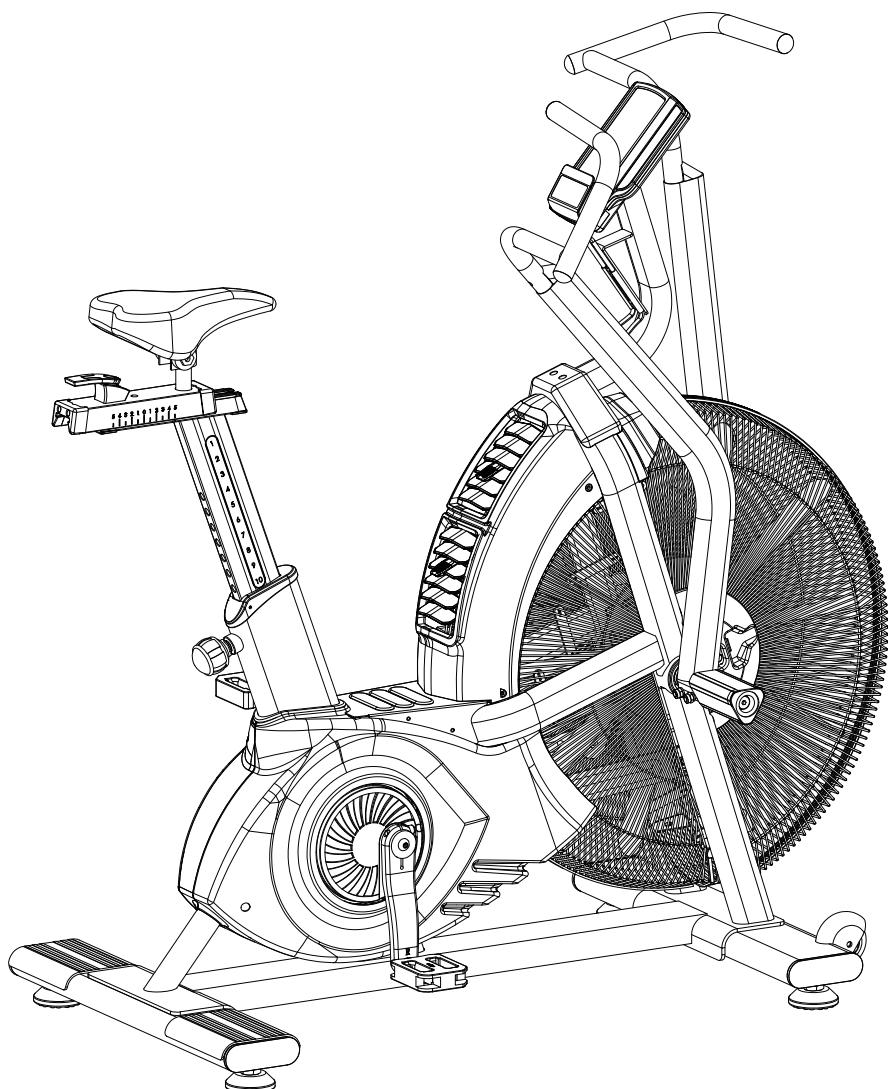


U.N.O.[®]

FITNESS



**AC500
Air Cycle**

**AC500
Air Cycle**

Inhalt / Content

DE

GB

| Kapitel | Seite | Section | Page |
|-----------------------------------|--------------|---------------------------------------|-------------|
| Allgemeines | 4 | General Information | 4 |
| Bevor Sie Beginnen | 6 | Before You Start | 6 |
| Sicherheitshinweis | 7 | Safety notice | 7 |
| Trainingsinformation | 9 | Exercise Information | 9 |
| Aufbau | 14 | Assembly | 14 |
| Bedienungsanleitung..... | 25 | Exercise Monitor Instruction . | 25 |





Allgemeines / General Information

DE

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (EN 957) entworfen und hergestellt.

Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte NICHT an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 8:00 bis 16:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Platenstraße 30
D-90441 Nürnberg

Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME
ADRESSE
TELEFONNUMMER
PRODUCT BRAND
PRODUKT MODELL
PRODUKT SERIENNUMMER
KAUFDATUM
HÄNDLERNAME
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

GB

Quality

This exercise product has been designed and manufactured to comply with the latest (BS EN 957) British and European Safety Standards.

Questions

Should you encounter any difficulty with the assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, please DO NOT return it to your retailer but contact us first for help and advice, asking for CUSTOMER SUPPORT, by any of the following means.

Tel:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 4.30pm from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW

Queries

If you do have any queries, please ensure that you have the following information ready for our Customer Support Staff:

YOUR NAME
YOUR ADDRESS
YOUR PHONE NUMBER
PRODUCT BRAND
PRODUCT MODEL
PRODUCT SERIAL NUMBER
DATE OF PURCHASE
NAME OF RETAILER
PART NUMBERS REQUIRED



Allgemeines / General Information

DE

Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der HEIMBENUTZUNG. Die genaue Garantiedauer finden Sie auf der Garantiekarte, die mit Ihrem Produkt mitgeliefert wird. Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

- a). Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- b). das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren.
- c). das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich.

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung oder Verstauung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstandenen sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Ohne Kaufbeleg kann jede Anfrage für Ersatzteile oder Reparatur verweigert werden.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 16:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Platenstraße 30
D-90441 Nürnberg

GB

Guarantee

Beny Sports Co. UK Ltd. guarantee's its product range for DOMESTIC USE ONLY for a period of 1 YEAR from the original certified date of purchase. During this period we have the right to: -

- a). Provide parts for the purchaser to effect repair.
- b). Repair the product, returned to our warehouse (at the purchaser's cost).
- c). Replace the product if it is deemed (by us) to be economical to do so.

This guarantee does not cover wear and tear on upholstery or consumables.

This guarantee does not cover abuse, defects caused by storage or use outside those intended.

If you need to advise us of a defect with your product and in order for us to service any requirement for replacement parts or repairs, we will ask for proof of purchase. Failure to do so will result in any claim for replacement parts or repairs being refused.

This guarantee, (both given and implied) applies to the original purchaser only, is not transferable and will be invalidated if used outside of the above criteria.

This guarantee is valid only in the United Kingdom and Eire. This does not affect your statutory rights as a consumer.

Customer Support

Tel:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 4.30pm from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW



Bevor Sie Beginnen / Before You Start

DE

Werkzeug

Falls erforderlich, werden alle unsere Geräte mit den wichtigsten Werkzeugen geliefert, die für einen erfolgreichen Aufbau benötigt werden. Es kann jedoch vorteilhaft sein, einen Gummihammer und einen Universalschraubenschlüssel zur Hand zu haben.

Vorbereitung des Arbeitsplatzes

Wichtig ist, dass Sie ihr Gerät an einer sauberen, freien und aufgeräumten Stelle aufbauen. Sie sollten in der Lage sein, um das Gerät herumzugehen, während Sie die Einzelteile zusammenfügen, so dass die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Bitten Sie um Hilfe

Da einige der Einzelteile groß, schwer oder sperrig sein können, ist es schneller, sicherer und einfacher, sich beim Aufbau von jemandem helfen zu lassen.

Öffnen des Kartons

Öffnen Sie den Karton, der Ihr Produkt enthält vorsichtig, wobei Sie bitte die aufgedruckten Warnungen beachten, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Beachten Sie evtl. scharfe Klammern, die zur Befestigung der Klappen benutzt wurden. Versichern Sie sich, dass der Karton auf der richtigen Seite steht, da die Teile so am leichtesten entnommen werden können.

Auspicken der Teile

Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teileliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden. Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.

GB

Tools

If required, most of our products are supplied with basic tools, which will enable you to successfully assemble your product. However, you may find it beneficial to have a soft-headed hammer and perhaps an adjustable spanner handy as this may help.

Prepare the Work Area

It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and will reduce the possibility of injury during assembly.

Work with a Friend

You may find it quicker, safer and easier to assemble this product with the help of a friend as some of the components may be large, heavy or awkward to handle alone.

Open the Carton.

Carefully open the carton that contains your product, taking note of the warnings printed on the carton to ensure that the risk of injury is reduced. Be aware of sharp staples that may be used to fasten the flaps as these may cause injury. Be sure to open the carton the right way up, as this will be the easiest and safest way to remove all the components.

Unpack the Components

Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product.

Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully before contacting our CUSTOMER SUPPORT team. In any event, please do not return the product to your retailer before contacting us first.



Sicherheitshinweis / Safety Notice

DE

Beachten Sie die folgenden Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie die Maschine zusammenbauen oder in Betrieb nehmen.

- ◆ 1. Halten Sie Kinder und Haustiere stets vom Indoor Cycle fern.
Lassen Sie Kinder NICHT unbeaufsichtigt im selben Raum wie das Gerät.
- ◆ 2. Behinderte oder behinderte Personen sollten das Indoor Cycle nicht ohne die Anwesenheit einer qualifizierten medizinischen Fachkraft oder eines Arztes benutzen.
- ◆ 3. Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere oder andere abnormale Symptome auftreten, STOPPEN Sie das Training sofort. SUCHEN SIE SOFORT EINEN ARZT AUF.
- ◆ 4. Bevor Sie mit dem Training beginnen, entfernen Sie alles im Umkreis von 2 Metern vom Gerät.
Legen Sie KEINE scharfen Gegenstände um das Indoor Bike herum ab.
- ◆ 5. Stellen Sie das Indoor Bike auf eine freie, ebene Fläche, die vor Wasser und Feuchtigkeit geschützt ist. Legen Sie eine Matte unter das Gerät, um es stabil zu halten und den Boden zu schützen.
- ◆ 6. Verwenden Sie das Indoor Bike nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Einsatzbereich.
Verwenden Sie KEIN anderes, nicht vom Hersteller empfohlenes Zubehör.
- ◆ 7. Bauen Sie das Gerät genau nach den Beschreibungen in der Gebrauchsanweisung.
- ◆ 8. Prüfen Sie alle Schrauben und sonstigen Verbindungen, bevor Sie die Maschine zum ersten Mal benutzen und stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät in einem sicheren Zustand ist.
- ◆ 9. Führen Sie eine Routineinspektion der Ausrüstung durch. Achten Sie besonders auf die verschleißanfälligen Teile, d.h. die Verbindungsstellen und Räder. Defekte Teile sollten sofort ausgetauscht werden. Nur so kann das Sicherheitsniveau des Geräts aufrechterhalten werden. Bitte benutzen Sie das Indoor Cycle nicht, bis es repariert ist.
- ◆ 10. Betreiben Sie das Indoor Cycle NIEMALS, wenn es nicht richtig funktioniert.

GB

Note the following precaution before assembling or operating the machine.

- ◆ 1. Keep children and pets away from the Spinning Bike at all times. DO NOT leave unattended children in the same room with the machine.
- ◆ 2. Handicapped or disabled persons should not use the spinning Bike without the presence of a qualified health professional or physician.
- ◆ 3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- ◆ 4. Before beginning training, remove all within a radius of 2 meters from the machine. DO NOT place any sharp objects around the Spinning Bike.
- ◆ 5. Position the Spinning Bike on a clear, level surface away from water and moisture. Place mat under the unit to help keep the machine stable and to protect the floor.
- ◆ 6. Use the Spinning Bike only for its intended use as described in this manual. DO NOT use any other accessories not recommended by the manufacturer.
- ◆ 7. Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
- ◆ 8. Check all bolts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.
- ◆ 9. Hold a routine inspection of the equipment. Pay special attention to components which are the most susceptible to wear off, i.e. connecting points and wheels. The defective components should be replaced immediately. The safety level of this equipment can only be maintained by doing so. Please don't use the Spinning Bike until it is repaired well.
- ◆ 10. NEVER operate the Spinning Bike if it is not functioning properly.



Sicherheitshinweis / Safety Notice

DE

- ◆ 11 Dieses Gerät kann jeweils nur für das Training einer Person verwendet werden.
- ◆ 12 Verwenden Sie keine scheuernden Reinigungsmittel zur Reinigung des Geräts. Entfernen Sie Schweißtropfen vom Gerät sofort nach beenden des Trainings.
- ◆ 13 Tragen Sie beim Training immer geeignete Trainingskleidung. Auch Lauf- oder Aerobic-Schuhe sind erforderlich.
- ◆ 14 Machen Sie vor dem Training immer zuerst Dehnübungen.
- ◆ 15 Die Leistung des Geräts nimmt mit steigender Geschwindigkeit zu, und umgekehrt. Das Gerät ist mit einem Drehknopf ausgestattet, mit dem Sie den Widerstand einstellen können.

WARNUNG: BEVOR SIE MIT DIESEM ODER EINEM ANDEREN TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN, KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT. DIES IST BESONDERS WICHTIG FÜR PERSONEN ÜBER 35 JAHRE ODER PERSONEN MIT BEREITS BESTEHENDEN GESUNDHEITSPROBLEMMEN. LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN, BEVOR SIE DAS INDOOR CYCLE BENUTZEN. HERSTELLER UND HÄNDLER ÜBERNEHMEN KEINE HAFTUNG FÜR PERSONEN- ODER SACHSCHÄDEN, DIE DURCH DIE VERWENDUNG DIESES PRODUKTS VERURSACHT WERDEN.

Verstauung und Benutzung

Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden Sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet:
150kg / 330lbs oder weniger.



Warnung

Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht wurden.

GB

- ◆ 11. This machine can be used for only one person's training at a time.
- ◆ 12. Do not use abrasive cleaning articles to clean the machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
- ◆ 13. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required.
- ◆ 14. Before exercising, always do stretching first.

◆ 15. The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob, which can adjust the resistance.

WARNING:

BEFORE BEGINNING THIS OR ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN FIRST. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE SPINNING BIKE. THANES ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.

Weight Limit

Your product is suitable for users weighing: 330LBS / 23.4 Stones / 150KG or less.



