

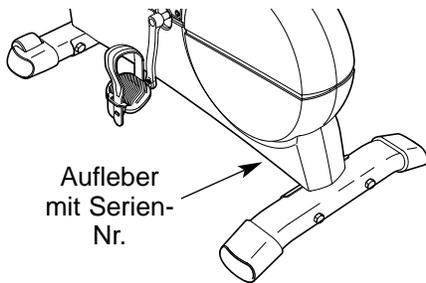
PRO-FORM

920 S EKG

Fitness Produkt—Klasse: HC

Modell-Nr. PFEVEX17010

Serien-Nr. _____



BEDIENUNGSANLEITUNG

FRAGEN?

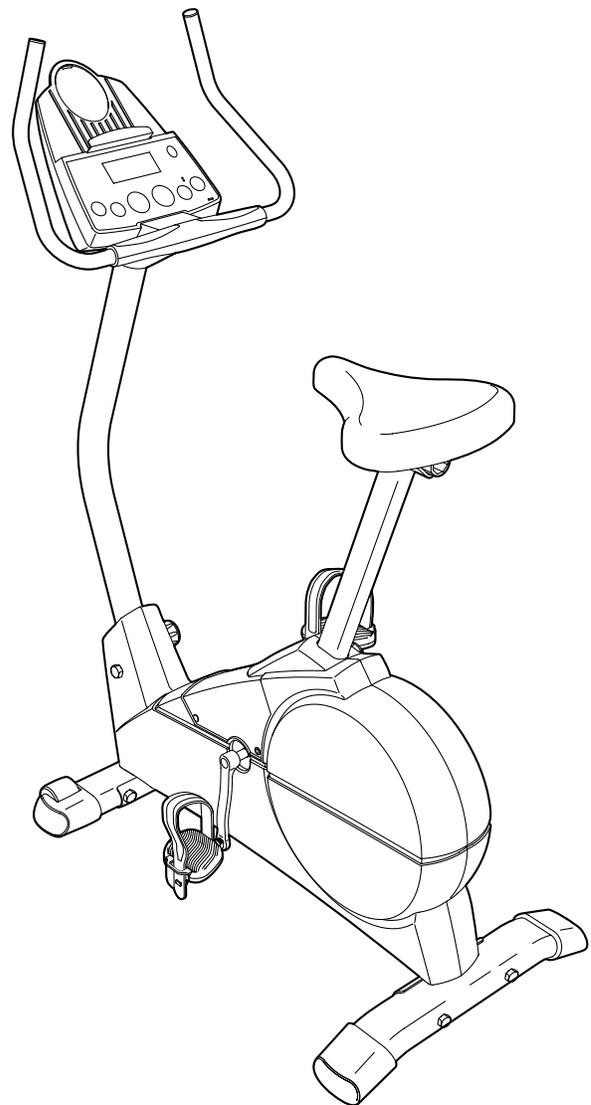
Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von
9.00 bis 18.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.



Unsere Website:

www.proform.com

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN	2
BEVOR SIE ANFANGEN	3
MONTAGE	4
BENUTZUNG DES HEIMFAHRRADS	8
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	12
TRAININGSRICHTLINIEN	13
TEILELISTE	14
DETAILZEICHNUNG	15
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um ernstliche Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen bevor Sie den Heimfahrrads in Benutzung nehmen.

1. Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen.
2. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Heimfahrrads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind. Verwenden Sie Ihr Heimfahrrad nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.
3. Benutzen Sie das Heimfahrrad im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub geschützt. Benutzen Sie das Heimfahrrad nur auf ebenem Fußboden, der mit einer Unterlage abgeschützt ist.
4. Überprüfen und ziehen Sie alle Einzelteile regelmäßig an. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.
5. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit vom Heimfahrrad entfernt gehalten werden.
6. Tragen Sie angemessene Kleidung während Sie trainieren; tragen Sie keine zu lose Kleidung, die sich im Heimfahrrad verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
7. Das Heimfahrrad sollte nur von Personen unter 115 kg Körpergewicht benutzt werden.
8. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Heimfahrrad trainieren; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
9. Sollten Sie jemals Schmerz fühlen oder schwindelig werden während Sie trainieren, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.
10. Das Trainingsfahrrad hat kein Freilauf; die Pedale werden sich weiterhin bewegen bis das Schwungrad stoppt.
11. Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsfrequenz verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihnen Ihren durchschnittlichen Pulsfrequenz angibt.
12. Das Heimfahrrad ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie es nicht im kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

⚠️ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. AICON übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

