist nicht rückgängig zu machen und löscht SÄMTLICHE vorher gesammelten Daten für den ausgewählten Benutzer.

## proFILE LEISTUNGSERMITTLER GESAMMELTE DATEN

- 2) DURCHSCHNITTSWERTE DER TRAININGSEINHEITEN / AVERAGE WORKOUT: Mit dieser Option können Sie Ihre durchschnittlichen Gesamtwerte der letzten 30 Trainingseinheiten ansehen. Folgende Informationen werden in jedem Anzeigefenster wiedergegeben:
- ZEIT - Durchschnittliche Trainingszeit.
  - ENTFERNUNG - Durchschnittliche Trainingsstrecke.
  - WATTZAHLEN - Durchschnittliche Wattzahlen des Trainings.
  - UPM - Durchschnittliche UPM.
  - KALORIEN - Die im Durchschnitt verbrannten Kalorien.
  - GESCHWINDIGKEIT - Durchschnittsgeschwindigkeit des Trainings.
- 3) WOCHENZIEL / WEEKLY GOAL: Zeigt das von Ihnen gesetzte Wochenziel an.
- LEFT – Zeigt die verbleibende Zeit oder Strecke an, die zur Erreichung Ihres Wochenziels verbleibt.
  - ZEIT oder ENTFERNUNG – Zeigt die von Ihnen vorher ausgewählte Gesamtzeit oder das Streckenziel und die Zeit oder Strecke, die noch zum Erreichen Ihres Wochenziels verbleibt.
  - GOAL / ZIEL und LEFT / VERBLEIBEND erscheinen abwechselnd nach jeweils 3 Sekunden.
  - GOAL DONE / ZIEL ERREICHT wird nach Erreichen des Ziels erscheinen.
- Falls Datum und Uhrzeit nicht eingestellt sind und/oder ein Wochenziel nicht eingestellt ist, wird das Wochenziel auf Null stehen. Am Ende jeder Woche wird die zum Erreichen des Wochenziels verbleibende Zeit und Entfernung zurückgesetzt.
- 4) GESAMTERGEBNIS DER WOCHE / WEEKLY TOTAL: Schauen Sie sich Ihre gesammelten Daten vom letzten Sonntag bis zum heutigen Tag an. HINWEIS: Die Daten stammen aus der laufenden Woche bis heute. Sie stammen NICHT aus den letzten sieben Tagen. Wenn Sie das Gerät beispielsweise seit Sonntag nicht benutzt haben, wird die Konsole Null anzeigen. Folgende Angaben werden auf jedem Anzeigefenster wiedergegeben:
- ZEIT - Gesamtzeit des Trainings.
  - ENTFERNUNG - Gesamtstrecke des Trainings.
  - WATTZAHLEN - Durchschnittliche Wattzahlen des Wochentrainings.
  - UPM - Durchschnittliche UPM des wöchentlichen Trainings.
  - KALORIEN - Die im Durchschnitt verbrannten Kalorien.
  - GESCHWINDIGKEIT - Durchschnittsgeschwindigkeit des Wochentrainings.
- HINWEIS: Falls Datum und Uhrzeit nicht eingestellt sind, werden die letzten Trainingsdaten zur Voreinstellung für das Gesamtwochenergebnis.
- 5) GESAMTNUZUNGSDAUER / LIFETIME TOTAL: Mit dieser Option können Sie die Gesamtheit der gesammelten Daten anschauen. Folgende Angaben werden in jedem Anzeigefenster wiedergegeben:
- ZEIT - Gesamtes Zeitergebnis. HINWEIS: Falls der Zeitwert über 59:59 liegt, wird die Zeit nicht mehr länger in Minuten sondern nur in Stunden angezeigt.
  - ENTFERNUNG - Gesamte zurückgelegte Strecke.
  - WATTZAHLEN - Durchschnittliche Wattzahlen.
  - UPM - Durchschnittliche UPM.
  - KALORIEN - Die im Durchschnitt verbrannten Kalorien.
  - GESCHWINDIGKEIT - Durchschnittsgeschwindigkeit.