Warning

If any part of your product becomes damaged, broken or badly worn do not use the equipment until the defective parts have been replaced.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Zu Beginn

Wie Sie mit dem Training beginnen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Haben Sie lange nicht trainiert, waren Sie für eine Weile inaktiv, oder sind Sie extrem übergewichtig, MÜSSEN Sie langsam anfangen, und die Trainingszeit langsam stufenweise erhöhen, eventuell nur ein paar Minuten pro Einheit pro Woche. Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.

Aerobic Fitness

Aerobic Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter. Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer. Anfangs werden Sie vielleicht nur dazu in der Lage sein, ein paar Minuten täglich zu trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, sollten Sie mehr Sauerstoff benötigen. Benutzen Sie den „Redetest“. Können Sie keine Unterhaltung führen, während Sie trainieren, arbeiten Sie zu schwer! Bei regelmäßigem Training wird Aerobic Fitness über die nächsten 6 – 8 Wochen jedoch stufenweise aufgebaut. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sollte es länger dauern, bis Sie sich weniger lustlos fühlen. Jeder Mensch ist verschieden und manche erreichen ihr Ziel schneller als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Resultate werden sich einstellen. Umso besser Ihre Aerobic Fitness ist, desto mehr werden Sie trainieren müssen, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.

GB

Beginning

How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you MUST start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week. Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.

Aerobic Fitness

Aerobic exercise is simply defined as any sustained activity that increases the supply of oxygen to your muscles via the blood pumped by your heart. With regular exercise, your cardiovascular system will become stronger and more efficient. Your recovery rate i.e. the time taken for your heart to reach its normal resting level, will also decrease. Initially you may only be able to exercise for a few minutes each day. Do not hesitate to breathe through your mouth should you need more oxygen. Use the "talk test". If you cannot carry on a conversation while exercising, you are working too hard! However, aerobic fitness will be gradually built up with regular exercise, over the next six to eight weeks. Do not be discouraged if it takes longer than this to begin to feel less lethargic, everyone is different and some will achieve their targets quicker than others. Work at your own, comfortable pace and the results will come. The better your aerobic fitness the harder you will have to work to stay in your target zone.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic, und Cool Down. Beginnen Sie das Training niemals ohne Aufwärmen. Beenden Sie es nie ohne Cool Down. Dehnen Sie sich für 5-10 Minuten vor dem Training, um Überdehnungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.

Aerobic Session

Diejenigen unter Ihnen, die erst mit dem Training beginnen, sollten dies anfangs nicht mehr als jeden zweiten Tag tun. Mit dem Anstieg Ihres Fitness-Levels können Sie das Training auf 2 von 3 Tagen erhöhen. Wenn Sie damit gut umgehen können, trainieren Sie 6 Tage die Woche, aber nehmen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche frei.

Training in Ihrer Zielzone

Um sicherzustellen, dass Sie in Ihrer Zielzone arbeiten, müssen Sie Ihren Puls messen können. Sollten Sie keinen Pulsmesser haben (entweder an dem Gerät, das Sie verwenden, oder ein universelles Gerät), müssen Sie Ihren Puls selbst an Ihrer Halsschlagader nehmen. Diese befindet sich an der Seite Ihres Halses und Sie können Sie erfühlen, indem Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger benutzen. Zählen Sie einfach die Schläge, die Sie in 10 Sekunden fühlen und multiplizieren Sie diese mal 6, um Ihren Puls zu errechnen. Sie sollten dies vor und nach dem Training tun, um ihn vergleichen zu können. Menschen mit guter Aerobic Fitness haben einen niedrigeren Ruhepuls und können mit höherem Pulslevel trainieren

Zielzone

Benutzen Sie die unten aufgeführte Tabelle, um Ihre Zielzone zu ermitteln. Sollten Sie erst mit dem Training beginnen, also in die Kategorie untrainiert fallen, nutzen Sie die linke Spalte. Wenn Sie regelmäßig trainieren und eine gute Aerobic Fitness besitzen, nutzen Sie die rechte Spalte.



Warnung

Falsches oder übertriebenes Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bitte lesen Sie zuerst die Trainingsinformation.

GB

Warm Up

A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.

Aerobic Exercise Session

Those new to exercise should exercise no more than every other day to start with. As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days. When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week. Always take at least one day off per week.

Exercising in your Target Zone

To ensure that your heart is working in its exercise target zone, you need to be able to take your pulse. If you do not have a pulse monitor (either from the product you are using or a proprietary independent unit) you will need to locate the pulse in your carotid artery. This is situated in the side of the neck and can be felt by using the index and middle fingers. Simply count the number of beats you feel in 10 seconds and then multiply by six to get your pulse rate. This should be taken before you start to exercise for easy reference. People who have a greater aerobic fitness, have a lower resting pulse level and will also be able to exercise with a higher pulse level.

Target Zone

To determine your target zone, see the chart opposite. If you are new to exercise and by definition unfit, refer to the left column. If you exercise regularly and have good aerobic fitness, refer to the right column.



Note

Incorrect or excessive training may damage your health. Please read the exercise information first.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

| Alter | Untrainiert Zielzone A | Trainiert Zielzone B |
|--------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| (Jahre) | (Schläge pro Minute) | (Schläge pro Minute) |
| 20-24 | 145 - 165 | 155 - 175 |
| 25-29 | 140 - 160 | 150 - 170 |
| 30-34 | 135 - 155 | 145 - 165 |
| 35-39 | 130 - 150 | 140 - 160 |
| 40-44 | 125 - 145 | 135 - 155 |
| 45-49 | 120 - 140 | 130 - 150 |
| 50-54 | 115 - 135 | 125 - 145 |
| 55-59 | 110 - 130 | 120 - 140 |
| 60 und mehr | 105 - 125 | 115 - 135 |

GB

| USERS AGE | UNCONDITIONED TARGET ZONE - A | CONDITIONED TARGET ZONE - B |
|----------------------|--|--|
| (Years) | (Beats per Minute) | (Beats per Minute) |
| 20-24 | 145 - 165 | 155 - 175 |
| 25-29 | 140 - 160 | 150 - 170 |
| 30-34 | 135 - 155 | 145 - 165 |
| 35-39 | 130 - 150 | 140 - 160 |
| 40-44 | 125 - 145 | 135 - 155 |
| 45-49 | 120 - 140 | 130 - 150 |
| 50-54 | 115 - 135 | 125 - 145 |
| 55-59 | 110 - 130 | 120 - 140 |
| 60 and over | 105 - 125 | 115 - 135 |

Cool Down

Um Übermüdung und Muskelkater vorzubeugen, sollten Sie sich für ein paar Minuten durch langsames Gehen abkühlen, um Ihren Puls wieder auf den Ruhepuls zu senken.

Aufwärm- und Cool Down Übungen

Halten Sie jede Übung für mindestens 10 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie jede Übung zwei oder drei Mal. Tun Sie dies vor der Aerobic und auch nachdem Sie mit dem Training fertig sind.



Kopfrolle

Legen Sie den Kopf langsam nach rechts, so dass Sie eine leichte Dehnung an der linken Halsseite spüren. Als nächstes legen Sie den Kopf nach hinten, das Kinn streckend. Danach legen Sie den Kopf nach links, so dass Sie eine leichte Dehnung auf der rechten Halsseite verspüren. Zuletzt legen Sie den Kopf nach vorne auf die Brust. Wiederholen Sie dies zwei bis drei Mal.



Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie in der Hüfte abknicken, und entspannen Sie Rücken und Schultern während Sie den Oberkörper herabbeugen. Strecken Sie sich behutsam nach unten, soweit es angenehm ist und halten Sie die Position für 10 Sekunden.

Cool Down

To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

Warm Up and Cool Down Exercises

Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your Aerobic Exercise session and also after you have finished.

Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2 to 3 times.

Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.



Trainingsinformation / Exercising Information

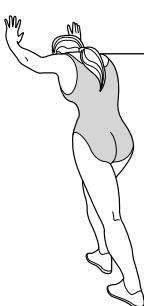
DE

GB



Schulter Heben

Rotieren und heben Sie die rechte Schulter in Richtung Ohr, dann entspannen. Dasselbe tun Sie mit der linken Schulter. Wiederholen Sie drei bis vier Mal.



Wade / Achilles Stretch

Drehen Sie sich in Richtung Wand und legen Sie beide Hände daran. Stützen Sie sich mit einem Bein, während Sie das andere hinter sich mit der ganzen Sohle flach auf dem Boden positionieren. Beugen Sie das vordere Bein und lehnen Sie sich in Richtung Wand, wobei Sie das hintere Bein gerade lassen, so dass Wade und Achillessehne gedeihnt werden. Halten Sie dies für 5 Sekunden und wiederholen Sie mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal.



Side Stretch

Heben Sie beide Arme über Ihren Kopf und strecken Sie den rechten Arm so weit nach oben, wie nur möglich, wodurch die Bauch-und Rückenmuskeln sanft gestreckt werden. Wiederholen Sie mit dem linken Arm. Wiederholen Sie alles drei bis vier Mal.



Innerer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier Mal.



Hinterer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das rechte Bein aus und beugen Sie das linke mit dem Fuß flach gegen den rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich über Ihren rechten Fuß nach vorne und halten Sie dies für 10 Sekunden. Entspannen Sie und wiederholen mit dem linken Bein. Wiederholen Sie zwei bis drei Mal.

Shoulder Lift

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder.
Repeat 3 - 4 times.

Calf / Achilles Stretch

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched hold for 5 seconds. Repeat with the other leg.
Repeat 2 - 3 times.

Side Stretch

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm.
Repeat 3 - 4 times.

Inner Thigh Stretch

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds.
Release and repeat 3 - 4 times.

Hamstring Stretch

Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended.
Repeat 2 - 3 times.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

Wir schlagen die folgenden Aerobic Trainingsprogramme vor. Denken Sie daran, richtig zu atmen, die Übungen in Ihrem eigenen Tempo zu absolvieren und es nicht zu übertreiben, um Verletzungen zu vermeiden.

Woche 1 & 2

| | | |
|-----------|----------------|--------------------------------------|
| Aufwärmen | 5 - 10 Minuten | 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren |
| Cool Down | 5 Minuten | 1 Minute langsam trainieren |

Woche 3 & 4

| | | |
|-----------|----------------|--------------------------------------|
| Aufwärmen | 5 - 10 Minuten | 3 Minuten in Zielzone 'A' trainieren |
| Cool Down | 5 Minuten | 2 Minuten langsam trainieren |

Woche 5 & 6

| | | |
|-----------|----------------|--------------------------------------|
| Aufwärmen | 5 - 10 Minuten | 4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren |
| Cool Down | 5 Minuten | 3 Minuten langsam trainieren |

Woche 7 & 8

| | | |
|-----------|----------------|--------------------------------------|
| Aufwärmen | 5 - 10 Minuten | 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren |
| Cool Down | 5 Minuten | 3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren |

| | | |
|-----------|----------------|--------------------------------------|
| Aufwärmen | 5 - 10 Minuten | 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren |
| Cool Down | 5 Minuten | 1 Minute langsam trainieren |

Woche 9 & danach

| | | |
|-----------|----------------|--|
| Aufwärmen | 5 - 10 Minuten | 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren |
| Cool Down | 5 Minuten | 1 Minute langsam trainieren Wiederholen Sie den ganzen Zyklus zwei oder drei Mal. |

Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

GB

Basic Aerobic Training Programme

For your basic Aerobic Exercise routine we suggest that you try the following. Remember, breathe correctly, exercise at your own pace and do not over-train as injury may result.

Week 1 & 2

| |
|---------------------------|
| Exercise 4 minutes at 'A' |
| Rest 1 minute |
| Exercise 2 minutes at 'A' |
| Exercise slowly 1 minute |

Week 3 & 4

| |
|---------------------------|
| Exercise 5 minutes at 'A' |
| Rest 1 minute |
| Exercise 3 minutes at 'A' |
| Exercise slowly 2 minutes |

Week 5 & 6

| |
|---------------------------|
| Exercise 6 minutes at 'A' |
| Rest 1 minute |
| Exercise 4 minutes at 'A' |
| Exercise slowly 3 minutes |

Week 7 & 8

| |
|---------------------------|
| Exercise 5 minutes at 'A' |
| Exercise 3 minutes at 'B' |
| Exercise 2 minutes at 'A' |
| Exercise slowly 1 minute |
| Exercise 4 minutes at 'A' |
| Exercise slowly 3 minutes |

Week 9 & beyond

| |
|----------------------------------|
| Exercise 5 minutes at 'A' |
| Exercise 3 minutes at 'B' |
| Exercise 2 minutes at 'A' |
| Exercise slowly 1 minute |
| Repeat entire cycle 2 or 3 times |

This is only a suggested programme and may not suit every individual's needs.

Aufbau / Assembly



1.

DE

GB

Abbildung 1:

Befestigen Sie den vorderen Stand Fuß (15) am Hauptrahmen (16) mit zwei Sätzen Ø10 Unterlegscheiben (5) und Schraube 1 (3).