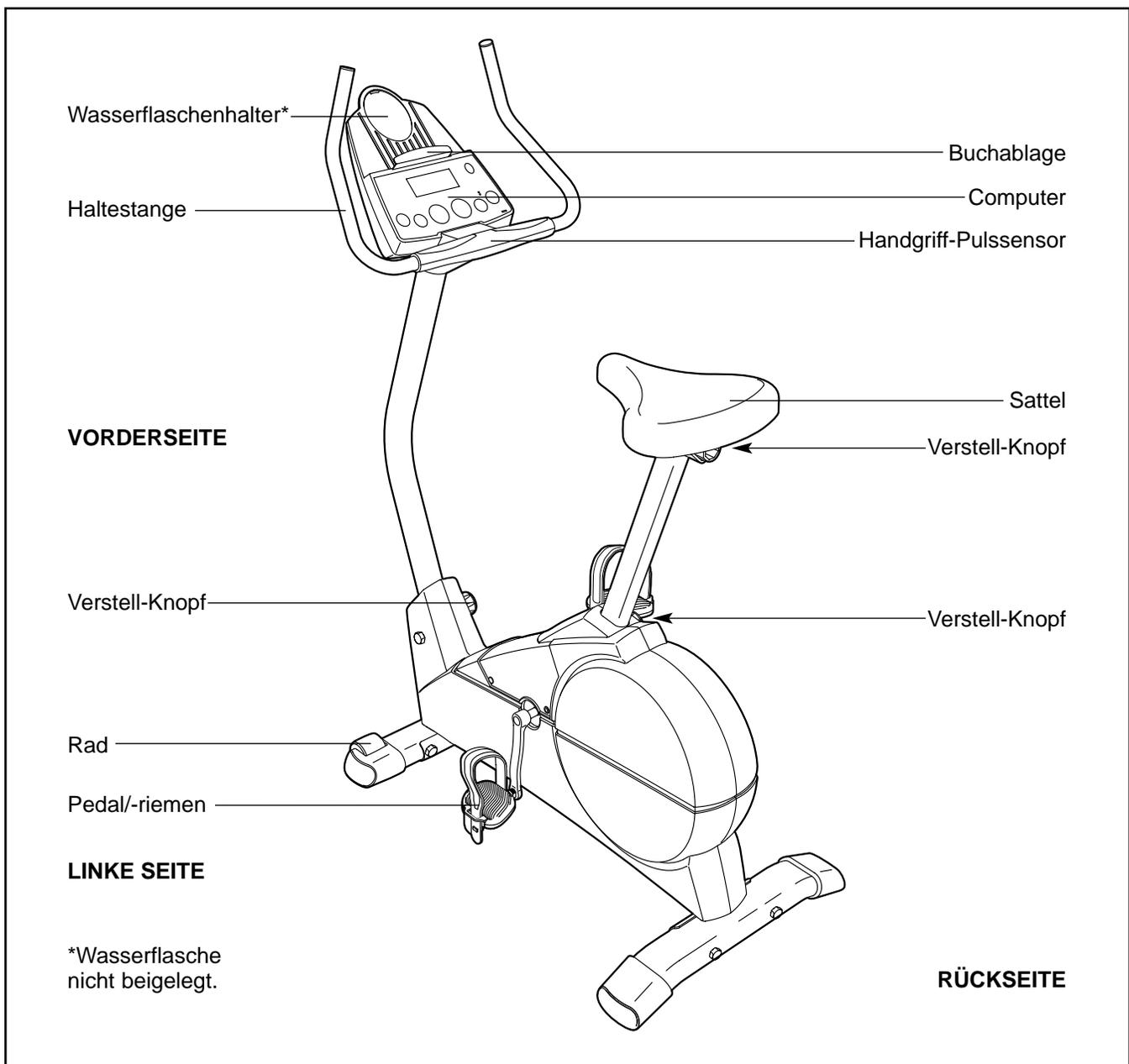
BEVOR SIE ANFANGEN

Wir gratulieren Ihnen zur Auswahl des neuen PROFORM 920 S EKG Heimfahrrads. Fahrradfahren ist eine der effektivsten Übungen um das Herz-Kreislaufsystem zu verbessern, um die Ausdauer zu erhöhen und um den ganzen Körper zu trainieren. Das PROFORM 920 S EKG Fahrrad bietet eine beeindruckende Vielfalt von Merkmalen an, damit Sie dieses gesunde Training in Ihrem Privatleben und somit Ihres Heims genießen können.

Zu Ihrem eigenen Vorteil, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung genauestens durch bevor Sie Ihr Heimfahrrad in Verwendung nehmen.

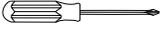
Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer ist PFEVEX17010. Die Serien-Nummer können Sie auf einem Aufkleber am Heimfahrrad finden (sehen Sie Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

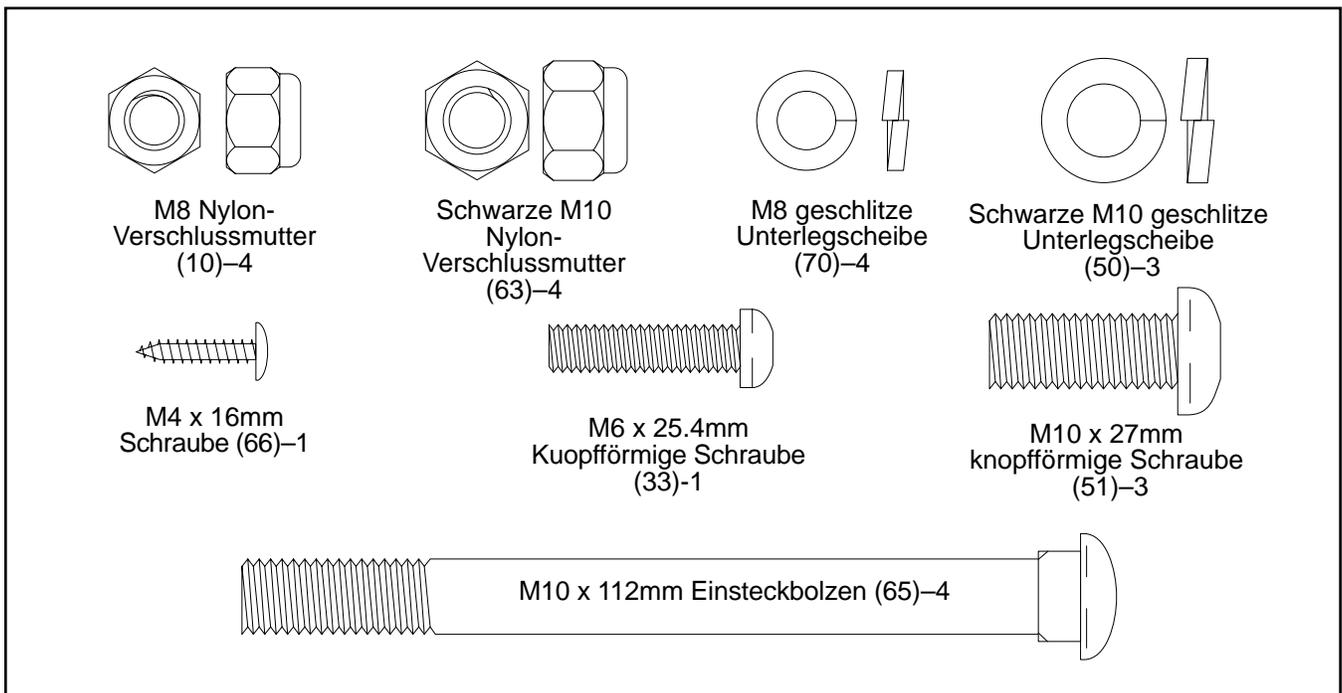


MONTAGE

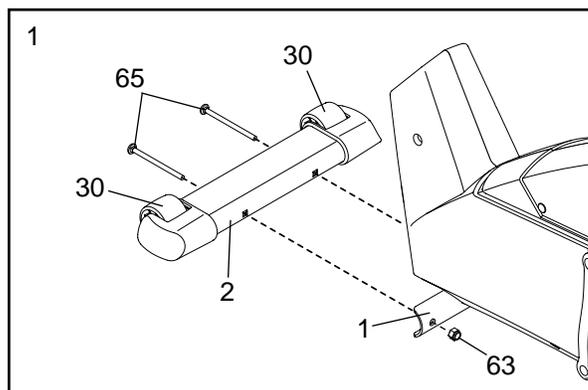
Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Heimfahrrads auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.

Zur Montage braucht man einen Kreuzschraubenzieher , und eine verstellbare Schraubenschlüssel  .

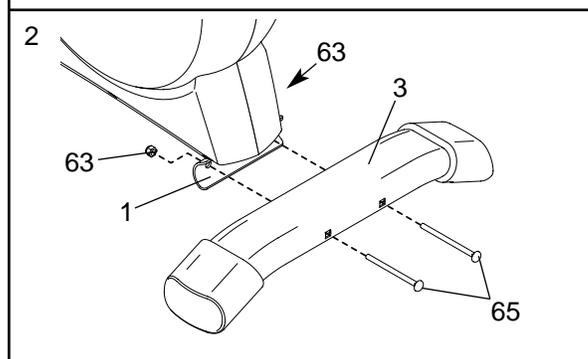
Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifizierung der kleinen Montageteile. Die Zahl in Klammer, die unter jedem Teil zu finden ist, ist die Bestell-Nr. des Teiles, welches Sie in der TEILELISTE auf Seite 14 finden. Die zweite Zahl bezieht sich auf die Menge der Teile, die zum Montieren nötig sind. **Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon vorher an größeren Teilen angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil angebracht worden ist.**



1. Finden Sie den vorderen Stabilisator (2), mit den Rädern (30). Während eine andere Person den vorderen Teil des Rahmens (1) hoch hebt, befestigen Sie den vorderen Stabilisator mit zwei M10 x 112mm Einsteckbolzen (65) und zwei schwarze M10 Nylon-Verschlussmutter (63) am Rahmen. **Achten Sie darauf, dass der vordere Stabilisator so gedreht ist, dass die Räder den Boden nicht berühren.**



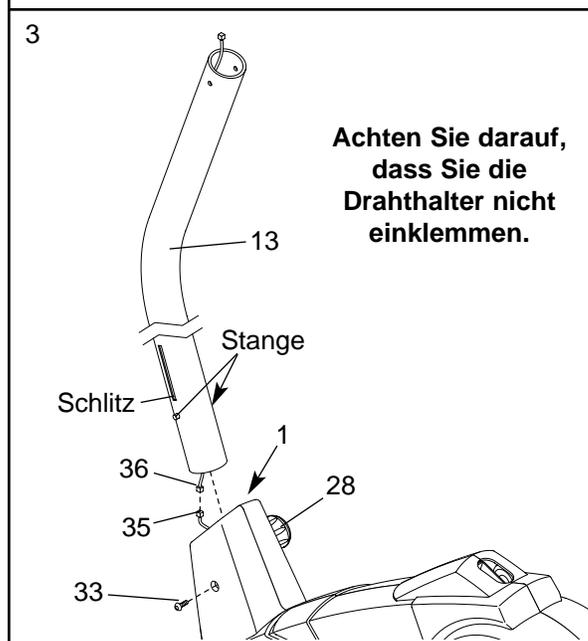
2. Während eine andere Person den hinteren Teil des Rahmens (1) hoch hebt, befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) mit zwei M10 x 112mm Einsteckbolzen (65) und zwei schwarze M10 Nylon-Verschlussmutter (63) am Rahmen.



