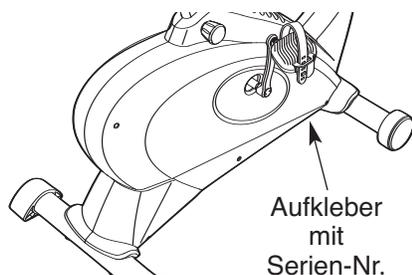


# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 710 EKG

Modell-Nr. PFEVEX2416.0

Serien-Nr. \_\_\_\_\_



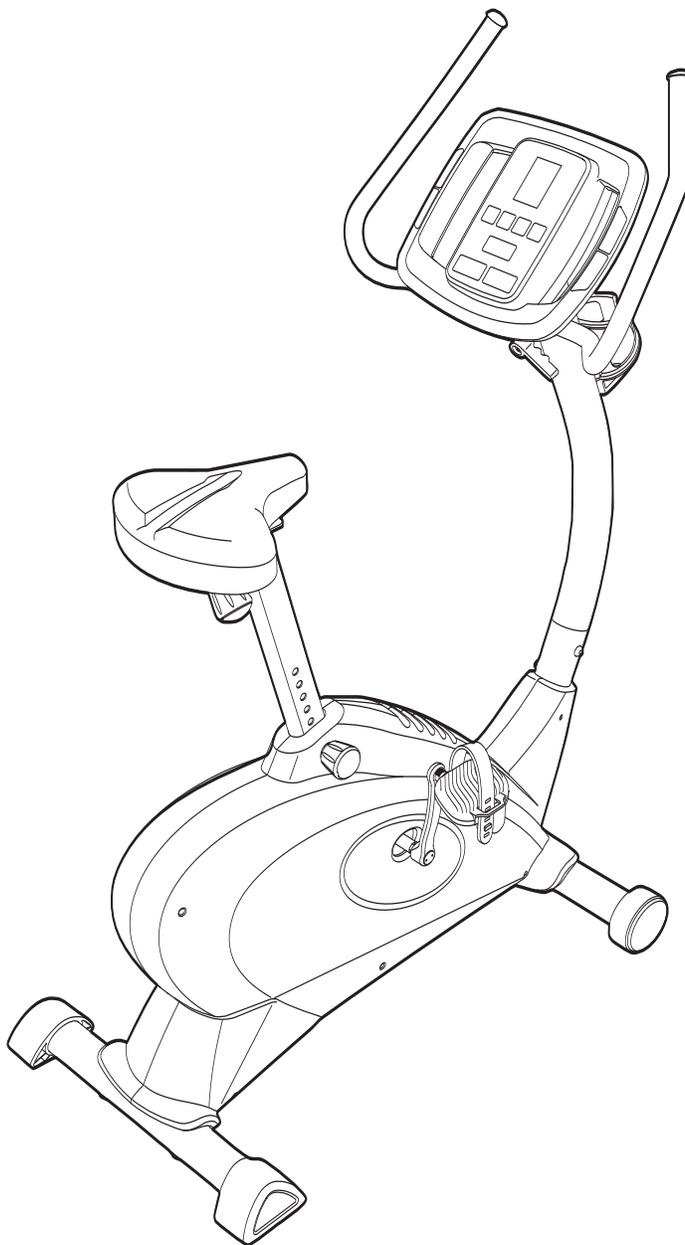
## BEDIENUNGSANLEITUNG

### 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.



### ⚠ VORSICHT

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.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN .....	2
BEVOR SIE ANFANGEN .....	3
MONTAGE .....	4
BENUTZUNG DES HEIMFAHRRADS .....	8
WARTUNG UND FEHLERSUCHE .....	13
TRAININGSRICHTLINIEN .....	14
TEILELISTE .....	18
DETAILZEICHNUNG .....	19
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN .....	Rückseite

## WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

**⚠️ WARNUNG:** Um ernstliche Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden, wichtigen Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Heimfahrrad 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 Fitnessgerät nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.
3. Das Heimfahrrad ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie es nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
4. Benutzen Sie dieses Gerät im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub geschützt. Benutzen Sie dieses Gerät nur auf ebenem Fußboden, der mit einer Unterlage abgeschützt ist.
5. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
6. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit von diesem Gerät ferngehalten werden.
7. Tragen Sie angemessene Kleidung während Sie trainieren; tragen Sie keine zu lose Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
8. Das Gerät sollte nur von Personen unter 113 kg Körpergewicht benutzt werden.
9. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Heimfahrrad trainieren; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
10. Sollten Sie jemals Schmerz fühlen oder schwindelig werden während Sie trainieren, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.
11. Das Gerät hat kein Freilauftrad; die Pedale werden sich weiterhin bewegen bis das Schwungrad anhält.
12. Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihnen Ihren durchschnittlichen Herzschlag angibt.
13. Warnungsaufkleber sind auf den auf Seite 3 markierten Stellen am Heimfahrrad angebracht worden. Bitte beachten Sie, dass der Text auf dem Aufkleber in englisch steht. Nehmen Sie den deutschen Aufkleber und kleben Sie ihn über den englischen. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, rufen Sie bitte die Telefonnummer auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung an, um einen kostenlosen Ersatz anzufordern. Geben Sie den Aufkleber dann auf die angezeigte Stelle.

**⚠️ WARNUNG:** Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für Personen über 35 Jahre und für all diejenigen, die Gesundheitsprobleme hatten oder haben. Bitte lesen Sie alle Instruktionen durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. ICON übernimmt keinerlei Haftung für Personen oder Sachschäden.

