

# Ergometer



**3 Jahre**  
**HERSTELLER-  
GARANTIE**

**KUNDENSERVICE**  
☎ +49 6831 6986624  
Zum Festnetzpreis  
💻 [aspiria-de@  
sertronics.de](mailto:aspiria-de@sertronics.de)  
Art.-Nr.: 1012785

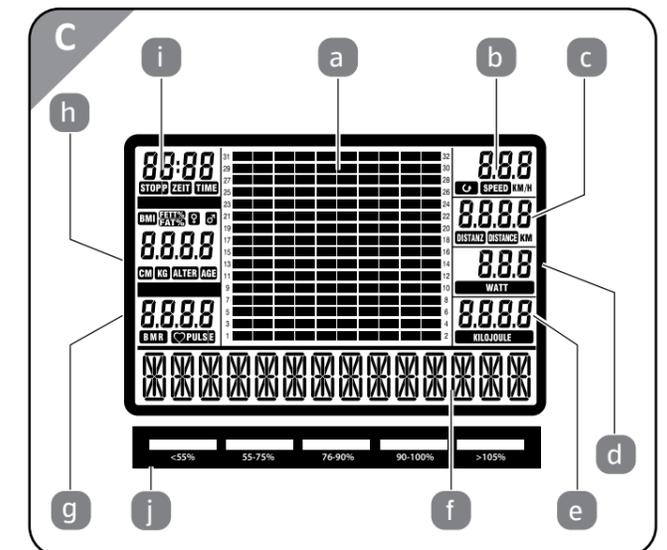
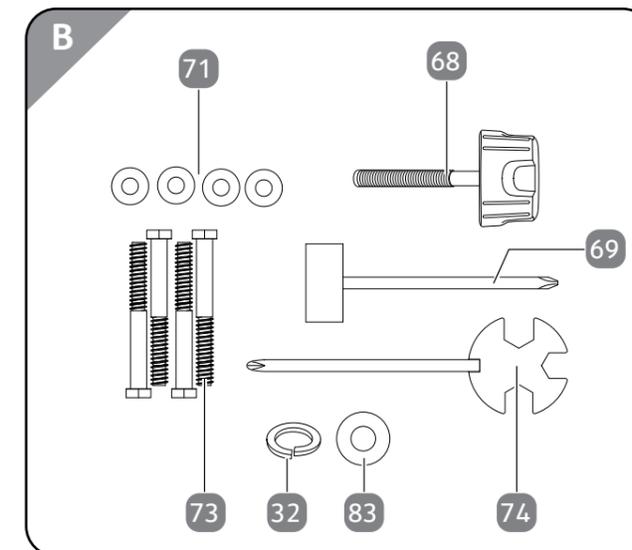
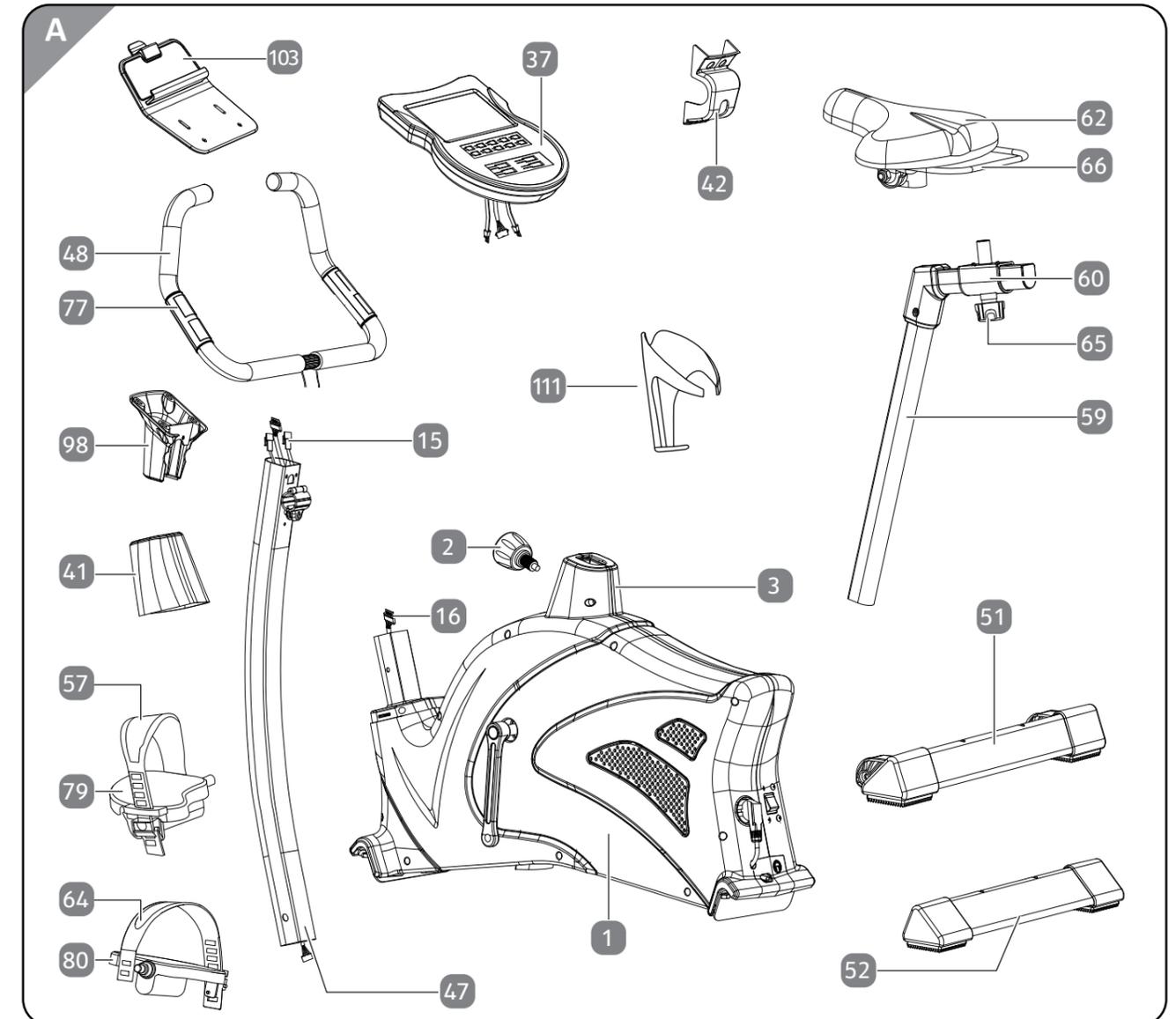
**MONTAGE- UND BEDIENUNGSANLEITUNG**

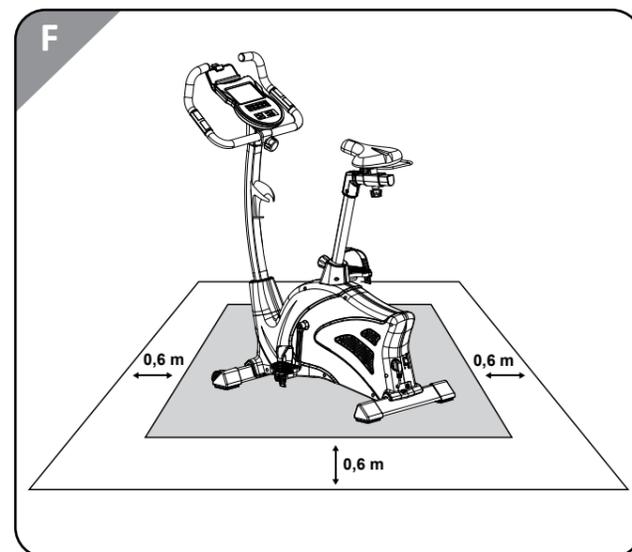
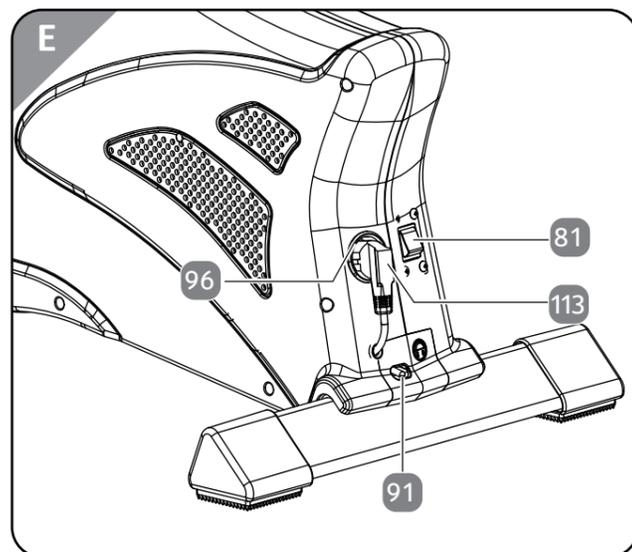
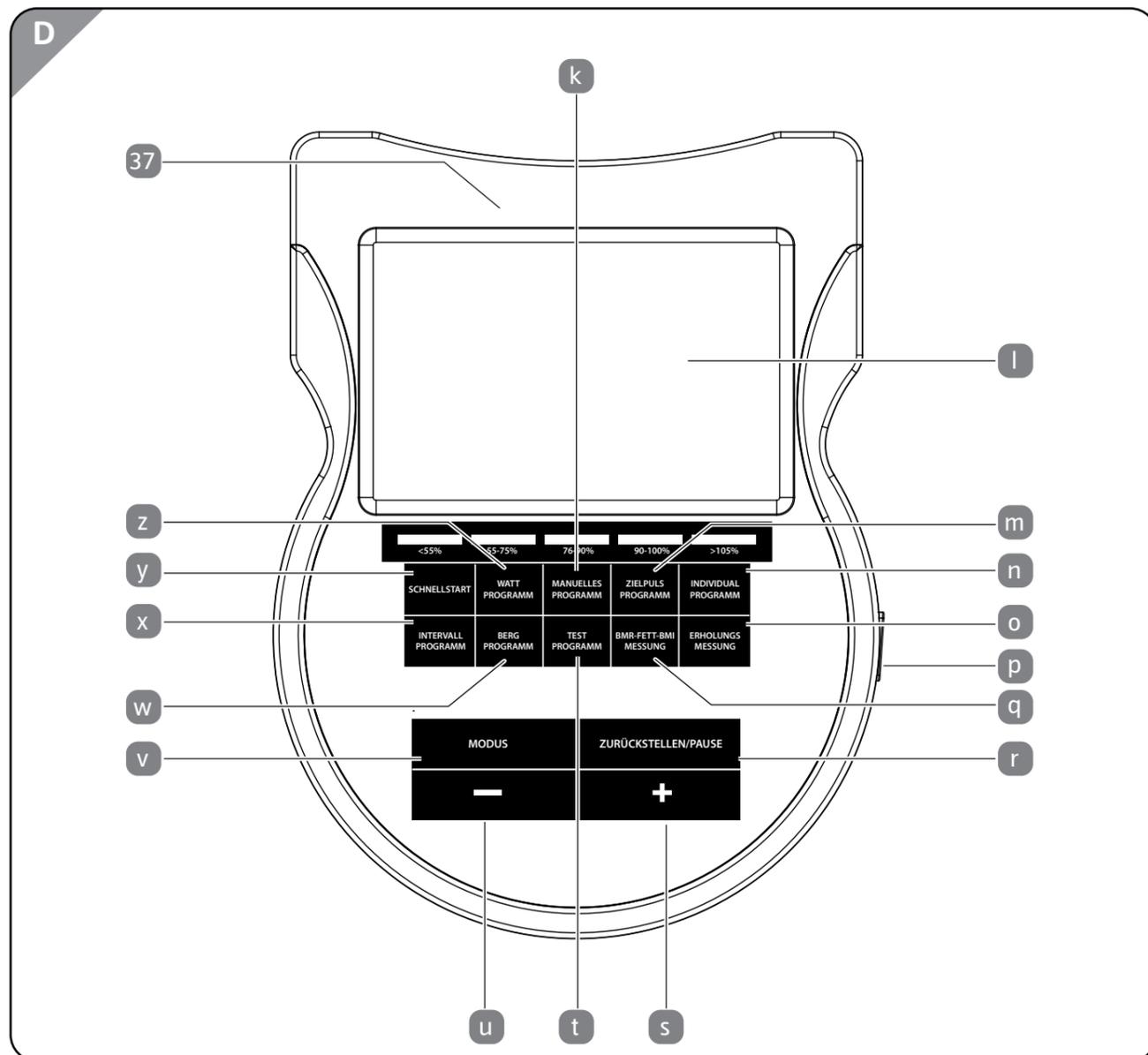
Art.Nr.: 1012785