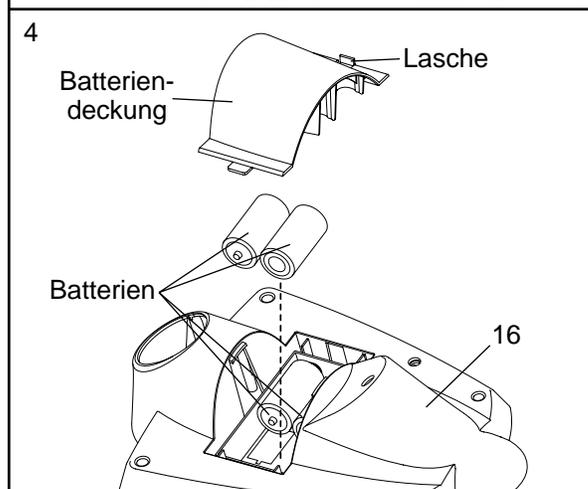
3. Während eine andere Person den Pfosten (13) in der gezeigten Position hält, verbinden Sie den oberen Drahthalter (36) mit dem niederen Drahthalter (35). **Ziehen Sie vorsichtig das obere Ende des oberen Drahthalters, so dass sich keine Schlaffheit im Drahthalter befindet; achten Sie darauf, dass die Verbindung an der angedeuteten Stange nicht aufhängt.**

Drehen Sie den angezeigten Verstellknopf (28) zwei oder drei Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn um ihn zu lockern. Dann ziehen Sie den Knopf, führen den Pfosten (13) in den Rahmen (1) ein, und lassen den Knopf wieder los. **Achten Sie aber darauf, dass Sie die Drahthalter (35, 36) nicht einklemmen. Schieben Sie den Pfosten leicht hoch und runter bis der Stift am Knopf in eines der Löcher am Pfosten einschnappt.** Dann drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn bis er fest sitzt.

Ziehen Sie die M6 x 25.4mm knopfförmige Schraube (33) in den Rahmen (1) ein, im Schlitz an der Seite des Pfostens (13) fest.



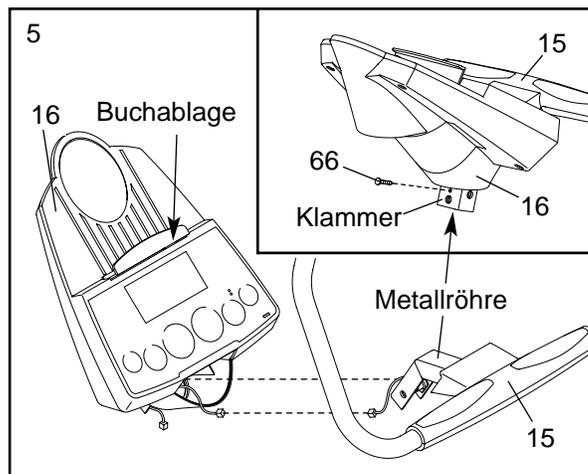
4. Der Computer (16) braucht vier 1,5 V "D"-Batterien (nicht in der Packung enthalten); alkalische Batterien sind empfohlen. Drücken Sie die Lasche an der Batterien-deckung und heben die Batterien-deckung hoch. Legen Sie zuerst vier Batterien auf der Batteriengehäuses ein. **Achten Sie darauf, dass die Batterien zeichnungsgemäß im Batteriengehäuse ausgerichtet sind.** Schließen Sie wieder die Batterien-deckung.



5. Verbinden Sie den Drahthalter am Handgriff-Pulssensor (15) mit dem angezeigten Drahthalter am Computer (16). Führen Sie beide Drahthalter in die Öffnung unten im Computer ein. Dann führen Sie das Metallrohr am Handgriff-Pulssensor in die Öffnung unten am Computer ein. **Achten Sie darauf, dass Sie nicht die Drahthalter einklemmen.**

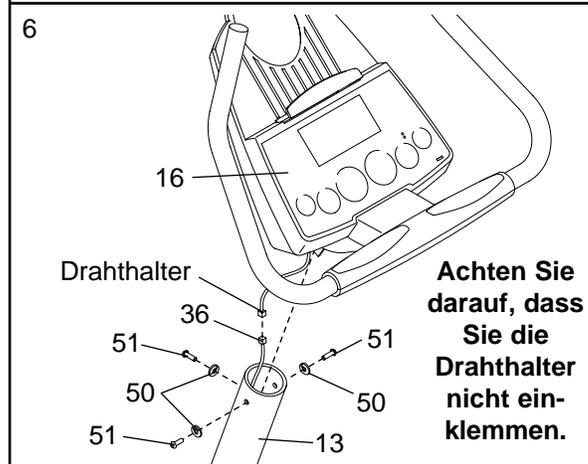
Beziehen Sie sich auf die eingesetzte Zeichnung. Ziehen Sie eine M4 x 16mm Schraube (66) in der angezeigten Klammer am Computer (16) und in der Metallröhre am Handgriff-Pulssensor (15) fest.

Drücken Sie den Buchhalter in den Computer (16) ein, so dass er fest einschnappt, wie gezeigt.

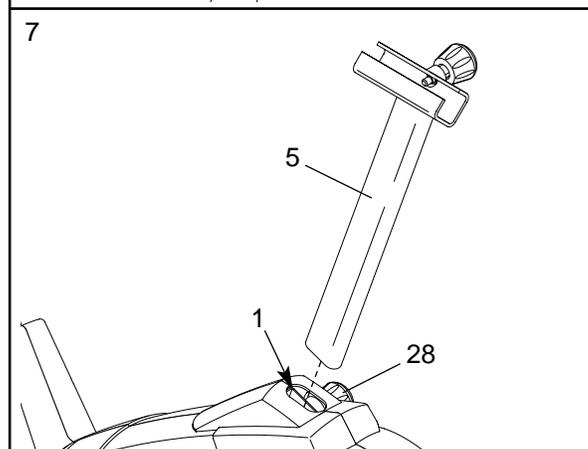


6. Während eine andere Person den Computer (16) in der gezeigten Position hält, verbinden Sie den Drahthalter am Computer mit dem oberen Drahthalter (36). Führen Sie den zusätzlichen Drahthalter in den Pfosten (13) ein.