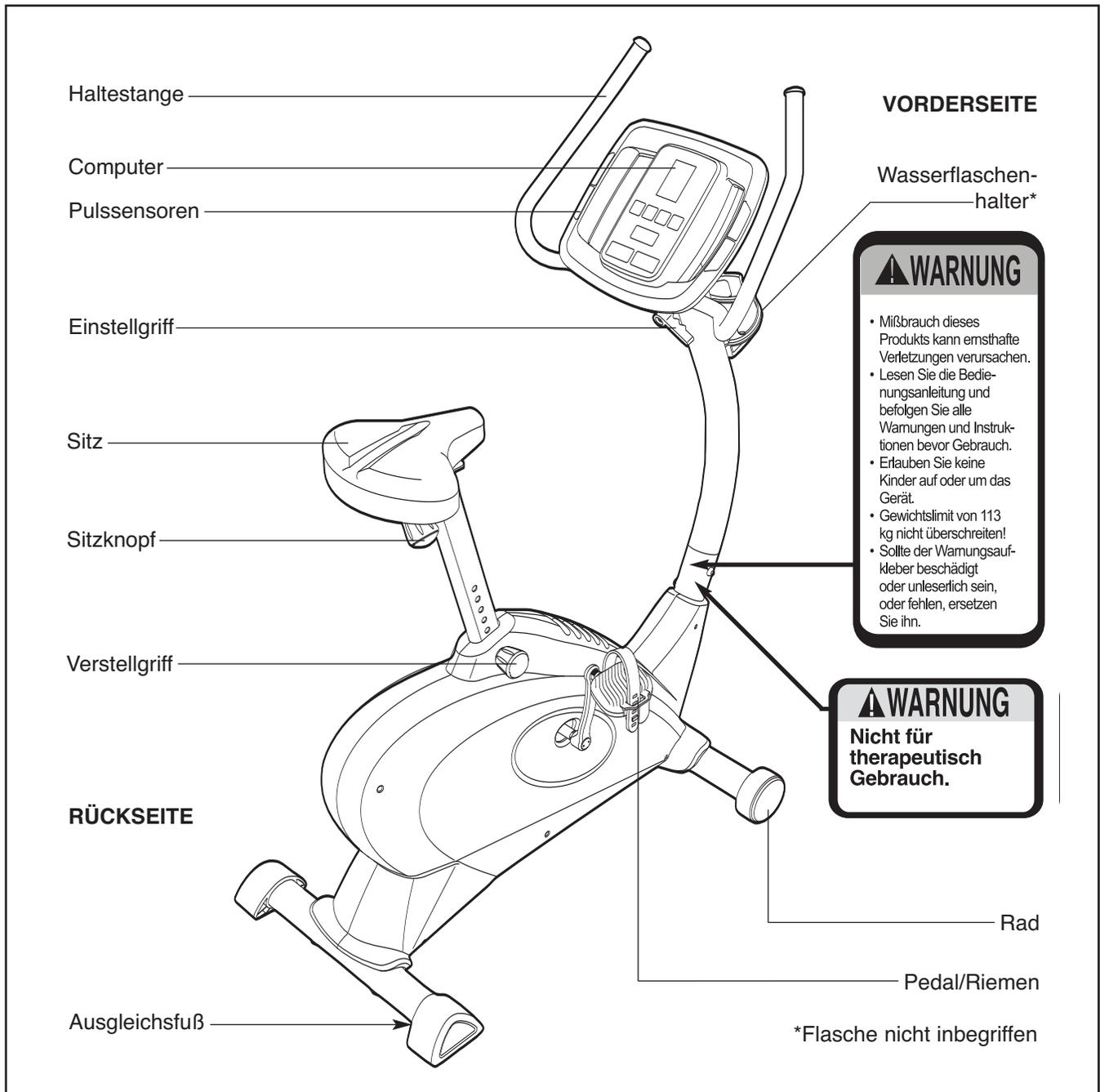
# BEVOR SIE ANFANGEN

Wir gratulieren Ihnen zur Auswahl des neuen PRO-FORM® 710 EKG Heimfahrrads. Fahrradfahren ist eine der wirkungsvollsten Übungen, um das Herz-Kreislaufsystem zu verbessern, um die Ausdauer zu erhöhen und um die Muskeln des ganzen Körpers zu straffen. Das 710 EKG Heimfahrrad bietet eine beeindruckende Vielfalt von Merkmalen an, die es Ihnen erlauben, dieses gesunde Training in der angenehmen Privatatmosphäre Ihres Heims zu genießen.

**Zu Ihrem eigenen Vorteil lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie Ihren Heimtrainer in Verwendung nehmen.**

Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich auf die Vorderseite der Anleitung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell-Nummer und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer ist PFEVEX2416.0. Die Serien-Nummer können Sie auf einem Aufkleber am Heimfahrrad finden (beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



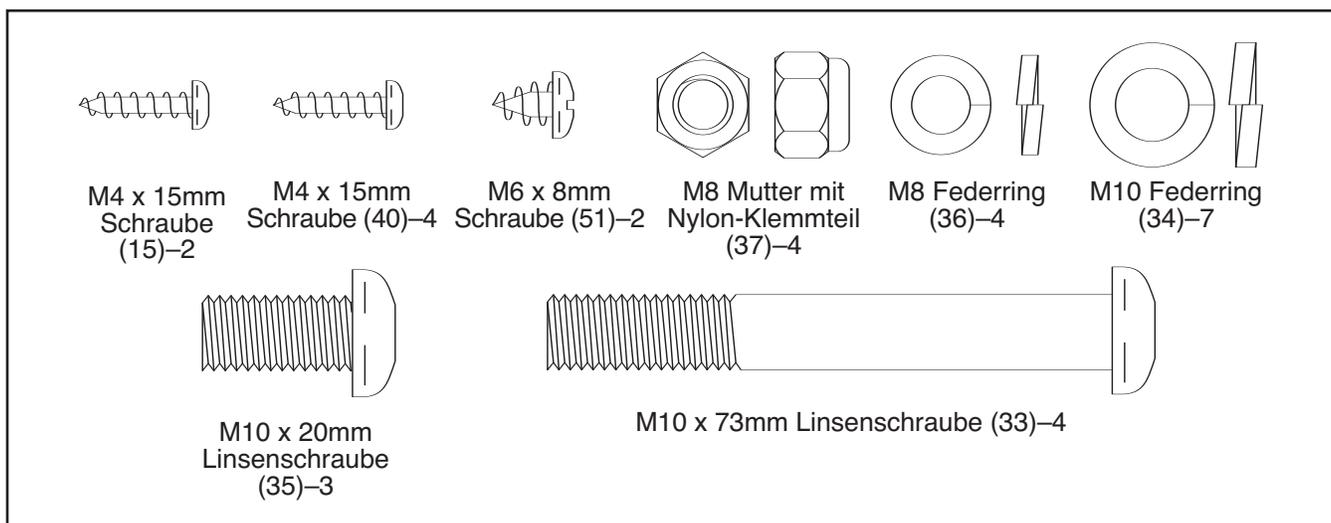
# MONTAGE

**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.

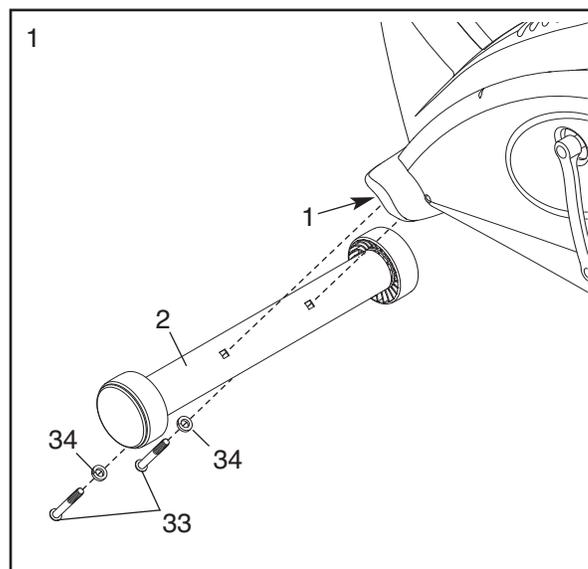
**Für die Montage werden die inbegriffenen Werkzeuge und Ihr eigener verstellbarer Schraubenschlüssel** , **und eine Kreuzschraubenzieher**  .

Benutzen Sie die unten stehende Teilzeichnung, um die kleinen Teile, die in der Montage benutzt werden, zu identifizieren. Die Zahl in Klammern unter jeder Zeichnung bezieht sich auf die Bestellnummer in der TEILELISTE auf Seite 18. Die zweite Zahl bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage gebraucht wird.

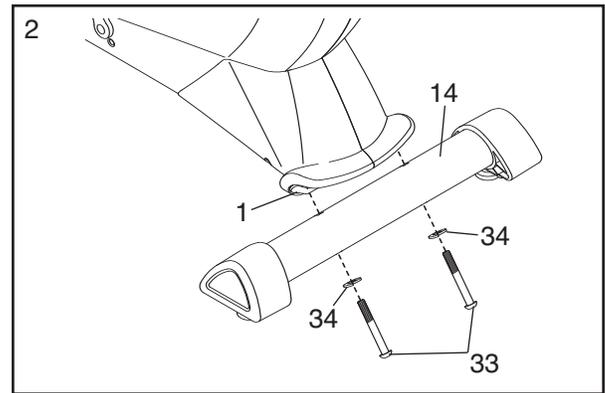
**Anmerkung: Einige kleine Teile sind eventuell schon für den Transport angebracht. Falls ein Teil nicht im Teilebeutel ist, sehen Sie nach, ob es schon befestigt ist.**



1. Während eine zweite Person den vorderen Teil des Rahmens (1) hochhält, befestigen Sie die vordere Stützstange (2) mit zwei M10 x 73mm Linsenschrauben (33) und zwei M10 Federringen (34) am Rahmen.