## proFILE LEISTUNGSERMITTLER

### EINSTELLUNG DES WOCHENZIELS

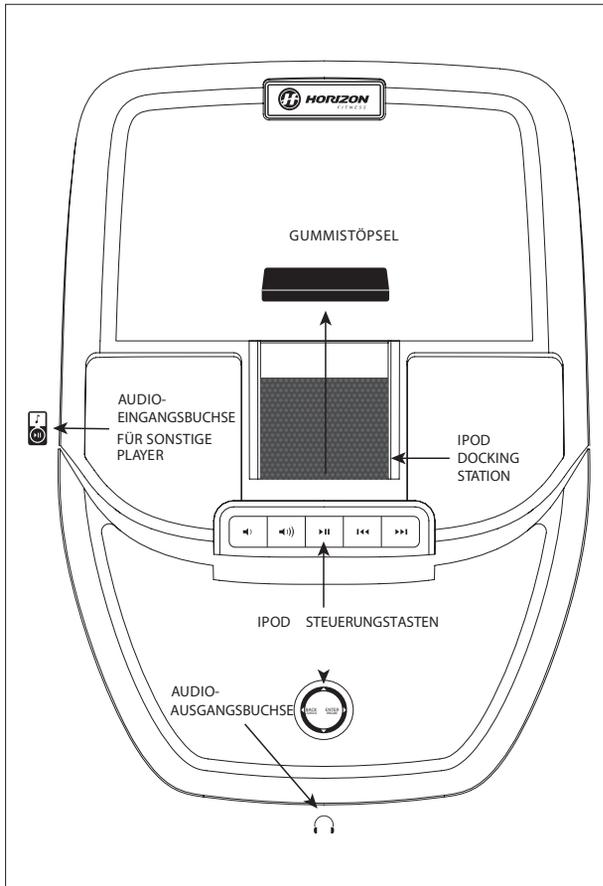


- 1) Wählen Sie BENUTZER 1 oder BENUTZER 2.
- 2) Drücken Sie die PROFILE-Taste, bis WOCHENZIEL erscheint. Drücken Sie ENTER.
- 3) Benutzen Sie die Pfeiltasten ▲ ▼ zur Einstellung eines Zeitziels (belassen Sie die Zeiteinstellung bei 0:00, falls Sie ein Streckenziel einstellen möchten) Drücken Sie ENTER.
- 4) Zur Einstellung eines Streckenziels benutzen Sie die Pfeiltasten ▲ ▼. Falls der Wert von 0:00 verändert wird, ist die Strecke als Ziel gesetzt. HINWEIS: Sie können entweder nur ein Zeitziel oder ein Streckenziel setzen, beides geht nicht.

### BENUTZUNG DES CD-/MP3-PLAYERS



- 1) Verbinden Sie das beiliegende AUDIO-ADAPTERKABEL mit der AUDIO-EINGANGSBUCHSE links an der Konsole und den Kopfhöreranschluss mit Ihrem CD-/MP3-PLAYER.
- 2) Benutzen Sie die Tasten des CD-/MP3-Players zum Einstellen der Songs.
- 3) Bei Nichtverwendung entfernen Sie das AUDIO-ADAPTERKABEL.
- 4) Falls Sie die LAUTSPRECHER nicht verwenden wollen, können Sie Ihre Kopfhörer in die AUDIO-AUSGANGSBUCHSE unterhalb der Konsole stecken.



## IPOD DOCKINGSTATION

Die iPod-Dockingstation ist die Entertainmentlösung für Ihre Trainingseinheiten. Verschiedene iPod und iPhone-Modelle mit einem Dockinganschluss können an diese Dockingstation passen.