# Inhaltsverzeichnis

1. Übersicht.....	3	11.4 Manuelles Programm .....	27
2. Lieferumfang / Teilebeschreibung .....	5	11.5 Zielpuls-Programm .....	28
3. Allgemeines.....	6	11.6 Individual-Programm .....	28
4. Verwendete Symbole .....	6	11.7 Intervall-Programm.....	28
5. Bestimmungsgemäße Verwendung .....	7	11.8 Berg-Programm .....	29
6. Sicherheitshinweise.....	8	11.9 Test-Programm .....	29
7. Lieferumfang prüfen.....	10	11.10 BMR-, Fett- und BMI-Messung.....	30
8. Ergometer montieren.....	10	11.11 Erholungsmessung.....	31
8.1 Standfüße montieren.....	11	12. Reinigung .....	32
8.2 Pedale montieren .....	12	13. Wartung .....	32
8.3 Lenkersäule montieren .....	13	14. Ergometer verschieben .....	32
8.4 Lenker montieren .....	14	15. Entsorgungshinweise.....	32
8.5 Computer montieren .....	15	16. Fehlersuche (FAQ) .....	33
8.6 Trinkflaschenhalter montieren.....	16	17. Technische Daten .....	34
8.7 Sattelstütze und Sattel montieren.....	17	18. EU – Konformitätserklärung .....	35
8.8 Ergometer aufstellen .....	18	19. Ersatzteilliste .....	36
8.9 Ergometer demontieren .....	18		
9. Ergometer bedienen.....	19		
9.1 Ergometer einschalten.....	19		
9.2 Ergometer ausschalten .....	19		
9.3 Sitz-, Fuß- und Lenkerposition einstellen .....	19		
9.4 Richtig aufsteigen und sitzen .....	19		
9.5 USB-Anschluss verwenden.....	20		
9.6 Displayanzeigen .....	20		
9.7 Tastatur benutzen.....	22		
9.8 Sprache auswählen.....	22		
9.9 Benutzerprofile festlegen .....	22		
10. Training.....	23		
10.1 Puls- und Herzfrequenzmessung .....	24		
10.2 Trainingsphasen.....	25		
10.3 Training planen .....	25		
11. Programme auswählen.....	26		
11.1 Allgemeine Informationen zur Programmauswahl und Programm- beschreibung .....	26		
11.2 Schnellstart.....	27		
11.3 Watt-Programm .....	27		

# 1. Übersicht





## 2. Lieferumfang / Teilebeschreibung

- (1) Hauptrahmen
- (2) Verstellerschraube Sattelstütze
- (3) Hülse Sattelstütze
- (15) Kabel
- (16) Verbindungskabel
- (32) Federring
- (37) Computer
- (41) Lenkersäulenverkleidung
- (42) Lenkerverkleidung
- (47) Lenkersäule
- (48) Lenker
- (51) Standfuß vorne mit Rollen
- (52) Standfuß hinten
- (57) Sicherheitsriemen Pedal links
- (59) Sattelstütze
- (60) Sattelverstellerschiene
- (62) Sattel
- (64) Sicherheitsriemen Pedal rechts
- (65) Verstellerschraube Sattel
- (66) Handtuchhalter
- (68) Lenkerschraube
- (69) Schraubenschlüssel
- (71) Unterlegscheibe
- (73) Schraube M8
- (74) Universal Schraubenschlüssel
- (77) Handpuls-Sensor
- (79) Pedal links
- (80) Pedal rechts
- (81) Hauptschalter
- (83) Unterlegscheibe
- (91) Hebel Kabeltrommel
- (96) Halter für Stecker
- (98) Computerhalterung
- (103) Telefon- und Tablethalter
- (111) Trinkflaschenhalter
- (113) Netzstecker

- a** Tretwiderstandstufen
- b** km/h-Display
- c** Distanz-Display
- d** Watt-Display
- e** Kilojoule-Display
- f** Hinweisfeld
- g** BMR/Puls-Display Computer
- h** Anzeigefeld
- i** Stopp/Zeit-Display
- j** Intensitätsanzeige
- k** Manuelles Programm-Taste
- l** LCD-Display
- m** Zielpuls-Programm-Taste
- n** Individual-Programm-Taste
- o** Erholungsmessung-Taste
- p** USB-Anschluss
- q** BMR-, Fett-, BMI-Messung-Taste
- r** Zurückstellen/Pause-Taste
- s** Plus-Taste
- t** Test-Programm-Taste
- u** Minus-Taste
- v** Modus-Taste
- w** Berg-Programm-Taste
- x** Intervall-Programm-Taste
- y** Schnellstart-Taste
- z** Watt-Programm-Taste

### 3. Allgemeines



Bitte lesen Sie die Montage- und Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie das Ergometer nur wie in dieser Montage- und Bedienungsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Ergometers. Bewahren Sie diese Montage- und Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie das Ergometer an einen anderen Benutzer weitergeben.

Diese Montage- und Bedienungsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

### 4. Verwendete Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Ergometer oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

**HINWEIS!**

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.



Konformitätserklärung (siehe Kapitel „Konformitätserklärung“): Mit diesem Symbol markierte Artikel erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.



Herstellungsdatum



Maximale Belastbarkeit: 150 kg.



Das Siegel Geprüfte Sicherheit (GS-Zeichen) bescheinigt, dass ein Produkt den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG) und den Anforderungen DIN EN ISO 20957-1 und DIN EN ISO 20957-5 Klasse HA (H = Verwendung im Heimbereich, A = hohe Genauigkeit) entspricht. Das GS-Zeichen zeigt an, dass bei bestimmungsgemäßer Verwendung und bei vorhersehbarer Fehlanwendung des gekennzeichneten Produkts die Sicherheit und Gesundheit des Nutzers nicht gefährdet sind. Es handelt sich hierbei um ein freiwilliges Sicherheitszeichen.



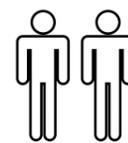
Personen mit Herzschrittmachern ist die Nutzung des Ergometers untersagt.



Das Produkt ist zerbrechlich und kann durch Herunterfallen beschädigt werden. Gehen Sie mit der Verpackung und dem Produkt sehr vorsichtig um.



Schützen Sie die Verpackung und das Produkt vor Feuchtigkeit und Nässe. Das Produkt wird durch das Eindringen von Feuchtigkeit beschädigt.



Transportieren und montieren Sie das Ergometer nur gemeinsam mit einer zweiten erwachsenen Person.



Altgeräte nicht im Hausmüll entsorgen (s. Abschnitt „Entsorgungshinweise“).

### 5. Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Ergometer wurde als Fitnessgerät zum häuslichen Training konzipiert. Das Ergometer darf nur von Personen verwendet werden, die ein Maximalgewicht von 150 kg nicht überschreiten. Das Ergometer ist kein Kinderspielzeug. Das Ergometer ist nicht für den medizinischen oder therapeutischen Bereich geeignet. Das Ergometer ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den gewerblichen Bereich geeignet. Verwenden Sie das Ergometer nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

## 6. Sicherheitshinweise

### **WARNUNG!** Stromschlaggefahr!

Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu elektrischem Stromschlag führen.

- Schließen Sie das Ergometer nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt.
- Schließen Sie das Ergometer nur an eine gut zugängliche Steckdose an, damit Sie das Ergometer bei einem Störfall schnell vom Stromnetz trennen können.
- Betreiben Sie das Ergometer nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist. Wenden Sie sich in diesem Fall an unseren Kundenservice.
- Verwenden Sie das Ergometer nur in Innenräumen. Betreiben Sie es nie in Feuchträumen oder im Regen.
- Öffnen Sie das Gehäuse nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften. Wenden Sie sich dazu an eine Fachwerkstatt oder an unseren Kundenservice. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen. Bei Reparaturen dürfen nur Teile verwendet werden, die den ursprünglichen Gerätedaten entsprechen. In diesem Ergometer befinden sich elektrische und mechanische Teile, die zum Schutz gegen Gefahrenquellen unerlässlich sind.
- Tauchen Sie weder das Ergometer, den Computer noch Netzkabel oder Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Halten Sie das Ergometer, den Computer, den Netzstecker und das Netzkabel von offenem Feuer und heißen Flächen fern.
- Setzen Sie das Ergometer niemals hohen Temperaturen (z.B. durch Heizung, Sonneneinstrahlung) oder Witterungseinflüssen (z.B. Regen etc.) aus.
- Sorgen Sie dafür, dass keine Gegenstände in das Ergometer oder den Computer hineingesteckt werden. Füllen Sie niemals Flüssigkeit in das Ergometer und den Computer.
- Wenn Sie das Ergometer nicht benutzen, es reinigen oder wenn eine Störung auftritt, schalten Sie das Ergometer immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Fassen Sie den Netzstecker niemals mit feuchten Händen an.
- Ziehen Sie den Netzstecker nie am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.
- Verwenden Sie das Netzkabel nie als Tragegriff.
- Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht zur Stolperfalle wird.
- Knicken Sie das Netzkabel nicht und legen Sie es nicht über scharfe Kanten.

### **WARNUNG!**

**Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).**

- Dieses Ergometer kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Ergometers unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Ergometer spielen.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder jünger als 14 Jahre vom Ergometer und der Anschlussleitung fern.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie und den Kleinteilen spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen, Kleinteile verschlucken und daran ersticken.

### **VORSICHT!**

#### **Verletzungsgefahr!**

- Stellen Sie das Ergometer auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen waagerechten Untergrund.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile des Ergometers, insbesondere die Pedale, auf festen Sitz. Ziehen Sie Schrauben und Muttern regelmäßig nach.
- Kontrollieren Sie das Ergometer regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleißspuren. Besonders verschleißanfällige Teile sind der Keilriemen, das Lager und die Griffe. Lassen Sie defekte Teile von einem Fachmann austauschen oder wenden Sie sich an den Kundenservice. Verwenden Sie das Ergometer erst wieder, wenn alle defekten Teile ausgetauscht wurden.
- Verwenden Sie das Ergometer nicht mehr, wenn die Kunststoffbauteile des Ergometers Risse oder Sprünge aufweisen oder sich verformt haben.
- Verwenden Sie das Ergometer nicht mit mehreren Personen gleichzeitig, sondern nur allein.
- Benutzen Sie das Ergometer nicht als Aufstiegshilfe oder Leiterersatz.
- Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training ist Gesundheitsschäden möglich. Beachten Sie die Hinweise im Kapitel „Training“.

### **HINWEIS!**

#### **Beschädigungsgefahr!**

- Legen Sie bei empfindlichen Böden (z.B. Teppich, Dielen, Parkett) eine rutschfeste Matte unter das Ergometer, um den Untergrund vor Beschädigungen (z.B. Kratzer oder Verschmutzungen) zu schützen.

## 7. Lieferumfang prüfen

### HINWEIS!

#### Sachschäden vermeiden!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können Sie das Ergometer beschädigen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

Nehmen Sie alle Einzelteile des Ergometers aus der Verpackung. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (s. Abb. A und B). Prüfen Sie, ob Teile des Lieferumfangs beschädigt sind. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Ergometer nicht und wenden Sie sich an unseren Kundenservice.

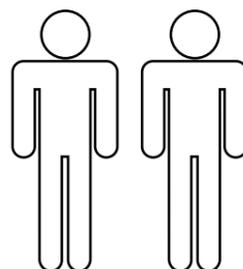
## 8. Ergometer montieren

Montieren Sie das Ergometer mithilfe der folgenden Anweisungen und grafischen Darstellungen.

### ⚠ VORSICHT!

#### Verletzungsgefahr!

- Ein Umkippen des Ergometers kann zu Verletzungen führen. Montieren Sie das Ergometer gemeinsam mit einer zweiten erwachsenen Person.