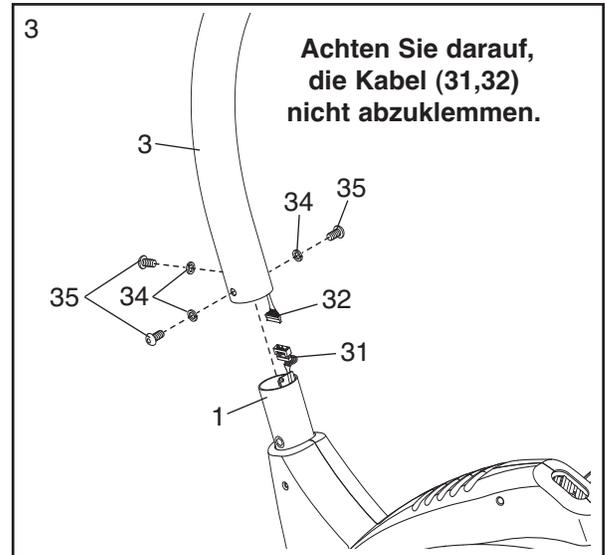


2. Während eine andere Person den hinteren Teil des Rahmens (1) hoch hebt, befestigen Sie die hintere Stützstange (14) mit zwei M10 x 85mm Linsenschrauben (33) am Rahmen (73) und zwei M10 Federringen (34).



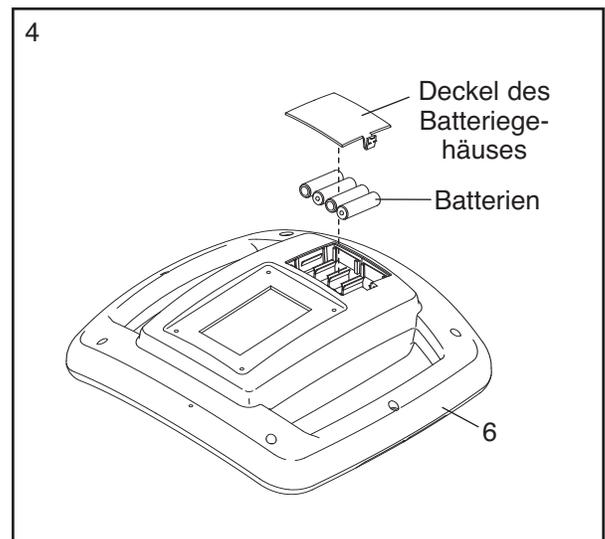
3. Während eine andere Person den Pfosten (3) nahe an den Rahmen (1) hält, wie abgebildet, verbinden Sie das obere Kabel (32) mit dem unteren Kabelbaum (31).

Ziehen Sie vorsichtig am oberen Ende des oberen Kabelbaums (32), um jegliche Schlaffheit zu beseitigen, und schieben Sie den Pfosten (3) auf den Rahmen (1). **Achten Sie darauf, dass Sie die Kabel nicht einklemmen.** Dann befestigen Sie den Pfosten mit drei M10 x 20mm Linsenschrauben (35) und drei M10 Federringen (34).



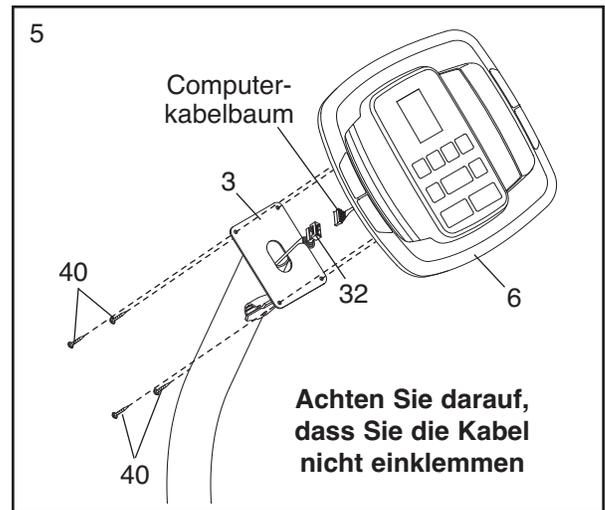
4. Der Computer (6) braucht vier 1,5V (AA) Batterien; alkalische Batterien sind empfohlen. Drücken Sie auf die Klappe des Batteriedeckels und entfernen Sie ihn. Dann legen Sie vier Batterien ins Batteriefach ein. **Achten Sie darauf, dass die Batterien zeichnungsgemäß im Batteriegehäuse ausgerichtet sind.** Schließen Sie wieder die Batteriendeckung.

Anmerkung: Man kann den Computer (6) mit elektrischem Strom betreiben anstatt mit Batterien. **Um ein Netzanschlussgerät zu kaufen, rufen Sie unsere Kundenservice-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.** Stecken Sie ein Ende des Netzanschlussgerätes in die Buchse auf der computer. Stecken Sie das andere Ende in eine dafür fachgemäß installierte Steckdose, die allen örtlichen Vorschriften und Normen entspricht.

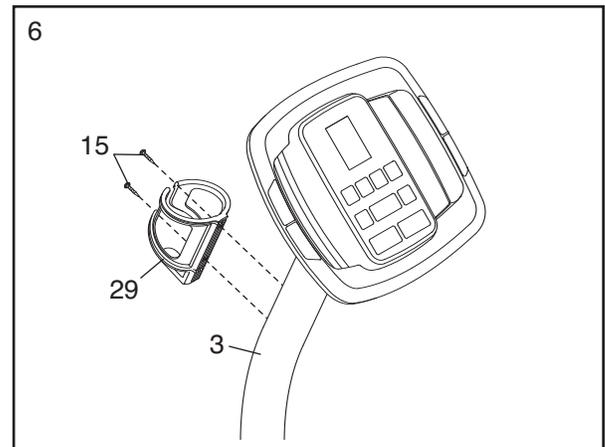


5. Lassen Sie eine zweite Person den Computer (6) an den Pfosten (3) halten, verbinden Sie den Kabelbaum des Computers mit dem oberen Kabelbaum (32).

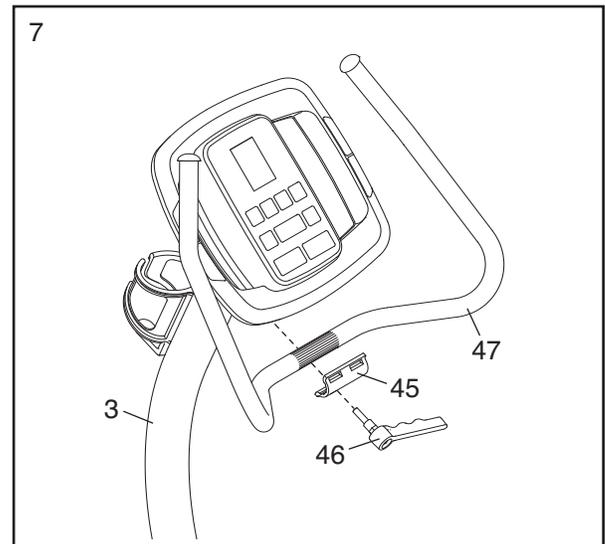
Schieben Sie den Überschuss des oberen Kabelbaums (32) nach unten in den Pfosten (3). Befestigen Sie den Computer (6) mit vier M4 x 15mm Schrauben (40) am Pfosten. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Kabel.**