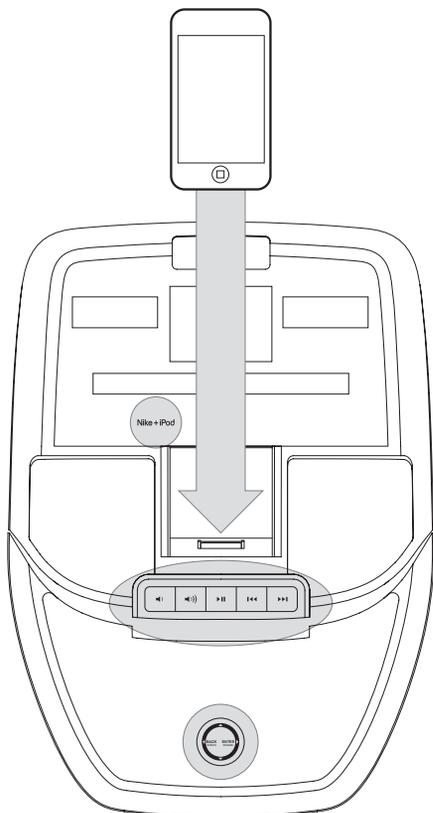


### BENUTZUNG DER IPOD DOCKINGSTATION (IPOD WIRD NICHT MITGELIEFERT)

- 1) Entfernen Sie den Gummistöpsel unten aus der Dockingstation.
- 2) Stecken Sie Ihr iPod/iPhone ein, indem Sie den Docking-Kontaktstift auf der Konsole mit dem Anschlussteil Ihres iPod/iPhones zusammenbringen. HINWEIS: Sobald Sie das Gerät an die Dockingstation angeschlossen haben, warten Sie 10 Sekunden, damit die Dockingstation die Zugangsberechtigung prüfen kann. Danach ist das Gerät in vollem Umfang einsatzfähig.
- 3) Benutzen Sie die Steuerungstasten unterhalb der Dockingstation zur Anpassung der Lautstärke und der Musikauswahl. Benutzen Sie die Programmierstaste, um sämtliche Funktionen des iPod zu entfalten. HINWEIS: Falls Sie die Lautsprecher nicht benutzen möchten, können Sie Ihre Kopfhörer in die Audioausgangsbuchse unten an der Konsole einstecken.

Setzen Sie den Gummistöpsel unten in die Dockingstation ein, wenn die Dockingstation nicht benutzt wird oder von anderen Medienplayern benutzt wird.

HINWEIS: Die Audio-Steuerungstasten funktionieren nicht, wenn das Audio-Adapterkabel eingesteckt ist, während das iPod-Kabel mit Ihrem Gerät verbunden ist.



“Made for iPod” bedeutet, dass ein elektronisches Zubehörteil speziell dafür entwickelt wurde, an iPod angeschlossen zu werden und dass durch den Hersteller versichert wird, dass es den Apple Leistungsstandards entspricht. Apple ist nicht für den Betrieb dieses Gerätes oder die Erfüllung seiner Sicherheitsanforderungen und seiner die gesetzlichen und behördlichen Bestimmungen betreffenden Anforderungen verantwortlich. iPod ist ein in den Vereinigten Staaten und anderen Ländern eingetragenes Warenzeichen der Apple Inc.

## Nike + iPod

### BEREITSTELLUNG

Verbinden Sie Ihr Nike Plus-kompatibles Gerät mit dem eingebauten Made for iPod Anschluss auf dem Nike und iPod-kompatiblen Fitnessgerät.

### EINSTELLUNG

Vollständige Steuerung über den Konsole und die eingebauten Lautsprecher erleichtern es, zu Ihren Lieblings-Spielstücken zu trainieren.

### STARTEN

Beginnen Sie mit dem Gehen oder Laufen. Ihre Strecke, die Zeit und die verbrannten Kalorien werden aufgezeichnet, sobald Sie losgehen. Es wird alles automatisch auf Ihrem iPod oder iPhone gespeichert.