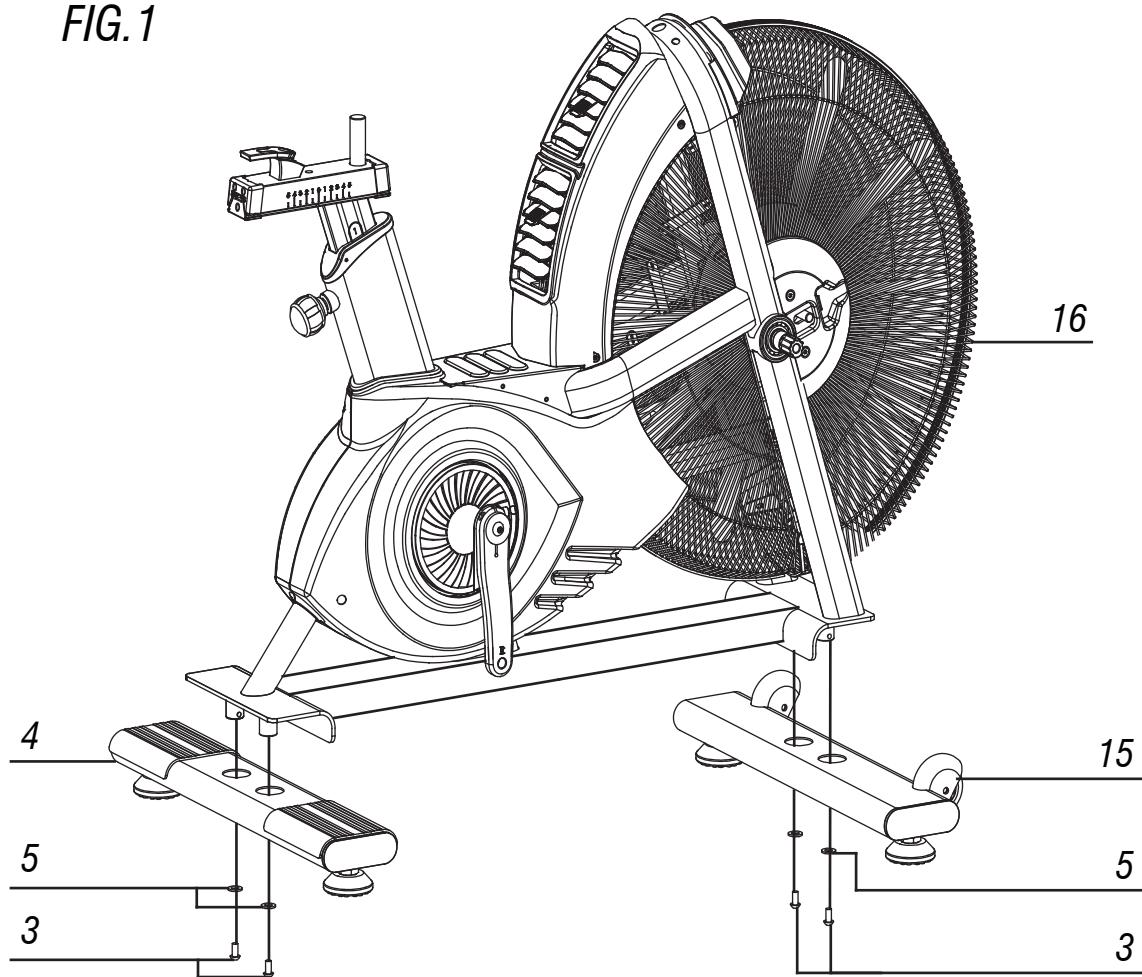
Befestigen Sie den hinteren Stand Fuß (4) am Hauptrahmen (16) mit zwei Sätzen Ø10 Unterlegscheiben (5) und Schraube 1 (3).

FIG.1:

Attach the Front Stabilizer (15) to the Main Frame (16) using two sets of Ø10 Flat Washers (5) and bolt 1 (3).

Attach the Rear Stabilizer (4) to the Main Frame (16) using two sets of Ø10 Flat Washers (5) and bolt 1 (3)

FIG.1



Aufbau / Assembly



2.

DE

GB

Abbildung 2:

Stellen Sie den Knopf nach oben und lösen Sie dann die Rundmutter (48), jetzt schieben Sie die Sattelstütze (12) in die Vertikale Sattelstütze (10), dann befestigen Sie diese mit einer Schraube 8 (48). Lösen Sie den gerändelten Teil des Einstellknopfes (9) Durch anziehen des Einstellknopfes (9) können Sie dann die gewünschte Höhe einstellen. Lassen Sie den Knopf los und lassen den Einstellknopf einrasten. Ziehen Sie den gerändelten Teil wieder fest.

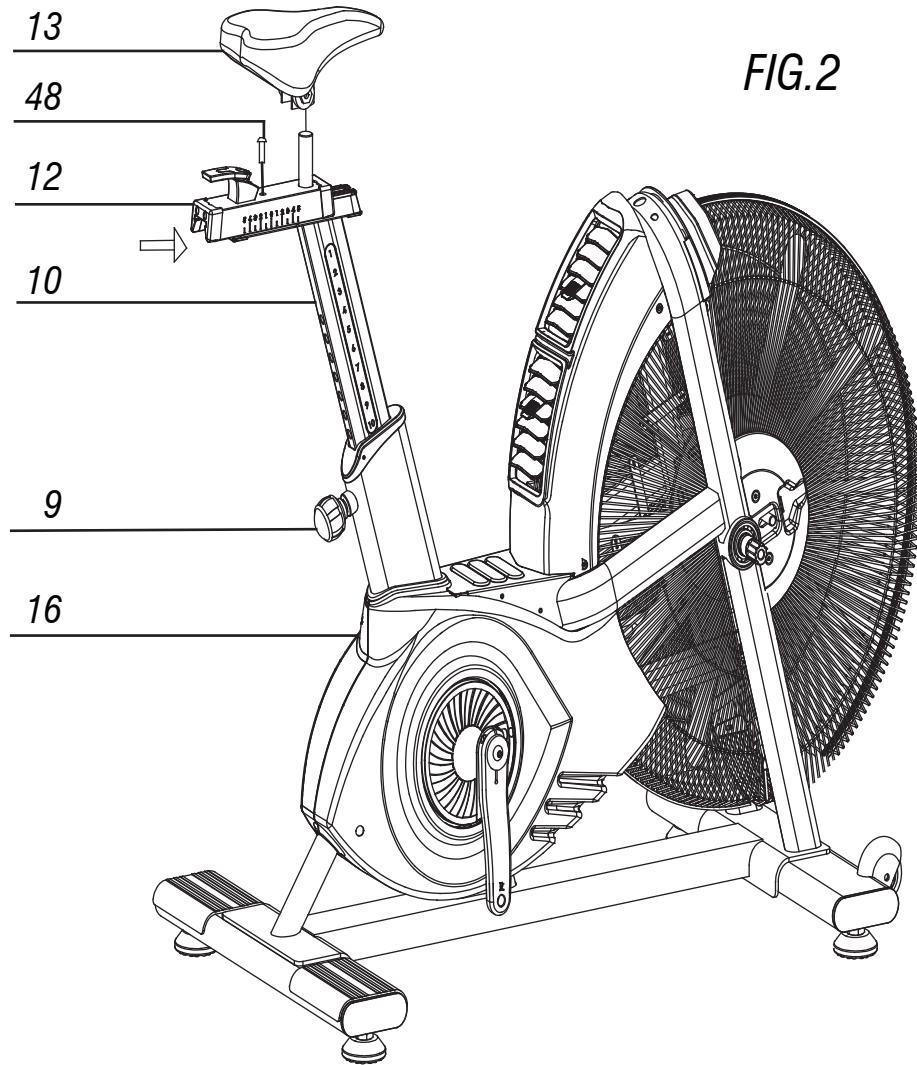
Befestigen Sie nun den Sitz (13) an der Sattelstütze (12) wie abgebildet, und ziehen Sie die Schrauben unter dem Sitz fest.

FIG.2:

And put the knob up, then release the round nut (48), Then slide the Seat Post (12) into the Vertical Seat Post (10), Then fixing the bolt8 (48), You will have to slacken the knurled section of the Adjustment Knob (9) and pull the knob back and then select the desired height. Release the knob and retighten the knurled portion.

Now fix the Seat (13) to the Seat Post (12) as shown, and tighten the bolts around the screws under the seat.

FIG.2



Aufbau / Assembly



3.

DE

GB

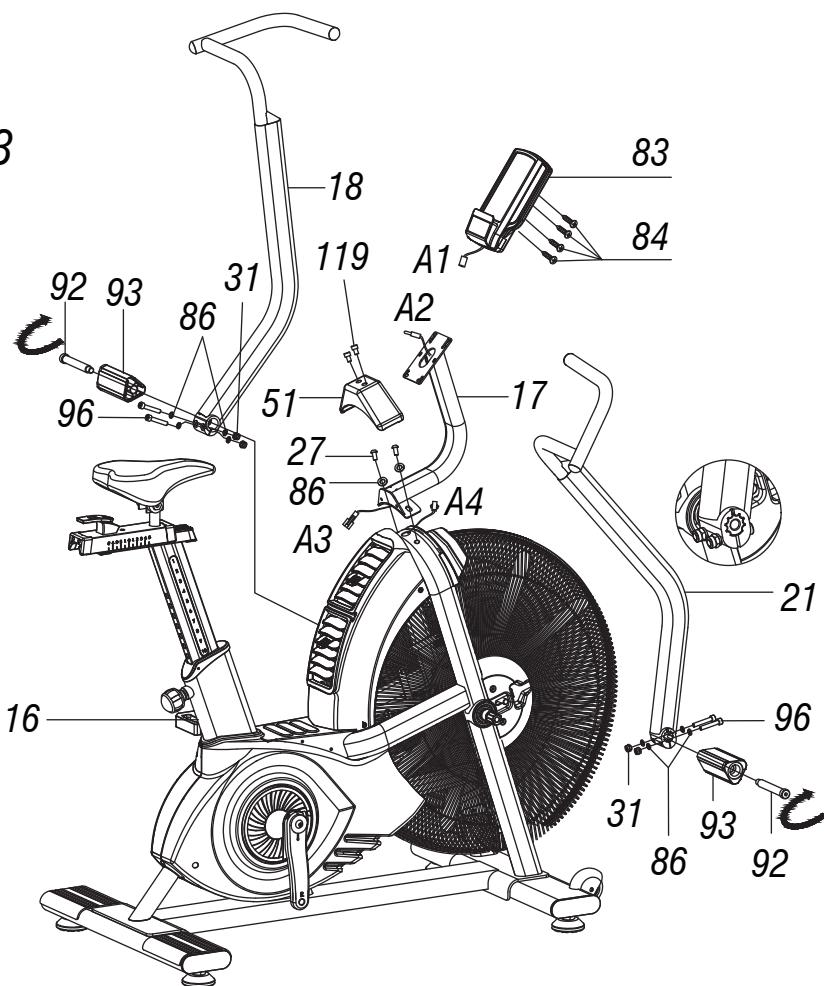
Abbildung 3:

Setzen Sie die linke Lenkerbaugruppe (18) und die rechte Lenkerbaugruppe (21) in den Hauptrahmen (16) und verwenden Sie die Schrauben 16 (96), elastischen Unterlegscheiben (86) und Muttern (31) zur Fixierung. Befestigen Sie dann mit Hilfe der Pedalschraube die Pedalabdeckung (93) am Hauptrahmen (16). Nach dem Anschließen der Stecker (A3 & A4), befestigen Sie den Konsolenarm (17) an der Hauptrahmenbaugruppe (16) mit der Innensechskant-Schraube 1 (27) und der Federscheibe 2 (86). Die Schraube 1 (119) verwenden, um die Abdeckung des Instrumentenrohrs (51) am Konsolenturm (17) zu befestigen. Zum Schluss die Stecker (A1 & A2) anschließen, und dann den Computer (83) am Konsolenarm (17) mit den Schrauben 3 (84) anbringen.

FIG. 3:

Insert the left handlebar assembly (18) and the right handlebar assembly (21) into the main frame assembly (16) according to the method shown in the figure, and use the bolts 16 (96), elastic washers (86) and nuts (31) to lock them. Then use tools to fix the pedal screw (92) and the pedal decorative cover (93) to the main frame assembly (16). After connecting the plugs (A3 & A4), fasten the electronic watch connecting assembly (17) on the main frame assembly (16) with the hexagon socket BOLT 1 (27) and the spring washer 2 (86); use the screw 1 (119) to secure the instrument tube trim cover (51) to the electronic watch connecting assembly (17). Finally, connect the plugs (A1 & A2), and then fix the computer(83) on the electronic watch connecting assembly(17) with screws 3 (84).

FIG. 3



Aufbau / Assembly



4.

DE

Abbildung 4:

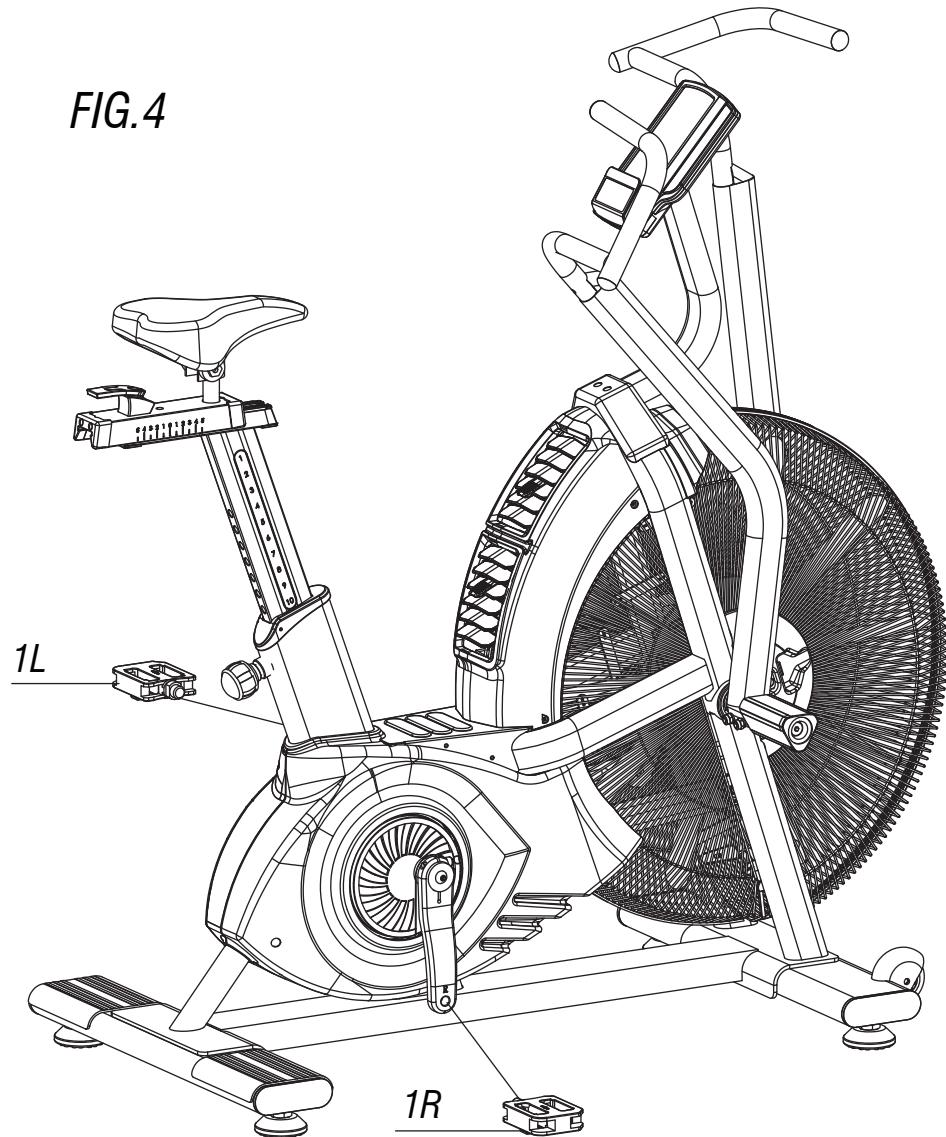
Die Pedale (Pt.1 L & Pt.1 R) sind mit „L“ und „R“ - Links und Rechts - gekennzeichnet. Verbinden Sie sie mit den entsprechenden Kurbelarmen. Der rechte Kurbelarm befindet sich auf der rechten Seite des Fahrrads, wenn Sie auf ihm sitzen. Beachten Sie, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn aufgeschraubt werden muss.