Befestigen Sie den Computer (16) mit drei M10 x 27mm knopfförmige Schraube (51) und drei schwarze M10 geschlitze Unterlegscheibe (50) am Pfosten (13). **Achten Sie darauf, dass Sie die Drahthalter nicht einklemmen.**

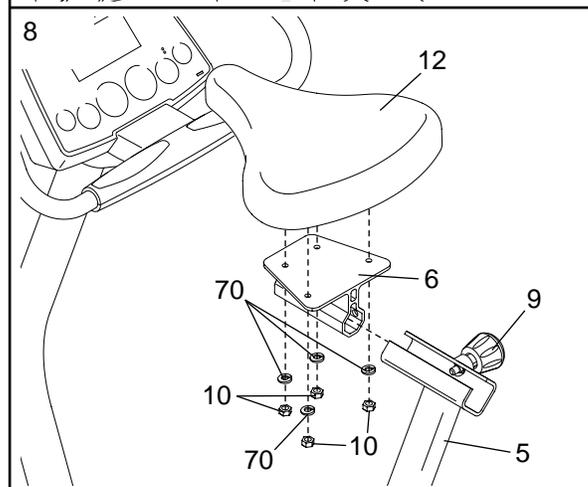


7. Drehen Sie den angezeigten Verstellknopf (28) zwei oder drei Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn um ihn zu lockern. Dann ziehen Sie den Knopf, führen den Sattelpfosten (5) in den Rahmen (1) ein, und lassen Sie den Knopf wieder los. **Schieben Sie den Sattel-Pfosten leicht hoch und runter bis der Stift am Knopf in eines der Löcher am Sattel-Pfosten einschnappt.** Dann drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn bis er fest sitzt.



8. Befestigen Sie den Sattel (12) an den Sitz-Klammer (6) mit vier M8 Nylon-Verschlussmutter (10) und vier M8 geschlitzten Unterlegscheiben (70). Anmerkung: Die Nylon-Verschlussmutter und geschlitzte Unterlegscheiben können eventuell schon an der Unterseite des Sattel angebracht worden sein.

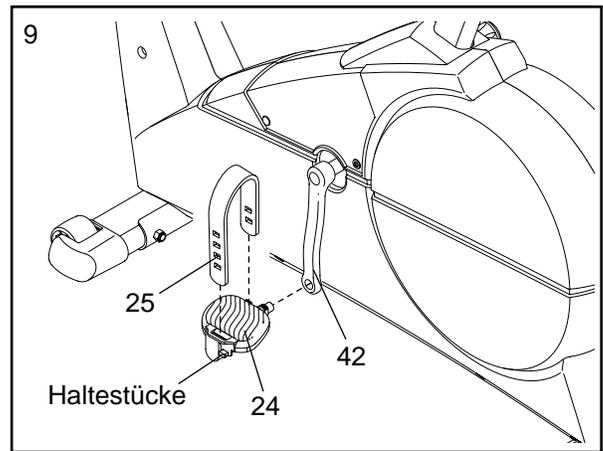
Drehen Sie den Sattel-Verstellknopf (9) zwei oder drei Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn um ihn zu lockern. Dann ziehen Sie den Knopf, führen den Sattel-Klammer (6) in den Sattel-Pfosten (5), ein, und lassen den Knopf wieder los. **Schieben Sie die Sattel-Klammer vorwärts und rückwärts bis der Stift am Knopf in eines der Löcher am Pfosten einschnappt.** Dann drehen Sie den Knopf im Uhrzeiger-sinn bis er fest sitzt.



9. Suchen Sie das linke Pedal (24). Zur Identifikation ist es mit einem "L" versehen. Mit einem verstellbaren Schraubenschlüssel **drehen Sie** das Linke Pedal *gegen den Uhrzeigersinn* in den linken Kurbel-Arm (42) fest. Drehen Sie das Rechte Pedal (nicht abgebildet) im *Uhrzeigersinn* in den rechten Kurbel-Arm auf die gleiche Weise.
Wichtig: Befestigen Sie die Pedale so fest wie möglich. Nachdem Sie das Heimfahrrad eine Woche lang in Betrieb genommen haben, befestigen Sie die Pedale wieder. Zur besten Leistung, müssen die Pedale fest befestigt sein.

Verstellen Sie den linken Pedalriemen (25) in die gewünschte Position und drücken das Ende des Pedalriemens auf das Haltestück am linken Pedal (24).

Verstellen Sie den rechten Pedalriemen (nicht gezeigt) auf die gleiche Weise.

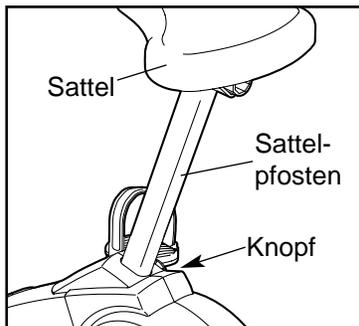


10. **Versichern Sie sich, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Heimfahrrad benutzen.**
Anmerkung: Einige Teile könnten übrig bleiben, nachdem der Aufbau fertig ist. Um Ihren Boden vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Heimfahrrad.

BENUTZUNG DES HEIMFAHRRADS

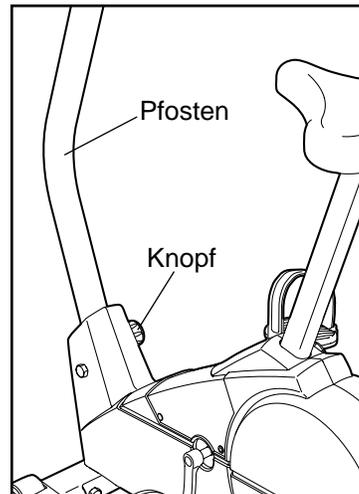
DEN SATTELPFOSTEN VERSTELLEN

Für ein effektives Training sollte den Sattel in der richtigen Höhe angebracht sein. Beim Betätigen der Pedale, sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der niedrigsten Position befinden. Um die Höhe des Sattels zu verstellen drehen Sie zuerst den angezeigten Knopf zwei oder drei Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn um ihn zu lockern (wenn der Knopf nicht locker genug ist, könnte er den Sattelpfosten zerkratzen). Dann ziehen Sie den Knopf, schieben Sie den Sattelpfosten zur gewünschte Höhe und lassen Sie den Knopf wieder los. **Schieben Sie den Sattelpfosten leicht hoch und runter bis der Stift am Knopf in eines der Löcher am Sattelpfosten einschnappt.** Dann drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn bis er fest sitzt.



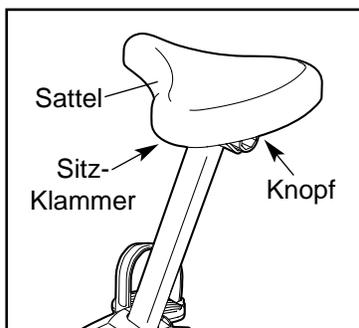
DEN PFOSTEN VERSTELLEN

Der Pfosten kann zu einer Höhe, die für Sie am angenehmsten ist, verstellt werden. Um die Höhe des Pfostens zu verstellen drehen Sie zuerst den angezeigten Knopf zwei oder drei Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn um ihn zu lockern (wenn der Knopf nicht locker genug ist, könnte er den Pfosten zerkratzen). Dann ziehen Sie den Knopf, schieben Sie den Pfosten zur gewünschte Höhe und lassen Sie den Knopf wieder los. **Schieben Sie den Pfosten leicht hoch und runter bis der Stift am Knopf in eines der Löcher am Pfosten einschnappt.** Dann drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn bis er fest sitzt.