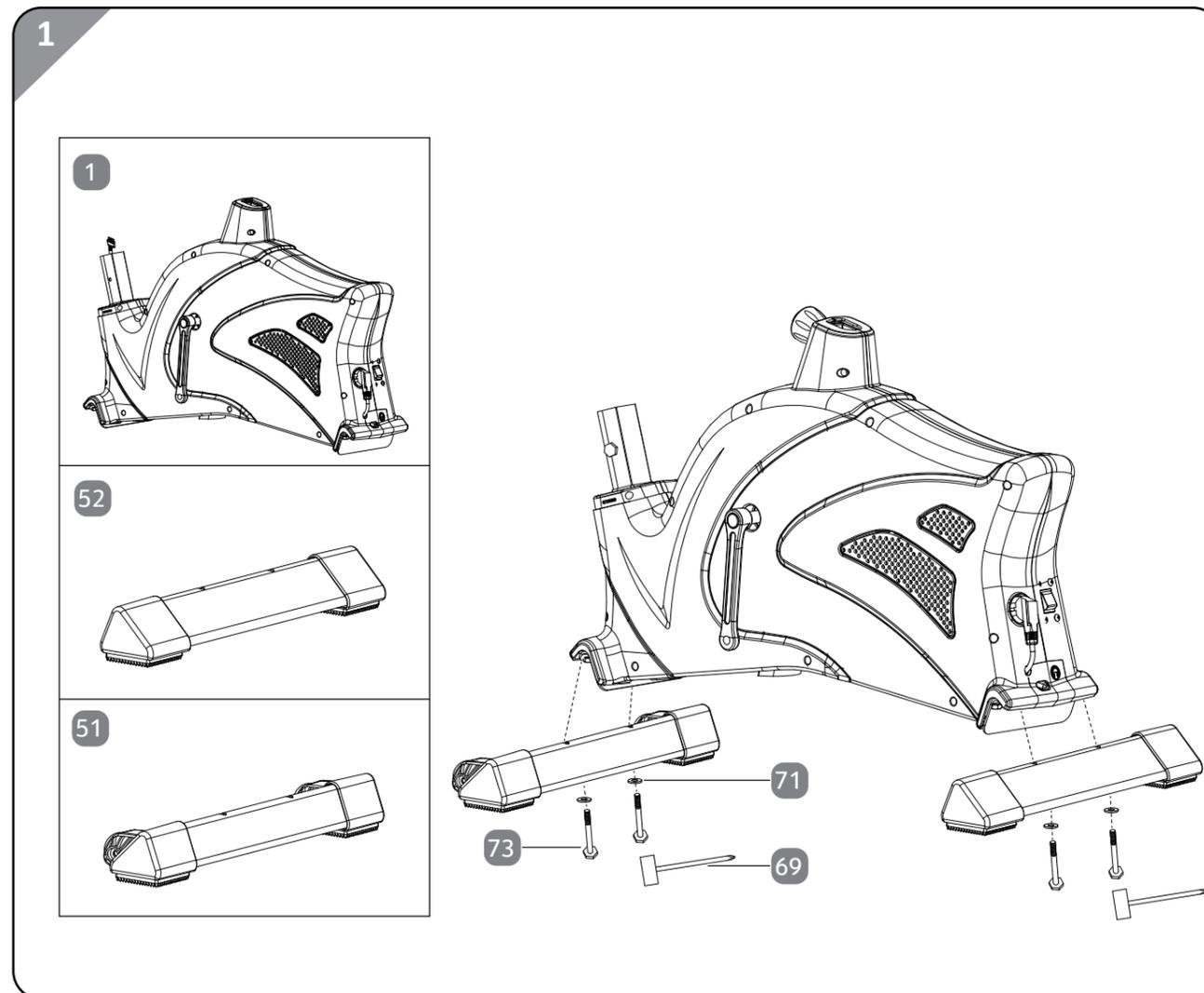


### HINWEIS!

#### Sachschäden vermeiden!

- Montieren Sie das Ergometer auf einer weichen und sauberen Unterlage. Legen Sie ggf. eine Decke o. Ä. unter, damit die Oberflächen nicht zerkratzt oder beschädigt werden können.
- Achten Sie beim Zusammenbau darauf, dass Sie in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum haben (mindestens 1,5 Meter).
- Entfernen Sie ggf. vor den jeweiligen Schritten die vormontierten Verstelleinrichtungen, Innensechskant- sowie Kreuzschlitzschrauben, Unterlegscheiben und Federringe.

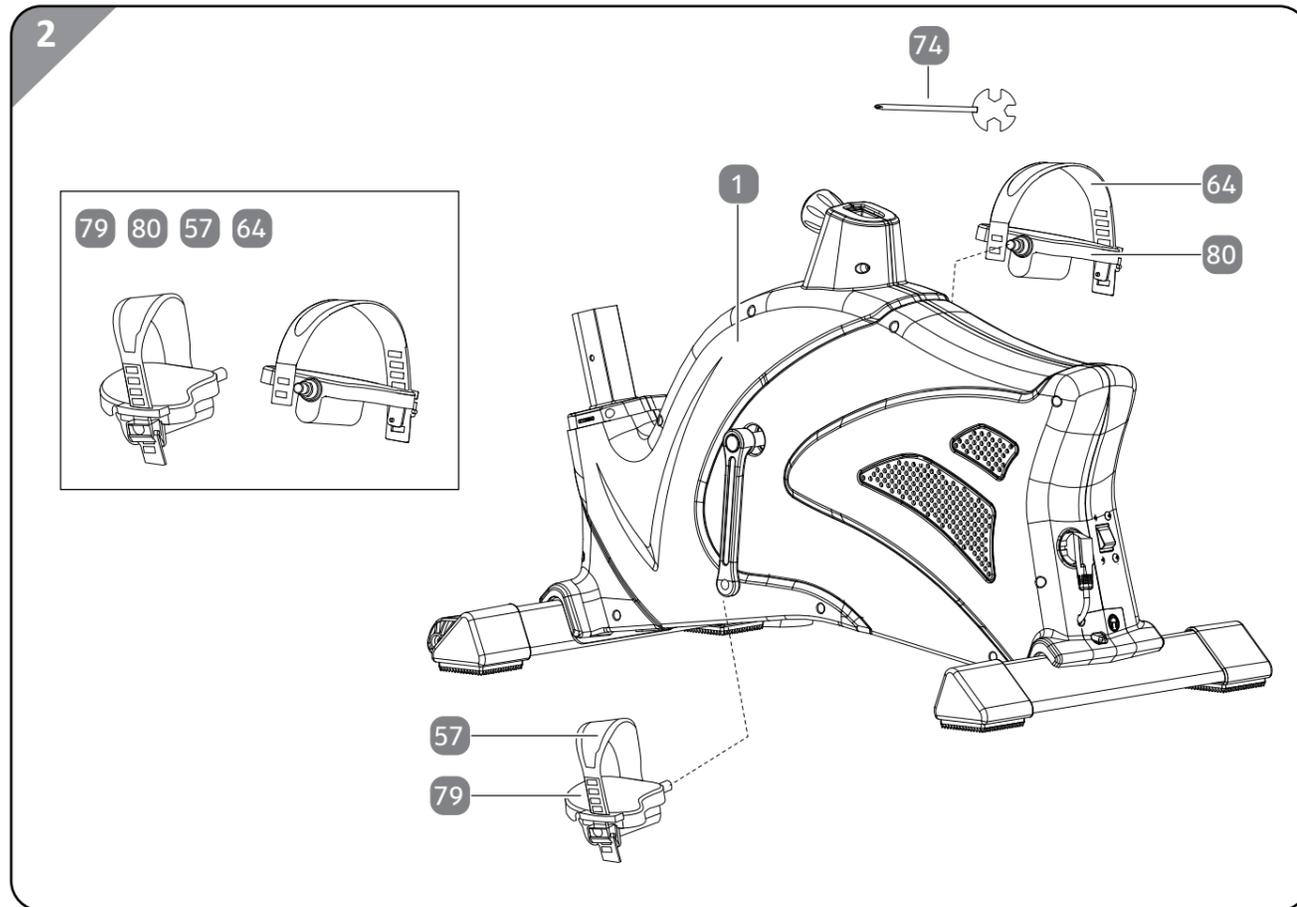
## 8.1 Standfüße montieren



1. Stellen Sie den Hauptrahmen (1) auf einen standsicheren, waagerechten Untergrund.
2. Verschrauben Sie den Standfuß hinten (52) an der Hinterseite des Hauptrahmens mit je zwei Schrauben (73) und zwei Unterlegscheiben (71).
3. Verschrauben Sie den Standfuß vorne mit Rollen (51) an der Vorderseite des Hauptrahmens mit je zwei Schrauben (73) und zwei Unterlegscheiben (71). Achten Sie darauf, dass die Transportrollen des Standfußes mit Rollen nach vorn zeigen.

Sie haben die Standfüße erfolgreich montiert.

## 8.2 Pedale montieren



### **⚠ VORSICHT!** Verletzungsgefahr!

Falsch eingestellte Sicherheitsriemen können zu Verletzungen führen.

- Stellen Sie die Sicherheitsriemen der Pedale so ein, dass Sie mit Ihren Schuhen einen festen Halt haben. Bei einem unangenehmen Druckgefühl lockern Sie die Sicherheitsriemen etwas.

Beachten Sie bei der Montage der Pedale und der Sicherheitsriemen die Markierungen R (Rechts) und L (Links).

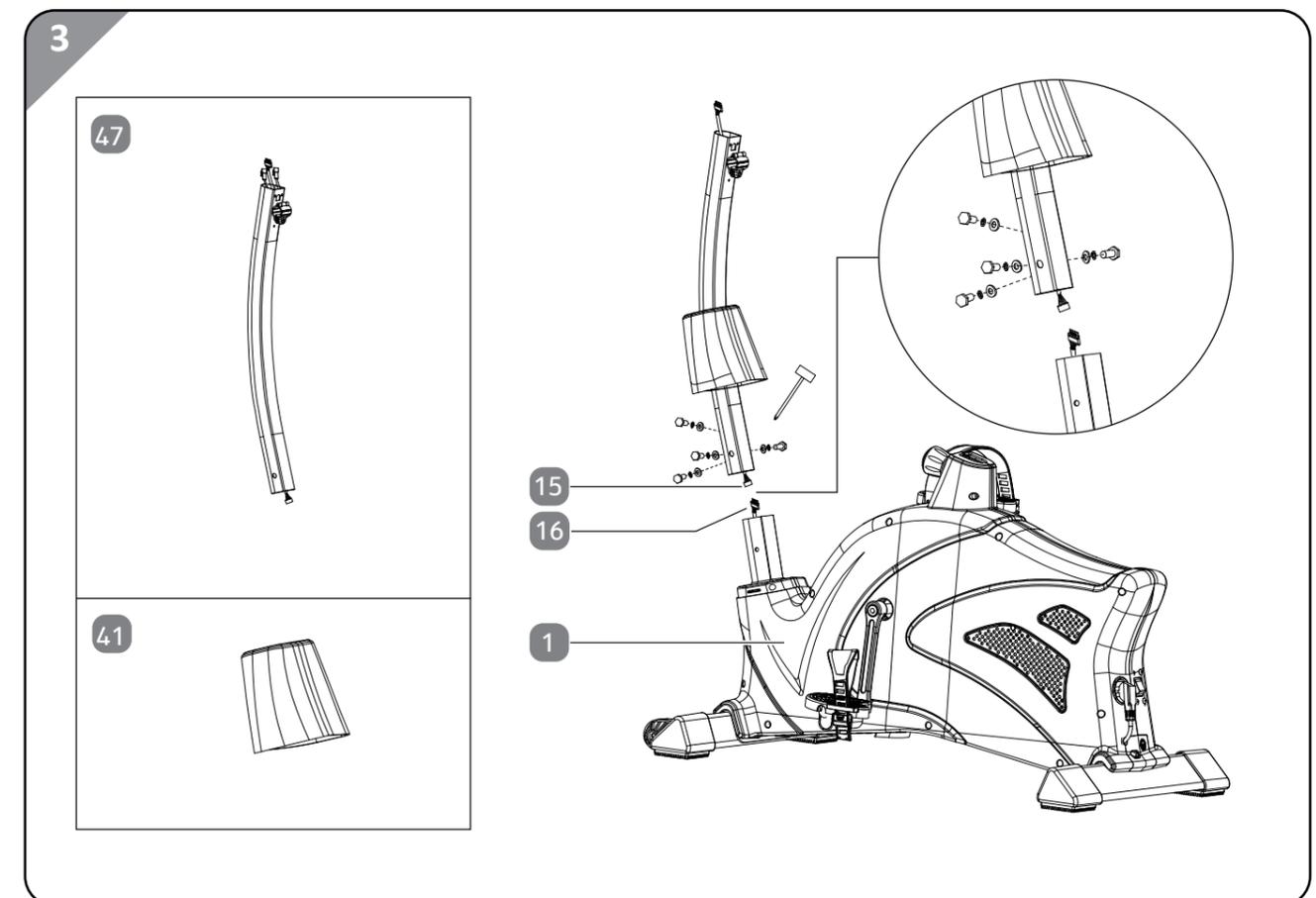
1. Fixieren Sie die Sicherheitsriemen (57/64) an den Pedalen (79/80). Beachten Sie dabei die Markierungen R (Rechts) und L (Links).
2. Verschrauben Sie die seitenrichtigen Pedale (79/80) an die jeweilige Tretkurbel am Hauptrahmen (1) mithilfe des mitgelieferten Universal Schraubenschlüssels (74). Schrauben Sie für das rechte Pedal (80) im Uhrzeigersinn. Schrauben Sie für das linke Pedal (79) gegen den Uhrzeigersinn.

Sie haben die Pedale erfolgreich montiert.



Die Pedale verfügen über universelle Gewinde und können gegen alle handelsüblichen Fahrradpedale ausgetauscht werden.