6. Befestigen Sie den Wasserflaschenhalter (29) mit zwei M4 x 15mm Schrauben (15) am Pfosten (3).

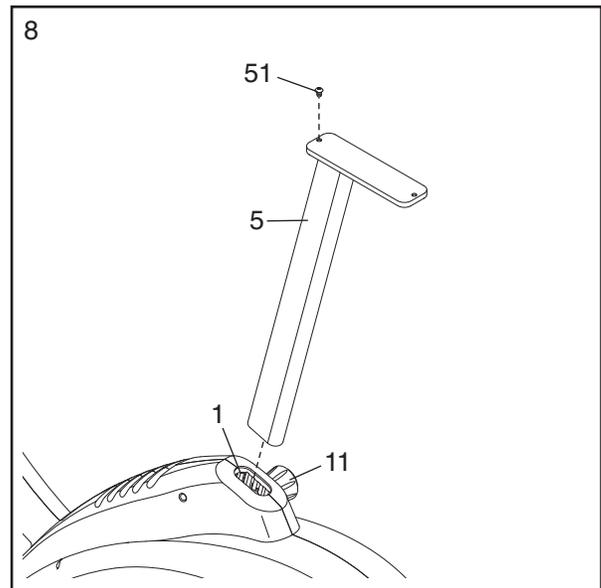


7. Richten Sie die Haltestange (47) so aus, wie hier angezeigt. Befestigen Sie die Haltestange mit der Pfostenklemme (45) und dem Einstellgriff (46) am Pfosten (3). Anmerkung: Der Einstellgriff funktioniert wahrscheinlich wie ein Schraubenschlüssel. Drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, drücken Sie ihn zur Haltestange hin, drehen Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn, ziehen Sie ihn von der Haltestange weg und drehen Sie ihn dann nochmals im Uhrzeigersinn.



8. Richten Sie die Sitzstange (5) so aus, wie hier angezeigt. Lösen Sie den Einstellknopf (11) um einige Drehungen; ziehen Sie den Einstellknopf nach außen und schieben Sie dann den Sattelpfosten durch den Rahmen (1). Bewegen Sie den Sitzpfosten auf und ab, bis er sich in der gewünschten Position befindet; lassen Sie den Verstellknopf dann los, sodass er in einem der Einstelllöcher an der Sitzstange einschnappt. Ziehen Sie nun den Einstellknopf um einige Drehungen an. **Vergewissern Sie sich, dass der Verstellknopf tatsächlich in einem der Einstelllöcher eingeschnappt ist.**

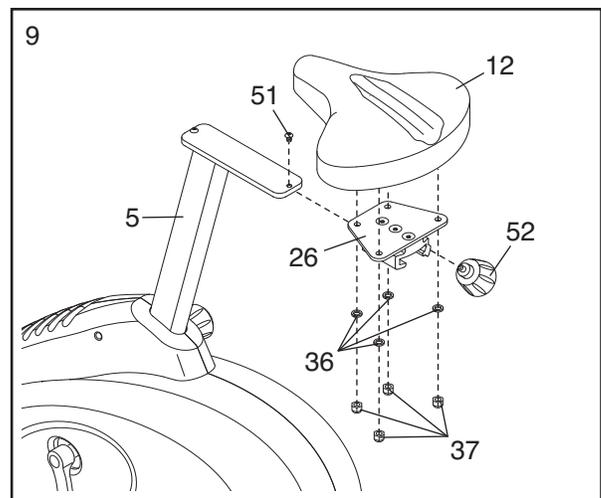
Befestigen Sie eine M6 x 8mm Schraube (51) an der anderen Sitzstange (5).



9. Richten Sie den Sitz (12) und die Sitzhalterung (26) so aus, wie hier angezeigt. Befestigen Sie den Sitz mit vier M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (37) und vier M8 Federringen (36) an der Sitzhalterung. **Anmerkung: Federringe sind möglicherweise schon an der Unterseite des Sattels befestigt.**

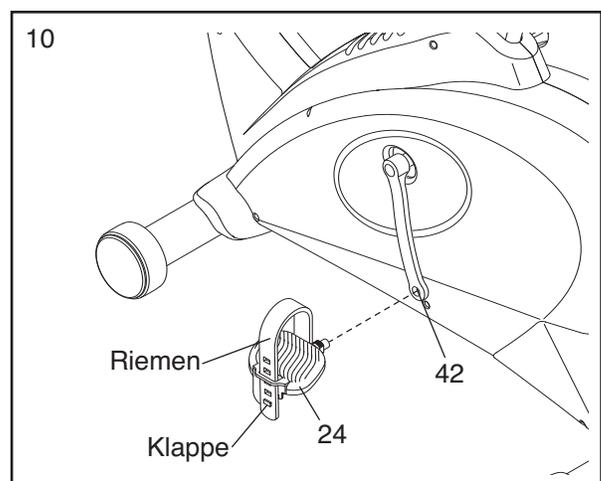
Setzen Sie die Sitzhalterung (26) auf der Sitzstange (5) auf und bewegen Sie die Sitzhalterung nach vorne und nach hinten, bis sie sich in der gewünschten Position befindet. Ziehen Sie dann den Sitzknopf (52) an der Sitzhalterung fest.

Befestigen Sie eine M6 x 10mm Schraube (51) an der vorderen Sitzstange (5).



10. 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 Kurbelarm (42) fest. Drehen Sie das rechte Pedal (nicht abgebildet) *im Uhrzeigersinn* in den rechten Kurbelarm (nicht abgebildet). **Wichtig: Ziehen Sie beide Pedale so fest wie möglich an. Nach einer wochenlangen Benutzung des Heimfahrrades ziehen Sie die Pedale unbedingt nach. Um die Pedale in Bestleistung zu erhalten, müssen sie hin und wieder nachgezogen werden.**

Stellen Sie den Riemen am linken Pedal (24) auf die gewünschte Position ein und drücken Sie das Ende des Riemens auf den Vorsprung auf der Seite des linken Pedals. Stellen Sie den Riemen am rechten Pedal (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise ein.



11. **Achten Sie darauf, 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.

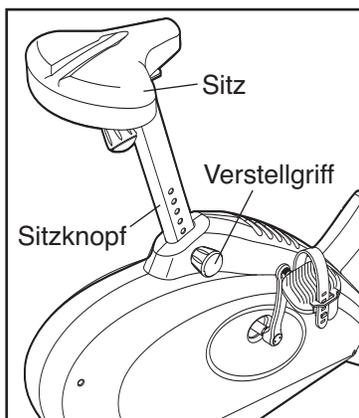
# BENUTZUNG DES HEIMFAHRRADS

## HÖHENEINSTELLUNG DES SATTELS

Für ein effektives Training sollte der 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.

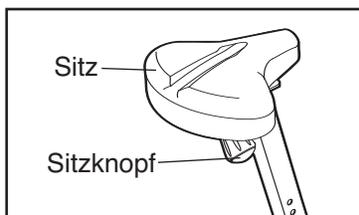
Um den Sattel einzustellen dreht man zuerst den verstellgriff mehrmals gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu lockern. Ziehen Sie dann den Sattelstangenknopf nach außen, schieben Sie die Sattelstange nach oben oder nach unten in die gewünschte Position und lassen Sie den Sattelstangenknopf wieder los.

**Bewegen Sie die Sattelstange leicht nach oben oder unten, um sicherzugehen, dass der Sattelstangenknopf in einem der Löcher an der Sattelstange eingerastet ist.** Ziehen Sie den Knopf dann im Uhrzeigersinn fest.