GB

FIG.4:

The Pedals (pt.1 L & pt.1 R) are marked "L" and "R" - Left and Right. Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right-hand side of the cycle as you sit on it. Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal anticlockwise.

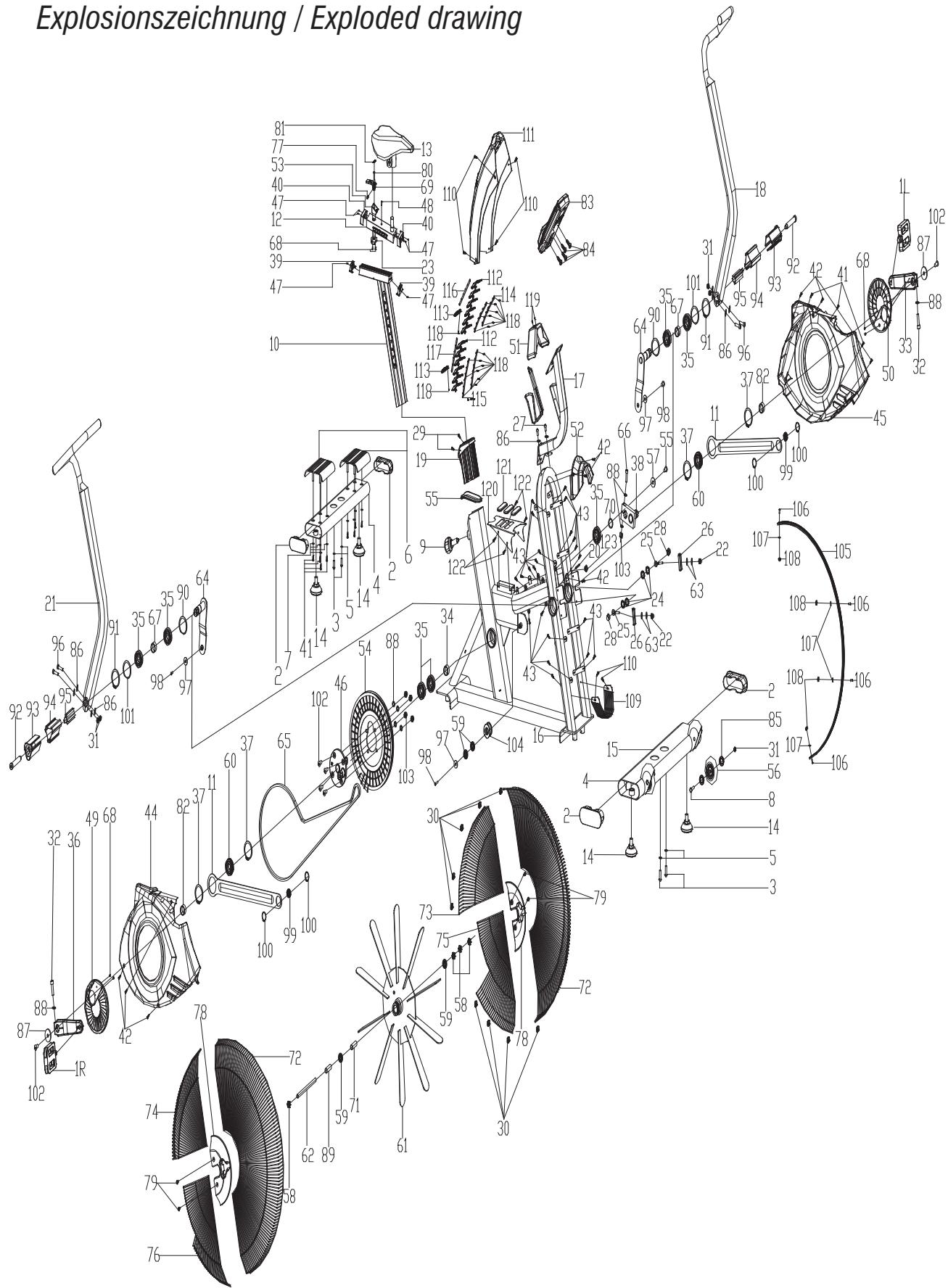
FIG.4



Aufbau / Assembly



Explosionszeichnung / Exploded drawing





Aufbau / Assembly

DE

Liste der Einzelteile

| Schlüsselnr. | Beschreibung | ANZ |
|--------------|---|-----|
| 1 | Pedal | 1 |
| 2 | Endkappe | 4 |
| 3 | Schraube M10 x 30mm | 1 |
| 4 | Hinterer Stand Fuß | 1 |
| 5 | Unterlegscheibe 10 | 4 |
| 6 | Vordere Abdeckung | 2 |
| 7 | Unterlegscheibe 5 | 8 |
| 8 | Schraube M8 x 40mm | 2 |
| 9 | Formknopf M16 x 45mm | 1 |
| 10 | Vertikale Sattelstütze | 1 |
| 11 | Antriebseinheit | 2 |
| 12 | Sattelstütze | 1 |
| 13 | Sitz | 1 |
| 14 | Stopfen 70 x 41mm | 4 |
| 15 | Vorderer Stand Fuß | 1 |
| 16 | Hauptrahmen | 1 |
| 17 | Konsolenarm | 1 |
| 18 | Griifstangenmontage | 1 |
| 19 | Kunststoffhülse | 1 |
| 20 | Sensor | 2 |
| 21 | Rechter Lenker | 1 |
| 22 | Mutter M6 | 2 |
| 23 | Befestigungsmutter 44.8 x 16.5mm | 1 |
| 24 | Gezähnte Dichtung | 4 |
| 25 | Befestigungsschraube | 2 |
| 26 | Herausnehmbare Fixierung | 2 |
| 27 | Schraube M8 x 20mm | 2 |
| 28 | Mutter M12 x 1.25mm | 2 |
| 29 | Schraube ST4.2 x 6mm | 2 |
| 30 | Ritzel Schnalle | 9 |
| 31 | Mutter M8 | 6 |
| 32 | Schraube M10 x 1.25 | 2 |
| 33 | Linke Kurbel 170 x 15mm | 1 |
| 34 | Schraube M3 x 6mm | 4 |
| 35 | Lager | 4 |
| 36 | Rechte Kurbel 170 x 19mm | 1 |
| 37 | Außere Feder | 4 |
| 38 | Linke Verbindungs-Kurbelwelle als Baugruppe | 1 |
| 39 | Deckel 56 x 23.6mm | 2 |
| 40 | Deckel 58 x 36.3mm | 2 |
| 41 | Schraube ST4.2 x 19mm | 11 |
| 42 | Schraube ST4.2 x 19mm | 9 |
| 43 | Schraube ST4.2 x 13mm | 22 |
| 44 | Kettenabdeckung 608 x 98 x 366 | 1 |
| 45 | Kettenabdeckung 608 x 95 x 366 | 1 |
| 46 | Achse 118 x 153.5 mm | 1 |
| 47 | Schraube M4 x 12mm | 6 |
| 48 | Schraube M5 x 18mm | 1 |
| 49 | Rechte Kurbelabdeckung | 1 |
| 50 | Linke Kurbelabdeckung | 1 |
| 51 | Abdeckung der Instrumentenrohrverkleidung | 1 |
| 52 | Vordere Verkleidung | 1 |
| 53 | Griifsockel | 1 |
| 54 | Riemenrad 305 x 21 mm | 1 |
| 55 | Sitzrohr-Distanzstück | 1 |
| 56 | Rad 69 x 23mm | 2 |
| 57 | Anschlussblock große Dichtung | 1 |
| 58 | Befestigungsmutter M12 x 1.25 | 4 |
| 59 | Lager 6001ZZ | 4 |
| 60 | Lager 6205ZZ | 2 |
| 61 | Widerstandsrad | 1 |
| 62 | Achse für Widerstandrad | 1 |
| 63 | Unterlegscheibe 16 | 4 |
| 64 | Vorderachse | 2 |
| 65 | Riemen | 1 |
| 66 | Schraube M10 x 1.25 x 60mm | 1 |
| 67 | Kurzes Fixierrohr | 2 |
| 68 | Schraube M4 x 12mm | 6 |
| 69 | Griif | 1 |

GB

Parts List

| Key No. | Description | QTY |
|---------|---|-----|
| 1 | Pedal | 1 |
| 2 | End Cap | 4 |
| 3 | Bolt M10 x 30mm | 1 |
| 4 | Rear Stabilizer | 1 |
| 5 | Flat Washer φ10 | 4 |
| 6 | Front Cover | 2 |
| 7 | Flat Washer φ5 | 8 |
| 8 | Bolt M8 x 40mm | 2 |
| 9 | Shape Knob M16 x 45mm | 1 |
| 10 | Vertical Seat Post | 1 |
| 11 | Drive Assembly | 2 |
| 12 | Seat Post | 1 |
| 13 | Seat | 1 |
| 14 | Stopper φ70 x 41mm | 4 |
| 15 | Front Stabilizer | 1 |
| 16 | Main Frame | 1 |
| 17 | Electronic Watch Connecting Assembly | 1 |
| 18 | Handle Bar Assembly | 1 |
| 19 | Plastic Sleeve | 1 |
| 20 | Sensor | 2 |
| 21 | Right Handlebar Assembly | 1 |
| 22 | Nut M6 | 2 |
| 23 | Fixing Nut φ44.8 x 16.5mm | 1 |
| 24 | Serrated Gasket | 4 |
| 25 | Fixing Bolt | 2 |
| 26 | Pull Out The Fixed Piece | 2 |
| 27 | Bolt M8 x 20mm | 2 |
| 28 | Nut M12 x 1.25mm | 2 |
| 29 | Screw ST4.2 x 6mm | 2 |
| 30 | Sprocket Buckle | 9 |
| 31 | Nut M8 | 6 |
| 32 | Bolt M10 x 1.25 | 2 |
| 33 | Left Crank 170 x 15mm | 1 |
| 34 | Bolt M3 x 6mm | 4 |
| 35 | Bearing | 4 |
| 36 | Right Crank 170 x 19mm | 1 |
| 37 | Outer Spring | 4 |
| 38 | Left Connecting Crank Shaft as Sembly | 1 |
| 39 | Cover 56 x 23.6mm | 2 |
| 40 | Cover 58 x 36.3mm | 2 |
| 41 | Screw ST4.2 x 19mm | 11 |
| 42 | Screw ST4.2 x 19mm | 9 |
| 43 | Screw ST4.2 x 13mm | 22 |
| 44 | Chain Cover 608 x 98 x 366 | 1 |
| 45 | Chain Cover 608 x 95 x 366 | 1 |
| 46 | Axis φ118 x 153.5mm | 1 |
| 47 | Bolt M4 x 12mm | 6 |
| 48 | Bolt M5 x 18mm | 1 |
| 49 | Right Crank Cover | 1 |
| 50 | Left Crank Cover | 1 |
| 51 | The Instrument Tube Trim Cover | 1 |
| 52 | Front Trim Cover | 1 |
| 53 | Handle Base | 1 |
| 54 | Belt Wheel φ305 x 21mm | 1 |
| 55 | Seat Tube Spacer | 1 |
| 56 | Wheel φ69 x 23mm | 2 |
| 57 | Connection Block Large Gas Ket | 1 |
| 58 | Fixing Nut M12 x 1.25 | 4 |
| 59 | Bearing 6001ZZ | 4 |
| 60 | Bearing 6205ZZ | 2 |
| 61 | Rim assembly | 1 |
| 62 | Flywheel Shaft φ12 x 225mm | 1 |
| 63 | Flat Washer φ16 | 4 |
| 64 | Front Axle Assembly | 2 |
| 65 | Belt | 1 |
| 66 | Bolt M10 x 1.25 x 60mm | 1 |
| 67 | Short Fixing Tube | 2 |
| 68 | Bolt M4 x 12mm | 6 |
| 69 | Handle | 1 |