## 8.3 Lenkersäule montieren

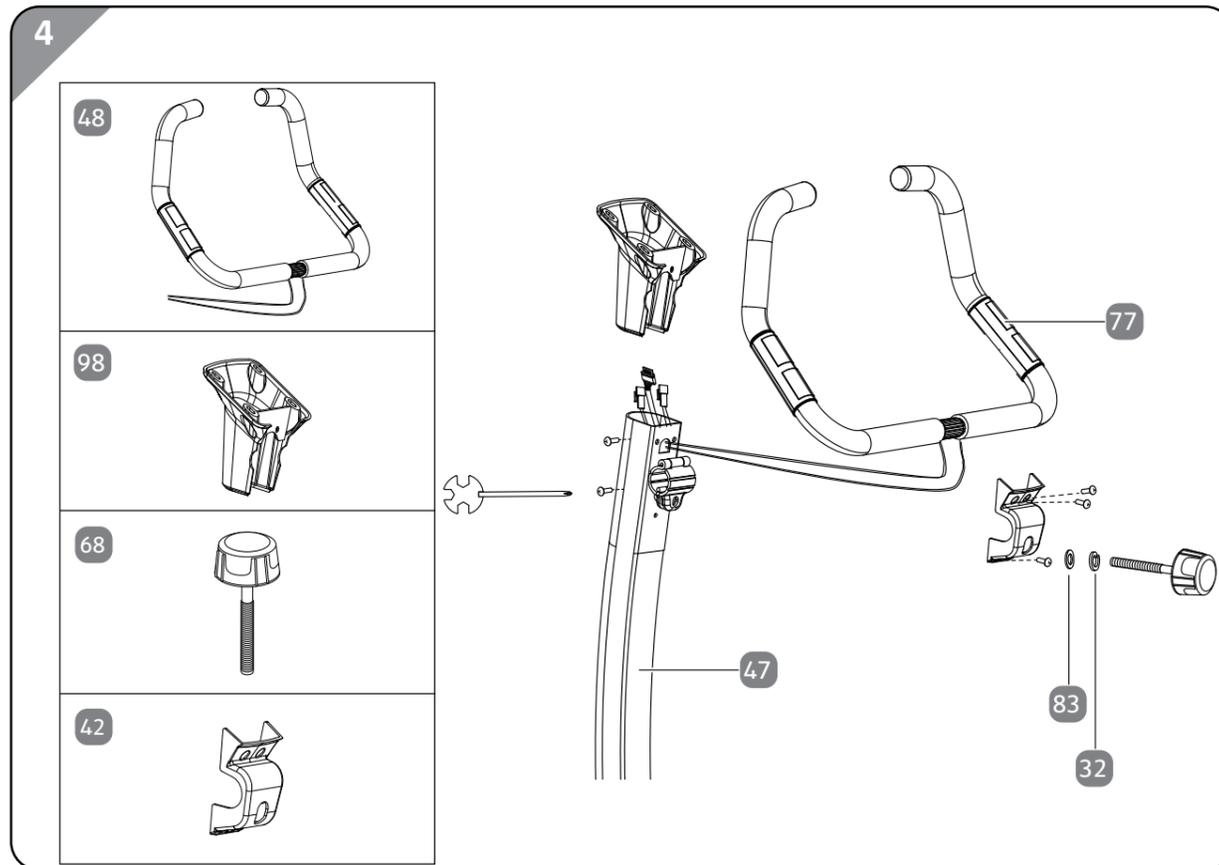


### **HINWEIS!** Sachschäden vermeiden!

- Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht eingeklemmt werden.
1. Lösen Sie die vier vormontierten Sechskantschrauben, die Unterlegscheiben und die Federringe aus dem Hauptrahmen.
  2. Schieben Sie die Lenkersäulenverkleidung (41) auf die Lenkersäule (47).
  3. Halten Sie die Lenkersäule dicht an den Hauptrahmen (1).
  4. Verbinden Sie das Verbindungskabel (16) aus dem Hauptrahmen und das Kabel (15) aus der Lenkersäule miteinander. Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.
  5. Schieben Sie die Lenkersäule (47) in den Hauptrahmen.
  6. Fixieren Sie die Lenkersäule mit den Sechskantschrauben, den Unterlegscheiben und den Federringen mithilfe des mitgelieferten Schraubenschlüssels (69).
  7. Schieben Sie die Lenkersäulenverkleidung (41) über die Verbindung von Hauptrahmen und Lenkersäule, um die Schrauben zu verdecken.

Sie haben die Lenkersäule erfolgreich montiert.

## 8.4 Lenker montieren



### **⚠ VORSICHT!** Verletzungsgefahr!

Wenn der Lenker nicht ordnungsgemäß befestigt ist, kann dies zu Verletzungen führen.

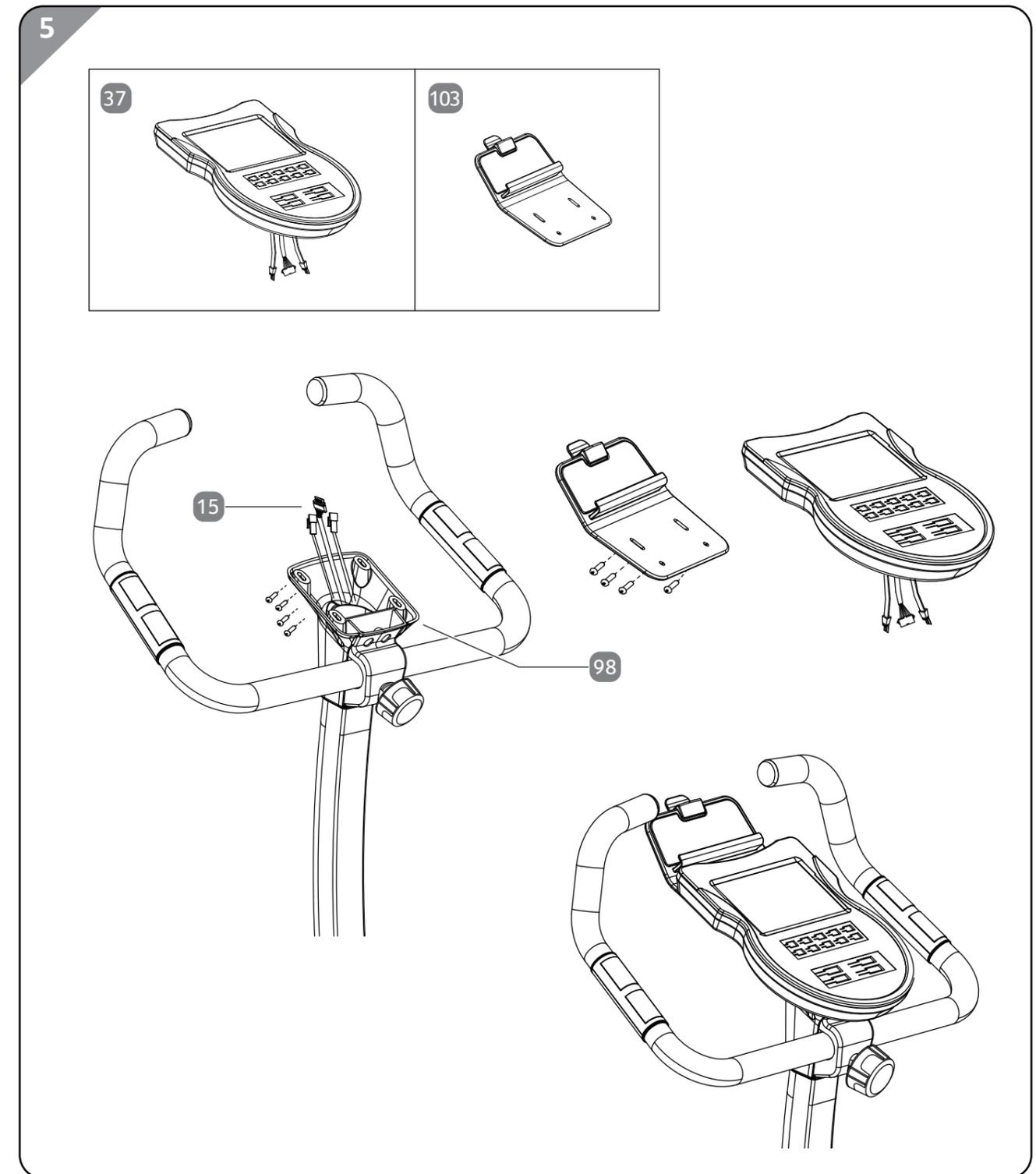
- Achten Sie darauf, dass der Lenker fest in der Halteklemme eingerastet ist und drehen Sie danach erst die Lenkerschraube fest. Achten Sie darauf, dass die Lenkerschraube fest angezogen ist, damit der Lenker während der Benutzung nicht verrutschen kann.
- Prüfen Sie vor Benutzung des Ergometers den festen Sitz des Lenkers durch leichtes Wackeln. Der Lenker sollte sich nicht bewegen.

### **HINWEIS!** Sachschäden vermeiden!

- Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden. Werden die Kabel durch Einklemmen beschädigt, kann keine Signalübertragung mehr erfolgen.
1. Lösen Sie die fünf vormontierten Schrauben aus der Lenkersäule (47).
  2. Halten Sie den Lenker (48) an die Halteklemme der Lenkersäule.
  3. Verschließen Sie die Halteklemme.
  4. Führen Sie die Handpuls-kabel der Handpuls-Sensoren (77) aus dem Lenker durch die Öffnung in der Lenkersäule, bis die Handpuls-kabel oben herausstehen.
  5. Stecken Sie die Lenkerverkleidung (42) auf die Halteklemme.
  6. Fixieren Sie den Lenker und die Lenkerverkleidung mit der Lenkerschraube (68), einem Federring (32) und einer Unterlegscheibe (83) an der Lenkersäule.

7. Stecken Sie die Computerhalterung (98) auf die Lenkersäule (47).
  8. Fixieren Sie die Computerhalterung (98) auf der Vorderseite mit drei Schrauben und auf der Rückseite mit zwei Schrauben.
- Sie haben den Lenker erfolgreich montiert.

## 8.5 Computer montieren



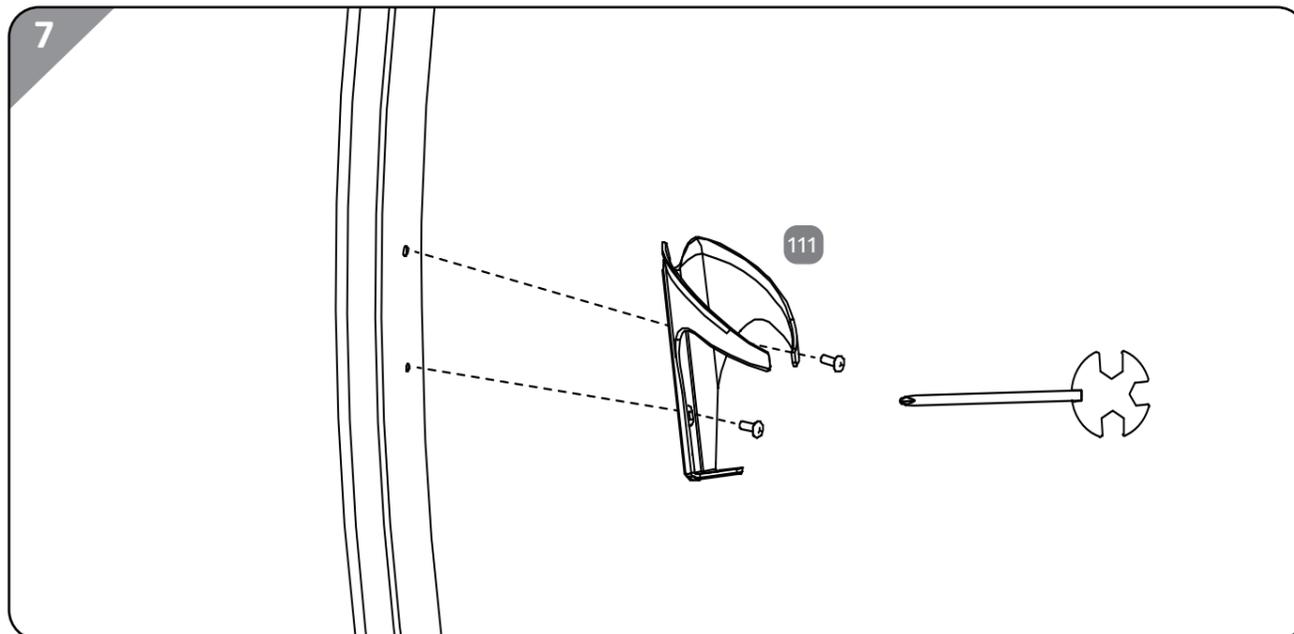
**HINWEIS!****Sachschäden vermeiden!**

- Achten Sie darauf, dass die Kabel aus der Computerrückseite durch die Computerhalterung geführt werden, und dabei nicht eingeklemmt werden.
1. Lösen Sie die acht Schrauben auf der Rückseite des Computers (37)
  2. Wenn Sie den Telefon- und Tablethalter nicht nutzen möchten, überspringen Sie den nächsten Schritt.
  3. Fixieren Sie den Telefon- und Tablethalter (103) auf der Rückseite des Computers mit 4 Schrauben.
  4. Halten Sie den Computer (37) an die Computerhalterung (98).
  5. Verbinden Sie die Puls kabel aus dem Lenker mit den beiden Puls kabeln aus dem Computer.
  6. Verbinden Sie das Kabel (15) aus der Lenkersäule mit dem Computerkabel. Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.
  7. Fixieren Sie die Rückseite des Computers (37) mit vier Schrauben an der Computerhalterung (98).