### SYNCHRONISIERUNG

Wenn Sie Ihr Trainingsprogramm beendet haben, verbinden Sie Ihren iPod oder iPhone mit Ihrem Computer. iTunes synchronisiert Ihre Trainingsdaten mit [nikeplus.com](http://nikeplus.com). Jede Trainingseinheit und jeden Lauf stehen dort zum Anschauen bereit.

## NIKE + BEDIENUNG

### ANFORDERUNGEN

Nike Plus-kompatibles iPod or iPhone (Für weitere Angaben siehe [www.apple.com/nikeplus](http://www.apple.com/nikeplus)).

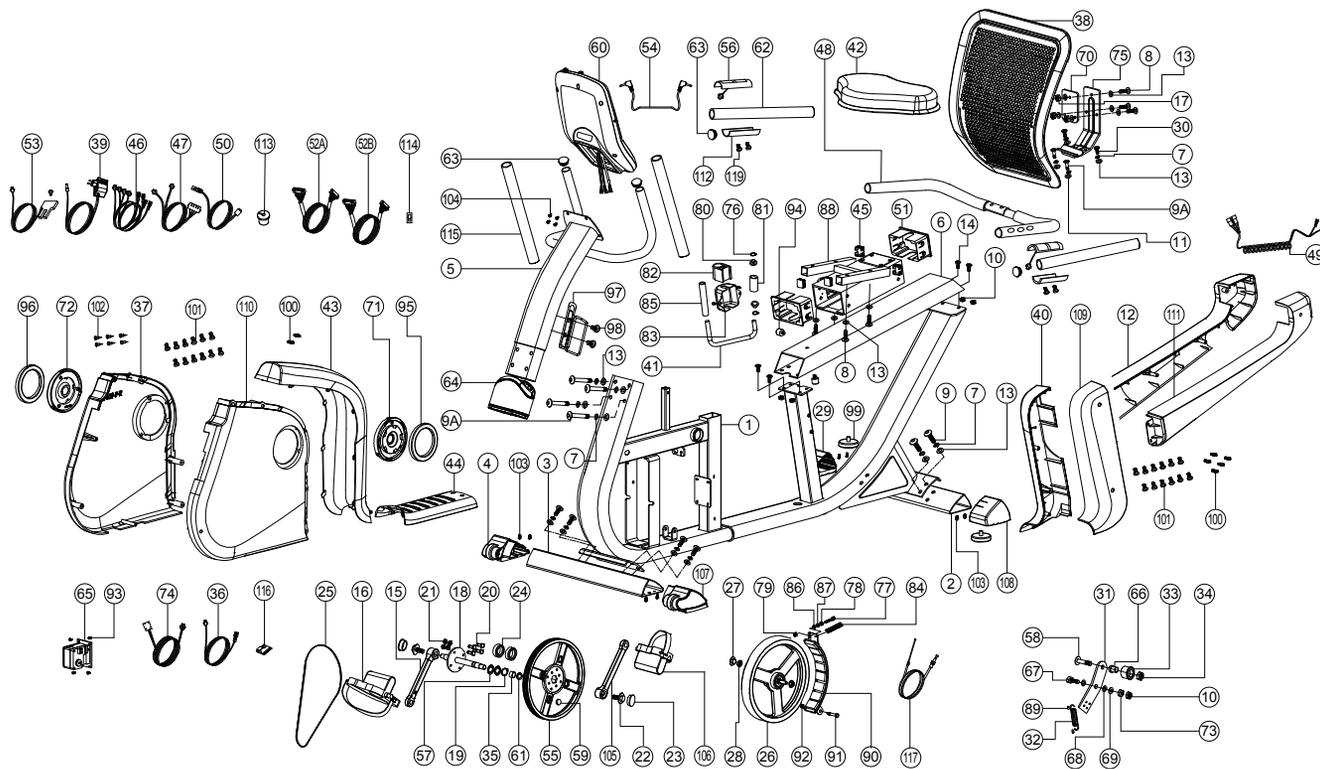
Vor der Synchronisierung Ihres Apple-Gerätes mit Ihrem Computer müssen Sie ein freies Nike Plus Konto unter [www.nikerunning.com](http://www.nikerunning.com) einrichten und die aktuellste iTunes-Software ([www.apple.com/itunes](http://www.apple.com/itunes)) herunterladen.

