

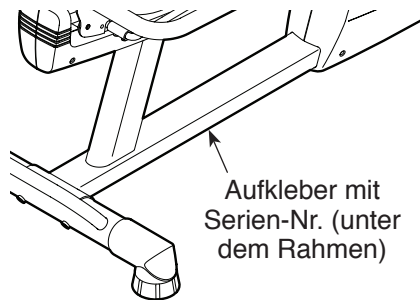
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 425 ZLX

Modell-Nr. PFEVEX74012.2

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

Schreiben Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an die freie Stelle oben.



### KUNDENDIENST

Bei Fragen und fehlender oder beschädigter Teile, kontaktieren Sie den Kundendienst (siehe Informationen unten), oder kontaktieren Sie das Geschäft wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

**0800 589 09 88**

Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:

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

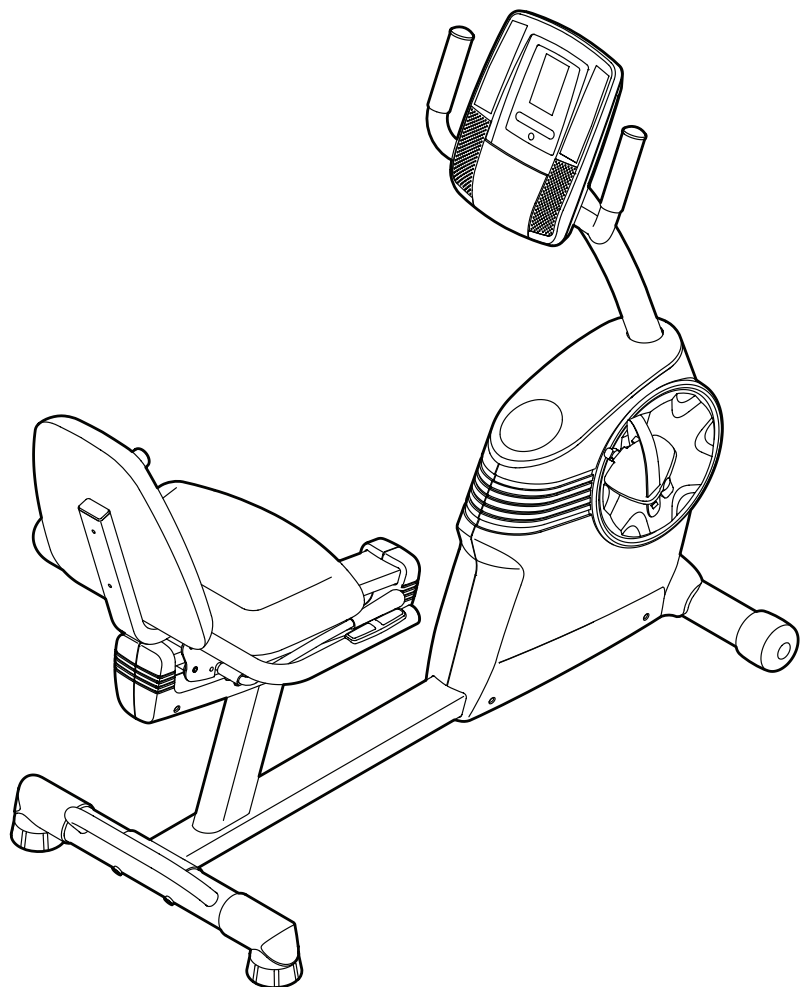
Email:

[csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

### **⚠ VORSICHT**

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

## BEDIENUNGSANLEITUNG



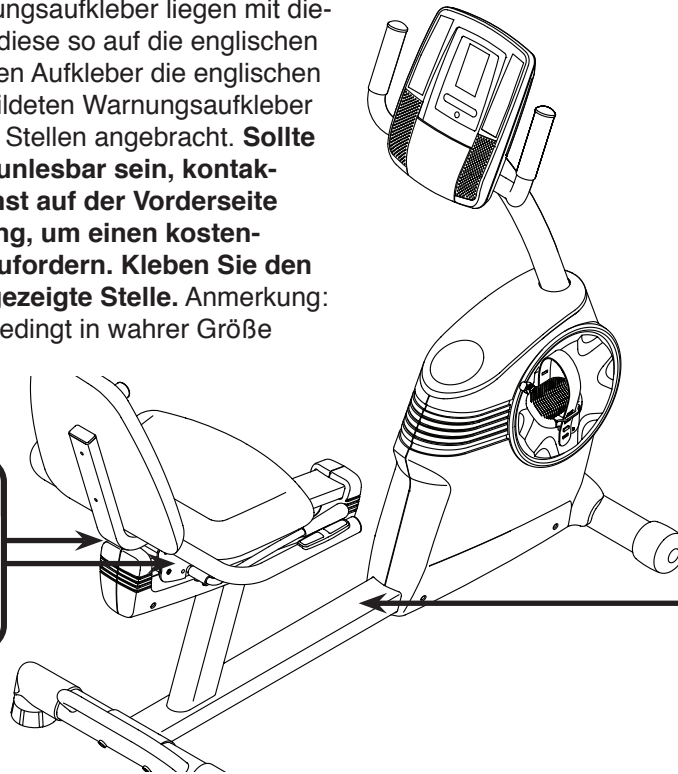
# INHALTSVERZEICHNIS

WARNSAUFKLEBER ANBRINGEN .....	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN .....	3
BEVOR SIE ANFANGEN .....	4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE .....	5
MONTAGE .....	6
BENUTZEN DES TRIMMFAHRRADS .....	14
WARTUNG UND FEHLERSUCHE .....	21
TRAININGSRICHTLINIEN .....	23
TEILELISTE .....	25
DETAILZEICHNUNG .....	26
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN .....	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING .....	Rückseite

## WARNSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber liegen mit diesem Produkt bei. Kleben Sie diese so auf die englischen Aufkleber, dass die deutschen Aufkleber die englischen überdecken. Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.

**⚠️ WARNUNG**  
Halten sie Hände und Finger von dieser Gegend fern.



**⚠️ WARNUNG**

- Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
- Das maximale Benutzergewicht von 125 kg darf nicht überschritten werden.
- Nicht für therapeutischen Gebrauch.
- Stellen Sie dieses Produkt nur auf einer ebenen Fläche auf.
- Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unlesbar sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.

**i**

# WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

**⚠️ WARNUNG:** Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Trimmfahrrad angebracht wurden, bevor Sie dieses Trimmfahrrad benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trimmfahrrads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder mit Gesundheitsproblemen von großer Bedeutung.
3. Verwenden Sie Ihr Trimmfahrrad nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wird.
4. Das Trimmfahrrad ist nur für den Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie ihn nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
5. Benutzen Sie das Trimmfahrrad nur im Haus und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Trimmfahrrad nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
6. Stellen Sie das Trimmfahrrad auf eine ebene Fläche und legen Sie darunter eine Unterlage zum Schutz des Bodens oder Teppichs. Um das Trimmfahrrad herum soll ein Freiraum von mindestens 0,6 m gelassen werden.
7. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen vom Trimmfahrrad immer ferngehalten werden.
9. Tragen Sie angemessene Kleidung während des Trainings. Tragen Sie keine zu lockere Kleidung, die sich am Trimmfahrrad verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
10. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Herzfrequenzwerte verändern. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als allgemeine Trainingshilfe gedacht.
11. Das Trimmfahrrad sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 125 kg (250 dt. Pfund) wiegen. Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung.
12. Seien Sie beim Auf- und Absteigen sehr vorsichtig.
13. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Trimmfahrrad benutzen. Krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
14. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen und gar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