Aufbau / Assembly

DE

Liste der Einzelteile

| Schlüsselnr. | Beschreibung | ANZ |
|--------------|---|-----|
| 70 | Distanzhülse | 1 |
| 71 | Innengehäuse des Schwungrads | 1 |
| 72 | Vordere Abdeckung | 2 |
| 73 | Linke obere Abdeckung | 1 |
| 74 | Rechte obere Abdeckung | 1 |
| 75 | Linke untere Abdeckung | 1 |
| 76 | Rechte untere Abdeckung | 1 |
| 77 | Drehbare Griffhülse aus Kupfer | 1 |
| 78 | Gitterabdeckung | 2 |
| 79 | Schraube M6 x 18mm | 4 |
| 80 | Schraube M6 x 35mm | 1 |
| 81 | Handgriffabdeckung 16.4 x 10.3 x 5.5mm | 2 |
| 82 | Kurbelabstandshalter | 1 |
| 83 | Computer | 1 |
| 84 | Schraube M5 x 10mm | 4 |
| 85 | Federscheibe M8 | 10 |
| 86 | Großer Kurbelabstandshalter | 2 |
| 87 | Federscheibe M10 | 8 |
| 88 | Außengehäuse des Schwungrads aus Kunststoff | 1 |
| 89 | Großer Dichtungsring | 2 |
| 90 | Außere Feder | 2 |
| 91 | Pedalschraube 20 x 120mm | 2 |
| 92 | Pedal-Dekorabdeckung | 2 |
| 93 | Pedale aus Aluminium-Legierung | 2 |
| 94 | Hülse für Pedalwelle | 2 |
| 95 | Schraube M8 x 45mm | 4 |
| 96 | Unterlegscheibe | 3 |
| 97 | Wellendichtring 25 | 3 |
| 98 | Lager | 2 |
| 99 | Außere Feder | 4 |
| 100 | Wellendichtring 25 | 6 |
| 101 | Schraube M10 x 1.25 x 25mm | 7 |
| 102 | Mutter M10 x 1.25 | 5 |
| 103 | Kleine Druckrolle | 1 |
| 104 | Aluminiumlegierungskante | 1 |
| 105 | Schraube M5 x 15mm | 4 |
| 106 | Unterlegscheibe 15 x 5.3 x 1.2 | 4 |
| 107 | Mutter M5 | 4 |
| 108 | Unter der Gitterabdeckung | 1 |
| 109 | Schraube ST4.2 x 13mm | 6 |
| 110 | Lüfterabdeckung | 1 |
| 111 | Windflügel | 12 |
| 112 | Ventilatörschaufel-Einstellblock | 2 |
| 113 | Abgerundeter Ventilatorflügel Kompressionsblock | 2 |
| 114 | Block zur Komprimierung der rechtwinkligen Gebläseschaufeln | 2 |
| 115 | Abgerundetes Lüfterrad-Gestänge | 1 |
| 116 | Rechtwinkliges Lüfterrad-Gestänge | 1 |
| 117 | Schraube ST2.9 x 8mm | 14 |
| 118 | Schraube ST4.8 x 13mm | 2 |
| 119 | Obere Verkleidungsabdeckung aus Edelstahl | 1 |
| 120 | Pedal-Dekoblock | 3 |
| 121 | Schraube ST4.2 x 19mm | 4 |
| 122 | Kunststoffstopfen | 1 |

ACHTUNG!

Manches des oben gelisteten Zubehörs ist direkt am Bauteil angebracht. Sie sind evtl. nicht separat verpackt.

GB

Parts List

| Key No. | Description | QTY |
|---------|---|-----|
| 70 | Spacer Sleeve | 1 |
| 71 | Flywheel Inner Casing | 1 |
| 72 | Front Cover | 2 |
| 73 | Left Upper Cover | 1 |
| 74 | Right Upper Cover | 1 |
| 75 | Left Lower Cover | 1 |
| 76 | Right Lower Cover | 1 |
| 77 | Handle Rotary Copper Sleeve | 1 |
| 78 | Grille Cover | 2 |
| 79 | Screw M6 x 18mm | 4 |
| 80 | Bolt M6 x 35mm | 1 |
| 81 | Handle Cover φ16.4 x 10.3 x 5.5mm | 2 |
| 82 | Crank Spacr | 1 |
| 83 | Computer | 1 |
| 84 | Screw M5 x 10mm | 4 |
| 85 | Spring Washer M8 | 10 |
| 86 | Large Crank Spacer | 2 |
| 87 | Spring Washer M10 | 8 |
| 88 | Plastic Flywheel Outer Casing | 1 |
| 89 | Rotary Large Gasket | 2 |
| 90 | Outer Spring | 2 |
| 91 | Pedal Screw φ20 x 120mm | 2 |
| 92 | Pedal Decorative Cover | 2 |
| 93 | Aluminum Aloy Pedals | 2 |
| 94 | Pedal Shaft Sleeve | 2 |
| 95 | Bolt M8 x 45mm | 4 |
| 96 | Flat Washer | 3 |
| 97 | Bolt M6 x 12mm | 3 |
| 98 | Bearing | 2 |
| 99 | Outer Spring | 4 |
| 100 | Wave Gaslet φ25 | 6 |
| 101 | Bolt M10 x 1.25 x 25mm | 7 |
| 102 | Nut M10 x 1.25 | 5 |
| 103 | Small Pressure Pulley | 1 |
| 104 | Aluminum Alloy Edge | 1 |
| 105 | Screw M5 x 15mm | 4 |
| 106 | Flat Washer φ15 x φ5.3 x 1.2 | 4 |
| 107 | Nut M5 | 4 |
| 108 | Under the Grille Cover | 1 |
| 109 | Screw ST4.2 x 13mm | 6 |
| 110 | Fan Cover | 1 |
| 111 | Wind Blade | 12 |
| 112 | Fan Blade Adjust Tment Block | 2 |
| 113 | Rounded Fan Blade Compression Block | 2 |
| 114 | Right-Angle Fan Blade Compression Block | 2 |
| 115 | Rounded Fan Blade Linkage | 1 |
| 116 | Right-Angle Fan Blade Linkage | 1 |
| 117 | Screw ST2.9 x 8mm | 14 |
| 118 | Screw ST4.8 x 13mm | 2 |
| 119 | Stainless Steel Upper Trim Cover | 1 |
| 120 | Pedal Decorative Block | 3 |
| 121 | Screw ST4.2 x 19mm | 4 |
| 122 | Plastic Plug | 1 |

ATTENTION!

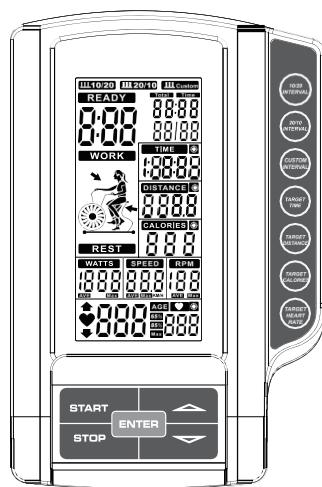
Some of the above listed accessories are Directly on the component. They may be Not separately packaged.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

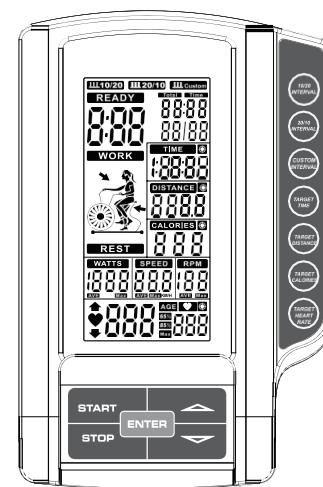
Bedienungsanleitung für das Cockpit

DE



Instruction manual for the console

GB



Display Funktionen

DISPLAY FUNCTIONS

| TIME | Beschreibung / DESCRIPTION |
|-------------------------|--|
| RPM / RPM | -Anzeige der Umdrehungen pro Minute mit einem Bereich von 0 bis 199. /-Display the rotation per minute with range from 0~ 199. |
| Geschwindigkeit / SPEED | -Anzeige der aktuellen Trainingsgeschwindigkeit. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 99,9 KM/H oder ML/H. -Display current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H. |
| Zeit / TIME | -Aufwärts zählen - Kein voreingestelltes Ziel, die Zeit wird von 00:00 bis maximal 1:59:59 hochgezählt, wobei jeder Schritt 1 Minute beträgt. -Abwärtszählen - Die Konsole zählt von der voreingestellten Zeit bis 00:00:00 herunter, wobei jedes Inkrement 1 Minute zwischen 00:01:00 und 1:59:00 beträgt. /-Count up - No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 1:59:59 with each increment is 1 minute. -Count down – The console will countdown from preset time to 00:00:00 and each preset increment or decrement will be 1 minute between 00:01:00 to 1:59:00. |
| Distanz / DISTANCE | -Zählt die Gesamtdistanz von 0,0 bis 999,9 KM oder ML oder zählt vom voreingestellten Wert herunter. Der Benutzer kann den Zielenfernungswert mit der Oben/Unten-Taste voreinstellen. Jede Schrittweite beträgt 1,0 KM oder ML. /-Accumulates total distance from 0.0 up to 999.9 KM or ML or count down from preset value. User may preset target distance value with UP/DOWN key. Each increment is 1.0KM or ML. |
| KalorienCALORIES | -Zählt den Kalorienverbrauch während des Trainings von 0 bis maximal 999 Kalorien. Der Benutzer kann den Zielwert für die Kalorien mit der UP/DOWN-Taste voreinstellen. /-Accumulates calories consumption or count down during training from 0 to maximum 999 calories. User may preset target Calories with UP/DOWN key. |
| Watt / WATT | -Anzeige des Energieverbrauchs während des Trainings. -Anzeigebereich: 0~1999. /-Display the power consumption during training. -Display Range: 0~1999. |
| Puls / PULSE | -Der Benutzer kann einen Zielpulswert von 0~30 bis 230 einstellen und der Konsolensummer ertönt, wenn die tatsächliche Herzfrequenz während des Trainings über dem Zielwert liegt. /-User may set up target pulse value from 0~30 to 230 and the console buzzer will beep when the actual heart rate is over the target value during workout. |



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

GB

Bedienfunktion

BUTTON FUNCTION

| TIME | Beschreibung / DESCRIPTION |
|---------------------------------------|---|
| Start / START | -Um das Training schnell zu starten oder das Training im Stop-Modus fortzusetzen. /-To start workout quickly or resume workout in Stop mode. |
| Stop / STOP | -Zum Anhalten/Pausieren des Trainings. -Um alle Einstellungen zu löschen. -Halten Sie diese Taste für 2 Sekunden gedrückt, um die Konsole neu zu starten. /-o stop/pause workout. -/To clear up all settings. -/Hold on this key for 2 seconds to reboot the console |
| Unten / DOWN | -Um die Werte für Distanz, Kalorien, Herzfrequenz, Zeit und Alter nach unten zu korrigieren. /-To adjust Distance, Calories, Heart-rate, Time, Age value down. |
| Oben / UP | -Zum Einstellen der Werte für Distanz, Kalorien, Herzfrequenz, Zeit und Alter nach oben zu korrigieren. /-To adjust Distance, Calories, Heart-rate, Time, Age value up. |
| Zielentfernung / Target Distance | -Schneller Zugriff auf den Trainingsmodus „Zielentfernung“. /-Fast access to Target Distance training mode. |
| Ziel-Kalorien / Target Calories | -Schneller Zugriff auf den Trainingsmodus Ziel-Kalorien. /-Fast access to Target Calories training mode. |
| Ziel-Pulsfrequenz / Target Heart-rate | -Schneller Zugriff auf den Trainingsmodus „Zielherzfrequenz“. /-Fast access to Target Heart Rate training mode. |
| Zielzeit / Target Time | -Schneller Zugriff auf den Trainingsmodus „Zielzeit“. /-Fast access to Target Time training mode. |
| Intervall / Interval | -Es gibt 3 Programme: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, Benutzerdefiniert. /-There are 3 programs: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, Custom. |
| EINGEBEN / ENTER | -Zum Ändern der Einstellungen oder Aufrufen des Programms. /-To confirm settings or enter program. |

BETRIEBSANLEITUNG

- Wenn POWER ON, LCD wird voll Display 2s (Abbildung 1) mit langen Signalton, dann Anzeige Rad Raddurchmesser 1s im DIST-Bereich (Abbildung 2). Dann gehen Sie in den Alters-Einstellungsmodus, wenn das Alter blinkt kann es eingestellt zu werden (Abbildung 3). Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um das Alter einzustellen, und drücken Sie ENTER, um die Einstellung zu bestätigen.



Figure 1

OPERATION INSTRUCTION

- When POWER ON, LCD will full display 2s (Figure 1) with long beep sound, then display wheel diameter 1s in DIST area (Figure 2). Then enter into AGE setting mode , the AGE flashing to be set (Figure 3). Press the UP/DOWN to set age and press ENTER to confirm then go to Standby mode.

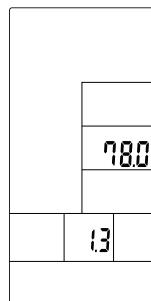


Figure 2

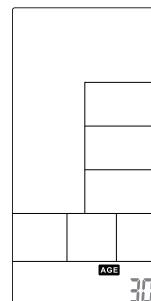


Figure 3



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

GB

2. Das Fenster von INTERVAL10/20、INTERVAL10/20、
INTERVAL CUSTOM、READY、WORK、REST、TIME、
DISTANCE、CALORIES、WATTS、SPEED、RPM und
blinkt nacheinander alle 1s (Abbildung 4~Abbildung 16).
Wenn 60 Sekunden lang kein Tastendruck, Drehzahlsignal
oder Impuls eingegeben wird, geht der Computer in den
Ruhezustand über.