### ERSTE SCHRITTE

- 1) Bevor Sie Ihr Apple-Gerät mit dem Fahrradtrainer verbinden, müssen Sie Nike Plus auf dem Gerät einschalten.
- 2) Schließen Sie Ihr Apple-Gerät an und warten Sie, bis die Überprüfung der Zugangsberechtigung abgeschlossen ist. Dies kann bis zu 10 Sekunden in Anspruch nehmen. Nachdem die Überprüfung der Zugangsberechtigung abgeschlossen ist, werden Ihre iPod-spezifischen Steuerungstasten aktiv sein (siehe Seite 39).
- 3) Siehe Konsolenbedienung auf Seite 22 und starten Sie Ihr Trainingsprogramm.
- 4) Wenn Ihr iPod oder iPhone Nike Plus-kompatibel ist, wird Ihr Programm beginnen, automatisch auf Ihrem Nike Plus-kompatiblen Gerät aufzuzeichnen. Die Konsole wird RECORDING WORKOUT TO IPOD. / TRAININGSAUFZEICHNUNG MIT IPOD. anzeigen.
- 5) Die Beendigung Ihres Trainingsprogramms wird in der Anzeige durch CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR IPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS.COM. / TRAINING ERFOLGREICH BEENDET. VERBINDEN SIE IHREN IPOD MIT DEM COMPUTER UND SEHEN SIE SICH IHR TRAININGSERGEBNIS UNTER NIKEPLUS.COM AN bestätigt. Falls Sie zufällig Ihr Trainingsprogramm anhalten, bevor es vollständig durchgelaufen ist, halten Sie die STOPP-Taste für 5 Sekunden gedrückt. Dadurch werden Ihre Daten mit dem Nike Plus-kompatiblen Gerät aufgezeichnet.
- 6) Entfernen Sie Ihr Nike Plus-kompatibles Gerät und synchronisieren Sie mit iTunes.
- 7) Loggen Sie sich in Ihr Nike Running-Konto ein und überprüfen und verfolgen Sie Ihre Trainingseinheiten.



# ELITE R4000 EXPLOSIONSZEICHNUNG



## ELITE R4000 ERSATZTEILLISTE

NUM.	BESCHREIBUNG
1	FRAME WELDING SET(MM330)
2	REAR STABILIZER
3	FRONT STABILIZER
4	FRONT FOOT CAP (RIGHT)
5	Konsolenmast WELDING SET
6	SLIDE BEAM
7	D15.4XD8.2X2T SPRING WASHER
8	M8X1.25X35L BOLT
9	M8X1.25X20L BOLT
9A	M8X1.25X50L BOLT
10	M8X1.25X8T ANTI-LOOSEN NUT
11	D22XD8.5X1.5T FLAT WASHER
12	REAR CHAIN COVER(RIGHT)
13	D16XD8.5X1.2T FLAT WASHER
14	M8X1.25X15L BOLT
15	RIGHT CRANK
16	PEDAL (RIGHT)
17	M8X1.25X8T ANTI-LOOSEN BLACK NUT
18	CRANK AXLE WELDING SET
19	C-RING S-17 (1T)
20	M6X1.0X15L BOLT
21	M6X1.0X6T ANTI-LOOSEN NUT
22	M8X1.25X25 BOLT
23	BOLT CAP
24	#6003ZZ BEARING