Sie haben den Computer erfolgreich montiert.

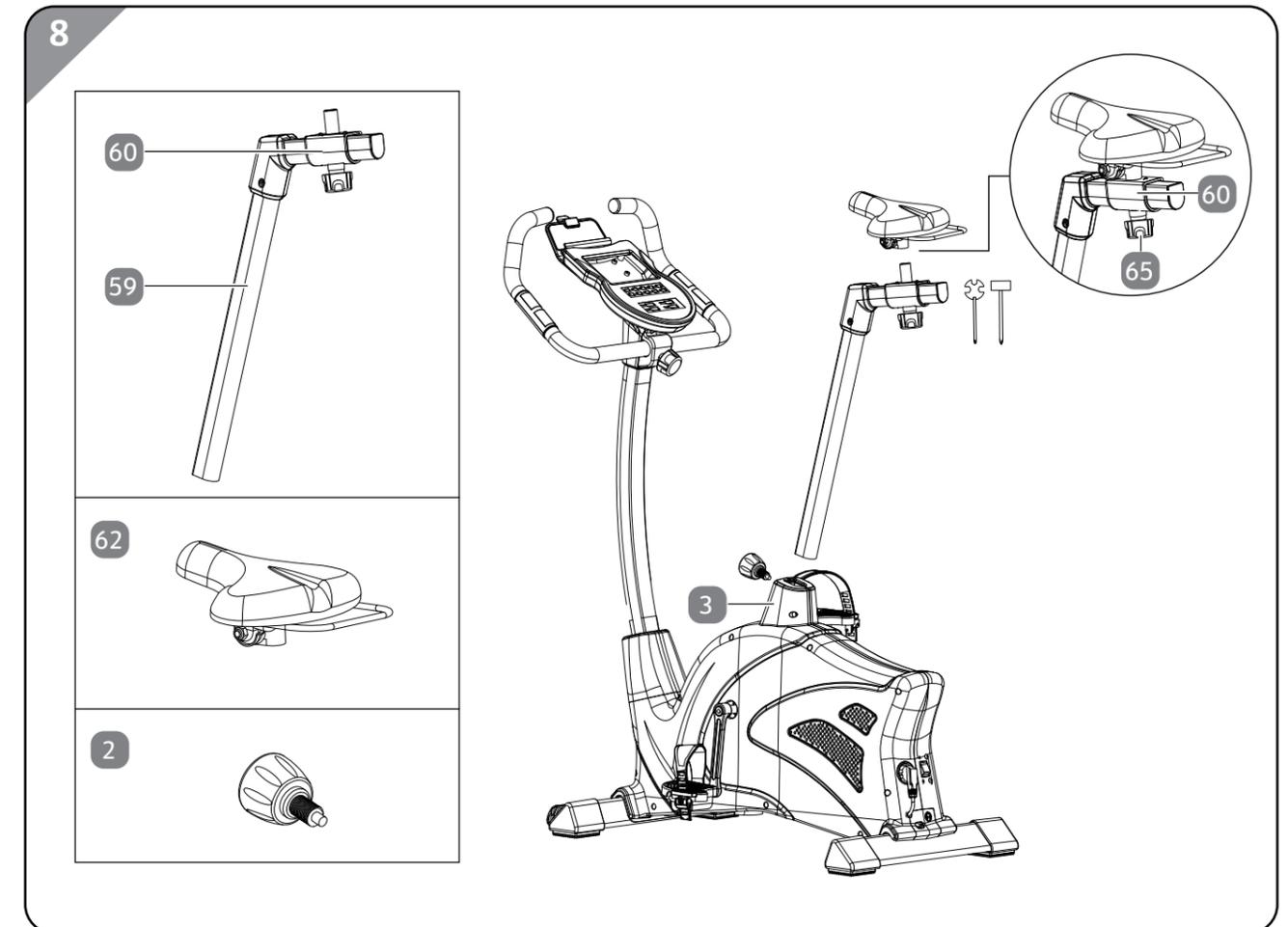


Beachten Sie, dass der Tablethalter eine maximale Belastung von 1 kg hat.

**8.6 Trinkflaschenhalter montieren**

1. Wenn Sie den Trinkflaschenhalter nicht nutzen möchten, überspringen Sie diesen Schritt.
2. Lösen Sie die zwei vormontierten Schrauben aus der Lenkersäule.
3. Fixieren Sie den Trinkflaschenhalter (111), indem Sie diesen mit den Bohrungen vor den Gewindeaufnahmen platzieren und mit den Schrauben befestigen.

Sie haben den Trinkflaschenhalter erfolgreich befestigt.

**8.7 Sattelstütze und Sattel montieren**
**VORSICHT!** Verletzungsgefahr!

Wenn Sattelstütze und Sattel nicht ordnungsgemäß befestigt sind, kann dies zu Verletzungen führen.

- Ziehen Sie die Sattelstütze nicht weiter als bis zur maximalen Markierung heraus.
- Fixieren Sie die Sattelstütze immer mit der Verstellerschraube Sattelstütze.
- Achten Sie darauf, dass der Sattel fest eingerastet ist, bevor sie die Schrauben fest drehen. Achten Sie darauf, dass Sie die Schrauben am Sattel fest anziehen.

1. Schieben Sie die Sattelstütze (59) in die Hülse (3) auf dem Hauptrahmen (1).
2. Fixieren Sie die Sattelstütze mit der Verstellerschraube (2).
3. Fixieren Sie die horizontale Sattelverstellerschiene (60) mit der Verstellerschraube (65).
4. Fixieren Sie den Sattel (62) an der horizontalen Sattelverstellerschiene (60), indem Sie die Muttern mithilfe des mitgelieferten Universal Schraubenschlüssels (74) festziehen.

Sie haben die Sattelstütze und den Sattel erfolgreich montiert.

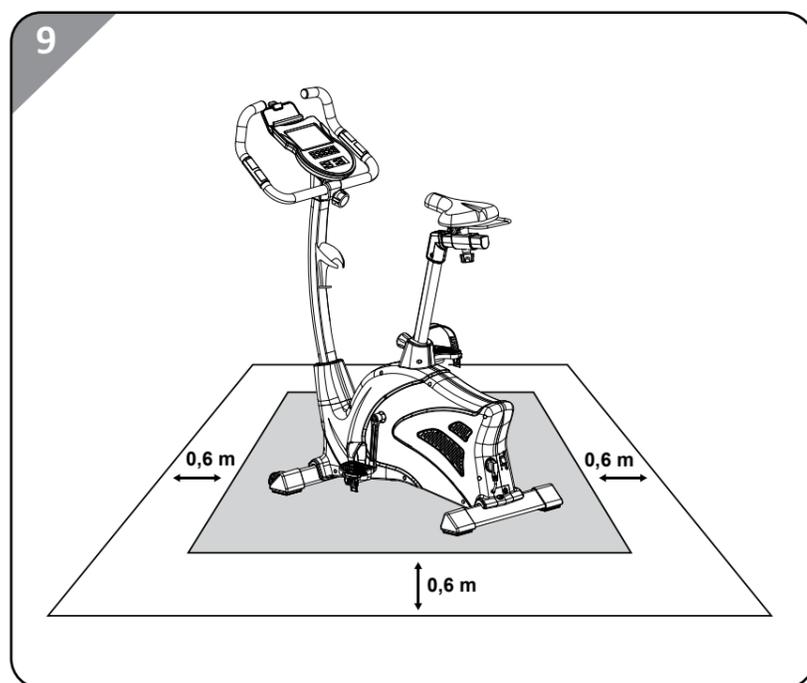


Der Sattel verfügt über eine Universal- Sattelklemme und kann gegen jeden handelsüblichen Fahrradsattel ausgetauscht werden.

## 8.8 Ergometer aufstellen

Beachten Sie die folgenden Bedingungen für den richtigen Standort des Ergometers:

- Stellen Sie das Ergometer auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen und waagerechten Untergrund.
- Lassen Sie um den Übungsbereich des Ergometers herum einen Freibereich in allen Richtungen von mindestens 0,6 Meter frei, um bei einem Notfall-Abstieg ausreichend Platz zu gewährleisten.
- Legen Sie bei empfindlichen Böden (z.B. Teppich, Dielen, Parkett) eine rutschfeste Matte unter das Ergometer, um den Untergrund vor Beschädigungen (z.B. Kratzer oder Verschmutzungen) zu schützen.
- Dieses Ergometer ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät und soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen aufgestellt werden.



## 8.9 Ergometer demontieren

Um das Ergometer auseinanderzubauen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

## 9. Ergometer bedienen

### 9.1 Ergometer einschalten

**HINWEIS!**

**Sachschäden vermeiden!**

- Ziehen Sie das Netzkabel maximal bis zur roten Markierung aus dem Gehäuse.
1. Verbinden Sie den Netzstecker (113) mit einer Steckdose, um das Ergometer anzuschließen.
  2. Schalten Sie das Ergometer mit dem Hauptschalter (81) ein (s. Abb. E).

### 9.2 Ergometer ausschalten

1. Schalten Sie das Ergometer mit dem Hauptschalter (81) aus.
2. Ziehen Sie den Netzstecker (113) aus der Steckdose.
3. Legen Sie den Hebel Kabeltrommel (91) um, um den automatischen Stromkabeleinzug zu betätigen. Das Netzkabel wird automatisch eingezogen.
4. Stecken Sie den Netzstecker in den Halter (96).

### 9.3 Sitz-, Fuß- und Lenkerposition einstellen

1. Stellen Sie den Sattel (62) über die Verstelle schraube (2/65) an Sattelstütze (59) und der horizontalen Verstelle schiene (60) ein. Der Sattel sollte so eingestellt sein, dass das Bein nicht ganz durchgestreckt ist, wenn das Pedal unten ist.
2. Stellen Sie die Sicherheitsriemen (57/64) der Pedale (79/80) so ein, dass Sie Ihre Füße gerade so hinein- bzw. herauschieben können.
3. Verstellen Sie die Neigung des Lenkers (48) mit Hilfe der Lenkerschraube (68). Der Lenker sollte so eingestellt sein, dass Ihre Arme fast ausgestreckt sind, wenn Sie den Lenker umgreifen.

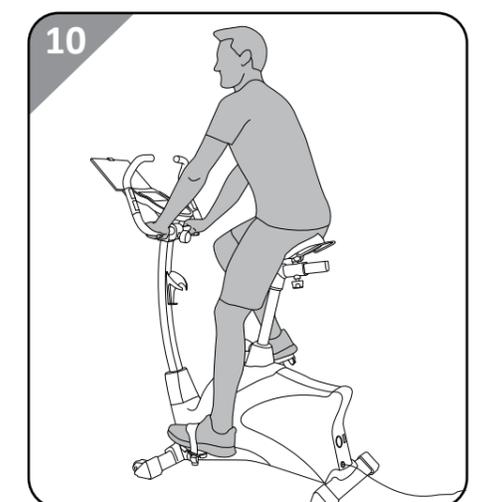
### 9.4 Richtig aufsteigen und sitzen

**⚠ VORSICHT!**

**Verletzungsgefahr!**

Kontrollieren Sie vor jeder Verwendung, ob alle Schrauben fest angezogen sind und dass das Ergometer fest auf einem ebenen Untergrund steht. Achten Sie insbesondere darauf, dass Lenker, Sattel und Pedale fest sitzen.

1. Steigen Sie auf das Ergometer. Halten Sie sich dabei am Lenker (48) fest.
2. Schieben Sie Ihre Füße durch die Sicherheitsriemen (57/64) und platzieren Sie sie im mittleren Bereich der Pedale (79/80).
3. Halten Sie sich während des gesamten Trainings am Lenker fest und nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Achten Sie während des Trainings darauf, dass sich mindestens die halbe Fußlänge auf dem Pedal befindet.
4. Halten Sie sich beim Absteigen am Lenker (48) fest. Nehmen Sie erst einen und dann den anderen Fuß von der Pedale (79/80) auf den Boden.





Beim Training mit dem Ergometer kommt die Bewegung aus den Fußballen. Wenn die Füße mittig auf den Pedalen positioniert sind, ist die Hebelwirkung am besten und die Bewegungen können optimal ausgeführt werden.

## 9.5 USB-Anschluss verwenden

Der Computer verfügt über einen USB-Anschluss. Sie können darüber während des Trainings Handys und Tablets mittels USB-Kabel (nicht im Lieferumfang enthalten) aufladen. Der Anschluss verfügt über keine Datenverbindung zum Gerät.

1. Verbinden Sie das USB-Kabel mit dem USB-Anschluss (p).
2. Verbinden Sie das USB-Kabel mit Ihrem Handy oder Tablet.

Ihr Handy oder Tablet wird geladen.