## SATTELEINSTELLUNG IN HORIZONTALER POSITION

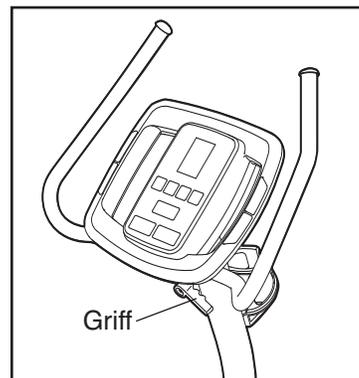
Um die horizontale Position des Sattels zu verstellen, lockert man erst den Sattelknopf ein paar Umdrehungen. Dann bewegt man den Sattel in die gewünschte Position nach vorne oder nach hinten und zieht den Knopf wieder fest.



## EINSTELLEN DER GRIFFSTANGE

Um die Griffstange richtig einzustellen, drehen Sie erstmals den angezeigten Einstellgriff gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu lockern.

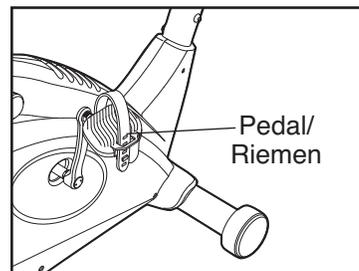
Anmerkung: Der Einstellgriff funktioniert wahrscheinlich wie ein Schraubenschlüssel. Drehen Sie den Griff gegen den Uhrzeigersinn, ziehen Sie ihn von der Griffstange weg, drehen Sie ihn jetzt im Uhrzeigersinn, drücken Sie ihn dann gegen die Griffstange und drehen Sie ihn nochmals gegen den Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis sich die Griffstange lose befindet. Geben Sie die Griffstange in die gewünschte, höhere oder niederere Position und ziehen Sie den Griff wieder fest.



## DIE PEDALRIEMEN VERSTELLEN

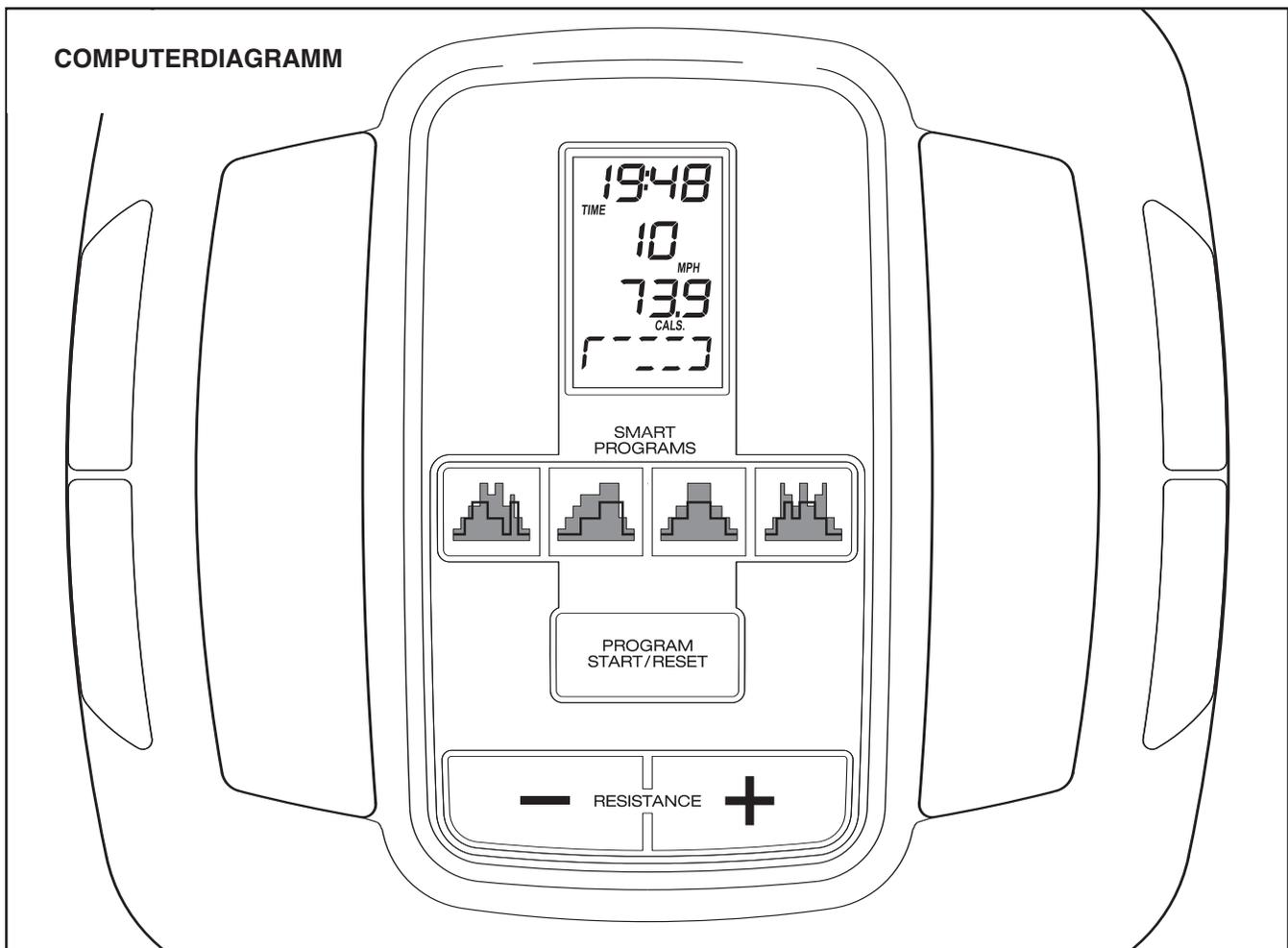
Um die Pedalriemen zu verstellen, ziehen Sie zuerst die Riemen von den Haltestücken an den Pedalen ab.

Verstellen Sie die Riemen zur gewünschten Position und drücken Sie die Enden der Riemen wieder auf die Haltestücke.



## DAS HEIMFAHRRAD AUSGLEICHEN

Wenn das Heimfahrrad während Gebrauch leicht rüttelt, drehen Sie eines oder beide der Ausgleichfüße unter der vorderen Stützstange.



## COMPUTERMERKMALE

Der Computer bietet zahlreiche Funktionen, die Ihr Training zu Hause effektiver und angenehmer gestalten. Wenn der manuelle Modus am Computer ausgewählt wird, kann der Widerstand der Pedale mit dem Druck einer Taste verändert werden. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mit dem eingebauten Handgriff-Pulssensor.

Der Computer verfügt über vier Smart-Programme, welche den Pedalwiderstand automatisch ändern und Sie zur Anpassung Ihrer Trittggeschwindigkeit entsprechend auffordern. Auf diese Weise werden Sie durch ein effektives Training geführt.

**Um den manuellen Modus des Computers zu benutzen, siehe Seite 10. Zur Verwendung eines Smart-Programms, siehe Seite 12.**

Bevor Sie den Computer verwenden, müssen Batterien eingelegt werden (siehe Montageschritt 4 auf Seite 5). Sollte sich eine dünne Plastikfolie auf dem Computer befinden, entfernen Sie diese.

## BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

### 1 Stellen Sie den Computer an.

Um den Computer einzuschalten, drücken Sie auf eine beliebige Taste am Computer oder fangen Sie einfach an, die Pedale zu bewegen. Die Displaybeleuchtung schaltet sich ein und der Computer ist startbereit.