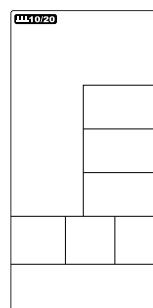


Figure 4

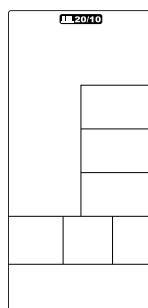


Figure 5

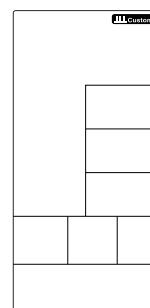


Figure 6

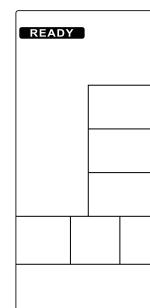


Figure 7

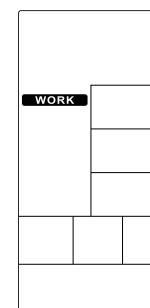


Figure 8

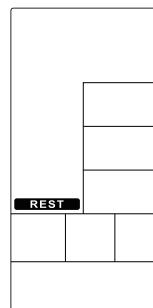


Figure 9

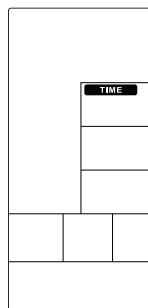


Figure 10

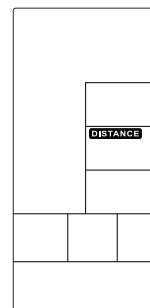


Figure 11

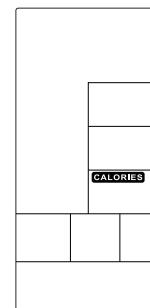


Figure 12

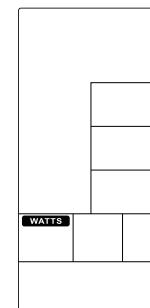


Figure 13

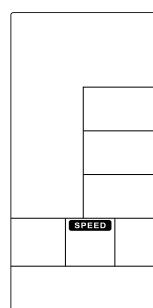


Figure 14

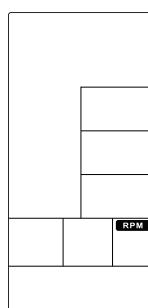


Figure 15

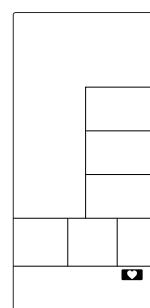


Figure 16

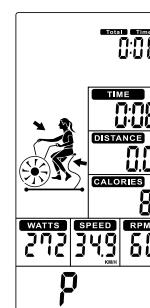


Figure 17

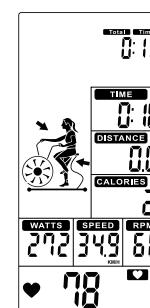


Figure 18



Figure 19



Figure 20



Figure 21

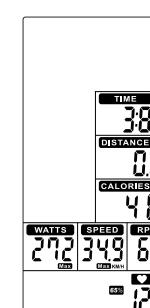


Figure 22



Figure 23



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

3. Wählen Sie das Programm Manuell, Intervall, Zielentfernung, Zielkalorien, Ziel-HR, Zielzeit:

3.1 Manueller Modus:

- ① Im Standby-Modus drücken Sie START, um das Training schnell zu starten. TOTAL TIME/ TIME/ DISTANCE/ CALORIES/ WATTS/ SPEED/ RPM beginnen hochzuzählen (Abbildung 17). Wenn ein Pulssignal anliegt, leuchtet das Symbol auf, blinkt und zeigt den Pulswert an (Abb. 18). Ohne Impulseingang wird „P“ angezeigt (Abbildung 17).
- ③ Kein Signaleingang für 30s, Summer ertönt 1 kurzer Piepton und wechselt in den Wake-up-Modus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole aufzuwecken.
- ④ Drücken Sie die START-Taste einmal, um das Training zu unterbrechen, der Summer ertönt alle 30 Sekunden für 0,5 Sekunden. Alle Werte werden auf der LCD-Anzeige angezeigt und blitzen alle 4 Sekunden. Wenn Sie das Training für 5 Minuten unterbrechen, ertönt der Summer 2 Sekunden lang und Sie gelangen in den Aufwachmodus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.
- ⑤ Drücken Sie die STOP-Taste, TIME zeigt die Gesamttrainingszeit an; DISTANCE zeigt die Gesamttrainingsstrecke an; CALORIES zeigt den CALORIES zeigt den Gesamtverbrauch während des Trainings an; WATT, SPEED und RPM wechseln zur Anzeige von AVG. und MAX. PULSE wechselt alle 5 Sekunden zur Anzeige von 65%, 85% MAX (Abbildung 21~23).
- ⑥ Bei Eingang eines Impulssignals zeigt das Fenster PULSE den aktuellen Puls des Benutzers an. Das Impulsfenster zeigt nichts an, wenn kein Impulssignal eingegeben wird (Abbildung 19~20).
- ⑦ Drücken Sie eine beliebige PROGRAMM-Taste und führen Sie das Programm entsprechend aus.

3.2 Intervall 20/10 Modus:

- ① Drücken Sie die Taste INTERVAL, um INTERVAL20/10 auszuwählen, drücken Sie ENTER, dann leuchtet INTERVAL20/10 auf, zusammen mit einem langen Ton für 1s.
- ② Die Zykluszeit wird von 3 auf 0 heruntergezählt, dann startet die Konsole, während der Summer einmal pro Sekunde piept und READY einmal pro Sekunde blinkt, der Zähler zeigt „00/08“ an (Abbildung 24).
- ③ Die Zykluszeit wird von 20 auf 0 heruntergezählt und WORK blinkt einmal pro Sekunde. In der Zwischenzeit zeigt das Fenster eine Rotationsanimation und zählt von 4 Minuten abwärts. Dann beginnt die Berechnung von GESAMTZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, WATT, GE SCHWINDIGKEIT und U/MIN, und der Zähler zeigt „01/08“ an (Abbildung 25).
- ④ Die Zykluszeit wird von 10 auf 0 heruntergezählt und REST blinkt einmal pro Sekunde zusammen mit 10 Pieptönen (Abbildung 26), während READY in den letzten 3 Sekunden blinkt (Abbildung 27).

GB

3. Select Manual, Interval, Target Distance, Target Calories, Target HR, Target Time program:

3.1 Manual mode:

- ① In Standby mode, press START to start workout quickly, the buzzer sound 1 second. TOTAL TIME/ TIME/ DISTANCE/ CALORIES/ WATTS/ SPEED/ RPM start to count up (Figure 17).
- ② Whenever there is Pulse signal input, will light up and symbol will flash and display pulsevalue (Figure 18). Without pulse input, it will display “P” (Figure 17).
- ③ No signal input for 30s, buzzer sounds 1 short beep and enter to Wake-up mode. Press any to wake up the console.
- ④ Press START key once to pause training, Buzzer will sound for 0.5s in every 30s. All values are displaying on LCD and flashing in every 4s. If continue to stop training for 5 minutes, buzzer sounds 2s and enter to Wake-up mode. Press START to resume workout.
- ⑤ Press STOP key, TIME will display total workout time; DISTANCE will display total workout distance; CALORIES will display total consumption during workout; WATT, SPEED and RPM will switch to display AVG. & MAX. PULSE window will switch to display 65%, 85% MAX (Figure 21~23) each 5s.
- ⑥ With pulse signal input, PULSE window will display user actual pulse. Pulse window displays nothing if no pulse signal input (Figure 19~20).
- ⑦ Press any PROGRAM key then perform the program accordingly.

3.2 Interval 20/10 mode:

- ① Press INTERVAL key to select INTERVAL20/10, press ENTER then INTERVAL20/10 will light up, alongwith a long sound for 1s.
- ② Cycle time counts down from 3 to 0 then console start, meanwhile buzzer beeps once per second and READY flashes once per second, counting displays ‘00/08’(Figure 24).
- ③ Cycle time counts down from 20 to 0 and WORK flashes once per second . Meantime windows displays rotation animation and count down from 4 minutes. Then TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED & RPM start calculating, counting displays ‘01/08’ (Figure 25).
- ④ Cycle time counts down from 10 to 0 and REST flashes once per second along with 10 beeps(Figure 26), meanwhile READY will flash in last 3s (Figure 27).



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

DE

- ⑤ Die oben genannten ③&④ setzen die Zykluszählung fort und addieren 1 pro Zyklus, bis 08/08WORK angezeigt wird, dann gehen Sie zur End-Seite.
- ⑥ Drücken Sie die START-Taste einmal, um in den PAUSE-Modus zu gelangen. Der Summer ertönt alle 30 Sekunden für 0,5 Sekunden. Alle Werte werden auf der LCD-Anzeige angezeigt und blinken alle 4 Sekunden. Wenn Sie das Training 5 Minuten lang unterbrechen, ertönt der Summer 2 Sekunden lang und das Gerät wechselt in den Aufwachmodus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.
- ⑦ Drücken Sie STOP oder beenden Sie das Training, der Summer ertönt 1s, dann werden 30s lang GESAMTZEIT, DISTANZ und KALORIEN angezeigt, und WATT, GESCHWINDIGKEIT und U/MIN wechseln zur Anzeige von AVG. und MAX. Das PULS-Fenster wechselt alle 5 Sekunden zur Anzeige von 65%, 85% MAX (Abbildung 21~23).
- ⑧ Bei Eingang eines Impulssignals zeigt das Fenster PULSE den aktuellen Puls des Benutzers und 65%, 85% MAX an (Abb. 21~23). Das Impulsfenster zeigt nichts an, wenn kein Impulssignal eingegeben wird (Abbildung 19~20).
- ⑨ Drücken Sie eine beliebige PROGRAMM-Taste und führen Sie das Programm entsprechend aus.

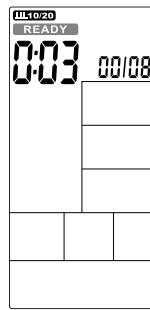


Figure 24

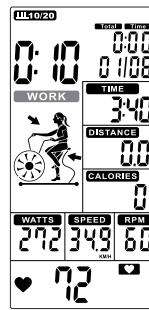


Figure 25



Figure 26



Figure 27

3.3 Intervall 10-20 Modus:

- ① Drücken Sie INTERVAL, um INTERVAL10/20 auszuwählen, drücken Sie ENTER, dann leuchtet INTERVAL10/20 auf und der Summer piept 1s.
- ② Die Zykluszeit wird von 3 auf 0 heruntergezählt, dann startet die Konsole, währenddessen ertönt der Summer einmal pro Sekunde und READY blinkt einmal pro Sekunde, der Zähler zeigt '00/08' an (Abbildung 28).
- ③ Die Zykluszeit wird von 10 auf 0 heruntergezählt und WORK blinkt einmal pro Sekunde. In der Zwischenzeit leuchtet REMAINING auf und zählt abwärts von 4 Minuten. Dann beginnt die Berechnung von GESAMTZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, WATT, GESCHWINDIGKEIT und U/MIN, und der Zähler zeigt „01/08“ an (Abbildung 29).
- ④ Die Zykluszeit wird von 20 auf 0 heruntergezählt und REST blinkt einmal pro Sekunde zusammen mit Signaltönen (Abbildung 30), während READY in den letzten 3 Sekunden blinkt (Abbildung 31).
- ⑤ Die oben genannten ③&④ setzen die Zykluszählung fort und addieren 1 für jeden Zyklus, bis 08/08WORK angezeigt wird, dann gehen Sie zur End-Seite.

Instruction manual for the console

GB

- ⑤ The above ③&④ continue cycle counting and add 1 per each cycle, until displays 08/08WORK, then go to End page.
- ⑥ Press START button once enter into PAUSE mode, Buzzer will sound for 0.5s in every 30s. All values are displaying on LCD and flashing in every 4s. If continue to stop training for 5 minutes, buzzer sounds 2s and enter to Wake-up mode. Press START to resume workout.
- ⑦ Press STOP or end up training, buzzer beeps 1s then displays TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES for 30s, and WATT, SPEED & RPM will switch to display AVG. & MAX. PULSE window will switch to display 65%, 85% MAX (Figure 21~23) each 5s.
- ⑧ With pulse signal input, PULSE window will display user actual pulse and 65%, 85% MAX (Figure 21~23). Pulse window displays nothing if no pulse signal input (Figure 19~20).
- ⑨ Press any PROGRAM key then perform the program accordingly.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

GB

⑥Drücken Sie die START-Taste einmal, um in den PAUSE-Modus zu gelangen. Der Summer ertönt alle 30 Sekunden für 0,5 Sekunden. Alle Werte werden auf dem LCD-Display angezeigt und blinkt alle 4 Sekunden. Wenn Sie das Training 5 Minuten lang unterbrechen, ertönt der Summer 2 Sekunden lang und das Gerät geht in den Aufwachmodus über. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.

⑦Drücken Sie STOP oder beenden Sie das Training, dann ertönt der Summer 1s und zeigt 30s lang GESAMZETIT, DISTANZ und KALORIEN an, und WATT, GESCHWINDIGKEIT und U/MIN wechseln zur Anzeige von AVG. und MAX, das PULS-Fenster wechselt zur 65%, 85% MAX (Abbildung 21~23) alle 5s anzeigen.

⑧Bei Eingang eines Pulssignals zeigt das PULSE-Fenster den aktuellen Puls des Benutzers an. Das Impulsfenster zeigt nichts an, wenn kein Impulssignal eingegeben wird (Abbildung 19~20).

⑨ Drücken Sie eine beliebige PROGRAMM-Taste und führen Sie das Programm.

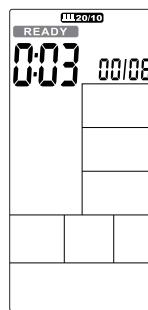


Figure 28

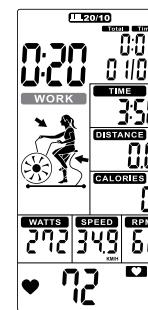


Figure 29



Figure 30

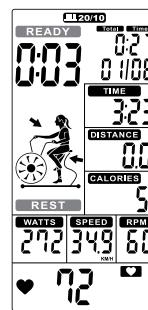


Figure 31

⑥Press START button once enter into PAUSE mode, Buzzer will sound for 0.5s in every 30s. All values are displaying on LCD and flashing in every 4s. If continue to stop training for 5 minutes, buzzer sounds 2s and enter to Wake-up mode. Press START to resume workout.