## 9.6 Displayanzeigen

Die folgenden Anzeigen mit den zugeordneten Funktionen können Sie am LCD-Display (l) des Computers ablesen (s. Abb. C).

### Stopp/Zeit

Im Stopp/Zeit-Display (i) wird je nach Anzeigestatus die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten: Sekunden) gezählt und angezeigt oder mit STOPP der Pause-Modus signalisiert.

### Anzeigefeld

Das Anzeigefeld (h) zeigt je nach Anzeigestatus BMI, Körperfett, Geschlecht, Körpergröße, Körpergewicht oder Alter an. Während der Trainingseinheit ist dieses Feld nicht aktiv.

### BMR/Puls

Das BMR/Puls-Display (g) zeigt je nach Anzeigestatus die aktuell während des Trainings gemessene Pulsfrequenz (Herzfrequenz) von minimum 40 bis maximal 220 Schläge oder nach Durchführung der BMR, Körperfett-, BMI-Messung das Messergebnis. Sehen Sie sich dazu auch das Kapitel „Puls- und Herzfrequenzmessung“ an.



Liegt das BMR-Messergebnis über 9999 kJ wird im Hinweissfeld „UEBER 10000“ angezeigt. Um das richtige BMR-Messergebnis zu erhalten, ist der Wert im Anzeigefeld „BMR“ mit 10000 zu addieren.

### (Umdrehungen pro Minute) /km/h

Im /km/h-Display (b) werden alle 3 Sekunden abwechselnd die aktuelle Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) von 0 bis 999 und die aktuelle Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 km/h angezeigt.

### Distanz

Im Distanz-Display (c) wird die zurückgelegte Wegstrecke in km von 0,0 bis maximal 99,9 km gezählt und angezeigt.

### Watt

Das Watt-Display (d) zeigt den aktuellen Tretwiderstand von 0 bis 999 Watt an. Die Wattzahl kann ausschließlich im drehzahlunabhängigen „Watt Programm“ bis max. 400 Watt voreingestellt werden.

## Kilojoule

Im Kilojoule-Display (e) wird die verbrauchte Energie in Kilojoule von 0 bis maximal 9999 Kilojoule angezeigt. Bei den angegebenen Kilojoulewerten handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit. Bei manchen Fitnessgeräten wird der Energieverbrauch in Kalorien angezeigt.

Umrechnung	
1 Kilokalorie (kcal)	4,185 Kilojoule (kj)
1 Kilojoule (kj)	0,239 Kilokalorien (kcal)

## Tretwiderstandstufen (1–32)

Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der 10 Balken stellt 2 der 32 Tretwiderstandstufen (a) dar.

Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt:  
voreingestellte Trainingszeit : 10 (Balkenzahl) = Trainingsdauer jedes Balken.

## Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)

Im Hinweisfeld (f) werden die wichtigsten Hilfestellungen über die vom Benutzer durchzuführenden Bedienschritte angezeigt.

## Intensitätsanzeige

Die Intensitätsanzeige (j) zeigt die aktuelle Trainingsstärke in Prozent an. Die Farbkodierung bezieht sich dabei auf den Wattwert, der im Watt-Display (d) angezeigt wird. Die folgende Tabelle zeigt die Zuordnung der Trainingsstärke zum Wattwert an.

Farbkodierung	Weiß	Blau	Grün	Gelb	Rot
Trainingsstärke (in %)	< 55%	≥ 55% - ≤ 75%	≥ 76% - ≤ 90%	≤ 90% - ≤ 100%	> 105%
Wattwert (in W)	< 100	≥ 100 - ≤ 200	≥ 201 - ≤ 300	≥ 301 - ≤ 400	> 105%
Intensitätsgrad	Sehr leicht	Leicht	Medium	Schwer	Sehr schwer

## 9.7 Tastatur benutzen

Die Tasten des Computers haben die folgenden Funktionen (s. Abb. D).

### Modus-Taste (v)

- Werte bestätigen: Mit der Modus-Taste können Werte bestätigt werden, die mit der Plus- oder Minus-Taste eingestellt wurden. Das Hinweisfeld der LCD Anzeige macht Sie darauf aufmerksam, wann die Modus-Taste zu betätigen ist.

### Zurückstellen/Pause (r)

- Werte zurücksetzen: Drücken Sie die Zurückstellen/Pause-Taste (r) kurz um eingegebene Werte zurückzusetzen.
- Pause-Modus: Drücken Sie die Zurückstellen/Pause-Taste kurz während des Trainings, um die Zeit zu stoppen. Drücken Sie die Taste erneut, um den Pause-Modus zu beenden.
- Neustart: Halten Sie die Zurückstellen/Pause-Taste länger als drei Sekunden gedrückt, um den Computer neu zu starten.

### Minus-Taste (u)

- Eingabewerte verringern: Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, verringert sich der Eingabewert automatisch.
- Tretwiderstand während des Trainings reduzieren (nicht möglich im Berg-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm).

### Plus-Taste (s)

- Eingabewerte erhöhen: Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, erhöht sich der Eingabewert automatisch.
- Tretwiderstand während des Trainings erhöhen (nicht möglich im Berg-, Intervall-, Zielpuls-, Watt und Test-Programm).

## 9.8 Sprache auswählen

Der Computer (37) verfügt über die Sprachen Deutsch und Englisch.

1. Um die Sprache zu wechseln, halten Sie die Plus-Taste (s) und die Minus-Taste (u) 5 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt.

## 9.9 Benutzerprofile festlegen

Sie haben die Möglichkeit, unterschiedliche Benutzerprofile (U0–U3) festzulegen und diese für Ihr Training zu verwenden.



- Die Benutzerprofile U1, U2 und U3 sind personenbezogen. Die persönlichen Daten/Einstellungen (Alter, Geschlecht, Gewicht und Größe) pro Benutzer werden dauerhaft auf dem Computer gespeichert.
- Das Benutzerprofil U0 ist neutral. Hierbei werden keine Benutzerdaten gespeichert.

Die Werte dienen zur Ermittlung der Daten im Zielpuls- Programm sowie bei der BMI-/BMR-/ Körperfettmessung. Darüber hinaus werden auch die im Individual-Programm vorgenommenen Einstellungen des Benutzers dauerhaft gespeichert und müssen nicht jedes Mal neu erstellt werden.

1. Schalten Sie das Ergometer an.
2. Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste (s) oder der Minus-Taste (u) das gewünschte Benutzerprofil (U0 – U3) aus.
3. Drücken Sie die Modus-Taste (v), um Ihre Auswahl zu bestätigen.
4. Alter auswählen: Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste (s) und der Minus-Taste (u) Ihr Alter aus und drücken Sie die Modus-Taste (v), um Ihre Auswahl zu bestätigen.
5. Geschlecht auswählen: Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste (s) und der Minus-Taste (u) Ihr Geschlecht aus und drücken Sie die Modus-Taste (v), um Ihre Auswahl zu bestätigen.
6. Gewicht auswählen: Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste (s) und der Minus-Taste (u) Ihr Gewicht aus und drücken Sie die Modus-Taste (v), um Ihre Auswahl zu bestätigen.
7. Größe auswählen: Wählen Sie mithilfe der Plus-Taste (s) und der Minus-Taste (u) Ihre Größe aus und drücken Sie die Modus-Taste (v), um Ihre Auswahl zu bestätigen.



Der Computer startet automatisch mit dem zuletzt verwendeten Benutzerprofil.

## 10. Training



**VORSICHT!**

**Verletzungsgefahr!**

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, auf dem Ergometer zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Unsachgemäße Verwendung des Ergometers kann ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Verwenden Sie das Ergometer nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen.
- Lassen Sie vor Beginn des ersten Trainings auf dem Ergometer einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen; besonders wenn Sie über 35 Jahre alt sind.
- Falls bereits Herz-, Kreislauf-, orthopädische oder sonstige gesundheitliche Probleme bekannt sind, fragen Sie Ihren Arzt vor Beginn des ersten Trainings um Rat.
- Wenn während des Trainings Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Tragen Sie beim Training auf dem Ergometer immer angemessene Sportbekleidung und -schuhe.
- Tragen Sie keine Kleidung, mit der Sie am Ergometer hängenbleiben können. Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
- Schließen Sie Ihre Augen nicht, während Sie auf dem Ergometer trainieren.
- Lehnen Sie sich während des Trainings auf dem Ergometer nicht zurück, da Sie sonst herunterfallen und sich verletzen können.
- Lassen Sie den für Sie höchst zulässigen Pulswert von Ihrem Arzt messen, bevor Sie das Ergometer benutzen. Achten Sie darauf, diesen Wert während des Trainings nicht zu überschreiten.

- Systeme zur Herzfrequenzmessung können ungenau sein. Vermeiden Sie übermäßiges Training, da dieses zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zum Tod führen kann. Beenden Sie sofort das Training bei Schwindel- oder Schwächegefühl.
- Nehmen Sie eine Stunde vor sowie nach dem Training keine Nahrung zu sich. Achten Sie während des Trainings darauf, viel Wasser zu trinken.
- Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Jeder gesunde Mensch kann jederzeit mit dem Training auf dem Ergometer beginnen. Steigern Sie Ihre körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden, indem Sie regelmäßig trainieren. Regelmäßiges Training verbessert Ihre Kondition und hat positive Auswirkungen auf Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihren Bewegungsapparat. Wichtig ist, dass Sie das Training Ihrem Körper anpassen und sich nicht überfordern.

## 10.1 Puls- und Herzfrequenzmessung

### **WARNUNG!** Lebensgefahr!

Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zu Tod führen.

- Bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training beenden.
- Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit während des Trainings ungewöhnlich stark verringern, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Die Puls- und Herzfrequenzmessung ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.
- Die Puls- und Herzfrequenzmessung kann durch externe Einflussfaktoren, z. B. eine Starkstromleitung oder ein Mobiltelefon beeinflusst werden.

Sie können Ihre Herzfrequenz auf zwei Arten messen:

#### • **Handpulsmessung**

Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Fall empfiehlt sich die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.

1. Legen Sie Ihre Hände auf die beiden Handpuls-Sensoren (77). Achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpulssensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz  am Monitor neben der Puls-Anzeige.

#### • **Cardio-Pulsmessung**

Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Die Übertragung des Signals muss über das 5 kHz-Band erfolgen.

1. Legen Sie den Brustgurt um. Beachten Sie hierbei die Bedienungsanleitung Ihres Cardio-Pulsmessers. Die vom Brustgurt ausgestrahlten Werte können auf dem LCD-Display (I) abgelesen werden.



Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet, hat die Cardio-Pulsmessung Vorrang.

## 10.2 Trainingsphasen

Für ein effektives Training und um negativen Folgen, z. B. Muskelkater oder Muskelzerrungen, vorzubeugen, ist es wichtig, die folgenden drei Trainingsphasen immer zu durchlaufen:

### **Aufwärmphase**

In der Aufwärmphase bereiten Sie die Muskeln und den Organismus auf die Belastung vor. Indem Sie Ihren Körper vor dem Training aufwärmen, können Sie mögliche Verletzungsgefahren minimieren. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit einem geringen Tretwiderstand.

### **Trainingsphase**

Trainieren Sie mit einem Programm Ihrer Wahl. Beachten Sie dazu die Hinweise aus dem entsprechenden Kapitel. Kontrollieren Sie die Belastungsintensität, indem Sie eine Puls- und Herzfrequenzmessung durchführen.

### **Entspannungsphase**

Lassen Sie Ihren Körper nach dem Training kontrolliert zur Ruhe kommen, indem Sie das Training mit einer Entspannungsphase abschließen. Dehnen Sie die beanspruchten Muskeln nach dem Training und sorgen Sie für ausreichend Regenerationszeit vor dem nächsten Training.

## 10.3 Training planen

1. Legen Sie ein Trainingsziel fest, damit Sie Ihr Training optimal planen können. Trainingsziele können beispielsweise Reduzierung des Körpergewichts oder Verbesserung der Kondition sein.
2. Legen Sie fest, wie häufig Sie trainieren möchten, um Ihr Trainingsziel zu erreichen. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention empfiehlt, drei- bis viermal pro Woche für 30 bis 40 Minuten Sport zu treiben.
3. Errechnen Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHF). Wenden Sie dazu folgende Formel an:  

$$MHF = 220 - \text{Lebensalter}$$
4. Richten Sie Ihre MHF beim Training an den Werten der Trainingszone aus, die sie je nach Trainingsziel auswählen können.

Es gibt fünf Trainingszonen:

<b>Sehr leicht:</b> Regenerationszone	50-60 % der MHF	Leichte und langsame Ausdauerbelastung. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar. Für Anfänger geeignet, für stärker Trainierte zum Aufwärmen oder als Cool-Down geeignet.
<b>Leicht:</b> Fettverbrennung	60-70 % der MHF	Leichte Intensität: Verbesserung der Grundlagenausdauer und Aktivierung des Fettstoffwechsels
<b>Moderat:</b> Aerobe Zone	70-80 % der MHF	Training mit mittlerer Intensität, Verbesserung des Tempos und der Effizienz.
<b>Schwer:</b> Anaerobe Zone	80-90 % der MHF	Training mit hoher Intensität, maximale Ausdauersteigerung, nur für trainierte Sportler geeignet
<b>Maximum:</b> Warnzone	90-100 % der MHF	Training mit extrem hoher Intensität, Verbesserung der maximalen Leistung und Geschwindigkeit, nur für Hochleistungssportler zum Trainieren in kurzen Intervallen geeignet.