### 2 Wählen Sie den manuellen Modus.

Jedesmal, wenn man den Computer einschaltet, ist automatisch der manuelle Modus eingestellt.

Wenn Sie ein Programm gewählt haben, können Sie zum manuellen Modus zurückkehren, indem Sie wiederholt eine der [SMART PROGRAMS]-Tasten drücken, bis im Display die Zeiteinstellung 0:00 erscheint.



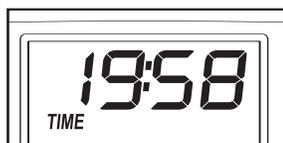
### 3 Fangen Sie zu laufen an und verstellen Sie auf Wunsch den Widerstand der Pedale.

Während Sie laufen, können Sie den Widerstand der Pedale verstellen, indem Sie auf die Widerstands-[RESISTANCE] + und – Tasten drücken. Es gibt zehn Widerstandsstufen. Anmerkung: Nachdem man die Taste gedrückt hat, dauert es einen Moment, bis sich die Pedale auf den gewünschten Widerstandsgrad einstellen werden.



### 4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.

Der obere Anzeigebereich des Displays wird die vergangene Zeit und die Distanz, die Sie zurückgelegt haben, in Meilen oder in Kilometern angeben. Das Display verändert alle paar Sekunden den Modus. Anmerkung: Bei einem Smart-Programm gibt das Display die im Programm verbleibende Zeit, nicht die vergangene Zeit, an.



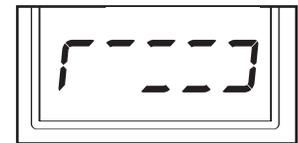
Der zweite Anzeigebereich des Displays gibt Ihre Trittgeschwindigkeit in in Meilen [MPH] oder Kilometern pro Stunde [KPH] an.



Der dritte Anzeigebereich des Displays gibt die ungefähre Zahl der Kalorien [CALC.], die Sie bereits verbrannt haben, und die Widerstandsstufe der Pedale an. Der Anzeigemodus des Displays wechselt alle paar Sekunden. Wenn Sie den Handpulsensor verwenden, wird im Display auch Ihre Herzfrequenz angezeigt.



Die graphische Darstellung einer Bahn im unteren Teil des Displays repräsentiert die Anzahl der



Umdrehungen. Eine ganze Bahn steht für 400 Meter. Während des Trainings werden hintereinander neue Indikatoren aufscheinen, bis die ganze Laufbahn erscheint. Die Laufbahn wird dann verschwinden und die Indikatoren fangen von vorne an aufzuleuchten.

**Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz in Meilen oder Kilometer anzeigen.**



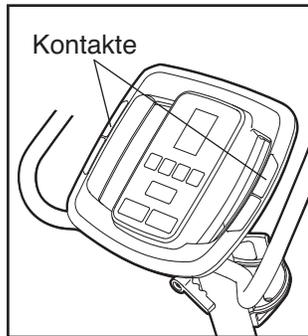
Die Buchstaben MPH oder KM/H werden im Display erscheinen, um anzugeben, welche Maßeinheit gewählt wurde. Um die Maßeinheit zu verändern, drücken Sie die Smart-Programm-Taste ganz rechts nieder und halten Sie sie einige Sekunden lang niedergedrückt. Im Display erscheint dann ein „E“ für englische Meilen oder ein „M“ für Kilometer (metrisches System). Drücken Sie die Widerstands + Taste, um das gewünschte Längenmaß zu wählen. Drücken Sie dann die Smart-Programm-Taste ganz links, um Ihre Wahl zu speichern. Anmerkung: Nach dem Austauschen der Batterien muss man möglicherweise das Längenmaß neu einstellen.

**5** Messen Sie Ihre Herzfrequenz, wenn gewünscht.

Falls sich dünne Plastikfolien auf den Metallkontakten des Handgriffpulsensors befinden, entfernen Sie diese.

Umfassen Sie dann den Handgriffpulsensor. Ihre Handflächen müssen dabei auf den

**Metallkontakten liegen. Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder zu stark auf die Kontakte zu drücken.** Sobald Ihr Puls entdeckt wird, blinkt mit jedem Herzschlag ein herzförmiges Symbol auf der rechten Seite der Anzeige. Für genaueste Herzfrequenzablesung, lassen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang auf den Kontakten ruhen.



**6** Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Wenn die Pedale für einige Sekunden nicht bewegt werden, blinkt im Display die Zeit und der Computer wechselt in den Pause-Modus. Wenn die Pedale für einige Minuten nicht bewegt werden, schaltet sich der Computer aus und das Display wird auf die ursprünglichen Einstellungen zurückspringen.

## BENUTZUNG EINES SMART-PROGRAMMS

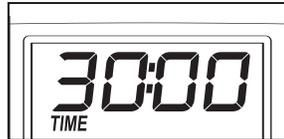
### 1 Stellen Sie den Computer an.

Um den Computer einzuschalten, drücken Sie auf eine beliebige Taste am Computer oder fangen Sie einfach an, die Pedale zu bewegen. Die Displaybeleuchtung schaltet sich ein und der Computer ist startbereit.

### 2 Wählen Sie ein Smart-Programm.

Um ein Smart-Programm zu wählen, drückt man auf die gewünschte [SMART PROGRAM]-Taste.

Der obere Teil des Displays gibt an, wie lange das Programm andauert.



### 3 Treten Sie in die Pedale, um das Programm zu beginnen.

Jedes Programm ist in 30 ein-minuten-lange Abschnitte eingeteilt. Eine Widerstandsstufe und ein Zieltempo sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Die gleiche Widerstandseinstellung und/oder das gleiche Zieltempo kann für mehrere aufeinanderfolgende Abschnitte vorprogrammiert sein.

Jedes Mal kurz bevor sich der Pedalenwiderstand ändert, blinkt die Widerstandsstufe für einige Sekunden im Display. Der Pedalenwiderstand ändert sich automatisch entsprechend der für das nächste Segment programmierten Widerstandsstufe. Anmerkung: Sollte der Widerstandsgrad zu gering oder zu hoch sein, können Sie ihn durch Drücken der Auf- und Ab-[RESISTANCE + oder -] Tasten verändern. **Wichtig: Wenn der laufende Abschnitt eines Programms zu Ende kommt, stellen sich die Pedale automatisch auf die Widerstandseinstellung des nächsten Abschnitts ein.**

Während des Programmablaufs werden Sie über das Display aufgefordert, Ihre Trittschwindigkeit der für den laufenden Abschnitt vorprogrammierten Zielgeschwindigkeit anzupassen. Wenn im Display *faster* angezeigt wird, erhöhen Sie Ihre Trittschwindigkeit. Wenn *slower* angezeigt wird, verlangsamen Sie Ihre Trittschwindigkeit. Wenn die Mitte der Zielanzeige blinkt, behalten Sie Ihre Trittschwindigkeit bei.



**Wichtig: Das Tempo-Display soll Ihnen nur einen Richtwert liefern. Ihre wirkliche Trittschwindigkeit darf langsamer sein als die Zieleinstellung. Achten Sie darauf, beim Training ein Tempo einzuhalten, das für Sie angenehm ist.**

Wenn Sie für einige Sekunden aufhören zu treten, beginnt im Display die Zeit zu blinken. Um das Programm wieder aufzunehmen, treten Sie einfach weiter.

Das Programm läuft weiter, bis im Display die Zeit 0:00 angezeigt wird. Wenn Sie nach Ende des Programms mit dem Treten fortfahren, zeigt das Display weiterhin Ihre Trainingsinformationen an, jedoch wird nicht die bereits abgelaufene Zeit angezeigt, solange Sie nicht den manuellen Modus oder ein neues Programm wählen.