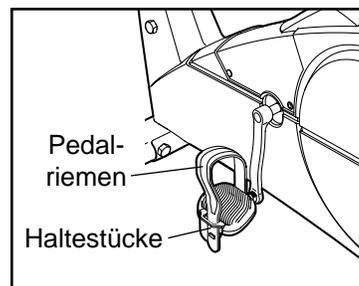
DEN SATTEL VERSTELLEN

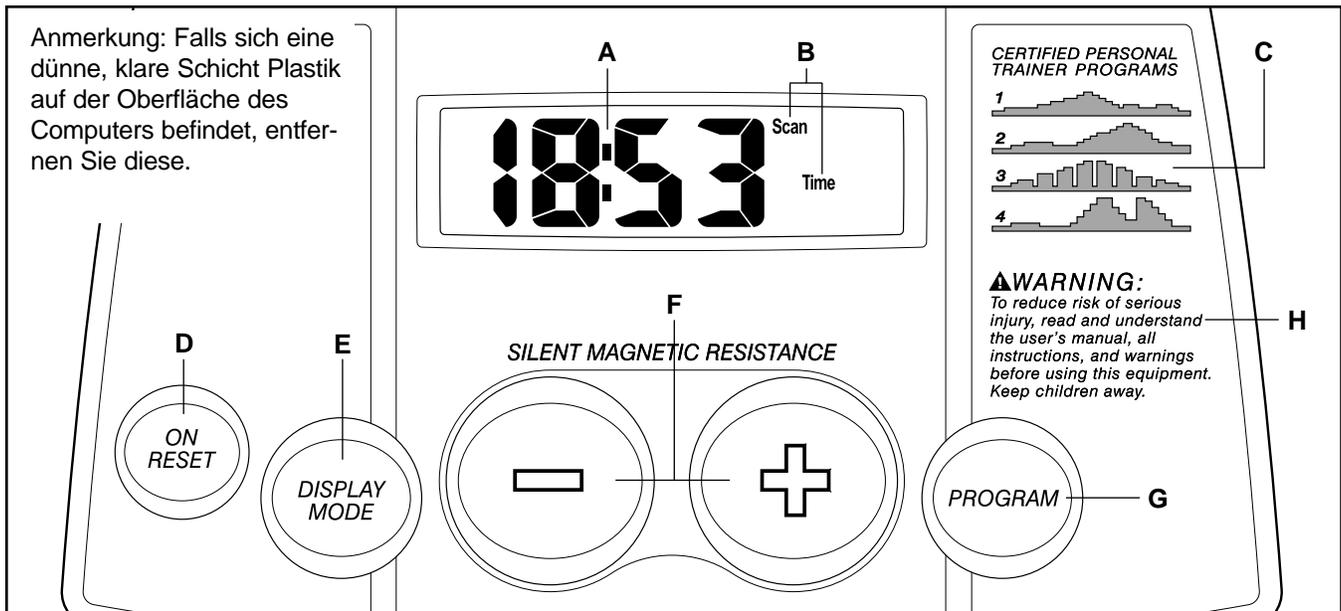
Der Sattel kann zu einer Position, die für Sie am angenehmsten ist, verstellt werden. Um die Höhe des Sattels zu verstellen drehen Sie zuerst den angezeigten Knopf zwei oder drei Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn um ihn zu lockern (wenn der Knopf nicht locker genug ist, könnte er den Sitz-Klammer). Dann ziehen Sie den Knopf, schieben Sie den Sattel zur gewünschte Höhe und lassen Sie den wieder Knopf los. **Schieben Sie die Sattel-Klammer vorwärts und rückwärts bis der Stift am Knopf in eines der Löcher am Sattel-Klammer einschnappt.** Dann drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn bis er fest sitzt.



DIE PEDALRIEMEN VERSTELLEN

Um die Pedalriemen zu verstellen ziehen Sie zuerst die Riemen von den Haltestücken an den Pedalen ab. Verstellen Sie die Riemen zur gewünschten Position und drücken die Enden der Riemen wieder auf die Haltestücke.





COMPUTERMERKMALE

Der leicht Grauchbare bietet eine Vielfalt von Merkmalen an, um Ihr Training angenehmer und effektiver zu gestalten. Wenn der manuelle Modus am Computer gewählt worden ist, kann der Widerstand des Heimfahrrads mit einem Knopfdrücken verstellt werden. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können sogar Ihre Pulsfrequenz mit dem eingebauten Handgriff-Pulssensor messen. Der Computer bietet auch vier anerkannte persönliche Trainer-Programme an. Jedes Programm kontrolliert automatisch der Widerstand des Heimfahrrads wenn es Sie durch ein effektives Workout führt.

BESCHREIBUNG DES COMPUTERS

Beziehen Sie sich auf die Zeichnung oben.

A. Display—Dieses Display bietet sieben Modi an, die Ihre gegenwärtige Geschwindigkeit, die vergangene Zeit (oder die übrig bleibende Zeit in einem persönlichen Trainer-Programme), die von Ihnen gelaufene Distanz, die gegenwärtige Widerstandsstufe, die ungefähre Anzahl der von Ihnen verbrannten Kalorien, und Fett-Kalorien (siehe Fettabbau auf Seite 13) und Ihre Pulsfrequenz (wenn Sie den Handgriff-Pulssensor benutzen).

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometer anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die An-/Wiedereinstelltaste sechs Sekunden lang andauernd herunter. Die Modi-Indikatoren (siehe B, am Rechten) werden die ausgewählte Maßeinheit anzeigen. Wenn die Batterien ersetzt werden, muss es eventuell notwendig sein die gewünschte Maßeinheit wieder

auszuwählen.

- B. Display-Modus-Indikatoren—Diese Indikatoren zeigen an welcher Display-Modus gegenwärtig angezeigt wird (Scan [Scan], Geschwindigkeit [MPH oder Km'H], Zeit [Time], Distanz [Miles oder Kms], Widerstandsstufe [Resistance Level], Kalorien [Calories], Fett-Kalorien [Fat Cals.], oder Pulsfrequenz [Heart Rate]).
- C. Programm-Profile—Diese Profile zeigen wie sich der Widerstandskraft und das Tempo des Heimfahrrads während einem persönliche Trainer-Programme.
- D. An-/Wiedereinstelltaste—Wenn der Computer nicht eingestellt ist, drücken Sie auf diese Taste um das Display einzustellen. Wenn der Computer schon eingestellt wurde, drücken Sie auf diese Taste um das Display wieder einzustellen. Diese Taste kann auch die Maßeinheit ändern (siehe A).
- E. Display-Modus-Taste—Diese Taste wird benutzt um die Display-Modi auszuwählen. Die Modi werden in folgender Reihenfolge ausgewählt: Scan, Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, Widerstandsstufe, Kalorien, Fett-Kalorien und Pulsfrequenz (wenn der Handgriff-Pulssensor benutzt wird).
- F. + und –Tasten—Diese Tasten kontrollieren den Widerstand des Heimfahrrads.
- G. Programmtaste—Diese Taste wird benutzt um den manuellen Modus, und die persönliche Trainer-Programme.
- H. Achtung—Sehen auf Seite 2.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1 Schalten Sie den Computer ein.

Anmerkung: Der Computer braucht vier 1,5 V "D"-Batterien (nicht beigelegt). Falls Sie Batterien noch nicht eingelegt haben, beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 5 und installieren Sie die Batterien.

Um den Computer einzustellen, drücken Sie auf die An-/Wiedereinstelltaste oder fangen Sie an zu fahren.