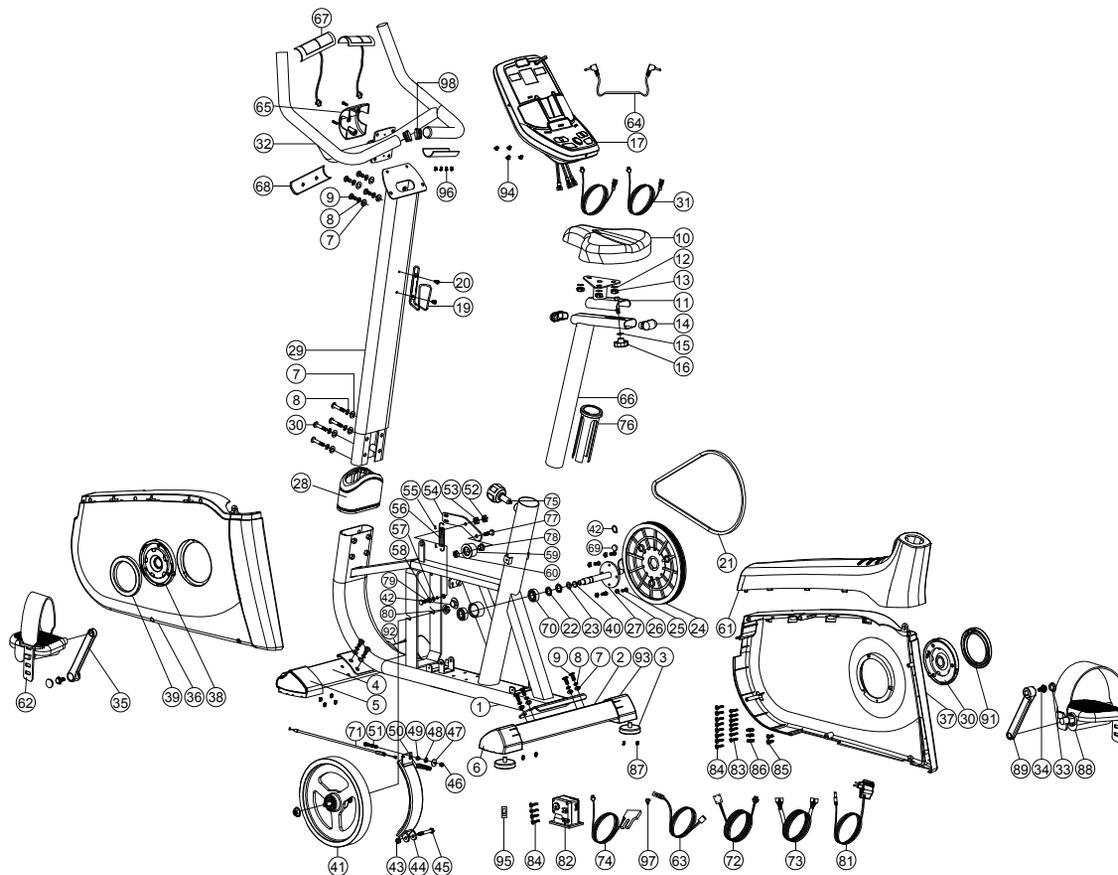
NUM.	BESCHREIBUNG
25	MULTI-GROOVE BELT
26	FLYWHEEL SET
27	SCREW COVER
28	3/8"-26UNFX6.5T ANTI-SLIPE NUT
29	REAR FOOT CAP (RIGHT)
30	M8X1.25X15L BLACK BOLT
31	FIXING PLATE FOR IDLE WHEEL
32	D2.2XD14X65L SPRING
33	IDLE WHEEL
34	M10X1.5X10T ANTI-LOOSEN NUT
35	SPACER RING
36	SENSOR CONNECTION CABLE
37	RIGHT CHAIN COVER
38	BACKREST
39	ADAPTER
40	FRONT FOOT CAP(RIGHT)
41	ADJ USTABLE POLE
42	SEAT
43	UPPER DECORATION COVER
44	ELLIPTICAL HOLE COVER
45	25X25X13L CAP
46	UPPER HAND PULSE CABLE
47	LOWER HAND PULSE CABLE
48	HANDLEBAR WELDING SET
49	HAND PULSE CABLE