### 4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.

Sehen Sie sich Schritt 4 auf Seite 10 an.

### 5 Messen Sie Ihre Herzfrequenz, wenn gewünscht.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 11 an.

### 6 Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 11 an.

# WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Überprüfen Sie alle Teile des Heimfahrrads regelmäßig und ziehen Sie sie nach, wenn nötig. Abgenutzte Teile müssen unbedingt sofort ersetzt 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.**

## PULSSENSOR-FEHLERSUCHE

Um den Pulssensor in gutem Zustand zu erhalten, müssen die Metallkontakte sauber gehalten werden. Reinigen Sie die Kontakte mit einem weichen Tuch.

**Verwenden Sie dabei niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien.**

Bewegen Sie die Hände während des Benutzens des Pulssensors nicht. Zu viel Bewegung kann das Ablesen der Herzfrequenz beeinflussen. Halten Sie die Metallkontakte nicht zu fest, da dadurch die Herschlagwerte beeinträchtigt werden können. Um die beste Lesung zu bekommen, warten Sie ungefähr 15 Sekunden.

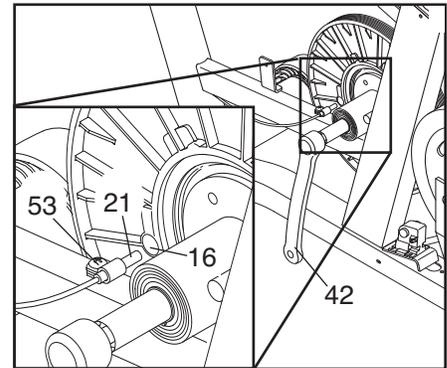
## DEN MEMBRANENSCHALTER EINSTELLEN

Falls der Computer nicht die korrekte Rückinformation angibt, muss der Membranenschalter eingestellt werden. Um den Membranenschalter einzustellen, muss man zuerst das linke Pedal und den linken Seitenschutz entfernen.

Drehen Sie das linke Pedal mithilfe eines verstellbaren Schraubenschlüssels im Uhrzeigersinn und entfernen Sie das linke Pedal.

Entfernen Sie die Schrauben vom linken Seitenschutz. Anmerkung: Im linken Seitenschutz befinden sich Schrauben von zwei verschiedenen Größen. Schreiben Sie sich auf, welche Schraube an welche Stelle gehört. Ziehen Sie den linken Seitenschutz dann vorsichtig vom Heimfahrrad herunter.

Dann finden Sie den Membranenschalter (21). Drehen Sie den linken Kurbelarm (42) bis der Magnet (16) mit dem Membranenschalter



übereinstimmt. Lösen Sie die ange deutete M5 x 12mm Schraube (53), entfernen Sie sie jedoch nicht. Schieben Sie den Membranenschalter etwas näher an den Magneten heran oder etwas vom Magneten weg. Ziehen Sie die Schraube dann wieder fest. Drehen Sie den linken Kurbelarm ein bisschen. Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis der Computer die richtige Rückinformation liefert.

Wenn der Membranenschalter richtig eingestellt ist, befestigen Sie den linken Seitenschutz und das linke Pedal wieder.

## DIE BATTERIEN ERSETZEN

Wenn das Computer-Display trübe wird, sollten die Batterien ersetzt werden. Die meisten Computer-Probleme sind auf entleerte Batterien zurückzuführen. Um die Batterien zu ersetzen, beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 5.

## DAS HEIMFAHRRAD AUSGLEICHEN

Wenn das Heimfahrrad während Gebrauch leicht rüttelt, drehen Sie eines oder beide der Ausgleichfüße unter der vorderen Stützstange.

# TRAININGSRICHTLINIEN

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.

**! 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.

Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben.

## 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 Herzfrequenz. Die folgende Tabelle zeigt die empfohlene Herzfrequenz 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.) Als nächstes finden Sie die drei Zahlen rechts von Ihrem Alter. Diese drei Zahlen stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz zur Fettverbrennung. Die mittlere Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz zur maximalen Fettverbrennung. Die höchste Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz für aerobes Training.

## Fettabbau

Um Fette wirkungsvoll abzubauen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum hinweg 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 Ihre Herzfrequenz zwischen die zwei niedrigsten Zahlen in Ihrem Trainingsbereich erreicht hat.

## 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 Ihre Herzfrequenz bei der höchsten Zahl Ihres Trainingsbereiches liegt.

## Trainingsrichtlinien

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 Ihre Herzfrequenz innerhalb Ihres Trainingsbereiches liegt. Anmerkung: 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 regelmäßige 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.

## EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Folgende Übungen eignen sich gut für Aufwärm oder Abkühlphasen. Dehnen Sie sich immer nur langsam—nie ruckartig.

### 1. Rumpfbeugen

Aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände zu den Zehen strecken. So tief wie möglich gehen, halten, bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, Beinbizeps und Rücken.

### 2. Kniesehnen-Dehnübung

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Schenkelinnenseite. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Mit beiden Beinen dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, den unteren Rücken und die Beckenmuskulatur.

### 3. Strecken der Waden und der Achillessehne

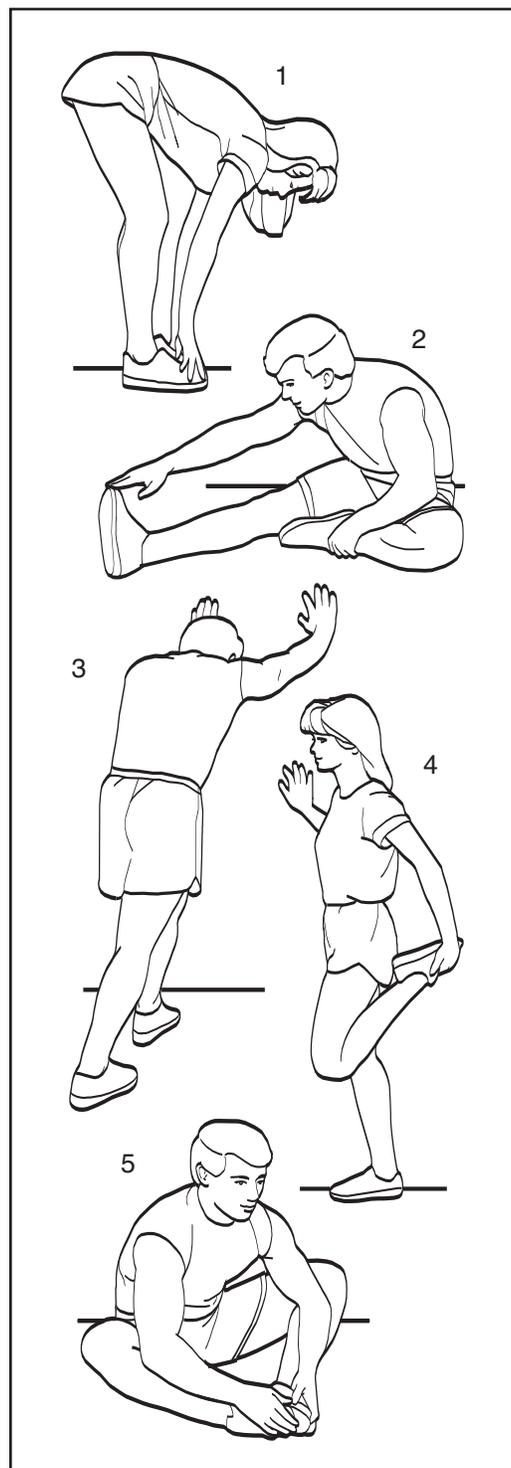
Stellen Sie die Füße hintereinander und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen an einer Wand ab. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt und den Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn. Halten, dann bis 15 zählen und entspannen. Wiederholen Sie das für beide Beine je drei mal. Wenn Sie die Achillessehnen noch stärker dehnen möchten, beugen Sie auch das hintere Bein ein wenig. Dehnt Waden, die Achillessehnen und die Fesseln.