2 Wählen Sie den manuellen Modus.

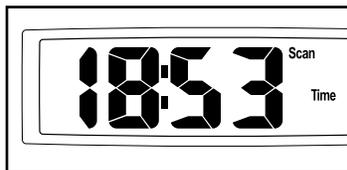
Jedes Mal wenn der Computer eingestellt ist, wird der manuelle Modus ausgewählt. Wenn ein persönliche Trainer-Programme, Wenn ein persönlicher Trainer-Programm ausgewählt worden ist, können Sie den manuellen Modus auswählen, indem Sie andauernd auf die Programmtaste drücken bis ein "P 4" im Display erscheint, dann drücken Sie noch einmal auf die Taste.

3 Beginnen Sie mit Ihrem Training und verstellen Sie den Widerstand des Heimfahrrads.

Während Sie trainieren, verstellen Sie den Widerstand des Heimfahrrads nach Wunsch, indem Sie auf die + und – Tasten drücken. Es gibt zehn Widerstandsstufen; Stufe zehn ist die schwierigste. Anmerkung: Nachdem die Tasten gedrückt worden sind, dauert es ein paar Sekunden um die ausgewählte Einstellung zu erhalten.

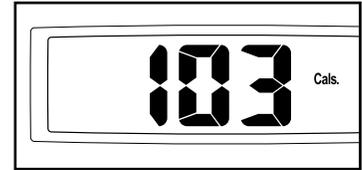
4 Folgen Sie Ihren Fortschritt mit dem Display.

Wenn der Computer eingestellt ist, wird der Scan-Modus ausgewählt. Während Sie trainieren wird das Display Ihre gegenwärtige Geschwindigkeit, die abgelaufene Zeit, gefahrene Distanz, die ungefähre Anzahl der von Ihnen verbrannten Kalorien Fett-Kalorien (siehe Fettabbau auf Seite 13). Zusätzlich wird Ihre Pulsfrequenz angezeigt, wenn Sie den Handgriff-Pulssensor benutzen (siehe Schritt 5, am Rechten. Das Display wird sich alle sechs Sekunden von einem Modus zum andern wechseln. Anmerkung: Jedes Mal wenn sich die Widerstandsstufe ändert, wird der Computer die Widerstandsstufe sechs Sekunden lang anzeigen. Wenn ein persönliche Trainer-Programme ausgewählt worden ist, wird das



Display die übrigbleibende Zeit im Programm anstatt die vergangene Zeit anzeigen.

Wenn erwünscht, können Sie einen einzelnen Modus für ein fortlaufendes Display auswählen. Drücken Sie andauernd auf die Display-Modus-Taste bis nur "MPH" (oder "Km/H"), "Time", "Miles" (oder "Kms"), "Resist.", "Cals." oder "Fat Cals." im Display erscheint. Achten Sie darauf, dass der Scan-Indikator nicht erscheint.

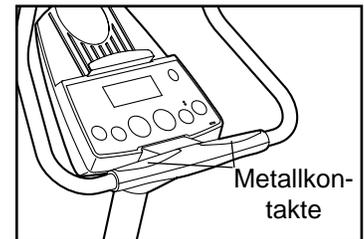


5 Messen Sie nach Wunsch Ihre Pulsfrequenz.

Anmerkung: Falls sich dünne Plastikfolie auf den Metallkontakten des Handgriff-Pulssensors befinden, entfernen Sie diese.

Um den Pulssensor zu benutzen, legen Sie Ihre Hände auf die Metallkontakte.

Ihre Handflächen müssen auf den oberem Kontakten aufliegen, und Ihre Finger müssen die unteren



Kontakten berühren. Versuchen Sie Ihre Hände nicht zu bewegen. Wenn Ihr Puls festgestellt werden kann, wird der herzförmige Indikator unter dem rechten Display jedes Mal aufleuchten, wenn Ihr Herz schlägt. Nach einigen Sekunden werden zwei Striche (—) auf dem Display erscheinen und Ihre Pulsfrequenz wird angezeigt.

Für die genaueste Ablesung Ihrer Pulsfrequenz, lassen Sie Ihre Hände noch ungefähr 15 Sekunden auf den Kontakten liegen. Anmerkung: Wenn Sie zuerst die Handgriffe halten, wird das Display Ihre Pulsfrequenz 15 Sekunden lang andauernd anzeigen. Das Display wird dann Ihre Pulsfrequenz mit den anderen Feedback-Modi anzeigen.

6 Wenn Sie Ihr Training beenden, wird der Computer nach einigen Minuten automatisch ausschalten.

Wenn die Pedale nicht bewegt werden und die Computerknöpfe einige Minuten lang nicht gedrückt werden, **wird sich der Computer automatisch ausschalten, um die Batterien zu konservieren.**

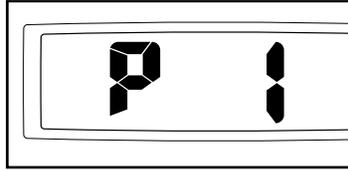
BENUTZUNG EINES PERSÖNLICHE TRAINER-PROGRAMME

1 Schalten Sie den Computer ein.

Beziehen Sie sich auf Schritt 1 auf Seite 10.

2 Wählen Sie eines der vier computergesteuerten Programme.

Jedes Mal wenn der Computer eingeschaltet wird, wird der manuelle Modus ausgewählt. Um ein computergesteuertes persönliche Trainer-Programme, drücken Sie andauernd auf die Programmtaste bis die Zahl P1, P2, P3, oder P4 in der oberen rechten Ecke im Display erscheint



Die vier Profile auf der rechten Seite des Computers zeigen an wie sich der Widerstand des Heimfahrrads während des persönlicher Trainer-Programms ändern wird. Zum Beispiel zeigt Profilnr. 3 an, dass sich der Widerstand abwechselnd erhöhen und reduzieren wird während Programm 3.

3 Fangen Sie mit dem Programm an.

Um mit dem Programm zu beginnen, fangen Sie einfach an zu trainieren. Jedespersönliche Trainer-Programme hat zwanzig, eine Minute lange Abschnitte. Eine Widerstandsstufe sind für jeden Abschnitt programmiert. (Die selbe Widerstandseinstellung können für fortlaufende Abschnitte programmiert werden.)

Während des Programms wird sich der Widerstand des Heimfahrrads automatisch ändern und durch das zutreffende Profil am Computer angezeigt. Wenn die gegenwärtige Widerstandsstufe zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Widerstandsstufe ändern, indem Sie auf die + oder – Tasten drücken. Wenn jedoch der gegenwärtige Abschnitt des Programms beendet ist, wird sich die Widerstandsstufe automatisch ändern wenn eine andere Widerstandseinstellung für den nächsten Abschnitt programmiert worden ist.

Während des Programms wird das Display die übrigbleibende Zeit im Programm anzeigen. Wenn Sie Ihr Training fortsetzen nachdem das Programm fertig ist, wird das Display weiterhin Ihr Training-Feedback anzeigen.

4 Folgen Sie Ihren Fortschritt mit den Feedback-Modi.

Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 10.

5 Messen Sie nach Wunsch Ihre Pulsfrequenz.

Sehen Sie Schritt 5 auf Seite 10.

6 Wenn Sie Ihr Training beenden, wird der Computer nach einigen Minuten automatisch ausschalten.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 12.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.

Um das Heimfahrrad zu putzen, verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milde Seife.

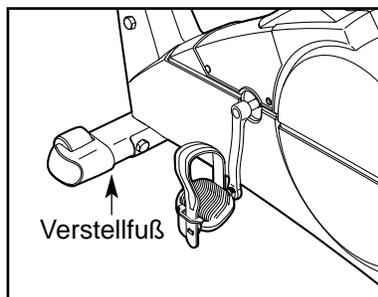
Wichtig: Um Schaden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.