⑦Press STOP or end up training, buzzer beeps 1s then displays TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES for 30s, and WATT, SPEED & RPM will switch to display AVG. & MAX. PULSE window will switch to display 65%, 85% MAX (Figure 21~23) each 5s.

⑧With pulse signal input, PULSE window will display user actual pulse. Pulse window displays nothing if no pulse signal input (Figure 19~20).

⑨Press any PROGRAM key then perform the program accordingly.

3.4 Intervall Individuell:

①Drücken Sie INTERVAL, um INTERVAL CUSTOM auszuwählen, drücken Sie ENTER, um in diesen Modus zu gelangen und INTERVAL CUSTOM 00/XX blinkt zusammen mit den 1s-Summertönen eingestellt werden. Drücken Sie UP/DOWN, um 00/XX im Bereich von 1~99 kreisförmig einzustellen. Drücken Sie ENTER, um die Einstellung zu bestätigen, während der Summer 1 Sekunde lang ertönt, und gehen Sie dann zur nächsten Einstellung über (Abbildung 32).

②Die TIME leuchtet weiter, WORK und 0:01 blinken, drücken Sie UP/DOWN, um die Trainingszeit im Bereich 0:00~9:59 kreisförmig einzustellen (Abbildung 33). Drücken Sie ENTER, um die Einstellung zu bestätigen, während der Summer 1 Sekunde lang ertönt und INTERVAL CUSTOM weiter aufleuchtet.

③Die TIME leuchtet weiter, REST blinkt, drücken Sie UP/DOWN, um die Ruhezeit von 0:01~9:59 kreisförmig einzustellen (Abb. 34). Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen, während der Summer 1 Sekunde lang ertönt und INTERVAL CUSTOM weiter aufleuchtet.

④Die Zykluszeit wird von 3 auf 0 heruntergezählt, dann wird die Konsole gestartet, währenddessen ertönt der Summer einmal pro Sekunde und READY blinkt einmal pro Sekunde, der Zähler zeigt '00/XX' an (Abbildung 35).

3.4 Interval CUSTOM:

①Press INTERVAL to select INTERVAL CUSTOM, press ENTER to enter into this mode then INTERVAL CUSTOM 00/XX flashes to be set along with buzzer beeps 1s. Press UP/DOWN to set 00/XX within 1~99 Circularly. Press ENTER to confirm along with buzzer beeps 1s then enter into next setting. (Figure 32)

②The TIME continues lighting up, WORK and 0:01 will flash, press UP/DOWN to set training time within 0:00~9:59 circularly (Figure 33). Press ENTER to confirm along with buzzer beeps 1s and INTERVAL CUSTOM continues lighting up.

③The TIME continues lighting up, REST will flash, press UP/DOWN to set rest time 0:01~9:59 circularly (Figure 34). Press ENTER to confirm along with buzzer beeps 1s and INTERVAL CUSTOM continues lighting up.

④Cycle time counts down from 3 to 0 then console start, meanwhile buzzer beeps once per second and READY flashes once per second, counting displays '00/XX' (Figure 35).



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

DE

- ⑤ Die Zykluszeit wird von der voreingestellten Gesamtzeit heruntergezählt und WORK blinkt einmal pro Sekunde. Dann werden GESAMTZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, WATTEN, GESCHWINDIGKEIT und U/MIN beginnen mit der Berechnung, der Zähler zeigt '01/XX' an (Abbildung 36).
- ⑥ Die Zykluszeit wird heruntergezählt und REST blinkt einmal pro Sekunde zusammen mit einem Signalton (Abbildung 37), währenddessen wird READY blinks in den letzten 3 Sekunden (Abbildung 38).
- ⑦ Die oben genannten ③&④ setzen die Zykluszählung fort und addieren 1 pro Zyklus, bis der WORK-Einstellwert beendet ist, dann gehen Sie zur End-Seite.
- ⑧ Im WORK-Modus piept der Summer 1s lang, dann geht er in den Aufwachmodus über, wenn innerhalb von 30s kein Signal eingeht.
- ⑨ Drücken Sie die START-Taste einmal, um in den PAUSE-Modus zu gelangen. Der Summer ertönt alle 30 Sekunden für 0,5 Sekunden. Alle Werte werden auf dem LCD-Display angezeigt und blinkt alle 4s. Wenn das Training 5 Minuten lang unterbrochen wird, ertönt der Summer 2 Sekunden lang und das Gerät geht in den Aufwachmodus über. Drücken Sie START zur Wiederaufnahme des Trainings.
- ⑩ Drücken Sie STOP oder beenden Sie das Training, der Summer ertönt 1s und zeigt dann GESAMTZEIT, DISTANZ, KALORIEN für 30s und WATT an, GESCHWINDIGKEIT & RPM wechselt zur Anzeige AVG. & MAX. Das PULS-Fenster wechselt alle 5 Sekunden zur Anzeige von 65%, 85% MAX (Abbildung 21~23).
- ⑪ Bei Eingang eines Impulssignals zeigt das Fenster PULSE den aktuellen Puls des Benutzers an. Das Pulsfenster zeigt nichts an, wenn kein Impulssignal eingegeben wird (Abbildung 19~20).
- ⑫ Drücken Sie eine beliebige PROGRAMM-Taste und führen Sie das Programm entsprechend aus.

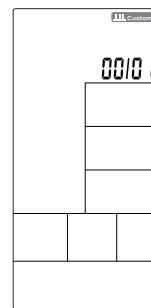


Figure 32

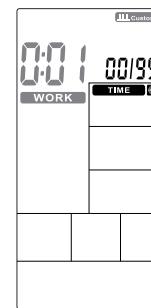


Figure 33

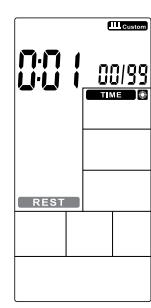


Figure 34

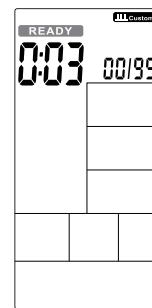


Figure 35



Figure 36



Figure 37



Figure 38

Instruction manual for the console

GB

- ⑤ Cycle time counts down from the preset total time and WORK flashes once per second. Then TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED & RPM start calculating, counting displays '01/XX' (Figure 36).
- ⑥ Cycle time counts down from and REST flashes once per second along with buzzer beeps (Figure 37), meanwhile READY will flash in last 3s (Figure 38).
- ⑦ The above ③&④ continue cycle counting and add 1 per each cycle, until the WORK setting value finished then go to End page.
- ⑧ In WORK mode, buzzer beeps 1s then enter into wake up mode if no any signal inputs within 30s.
- ⑨ Press START button once enter into PAUSE mode, Buzzer will sound for 0.5s in every 30s. All values are displaying on LCD and flashing in every 4s. If continue to stop training for 5 minutes, buzzer sounds 2s and enter to Wake-up mode. Press START to resume workout.
- ⑩ Press STOP or end up training, buzzer beeps 1s then displays TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES for 30s, and WATT, SPEED & RPM will switch to display AVG. & MAX. PULSE window will switch to display 65%, 85% MAX (Figure 21~23) each 5s.
- ⑪ With pulse signal input, PULSE window will display user actual pulse. Pulse window displays nothing if no pulse signal input (Figure 19~20).
- ⑫ Press any PROGRAM key then perform the program accordingly.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

GB

3.5 Modus Zielzeit:

- ① Drücken Sie im Standby-Modus die Taste Zielzeit und TIME leuchtet auf, zusammen mit einem langen Ton für 1s.
- ② TIME-Wert blinkt, drücken Sie UP und DOWN, um den Wert einzustellen (Abbildung 39) und drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen, während der Summer 1 Sekunde lang piept und TIME leuchtet dauerhaft auf.
- ③ Der voreingestellte Zeitwert zählt abwärts, die Werte für DISTANZ, KALORIEN, WATTEN, SPEED und RPM beginnen aufwärts zu zählen. (Abbildung 40)
- ④ Drücken Sie die START-Taste einmal, um in den PAUSE-Modus zu gelangen. Der Summer ertönt innerhalb von 30 Sekunden für 0,5 Sekunden. Alle Werte werden auf dem LCD-Display angezeigt und blinken alle 2 Sekunden. Wenn Sie das Training für 5 Minuten unterbrechen, ertönt der Summer 2 Sekunden lang und Sie gelangen in den Aufwachmodus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.
- ⑤ Keine Signaleingänge für 30s, Summer ertönt 1 kurzer Piepton und Übergang in den Wake-up-Modus.
- ⑥ Drücken Sie STOP oder beenden Sie das Training, TIME zeigt die gesamte Trainingszeit an; DISTANCE zeigt die gesamte Trainingsstrecke an; CALORIES zeigt den Gesamtverbrauch während des Trainings an; WATT, SPEED und RPM wechseln zur Anzeige AVG. & MAX. Das PULSE-Fenster wechselt alle 5s zur Anzeige von 65%, 85% MAX (Abbildung 21~23).
- ⑦ Bei Eingang eines Impulssignals zeigt das Fenster PULSE den aktuellen Puls des Benutzers an. Das Impulsfenster zeigt nichts an, wenn kein Impulssignal eingegeben wird (Abbildung 19~20).
- ⑧ Drücken Sie eine beliebige PROGRAMM-Taste und führen Sie das Programm entsprechend aus.

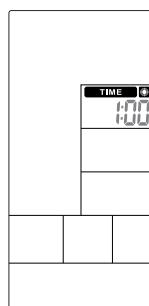


Figure 39

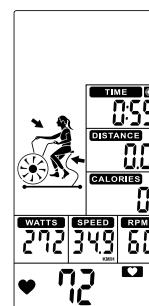


Figure 40

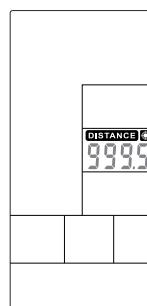


Figure 41

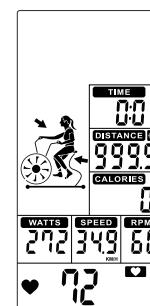


Figure 42

3.6 Modus Zielentfernung:

- ① Drücken Sie im Standby-Modus die Taste Zielentfernung und DISTANCE leuchtet auf und es ertönt ein langer Ton für 1 Sekunde.
- ② Der DISTANZ-Wert blinkt und kann mit den Tasten UP und DOWN eingestellt werden (Abbildung 41). Drücken Sie ENTER, um die Einstellung zu bestätigen, während der Summer 1s lang ertönt und DISTANCE leuchtet dauerhaft auf.
- ③ Der voreingestellte DISTANCE-Wert zählt abwärts, TIME, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM beginnen aufwärts zu zählen. (Abbildung 42)

3.5 Target TIME mode:

- ① In Standby mode, press Target Time key and TIME will light up, along with a long sound for 1s.
- ② TIME value is flashing, press UP and DOWN to adjust value (Figure 39) and press ENTER to confirm meanwhile buzzer beeps 1s and TIME lasting lighting up.
- ③ Preset TIME value counts down , DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM start to count up. (Figure 40)
- ④ Press START button once enter into PAUSE mode, Buzzer will sound for 0.5s per second within 30s. All values are displaying on LCD and flashing in every 2s. If continue to stop training for 5 minutes, buzzer sounds 2s and enter to Wake-up mode. Press START to resume workout.
- ⑤ No signal inputs for 30s, buzzer sounds 1 short beep and enter to Wake-up mode.
- ⑥ Press STOP or end up training, TIME will display total workout time; DISTANCE will display total workout distance; CALORIES will display total consumption during workout; WATT, SPEED and RPM will switch to display AVG. & MAX. PULSE window will switch to display 65%, 85% MAX (Figure 21~23) each 5s.
- ⑦ With pulse signal input, PULSE window will display user actual pulse. Pulse window displays nothing if no pulse signal input (Figure 19~20).
- ⑧ Press any PROGRAM key then perform the program accordingly.

3.6 Target Distance mode:

- ① In Standby mode, press Target Distance key and DISTANCE will light up, along with a long sound for 1s.
- ② DISTANCE value is flashing, press UP and DOWN to adjust (Figure 41). Press ENTER to confirm meanwhile buzzer beeps 1s and DISTANCE lasting lighting up.
- ③ Preset DISTANCE value counts down , TIME, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM start to count up. (Figure 42)



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

DE

④Drücken Sie die START-Taste einmal, um in den PAUSE-Modus zu gelangen. Der Summer ertönt innerhalb von 30 Sekunden für 0,5 Sekunden. Alle Werte werden auf der LCD-Anzeige angezeigt und blinken alle 2 Sekunden. Wenn Sie das Training für 5 Minuten unterbrechen, ertönt der Summer 2 Sekunden lang und Sie gelangen in den Aufwachmodus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.

⑤Kein Signaleingang für 30s, der Summer ertönt 1s und wechselt in den Wake-up-Modus.

⑥Drücken Sie die STOP-Taste oder beenden Sie das Training, TIME zeigt die gesamte Trainingszeit an; DISTANCE zeigt die gesamte Trainingsstrecke an; CALORIES zeigt den Gesamtverbrauch während des Trainings an; WATT, SPEED und RPM wechseln zur Anzeige AVG. & MAX. Das PULSE-Fenster wechselt alle 5s zur Anzeige von 65%, 85% MAX (Abbildung 21~23).

⑦Bei Eingang eines Impulssignals zeigt das Fenster PULSE den aktuellen Puls des Benutzers an. Das Impulsfenster zeigt nichts an, wenn kein Impulssignal eingegeben wird (Abbildung 19~20).