### 4. Dehnübung für die vordere Oberschenkel Muskulatur

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten, langsam bis 15 zählen, dann los lassen. Mit jedem Bein drei mal wiederholen. Dehnt Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.

### 5. Dehnen der Schenkelinnenseiten

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Fußsohlen aneinander. Die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie die Füße so nahe wie möglich an den Körper heran. Langsam bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel und Hüftmuskeln.



---

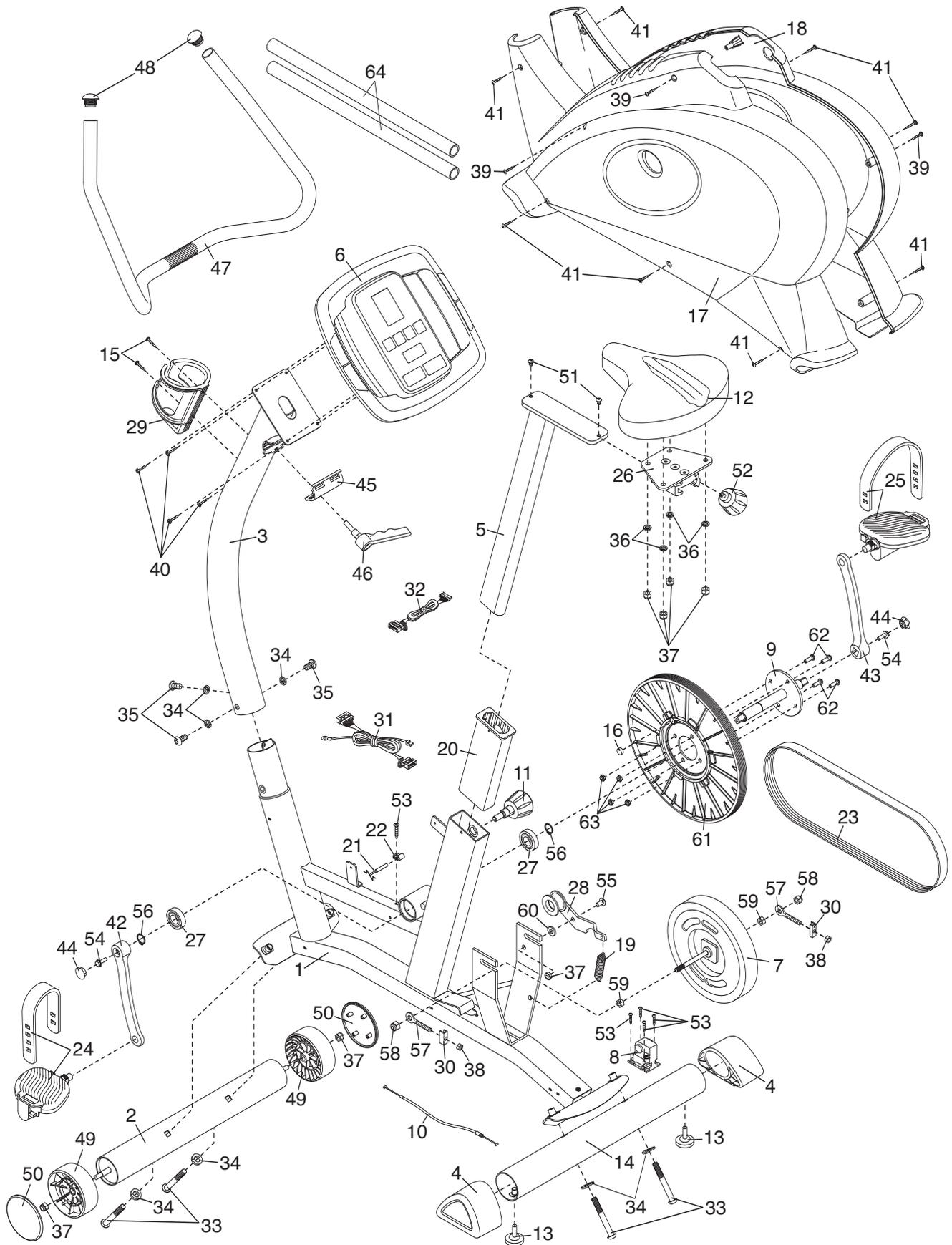
# ANMERKUNGEN

---

# ANMERKUNGEN

Nr.	Zahl	Beschreibung	Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	35	3	M10 x 20mm Linsenschraube
2	1	Vordere Stützstange	36	4	M8 Federring
3	1	Pfosten	37	7	M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil
4	2	Endkappe	38	2	M6 Mutter
5	1	Sitzstange	39	3	M4 x 25mm Schraube
6	1	Computer	40	4	M4 x 15mm Schraube
7	1	Eddy-Anlage	41	8	M5 x 20mm Schraube
8	1	Widerstandsmotor	42	1	Linken Kurbelarm
9	1	Kurbel	43	1	Rechten Kurbelarm
10	1	Widerstandskabel	44	2	Kurbelabdeckung
11	1	Verstellknopf	45	1	Pfostenklemme
12	1	Sitz	46	1	Einstellgriff
13	2	Füße	47	1	Haltestange
14	1	Hintere Stützstange	48	2	Endkappe der Haltestange
15	2	M4 x 15mm Schraube	49	2	Rad
16	1	Magnet	50	2	Radkappe
17	1	Linker Seitenschutz	51	2	M6 x 8mm Schraube
18	1	Rechter Seitenschutz	52	1	Sitzknopf
19	1	Feder	53	5	M5 x 12mm Schraube
20	1	Buchse der Sattelstütze	54	2	M8 x 25mm Schraube mit Flansch
21	1	Membranenschalter/-kabel	55	1	M8 x 20mm Schraube
22	1	Klemme	56	2	Klemmring
23	1	Riemen	57	2	Augenschraube
24	1	Linkes Pedal/-riemen	58	2	3/8" Mutter
25	1	Rechtes Pedal/-riemen	59	2	Schwungradmutter
26	1	Sitzhalterung	60	1	M8 Scheibe
27	2	Kurbellagersatz	61	1	Rolle
28	1	Spannunghalter	62	4	M6 x 16mm Schraube
29	1	Wasserflaschenhalter	63	4	M6 Mutter mit Nylon-Klemmteil
30	2	Rolle für die Spannung	64	2	Schaumstoffgriff
31	1	Unterer Kabelbaum	#	1	Montagewerkzeug
32	1	Oberer Kabelbaum	#	1	Bedienungsanleitung
33	4	M10 x 73mm Linsenschraube	#	2	Innensechskantschlüssel
34	7	M10 Federring			

Anmerkung: „#“ weist auf ein nicht-abgebildetes Teil hin. Änderung vorbehalten. Beziehen Sie sich auf die Rückseite dieser Anleitung, um eine Ersatzteilbestellung zu unternehmen.



---

# 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 (PFEVEX2416.0)
- den NAMEN des Produktes (PROFORM 710 EKG Heimfahrrad)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite dieser Anleitung)
- die BESTELLNUMMER und die BESCHREIBUNG der Teile (sehen Sie Seite 18 und 19)

PROFORM ist ein eingetragenes Warenzeichen von icon IP, Inc.