DIE BATTERIEN ERSÄTZEN

Wenn das Computer-Display trübe wird, sollten die Batterien ersetzt werden. Die meisten Computer-Probleme sind auf niedere Batterien zurückzuführen. Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 5 zwecks Ersatz-Instruktionen. Der Computer benötigt vier 1,5 V "D"-Batterien.

DAS HEIMFAHRRAD AUSGLEICHEN

Nachdem das Heimfahrrad an einem andern Ort aufgestellt und benutzt wird, achten Sie darauf, dass die Enden beider Stabilisatoren den Boden berühren. Wenn das Heimfahrrad während Gebrauch leicht rüttelt, drehen Sie eines oder beide der Ausgleichsfüße unter dem vorderen Stabilisator bis das Rütteln aufhört.



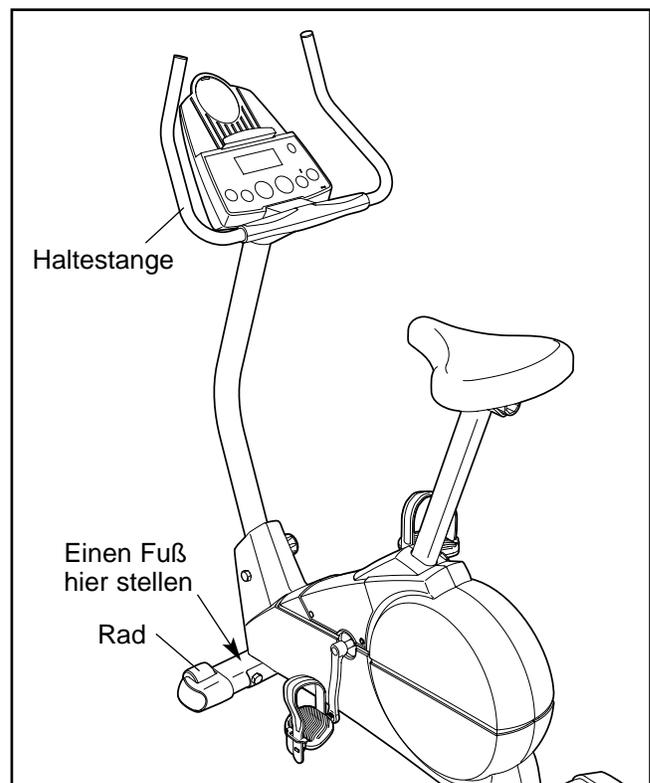
HANDGRIFF-PULSSENSOR FEHLERSUCHEN

- Versuchen Sie Ihre Hände nicht zu bewegen während Sie den Handgriff-Pulssensor benutzen. Übermäßige Bewegung kann die Lesung der Pulsfrequenz beeinträchtigen.
- Drücken Sie die Metallekontakte nicht zu fest; wenn Sie zu fest drücken, kann die Pulslesung beeinträchtigt werden.

- Um die beste Lesung zu bekommen, warten Sie ungefähr 15 Sekunden.
- Für optimale Leistung des Handgriff-Pulssensor, müssen die Metallekontakte sauber gehalten werden. Die Kontakte können mit einem weichen Tuch geputzt werden. Benutzen Sie keinen Alkohol, keine Schleifmittel, oder Chemikalien.

DAS HEIMFAHRRAD TRANSPORTIEREN

Um das Heimfahrrad zu transportieren, stellen Sie sich zuerst vor das Heimfahrrad, halten die Haltestange und stellen Sie einen Fuß auf den vorderen Stabilisator. Ziehen Sie an die Haltestange bis das Heimfahrrad auf den Vorderrädern bewegt werden kann. Transportieren Sie das Heimfahrrad vorsichtig zum gewünschten Ort und lassen es herunter.



TRAININGSRICHTLINIEN

! WARNUNG:

Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für all diejenigen, die über 35 Jahre sind oder schon gesundheitliche Probleme haben oder gehabt haben.

Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihnen den durchschnittlichen Herzschlag angibt.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen bei der Ausarbeitung eines persönlichen Trainingsprogrammes behilflich sein. Denken Sie daran, dass gute Ernährung und angemessene Pausen wesentlich zum Erfolg beitragen.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Egal, ob Sie abnehmen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken wollen, ist der Schlüssel zum Erfolg die richtige Übungsintensität. Der Indikator für die richtige Übungsintensität ist die Pulsfrequenz. Die folgende Tabelle zeigt die empfohlene Pulsfrequenz zum Kalorienverbrauch und maximalem Fettabbau sowie für Herz-Kreislauf- (Aerob-) Training.

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

Um Ihre richtige Pulsfrequenz zu bestimmen, müssen Sie oben im Diagramm Ihr Alter finden. (Die Altersangaben sind auf die nächsten zehn Jahre abgerundet.) Die drei Zahlen unter Ihrer Altersangabe zeigen Ihren persönlichen Trainingsbereich. Die zwei niedrigere Zahlen sind die empfohlene Pulsfrequenzen zum Kalorienverbrauch; die höchste Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz zum aeroben Training.

Fettabbau

Um Fette wirkungsvoll abzubauen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum hin-

weg trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings baut der Körper leicht zugängliche Kohlenhydrat-Kalorien zur Energiegewinnung ab und fängt erst dann an, gespeicherte Fett-Kalorien abzubauen. Wenn es Ihr Ziel ist, abzunehmen, dann steigern Sie die Intensität Ihres Trainings bis Ihr Puls die niedrigste Zahl in Ihrem Trainingsbereich erreicht hat.

Zum maximalen Fettabbau müssen Sie die Intensität des Trainings so weit steigern, bis Ihr Puls bei der mittleren Zahl Ihres Trainingsbereiches liegt.

Aerob-Übung

Wenn es Ihr Ziel ist, Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, dann empfehlen wir Aerob-Übung. Aerob-Übung ist eine Aktivität, die grössere Mengen an Sauerstoff über einen längeren Zeitraum hinweg benötigt. Das wiederum regt das Herz an, vermehrt Blut in die Muskeln zu pumpen und die Lunge, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für Aerob-Übung müssen Sie die Intensität Ihrer Übungen so weit steigern, bis Ihr Puls bei der höchsten Zahl Ihres Trainingsbereiches liegt.

TRAININGS-RICHTLINIEN

Jedes Training sollte folgendes beinhalten:

Ein Warm-Up, das aus 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichter Übungen besteht. Ein richtiges Warm-Up erhöht die Körpertemperatur, steigert die Pulsfrequenz und den Kreislauf und bereitet somit den Körper für das Training vor.

Übungen innerhalb Ihres Trainingsbereiches, die aus 20 bis 30 Minuten Übungen, bei dem Ihr Pulsschlag innerhalb Ihres Trainingsbereiches liegt. (Während der ersten Wochen sollte dieses Training 20 Minuten nicht überschreiten.)