## 11. Programme auswählen

 **VORSICHT!** Verletzungsgefahr!

- Regulieren Sie den Tretwiderstand des Ergometers über die Computertasten (+/-), wenn der Widerstand zu hoch oder zu niedrig ist.

### 11.1 Allgemeine Informationen zur Programmauswahl und Programmbeschreibung

1. Schalten Sie das Ergometer ein.
2. Wählen Sie das gewünschte Programm aus, indem Sie die entsprechende Programmtaste drücken.



Sämtliche notwendige Bedienschritte werden im Hinweissfeld (f) der LCD-Anzeige angezeigt.

3. Stellen Sie die Vorgabewerte mit der Plus-/Minus-Taste (s)/ (u) ein und bestätigen Sie die Eingabe der Vorgabewerte mit der Modus-Taste (v). Wenn Sie keinen Vorgabewert eingeben möchten, bestätigen Sie den Wert 0 mit der Modus-Taste (v). Um auf einen eingegebenen und bestätigten Vorgabewert zuzugreifen, drücken Sie die Zurückstellen/Pause-Taste (r).
4. Um ein Programm zu beenden, drücken Sie im Pause-Modus auf eine beliebige Programmtaste oder starten Sie den Computer neu.



- Die Pulsanzeige blinkt, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.
- Der Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- Wenn keine Eingabe oder Tretbewegung erfolgt, schaltet sich das Display nach ca. 4 Minuten automatisch aus.

### 11.2 Schnellstart

Mit dem Schnellstart-Programm können Sie sofort mit dem Training starten.

1. Drücken Sie die Schnellstart-Taste (y).
2. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.
3. Um den Tretwiderstand einzustellen, drücken Sie die Plus-/Minus-Taste (s)/ (u).

### 11.3 Watt-Programm

Im Watt-Programm können Sie ein wattgesteuertes (drehzahlunabhängiges) Training absolvieren. Der voreingestellte Wattwert bleibt immer gleich. Der Tretwiderstand (Watt) wird alle 0,5–4 Sekunden der momentanen Trittfrequenz und Trainingsgeschwindigkeit angepasst.

1. Drücken Sie die Watt-Programm-Taste (z).
2. Drücken Sie die Modus-Taste (v), um ein Countdown -Training vorzugeben.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für Watt, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.
5. Um den Widerstand während des Trainings in 5er-Schritten anzupassen, drücken Sie die Plus-/Minus-Taste (s)/ (u).



Die Balken im Watt-Programm passen sich nicht dem Widerstand an. Die angewählte Tretleistung/Watt wird im Watt-Feld angezeigt.

### 11.4 Manuelles Programm

Im Manuellen Programm kann der Tretwiderstand während des Trainings individuell eingestellt werden. Sie können auch Werte für ein Training im Countdown einstellen.

1. Drücken Sie die Manuelles-Programm-Taste (k).
2. Drücken Sie die Modus-Taste (v), um ein Countdown- Training vorzugeben.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

## 11.5 Zielpuls-Programm

Dieses Programm funktioniert nur mit einem Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten). Im Zielpuls-Programm passt sich der Tretwiderstand automatisch einer vorher festgelegten Zielherzfrequenz an.

Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz unterhalb der von Ihnen eingestellten Zielherzfrequenz liegt, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe erhöht (bis maximal 16). Liegt Ihre aktuelle Herzfrequenz über der voreingestellten Zielherzfrequenz-Vorgabe, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe gesenkt (bis minimal 1).

1. Drücken Sie die Zielpuls-Programm-Taste (m).
2. Drücken Sie die Modus-Taste (v).
3. Wählen Sie mit Hilfe der Plus-Taste (s) und der Minus-Taste (u) eines der folgenden Zielherzfrequenz-Profile aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mithilfe der Modus-Taste (v):
  - **HRC 1:** 55 % der maximalen Herzfrequenz (=  $220 - \text{Alter}$ ) (siehe Erläuterungen zu „Regenerationszone“ im Kapitel „Training planen“)
  - **HRC 2:** 75 % der maximalen Herzfrequenz (siehe Erläuterungen zu „Aerobe Zone“ im Kapitel „Training planen“)
  - **HRC 3:** 90 % der maximalen Herzfrequenz (siehe Erläuterungen zu „Anaerobe Zone“ im Kapitel „Training planen“)
  - **HRC 4:** maximale Herzfrequenz (und frei einstellbar mithilfe der Plus- und der Minus-Tasten) (siehe Erläuterungen zu „Warnzone“ im Kapitel „Training planen“)
4. Um einen Zielwattwert oder Werte für ein Countdown-Training vorzugeben, drücken Sie die Modus-Taste (v) und stellen Sie den Vorgabewert für Watt, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
5. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

## 11.6 Individual-Programm

Im Individual-Programm können Sie ein individuelles-Trainingsprogramm nach Ihren Wünschen zusammenstellen und speichern.

1. Drücken Sie die Individual-Programm-Taste (n) und treten Sie in die Pedale. Der Computer greift auf ein bereits gespeichertes Trainingsprofil zu.
2. Um eine individuelle Trainingseinheit zu programmieren, drücken Sie die Modus-Taste (v), bevor Sie mit dem Treten beginnen.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für die Balken Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem programmierten Training zu beginnen.

## 11.7 Intervall-Programm

Im Intervall-Programm gibt es in gleicher Reihenfolge wiederkehrende Belastungs- und Entlastungsphasen. Es sollte wegen der starken Intensitätsschwankungen nicht von untrainierten Anfängern verwendet werden. Das Intervall-Programm ist vorprogrammiert und kann nicht verändert werden. Auch der voreingestellte Tretwiderstand kann nicht verändert werden.

1. Drücken Sie die Intervall-Programm-Taste (x).
2. Drücken Sie die Modus-Taste (v), um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Countdown -Training vorzugeben.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für Intensitätsgrad, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein. Es gibt drei verschiedene Intensitätsgrade:
  - L1 - für trainierte Einsteiger
  - L2 - für Fortgeschrittene
  - L3 - für Fitness-Sportler und Profis
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

## 11.8 Berg-Programm

Im Berg-Programm gibt es eine gleichmäßig ansteigende Belastung wie bei einer Bergfahrt. Es sollte wegen der hohen Intensität nicht von untrainierten Anfängern verwendet werden. Der voreingestellte Tretwiderstand kann nicht verändert werden.

1. Drücken Sie die Berg-Programm-Taste (w).
2. Drücken Sie die Modus-Taste (v), um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Countdown -Training vorzugeben.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für Intensitätsgrad, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein. Es gibt drei verschiedene Intensitätsgrade:
  - L1 - für trainierte Einsteiger
  - L2 - für Fortgeschrittene
  - L3 - für Fitness-Sportler und Profis
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

## 11.9 Test-Programm

Im Test-Programm können Sie Ihren aktuellen Fitnesszustand ermitteln. Vor Testbeginn wird ein konstanter Tretwiderstand vorgegeben, der während des Programmablaufs nicht geändert werden kann. Es ist wichtig, dass während des Tests der Puls gemessen wird und der maximale Pulswert (maximale Herzfrequenz) nicht überschritten wird, da sonst kein korrektes Ergebnis ermittelt werden kann. Ziel des Test-Programms ist es, unterschiedliche Trainingseinheiten unter gleichen Feldbedingungen (Wattvorgabe) zu absolvieren und Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, verwendete Wattstufe und Durchschnittspuls von verschiedenen Trainingstagen miteinander vergleichen zu können. Es können nur Trainingseinheiten mit dem gleichen voreingestellten Tretwiderstand (Watt) verglichen werden. Das Test-Programm dauert 12 Minuten.

1. Drücken Sie die Test-Programm-Taste (t). Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Wert zu.
2. Um eine individuellen Vorgabewert zu programmieren, drücken Sie die Modus-Taste (v).
3. Stellen Sie den Vorgabewert für den Tretwiderstand (Watt) ein.
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

Nach 12 Minuten Training zeigt und speichert der Computer die Werte von Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegter Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch und Durchschnittspuls der absolvierten Test-Einheit. Vor dem Start der nächsten Test-Einheit werden die oben genannten Werte angezeigt.

### 11.10 BMR-, Fett- und BMI-Messung

In diesem Programm können Sie Ihre persönlichen BMR-, BMI- und Körperfettwerte zu berechnen. Der Computer greift für die Berechnung auf das eingegebene Benutzerprofil zu.

1. Drücken Sie die BMR-, Fett-, BMI-Messung-Taste (q).
2. Drücken Sie die Modus-Taste (v), um den Messvorgang zu starten. Wichtig ist, dass Sie während des Messvorgangs beide Handpuls-Sensoren (77) umfassen.
3. Nach ca. 5–10 Sekunden werden folgende Werte auf dem LCD-Display angezeigt:
  - Körperfett und BMI werden abwechselnd im Anzeigefeld links mittig angezeigt.
  - BMR-Messergebnis wird im BMR/Pulsfeld links unten angezeigt.
  - „Err“ signalisiert, dass während der Messung ein Fehler aufgetreten ist. In diesem Fall ist die Messung zu wiederholen.

#### Auswertung der BMR-, Fett- und BMI-Messung:

- **Körperfett-Messergebnis:** Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren Fettwert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Für eine genaue Messung Ihres Körperfettgehalts kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

Geschlecht	Wenig	Gut	Normal	Zu hoch
männlich	< 13%	13% bis 25,8 %	26% bis 30 %	> 30%
weiblich	< 23%	23% bis 35,8 %	36% bis 40 %	> 40%

- **BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index):** Der BMI dient als Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichts. Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren BMI-Wert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt.

Altersgruppe	Normaler BMI
19-24 Jahre	19-24
25-34 Jahre	20-25
35-44 Jahre	21-26
45-54 Jahre	22-27
55-64 Jahre	23-28
> 64 Jahre	24-29

Kategorie	BMI
Abgemagert	< 15
Untergewicht	< 17,5
Grenzbereich	< 19
Normal	19-24
Übergewicht	25-29
Fettleibig	30-39
Krankhaft Fettleibig	40 +

Um den BMI zu errechnen, gilt die Formel:  
 Körpergewicht : (Körpergröße in m<sup>2</sup>)

- **BMR-Messergebnis (Basal-Metabolic-Rate):** Der BMR ist der Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen. Multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad der folgenden Tabelle. Das Ergebnis ist der Energiefaktor Ihres Körpers in Kilojoule (kJ).

Aktivitätsgrad	Aktivitätsfaktor
sehr leicht (z. B. wenig oder kein Training, sitzende Tätigkeit)	BMR × 1,2
normale Aktivität	BMR × 1,3
mäßig aktiv (z. B. leichtes Training/Sport, 3–4 Std./Woche)	BMR × 1,4
aktiv (z. B. viel Training/Sport, 4–5 Std./Woche)	BMR × 1,6
sehr aktiv (hartes Training/Sport und körperliche Arbeit)	BMR × 1,9

### 11.11 Erholungsmessung

Die Erholungspulsmessung gibt Ihnen Aufschluss darüber, ob Sie einen guten oder einen schlechten Erholungspuls haben. Sie erhalten nach Abschluss der Erholungsmessung eine sogenannte Fitnessnote im Bereich von F1 bis F6 (F1 = sehr gute Pulserholung; F6 = schlechte Pulserholung). Die Fitnessnote wird errechnet, indem der Computer den max. Puls innerhalb der ersten 20 Sekunden mit dem min. Puls der letzten 40 Sekunden vergleicht. Aufgrund der Differenz wird eine Fitnessnote vergeben.

1. Drücken Sie nach Beendigung Ihres Trainings die Erholungsmessung-Taste (o) und umfassen Sie die Handpuls-Sensoren (77) oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt (5 kHz) um. Der Computer stoppt alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis 00:00 zurück. Wird 00:00 erreicht, erscheint auf dem LCD-Display die vom Computer errechnete Fitnessnote.
2. Nach Anzeige der Messergebnisse kommen Sie zurück ins Hauptmenü, indem Sie die Erholungsmessung-Taste erneut drücken.



Das Programm vergleicht ausschließlich den Minimal- und Maximalpuls innerhalb des Messvorgangs. Daraus folgt, dass die Differenz nach einem Training niedriger Intensität geringer sein wird, als nach einem Training mit hoher Intensität. Sie sollten daher nur Werte von Trainingseinheiten mit gleicher Dauer und Intensität miteinander vergleichen.