NUM.	BESCHREIBUNG
50	ELECTRIC CABLE
51	BUSH
52A	UPPER COMPUTER CABLE
52B	LOWER COMPUTER CABLE
53	SENSOR CABLE
54	VOICE CABLE
55	BELT WHEEL
56	UPPER HAND PULSE
57	D22XD17X0.3T CURVE WASHER
58	M10X35L BOLT
59	MAGNET
60	COMPUTER
61	D23XD17.2X1.5T FLAT WASHER
62	FOAM
63	D25.4X28L CAP
64	UPPER PROTECT COVER
65	MOTOR
66	BUSHING
67	M8X25 BOLT
68	D10XD24X0.4T PLASTIC FLAT WASHER
69	D30XD8.5X2.0T FLAT WASHER
70	89X67X4T FIXING PLATE
71	RUBBER RING OF CHAIN COVER(II)
72	RUBBER RING OF CHAIN COVER(I)
73	M8X1.25X6T NUT

NUM.	BESCHREIBUNG
74	SENSOR JOINT CABLE
75	WELDING SET OF SEAT SUPPORT FRAME
76	C CLIP
77	M6X65L BOLT
78	M6X1X6T NUT
79	M6X1X6T ANTI-LOOSEN NUT
80	BUSHING D29XD11.9X9T
81	PREJUDICIAL AXLE
82	BREAK BLOCK
83	SMALL PROTECT COVER
84	D1.0X55L SPRING
85	ORANGE FOAM
86	D13XD6.5X1.0T FLAT WASHER
87	D6XD19X1.5T NYLON WASHER
88	SEAT TUBE WELDING SET
89	PLASTIC COVER
90	FIXING BRACKET FOR MAGNET
91	M8X52L BOLT
92	M8X1.25X8T ANTI-LOOSEN NUT(ZINC)
93	ST4.2X1.4X15L BOLT
94	BUFFER
95	D118XD88 PIN(ORANGE)
96	D118XD88 PIN II(ORANGE)
97	BOTTLE HOLD
98	M5X0.8X15L BOLT

NUM.	BESCHREIBUNG
99	ADJ USTABLE ROUND WHEEL
100	D6X26.5X7.7 PIN
101	ST4.2X15L BOLT
102	ST3X10L BOLT
103	ST4X1.41X15L BOLT
104	M5X0.8X10L BOLT
105	LEFT CRANK
106	PEDAL (RIGHT)
107	FRONT FOOT CAP (LEFT)
108	REAR FOOT CAP (LEFT)
109	FRONT FOOT CAP(LEFT)
110	LEFT CHAIN COVER
111	REAR CHAIN COVER(LEFT)
112	LOWER HAND PULSE
113	CABLE CAP
114	CABLE BUTTON
115	FOAM
116	STICKY FIXING CLAMP
117	OUTPUT FINE-TUNING LINE
119	ST3X16L BOLT

# ELITE U4000 EXPLOSIONSZEICHUNG



## ELITE U4000 ERSATZTEILLISTE

NUM.	BESCHREIBUNG
1	FRAME WELDING SET
2	REAR STABILIZER
3	ADJUSTABLE ROUND WHEEL
4	FRONT STABILIZER
5	FRONT FOOT CAP (LEFT)
6	REAR FOOT CAP (LEFT)
7	D16XD8.5X1.2T BLACK FLAT WASHER
8	D15.4XD8.2X2T SPRING WASHER
9	M8X1.25X20L BOLT
10	SEAT
11	SEAT ADJ USTABLE POLE WELDING SET
12	D16XD8.5X1.2T ZINC FLAT WASHER
13	M8X1.25X8T ZINC ANTI-LOOSEN NUT
14	25X50X33L CAP
15	D25XD8.5X2T FLAT WASHER
16	KNOB
17	COMPUTER
18	C-RING S-17 (1T)
19	BOTTLE HOLD
20	M5X0.8X15L BOLT
21	MULTI-GROOVE BELT
22	D22XD17X0.3T BLACK CURVE WASHER
23	D23XD17.2X1.5T FLAT WASHER
24	BELT-WHEEL
25	M6X1.0X15L BOLT