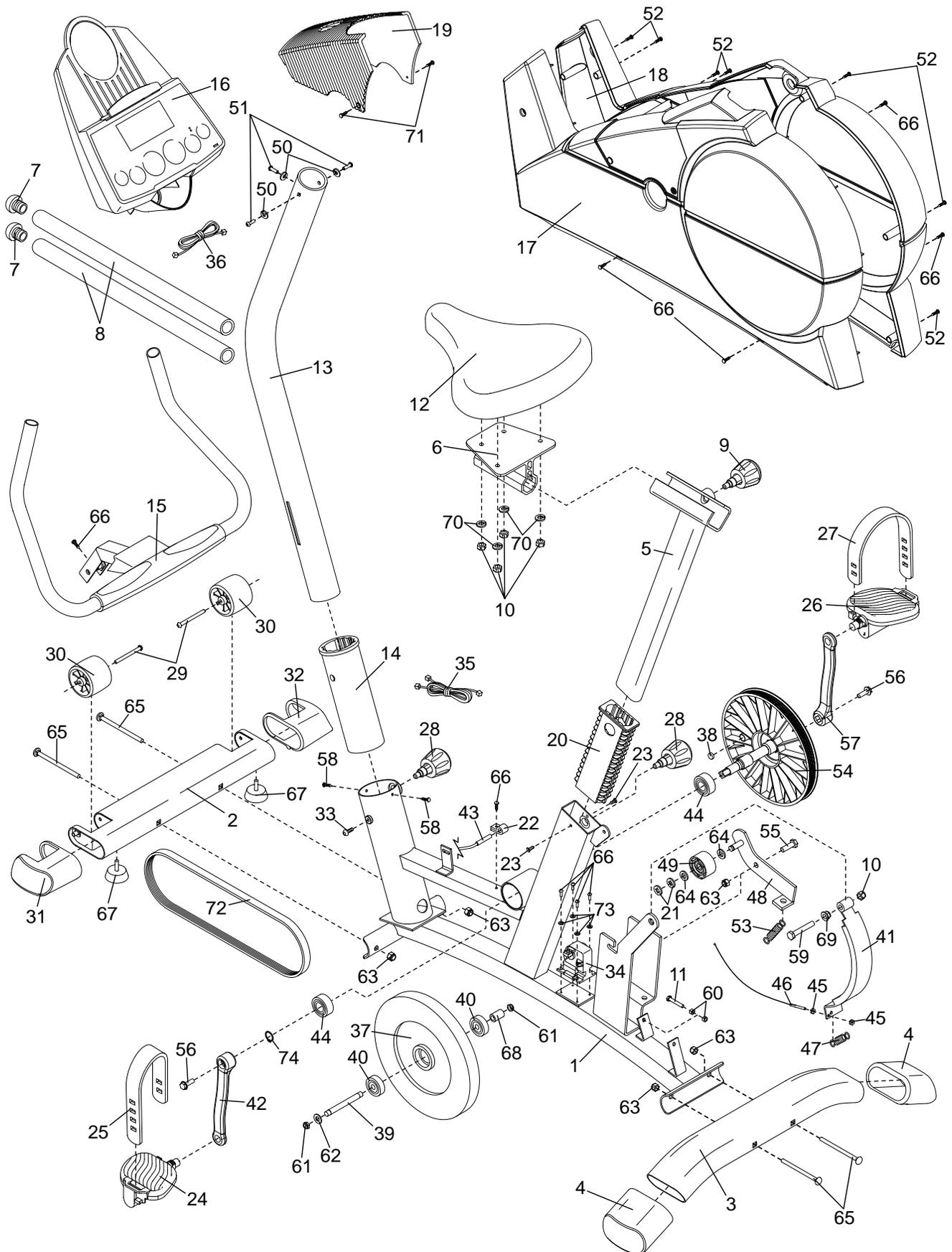
Eine Abkühlung, die aus 5 bis 10 Minuten Dehnen besteht. Das steigert die Flexibilität der Muskeln und wirkt eventuellen Problemen nach dem Training entgegen.

ÜBUNGSHÄUFIGKEIT

Zur Verbesserung oder Erhaltung Ihrer Kondition sollten Sie dreimal pro Woche trainieren und mindestens einen Tag Pause dazwischen einlegen. Nach einigen Monaten regelmässigen Trainings können Sie nach Wunsch bis zu fünf mal pro Woche trainieren. Denken Sie daran, dass Sie nur dann Ihr Ziel erreichen, wenn Sie Ihr Training regelmässig und positiv angehen.

Nr.	Zahl	Beschreibung	Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	41	1	C-förmige Magnet
2	1	Vorderer Stabilisator	42	1	Linker Kurbelarm
3	1	Hinterer Stabilisator	43	1	Membranenschalter/-Draht
4	2	Hintere Endkappe	44	2	Kurbellager
5	1	Sattelpfosten	45	2	M5 Mutter
6	1	Sitz-Klammer	46	1	Verstellkabel
7	2	Hantlestange-Endkappe	47	1	Rückfeder
8	2	Schaumstoffgriff	48	1	Leerlauf-Arm
9	1	Sitz-Einstellungs-Knopf	49	1	Leerlaufmutter m. Lagerung
10	5	M8 Nylon-Verschlußmutter	50	3	Schwarze M10 geschlitzte Unterlegscheibe
11	1	M6 x 38mm Schraube			
12	1	Sattel	51	3	M10 x 27mm knopfförmige Schraube
13	1	Pfosten			
14	1	Pfosten-Buchse	52	7	M4 x 25mm Schraube
15	1	Handgriff-Pulssensor/Haltestange	53	1	Leerlauf-Arm-Feder
16	1	Computer	54	1	Rolle
17	1	Linke Seitenschutzplatte	55	1	M10 x 25mm flache Bolzen
18	1	Rechte Seitenschutzplatte	56	2	Flanschschraube
19	1	Seitenschutz-Abdeckung	57	1	Rechter Kurbelarm
20	1	Sattelpfosten-Buchse	58	2	M4 x 7mm Schraube
21	2	M8 Druckmutter	59	1	M8 x 47mm knopfförmige Schraube
22	1	Membranenschalter-Klemme	60	2	M6 Mutter
23	2	M4 x 5mm Schraube	61	2	M8 Nylon-Kontermutter
24	1	Linkes Pedal	62	1	Schwungrad-Unterlegscheibe
25	1	Linker Pedalriemen	63	5	Schwarze M10 Nylon-Verschlußmutter
26	1	Rechtes Pedal			
27	1	Rechter Pedalriemen	64	2	Leerlauf-Unterlegscheibe
28	2	Verstellknopf	65	4	M10 x 112mm Einsteckbolzen
29	2	M6 x 72mm knopfförmige Schraube	66	11	M4 x 16mm Schraube
30	2	Rad	67	2	Verstellfuß
31	1	Linke vordere Endkappe	68	1	Freilauf-Abstandsstück
32	1	Rechter vordere Endkappe	69	1	M8 Flanschmutter
33	1	M6 x 25.4mm knopfförmige Schraube	70	4	M8 geschlitzte Unterlegscheibe
			71	2	M4 x 12 mm runde Knopfschraube
34	1	Verstellmotor			
35	1	Niederer Drahthalter	72	1	Gurt
36	1	Obere Drahthalter	73	4	Motor-Unterlegscheibe
37	1	Schwungrad	74	1	Kurbel-Achse-Ring
38	1	Magnet	#	1	Bedienungsanleitung
39	1	Schwungrad-Achse	#	1	Inbusschlüssel
40	2	Schwungrad-Lager			

Anmerkung: # weißt auf ein nicht-abgebildetes Teil hin. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten.



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49-2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die Modell-Nummer des Produktes (PFEVEX17010)
- den Namen des Produktes (PROFORM® 920 S EKG Heimfahrrad)
- die Serien-Nummer (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestell-Nummer und Beschreibung des Ersatzteiles (siehe DETAILZEICHNUNG und TEILELISTE auf die Seiten 14 und 15).

PROFORM ist eine eingetragenes Warenzeichen von AICON Health & Fitness, Inc.