⑧Drücken Sie eine beliebige PROGRAMM-Taste und führen Sie das Programm entsprechend aus.

3.7 Ziel-Kalorien-Modus:

①Drücken Sie im Standby-Modus die Ziel-Kalorien-Taste und CALORIES leuchtet auf, zusammen mit einem langen Ton für 1s.

②KALORIEN-Wert blinkt, zum Einstellen AUF und AB drücken (Abbildung 43). Drücken Sie ENTER zum Bestätigen, während der Summer 1s lang piept und CALORIES leuchtet dauerhaft auf

③Der voreingestellte KALORIEN-Wert zählt abwärts, ZEIT, ENTFERNUNG, WATTS, SPEED und RPM beginnen aufwärts zu zählen (Abbildung 44).

④Drücken Sie die START-Taste einmal, um in den PAUSE-Modus zu gelangen. Der Summer ertönt innerhalb von 30 Sekunden für 0,5 Sekunden. Alle Werte werden auf dem LCD-Display angezeigt und blinken alle 2 Sekunden. Wenn Sie das Training für 5 Minuten unterbrechen, ertönt der Summer 2 Sekunden lang und Sie gelangen in den Aufwachmodus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.

⑤Kein Signaleingang für 30s, der Summer ertönt 1s und wechselt in den Wake-up Modus.

⑥Drücken Sie die STOP-Taste oder beenden Sie das Training, TIME zeigt die gesamte Trainingszeit an; DISTANCE zeigt die gesamte Trainingsstrecke an; CALORIES zeigt den Gesamtverbrauch während des Trainings an; WATT, SPEED und RPM wechseln zur Anzeige AVG. & MAX. PULSE zeigt 65%, 85% MAX (Abb. 21~23) in jeweils 5s an.

⑦Wenn ein Impulssignal eingegeben wird, zeigt das Impulsfenster den aktuellen Puls des Benutzers an. Das Impulsfenster zeigt nichts an, wenn kein Impulssignal eingegeben wird (Abbildung 19~20).

⑧Drücken Sie eine beliebige PROGRAMM-Taste und führen Sie das Programm entsprechend aus.

Instruction manual for the console

GB

④Press START button once enter into PAUSE mode, Buzzer will sound for 0.5s per second within 30s. All values are displaying on LCD and flashing in every 2s. If continue to stop training for 5 minutes, buzzer sounds 2s and enter to Wake-up mode. Press START to resume workout.

⑤No signal input for 30s, buzzer sounds 1s and enter to Wake-up mode.

⑥Press STOP key or end up training, TIME will display total workout time; DISTANCE will display total workout distance; CALORIES will display total consumption during workout; WATT, SPEED and RPM will switch to display AVG. & MAX. PULSE window will switch to display 65%, 85% MAX (Figure 21~23) each 5s.

⑦With pulse signal input, PULSE window will display user actual pulse. Pulse window displays nothing if no pulse signal input (Figure 19~20).

⑧Press any PROGRAM key then perform the program accordingly.

3.7 Target Calories mode:

①In Standby mode, press Target Calories key and CALORIES will light up, along with a long sound for 1s.

②CALORIES value is flashing, press UP and DOWN to adjust (Figure 43). Press ENTER to confirm meanwhile buzzer beeps 1s and CALORIES lasting lighting up

③Preset CALORIES value counts down, TIME, DISTANCE, WATTS, SPEED & RPM start to count up. (Figure 44)

④Press START button once enter into PAUSE mode, Buzzer will sound for 0.5s per second within 30s. All values are displaying on LCD and flashing in every 2s. If continue to stop training for 5 minutes, buzzer sounds 2s and enter to Wake-up mode. Press START to resume workout.

⑤No signal input for 30s, buzzer sounds 1s and enter to Wake-up mode.

⑥Press STOP key or end up training, TIME will display total workout time; DISTANCE will display total workout distance; CALORIES will display total consumption during workout; WATT, SPEED and RPM will switch to display AVG. & MAX. PULSE window will switch to display 65%, 85% MAX (Figure 21~23) in each 5s.

⑦With pulse signal input, PULSE window will display user actual pulse. Pulse window displays nothing if no pulse signal input (Figure 19~20).

⑧Press any PROGRAM key then perform the program accordingly.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

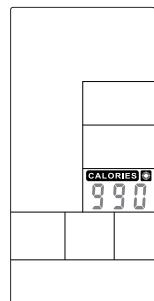


Figure 43

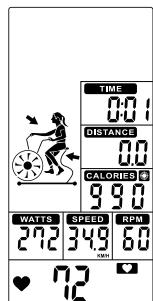


Figure 44

GB

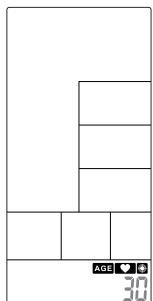


Figure 45

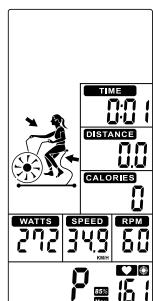


Figure 46

3.8 Ziel-HR-Modus:

- ① Drücken Sie im Standby-Modus die Herzfrequenz-Zielaste, die aufleuchtet und 1 Sekunde lang einen Ton von sich gibt.
- ② Der Wert Alter blinkt, drücken Sie AUF und AB, um Ihr Alter einzustellen (Abbildung 45). Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen, während der Summer 1 Sekunde lang ertönt und die Herzfrequenz zuletzt aufleuchtet.
- ③ Bei Trainingsbeginn leuchtet MAX HR auf, 65% und 85% Herzfrequenz wechseln zur Anzeige. TIME/ DISTANCE/ CALORIES/ WATTS/ SPEED/ RPM berechnet den Trainingswert (Abbildung 46).
- ④ Wenn die Herzfrequenz unter 65% fällt, blinken & Wert. Und der Summer ertönt alle 10 Sekunden, bis die Herzfrequenz des Benutzers über 65 % liegt (Abbildung 47).
- ⑤ Wenn die Herzfrequenz 85% übersteigt, blinken die Werte und der Summer ertönt alle 10 Sekunden, bis die Herzfrequenz des Benutzers unter 85 % sinkt (Abbildung 48).
- ⑥ Wenn die Herzfrequenz zwischen 65% und 85% liegt, blinkt nur der & Wert (Abbildung 49).
- ⑦ Kein Signaleingang für 30s, Summer ertönt 1 kurzer Piepton und wechselt in den Aufwachmodus.
- ⑧ Drücken Sie die START-Taste einmal, um in den PAUSE-Modus zu gelangen. Der Summer ertönt innerhalb von 30 Sekunden für 0,5 Sekunden pro Sekunde. Alle Werte werden auf dem LCD-Display angezeigt und blinken alle 2 Sekunden. Wenn Sie das Training für 5 Minuten unterbrechen, ertönt der Summer 2 Sekunden lang und Sie gelangen in den Aufwachmodus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.
- ⑨ Drücken Sie erneut STOP oder beenden Sie das Training nach 15 Sekunden. TIME zeigt die Gesamttrainingszeit an; DISTANCE zeigt die Gesamttrainingsdistanz an; CALORIES zeigt den Gesamtverbrauch während des Trainings an; WATT, SPEED und RPM wechseln zur Anzeige von AVG. und MAX. Das PULSE-Fenster wechselt alle 5s zur Anzeige von 65%, 85% MAX (Abbildung 21~23).

3.8 Target HR mode:

- ① In Standby mode, press Target Heart-Rate key and will light up, along with a long sound for 1s.
- ② AGE value is flashing, press UP and DOWN to preset your Age (Figure 45). Press ENTER to confirm along with a buzzer beeps 1s and the HEART RATE last lighting up.
- ③ When start workout, MAX HR lights up, 65% & 85% Heart rate will switch to display. TIME/ DISTANCE/ CALORIES/ WATTS/ SPEED/ RPM will calculate workout value (Figure 46).
- ④ When Heart Rate goes below 65%, ↑ & 85% & value will flash. And buzzer sounds in every 10s until user HR achieves above 65% (Figure 47).
- ⑤ When Heart Rate exceeds 85%, ↓ & 85% & value will flash. And buzzer sounds in every 10s until user HR goes below 85% (Figure 48).
- ⑥ When Heart Rate is between 65% ~ 85%, only will flash (Figure 49).
- ⑦ No signal input for 30s, buzzer sounds 1 short beep and enter to Wake-up mode.
- ⑧ Press START button once to enter into PAUSE mode, Buzzer will sound for 0.5s per second within 30s. All values are displayed on LCD and flashing in every 2s. If continue to stop training for 5 minutes, buzzer sounds 2s and enter to Wake-up mode. Press START to resume workout.
- ⑨ Press STOP again or end up training in 15s, TIME will display total workout time; DISTANCE will display total workout distance; CALORIES will display total consumption during workout; WATT, SPEED and RPM will switch to display AVG. & MAX. PULSE window will switch to display 65%, 85% MAX (Figure 21~23) each 5s.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

GB

- ⑩ Bei Eingang eines Pulssignals zeigt das Fenster PULSE den aktuellen Puls des Benutzers an. Das Impulsfenster zeigt nichts an, wenn kein Impulssignal eingegeben wird (Abbildung 19~20).
 ⑪ Drücken Sie eine beliebige PROGRAMM-Taste und führen Sie das Programm entsprechend aus.

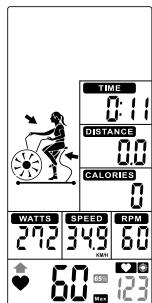


Figure 47

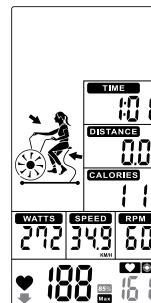


Figure 48

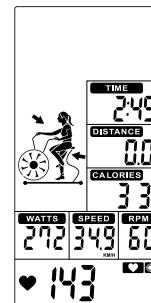


Figure 49

EINSTELLUNG DER OPTION:

EINSTELLUNGSMODUS-

1. Halten Sie die START&ENTER-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, der Summer gibt einen langen Piepton ab. SPEED leuchtet weiter auf, M/H, KM/H blinken einmal pro Sekunde (Abbildung 50~51).
2. Drücken Sie UP oder DOWN, um KM/H oder M/H zu wählen, drücken Sie ENTER, um den Vorgang abzuschließen und in den Standby-Modus zu wechseln.
3. Wenn Sie 30 Sekunden lang keine Aktion an der Konsole vornehmen, wechselt diese in den Standby-Modus.

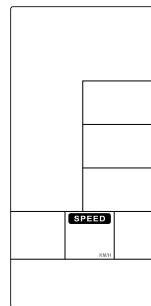


Figure 50

OPTION SETTING:

SETTING mode-

1. Hold on START&ENTER key for 2s, buzzer will sound 1 long beep. SPEED keep lighting up, M/H,KM/H flash once per second (Figure 50~51).
2. Press UP or DOWN to select KM/H or M/H, press ENTER to confirm then skip to Standby mode.
3. No action to console for 30s, it will go to Standby mode.

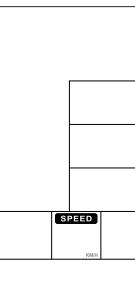


Figure 51

RESET-Modus -

1. Drücken Sie in einem beliebigen Modus 2 Sekunden lang STOP, das System führt einen TOTAL RESET durch.
2. Die LCD-Anzeige wird alle 2 Sekunden eingeblendet, der Summer ertönt 2 Sekunden lang.
3. Zurück zur Standby-Seite, alle Einstellungen werden auf den voreingestellten Wert zurückgesetzt.

SCHLAFEN- Modus

Wenn im Standby-Modus 30 Sekunden lang keine Taste gedrückt/keine Drehzahl/kein Impuls eingegeben wird, wechselt die Konsole in den SLEEPING-Modus.

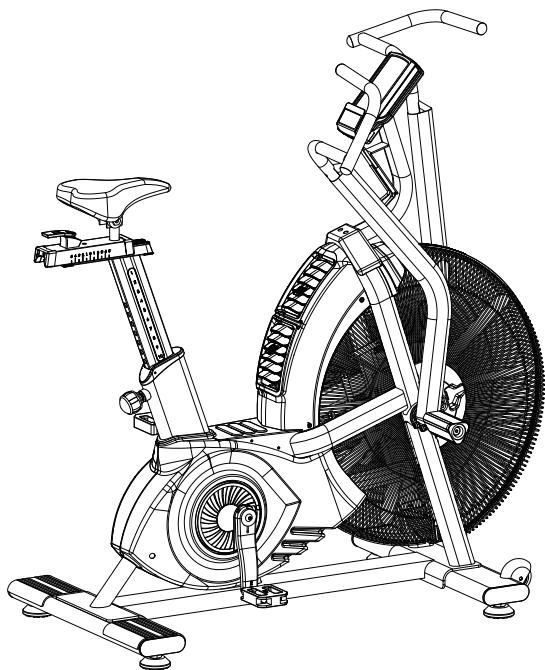
RESET mode-

1. In any mode, press STOP for 2s, system will do TOTAL RESET.
2. LCD flash in every 2 seconds, buzzer sound for 2 seconds.
3. Reverse to Standby page, all setting resume to preset value.

SLEEPING mode-

In Standby mode, if no key press/RPM/pulse input for 30s, console will go to SLEEPING mode.

U.N.O.[®] FITNESS



DE

GB



Beny Sports Germany GmbH

Platenstraße 30
D-90441 Nürnberg

KUNDENDIENST

Erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 16:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de



Beny Sports Co. UK Ltd.

Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire
BD20 7BW

CUSTOMER SUPPORT

Open from 9.00am to 4.30pm from Monday to Friday



Tel: **FREEPHONE** (in the UK) 0800 3 101 202
or
+44 (0) 1535 637711 (outside the UK)



E-mail: support@benysports.co.uk



Website: www.benysports.co.uk