## 12. Reinigung

### HINWEIS!

### Sachschäden vermeiden!

- Kurzschlussgefahr! Es darf keine Feuchtigkeit in das Gehäuse des Ergometers eindringen. Ist dennoch Feuchtigkeit in das Ergometer eingedrungen, verwenden Sie diesen nicht mehr.
- Verwenden Sie niemals aggressive oder lösungsmittelhaltige Reiniger, metallische Schwämme oder feste Bürsten.
- Verwenden Sie zur Reinigung keinen Dampfreiniger oder Hochdruckreiniger.

1. Trennen Sie das Ergometer vor jeder Reinigung vom Stromnetz.
2. Wischen Sie das Ergometer nach jedem Gebrauch mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
3. Reinigen Sie den Computer und das Display mit einem fusselfreien, trockenen Tuch.
4. Lassen Sie das Ergometer nach der Reinigung vollständig trocknen.

## 13. Wartung

Prüfen Sie regelmäßig alle Schraubverbindungen und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach. Lose Schraubverbindungen führen zur Beeinträchtigung der Sicherheit und es besteht Verletzungsgefahr. Nehmen Sie keine Reparaturen oder Veränderungen am Ergometer vor, sondern wenden Sie sich an den auf der Garantiekarte angegebenen Kundenservice.

## 14. Ergometer verschieben



### VORSICHT!

### Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Transport kann zu Verletzungen führen.

- Transportieren Sie das Ergometer niemals alleine über Stufen, Treppen und andere Hindernisse.

Sie können das Ergometer leicht mit den Rollen am vorderen Standfuß verschieben.

1. Ziehen Sie den Netzstecker (113) aus der Steckdose und betätigen Sie den automatischen Stromkabeleinzug.
2. Stellen Sie sich mit Ihrem rechten Fuß auf den Standfuß vorne mit Rollen (51).
3. Fassen Sie das Ergometer am Lenker (48) an und kippen Sie das Ergometer vorsichtig in Ihre Richtung.
4. Rollen Sie das Ergometer an die gewünschte Stelle. Achten Sie während des Transports darauf, Ihren Rücken gerade zu halten.
5. Richten Sie das Ergometer langsam wieder auf.

## 15. Entsorgungshinweise

### Verpackung

Sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäß geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

### Altgeräte

Alte Elektrogeräte müssen gemäß den gesetzlichen Bestimmungen an Sammelstellen für Elektro- und Elektronikschrott entsorgt werden. Adressen und Öffnungszeiten der Sammelstellen erfahren Sie bei Ihrer örtlichen Verwaltung.



## 16. Fehlersuche (FAQ)

Manche Störungen können durch kleine Fehler entstehen, die Sie selbst beheben können. Befolgen Sie dazu die Anweisungen in der nachfolgenden Tabelle.

Falls sich die Störungen an dem Ergometer oder dem Computer nicht beheben lassen, kontaktieren Sie den Kundendienst. Reparieren Sie das Ergometer oder den Computer auf keinen Fall selbst.

Fehler	Mögliche Ursache	Problembesehung
<b>Computer</b>		
Keine Anzeige oder keine Funktion.	Keine Stromversorgung.	Überprüfen Sie die Funktion der Steckdose, indem Sie ein anderes Gerät einstecken.
	Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.
Pulsanzeige fehlerhaft (Handpulsmessung).	Kein Kontakt.	Legen Sie beide Hände an die Handpuls-Sensoren.
	Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.
Pulsanzeige fehlerhaft (Cardiopulsmessung).	Falsche Frequenz.	Benutzen Sie ein Cardio-Pulsmessgerät, das das Signal auf der 5 kHz-Band überträgt.
	Kein Kontakt.	Konsultieren Sie die Bedienungsanleitung Ihres Brustgurtes.
Computer ist abgestürzt.	Direkte und indirekte statische Entladungen.	Starten Sie den Computer neu, indem Sie das Ergometer vom Stromnetz trennen und nach einer Minute wieder verbinden.
<b>Mechanik</b>		
Tretwiderstand nicht regelbar.	Keine Kabelverbindung.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung.

## 17. Technische Daten

Modell: ANS-19-015  
Artikelnummer: 1012785  
Versorgungsspannung: 50 Hz, 230V~  
Leistung: 50 W  
Gewicht: 37 kg  
Abmessungen: 116×55×136 cm  
Max. Belastbarkeit: 150 kg  
Trainings- und Freibereich: 0,6 m  
Bremsystem: geschwindigkeitsunabhängig

## 18. EU – Konformitätserklärung

### EU – Konformitätserklärung

Wir, die Firma

**aspiria | nonfood GmbH**  
**Lademannbogen 21-23**  
**22339 Hamburg**

erklären hiermit, dass das nachstehend beschriebene Produkt den folgenden Richtlinien entspricht. Die alleinige Verantwortung für die Ausstellung der Konformitätserklärung trägt der Hersteller.

**Ergometer**  
Model-Nr. ANS-19-015

2014/53/EU Richtlinie über die Bereitstellung von Funkanlagen auf dem Markt

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:

[www.aspiria-nonfood.de/downloads](http://www.aspiria-nonfood.de/downloads)

Hamburg, 18.08.2020



Michael Kreidler (Geschäftsführer)

Unterschrift / Stempel

**aspiria | nonfood**  
GmbH

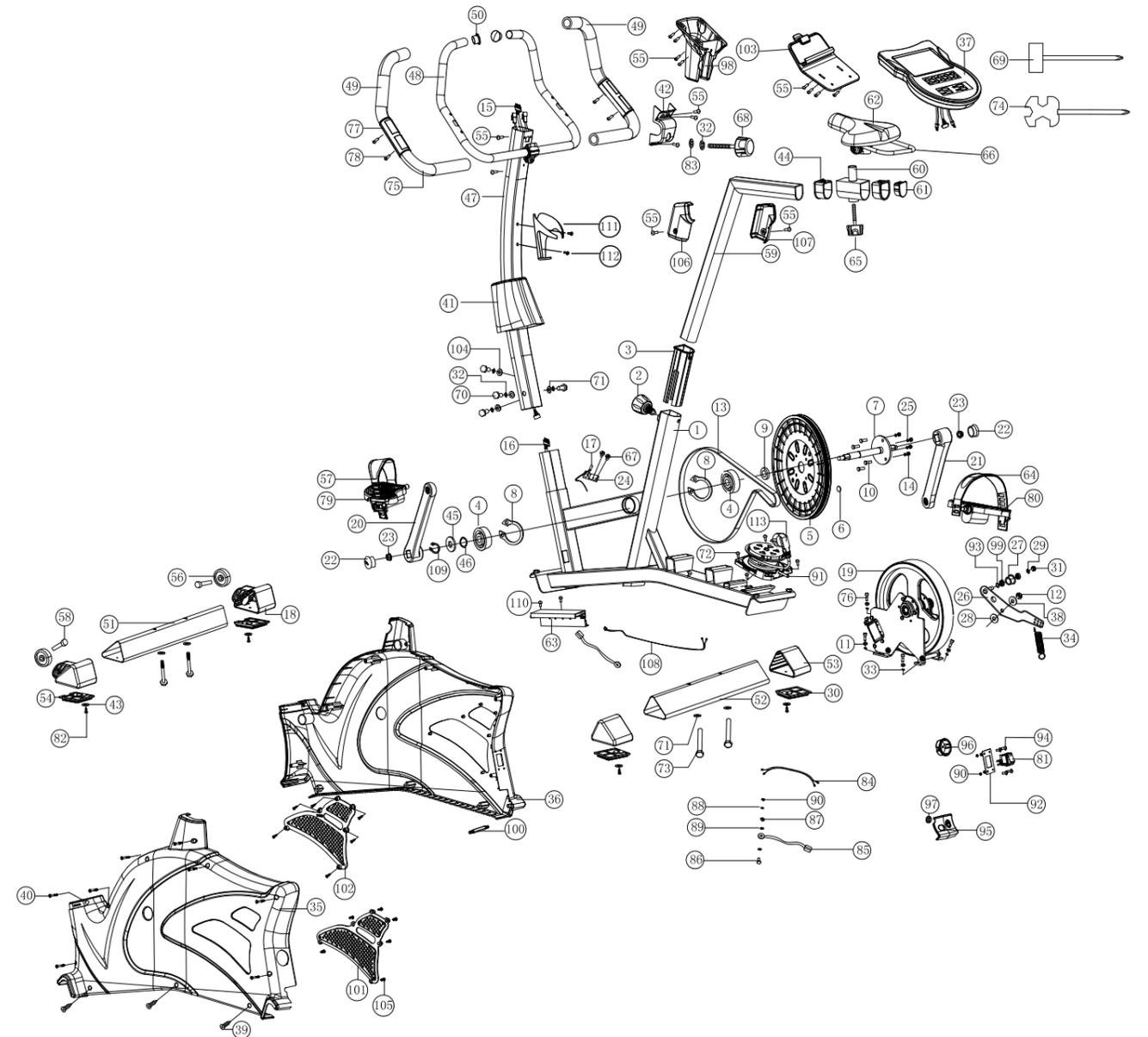
Lademannbogen 21-23  
22339 Hamburg  
Telefon: (040) 8 89 41 60  
Fax: (040) 88 94 16-491

## 19. Ersatzteilliste

Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Verstellschraube Sattelstütze	1
3	Hülse Sattelstütze	1
4	Kugellager	2
5	Keilriemenrad	1
6	Magnet	1
7	Kurbelachse	1
8	C-Ring	2
9	Hülse	1
10	Schraube M6	4
11	Unterlegscheibe	4
12	Mutter M10	1
13	Keilriemen 420 J6	1
14	Mutter M6	4
15	Kabel	1
16	Verbindungskabel	1
17	Sensor	1
18	Endkappe vorderer Standfuß	2
19	Schwungscheibe	1
20	Kurbel links	1
21	Kurbel rechts	1
22	Abdeckung Kurbel	2
23	Mutter M8	2
24	Sensorhalterung	1
25	Federring	4
26	Keilriemenspanner	1
27	Rad Keilriemenspanner	1
28	Unterlegscheibe 1T	1
29	Unterlegscheibe 2T	1
30	Fußpolster hinten	2
31	Mutter M8	1
32	Federring	5
33	Federring	4
34	Feder	1
35	Seitendeckel links	1
36	Seitendeckel rechts	1
37	Computer	1
38	Unterlegscheibe	1
39	Schraube	6
40	Schraube	8
41	Lenkersäulenverkleidung	1
42	Lenkerverkleidung	1
43	Unterlegscheibe	4

Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
44	Hülse Sattelverstellung	2
45	Unterlegscheibe	1
46	Federscheibe	1
47	Lenkersäule	1
48	Lenker	1
49	Schaumstoff Lenker oben	2
50	Endkappe Lenker	2
51	Standfuß vorn mit Rollen	1
52	Standfuß hinten	1
53	Endkappe hinterer Standfuß	2
54	Fußpolster vorne	2
55	Schraube M5	11
56	Transportrollen	2
57	Sicherheitsriemen Pedal links	1
58	Schraube für Transportrollen	2
59	Sattelstütze	1
60	Sattelverstellungschiene	1
61	Endkappe Sattelverstellungschiene	1
62	Sattel	1
63	Steuerplatine	1
64	Sicherheitsriemen Pedal rechts	1
65	Verstellschraube Sattel	1
66	Handtuchhalter	1
67	Schraube M5	2
68	Lenkerschraube	1
69	Schraubenschlüssel	1
70	Sechskantschraube M8	4
71	Unterlegscheibe	8
72	Schraube M4	4
73	Schraube M8	4
74	Universal Schraubenschlüssel	1
75	Schaumstoff Lenker unten	2
76	Schraube	4
77	Handpuls-Sensor	2
78	Schraube	4
79	Pedal links	1
80	Pedal rechts	1
81	Hauptschalter	1

Ersatzteile		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
82	Schraube	4
83	Unterlegscheibe	1
84	Kabel 1	1
85	Kabel 2	1
86	Schraube M5	1
87	Unterlegscheibe M5	1
88	Federring M5	1
89	Sternscheibe M5	2
90	Mutter	5
91	Hebel Kabeltrommel	1
92	Halterung Hauptschalter	1
93	Federscheibe	1
94	Schraube M5	4
95	Abdeckung Hauptschalter	1
96	Halter für Stecker	1
97	Leitungsdurchführung	1
98	Computerhalterung	1
99	Kugellager	2
100	Verbindungsstück für Seitendeckel	1
101	Verkleidung links	1
102	Verkleidung rechts	1
103	Telefon- und Tablethalter	1
104	Federscheibe	2
105	Blechschaube	12
106	Verkleidung Sattelstütze links	1
107	Verkleidung Sattelstütze rechts	1
108	Verbindungskabel für Platine	1
109	C-Ring	1
110	Schraube	2
111	Trinkflaschenhalter	1
112	Schraube M5	2
113	Netzstecker	1







Stand: 2021-04

Made in China

**Art.-Nr.:** 1012785

**Modell-Nr.:** ANS-19-015

**Hergestellt für:**

aspiria nonfood GmbH

Lademannbogen 21-23

22339 Hamburg