NUM.	BESCHREIBUNG
26	M6X1.0X6T ANTI-LOOSEN NUT
27	UPPER PROTECT COVER
28	HANDLEBAR POST
29	HANDLEBAR POST
30	M8X1.25X50L BOLT
31	HANDPULSE CABLE
32	HANDLEBAR WELDING SET
33	BOLT CAP
34	M8X1.25X25 BOLT
35	LEFT CRANK
36	LEFT CHAIN COVER
37	RIGHT CHAIN COVER
38	SPACER RING OF CHAIN COVER
39	D118XD88 PIN (ORANGE)
40	SPACER RING
41	FLYWHEEL
42	SCREW COVER
43	M8X1.25X8T ANTI-LOOSEN NUT
44	FIXING BRACKET FOR MAGNET
45	M8X52L BOLT
46	M6X1X6T ANTI-LOOSEN NUT
47	D6XD19X1.5T NYLON WASHER
48	D13XD6.5X1.0T FLAT WASHER
49	M6X1X6T NUT
50	D1.0X55L SPRING

NUM.	BESCHREIBUNG
51	M6X65L BOLT
52	M8X1.25X8T ANTI-LOOSEN NUT
53	M8X1.25X6T NUT
54	IDLE WHEEL FIXING PIECE
55	PLASTIC COVER
56	D2.2XD14X65L SPRING
57	D10XD24X0.4T PLASTIC FLAT WASHER
58	D30XD8.5X2.0T FLAT WASHER
59	IDLE WHEEL
60	M10X1.5X10T ANTI-LOOSEN NUT
61	UPPER CHAIN COVER
62	PEDAL (RIGHT)
63	ELECTRIC CABLE
64	VOICE CABLE
65	PROTECT COVER
66	SEAT POLE
67	UPPER HAND PULSE
68	LOWER HAND PULSE CABLE
69	MAGNET
70	#6003ZZ BEARING
71	TENSION CABLE
72	INNER SENSOR
73	UPPER COMPUTER CABLE
74	SENSOR CABLE
75	BALL KNOB

NUM.	BESCHREIBUNG
76	INNER PLASTIC COVER
77	M10X35L BOLT
78	BUSHING
79	M8X25 BOLT
80	3/8"-26UNFX6.5T ANTI-SLIPE NUT
81	ADAPTER
82	MOTOR
83	ST3X10L BOLT
84	ST4.2X15L BOLT
85	M5X0.8X10L BOLT
86	D6X26.5X7.7 PIN
87	ST4X1.41X15L BOLT
88	PEDAL (LEFT)
89	RIGHT CRANK
90	SPACER RING OF CHAIN COVER
91	D118XD88 PIN
92	FRONT FOOT CAP (RIGHT)
93	REAR FOOT CAP (RIGHT)
94	M5X12 BIG HEAD CROSS BOLT
95	SENSOR JOINT CABLE
96	ST3X16L ZINC BOLT
97	M5X0.8X15L BIG HEAD CROSS BOLT
98	D1 1/4"X29L CABLE

#### D: Entsorgungshinweis

Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

#### GB: Waste Disposal

Horizon Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

#### F: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

#### NL: Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

#### E: Informaciones para la evacuación

Los productos de Horizon Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

#### I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

#### PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy Horizon Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).







## KONTAKT

Johnson Health Tech. GmbH  
Europaallee 51  
50226 Frechen

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

Telefon: 02234 - 9997 - 100

Email: [info@johnsonfitness.eu](mailto:info@johnsonfitness.eu)

## TECHNIK - HOTLINE:

Telefon: 02234 - 9997 - 500

Email: [support@johnsonfitness.eu](mailto:support@johnsonfitness.eu)

Telefax: 02234 - 9997 - 200

[www.johnsonfitness.eu](http://www.johnsonfitness.eu)



**HORIZON**  
FITNESS

FAHRRADTRAINER BEDIENUNGSANLEITUNG