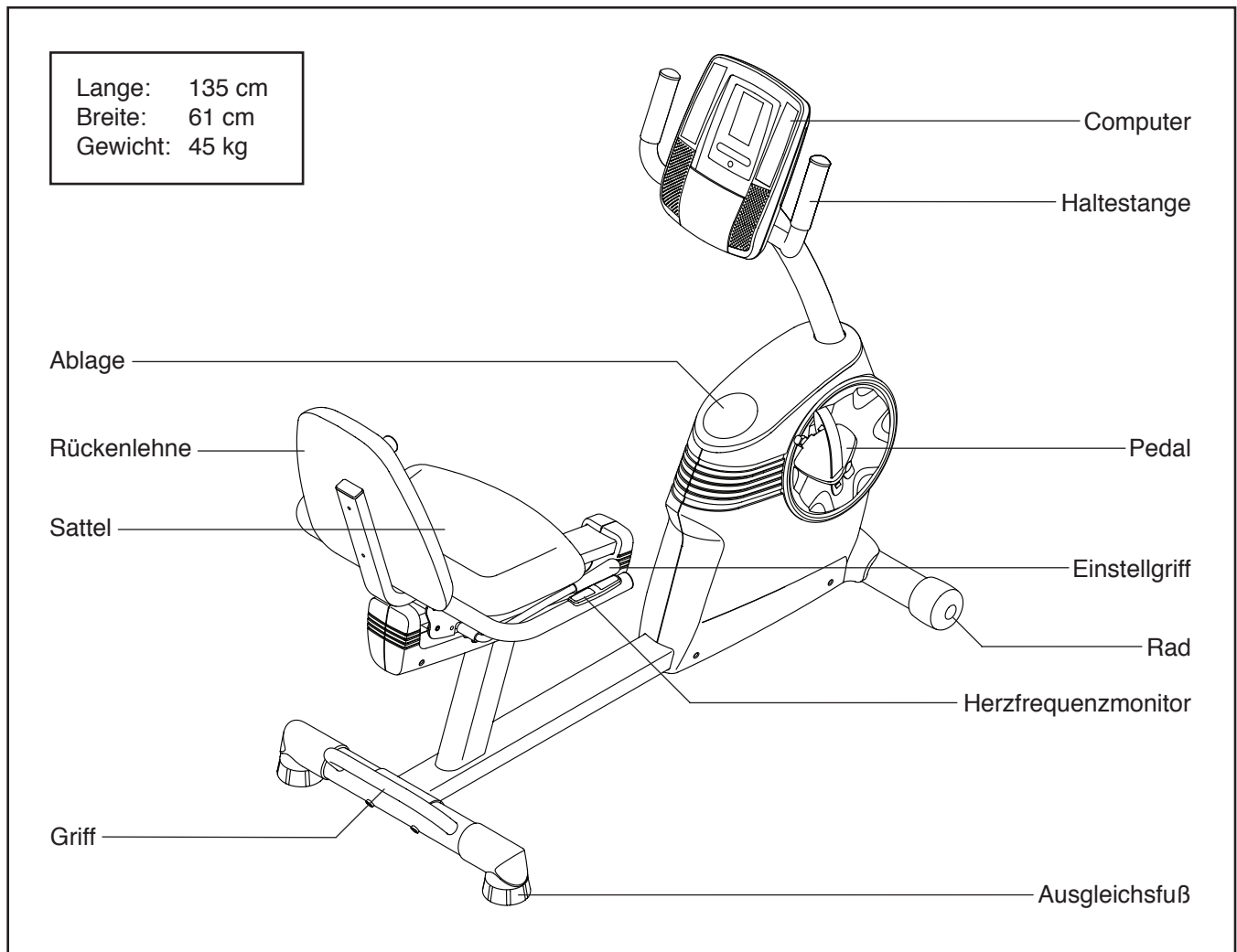
# BEVOR SIE ANFANGEN

Wir bedanken uns für Ihre Wahl des neuen PROFORM® 425 ZLX Trimmfahrrads. Fahrradfahren ist eine effektive Übung um das Herz-Kreislaufsystem zu verbessern, die Ausdauer zu erhöhen und den Körper in Form zu bringen. Das 425 ZLX Trimmfahrrad bietet eine Auswahl an Funktionen an, die Ihre Workouts zu Hause wirksamer und angenehmer machen.

**Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Trimmfahrrad in Betrieb nehmen.** Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation

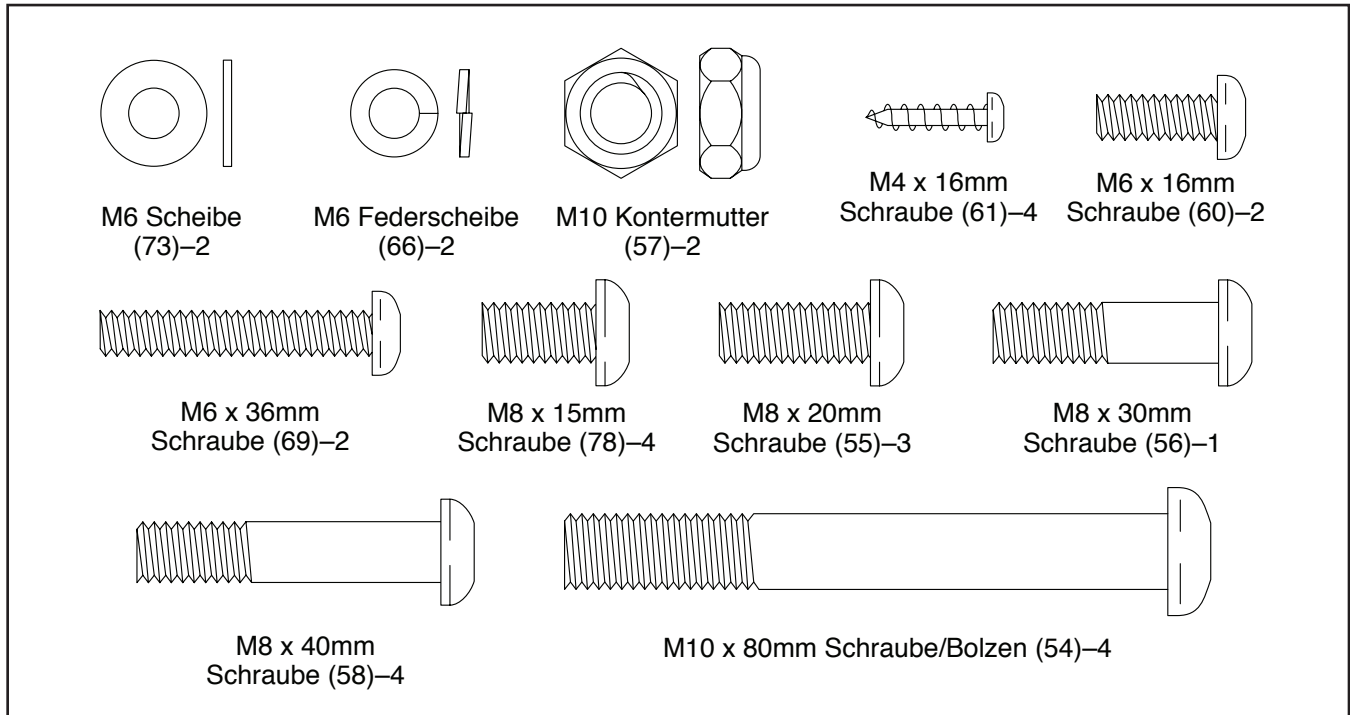
auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

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



# DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele solche Teile bei der Montage gebraucht werden. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Teilesack befinden, sehen Sie erst nach, ob es nicht schon angebracht worden ist. Möglicherweise sind auch einige Extrateile beigelegt worden.**



# MONTAGE

- Zur Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile an einen freigelegten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte vollendet haben.
- Left parts are marked "L" or "Left" and right parts Die linken Teile sind mit einem "L" oder "Left" markiert, und die rechten Teile sind mit einem "R" oder "Right" markiert.
- Zur Ausfindung der kleinen Teile, siehe Seite 5.

- Zur Montage werden, außer der mitgelieferten Werkzeuge, auch die folgenden Werkzeuge benötigt:

einen Kreuzschlitzschraubendreher 

einen Schraubenschlüssel 

Die Montage geht sicher leichter von Hand, wenn man einen Schlüsselsatz besitzt. Um Beschädigungen von Teilen zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

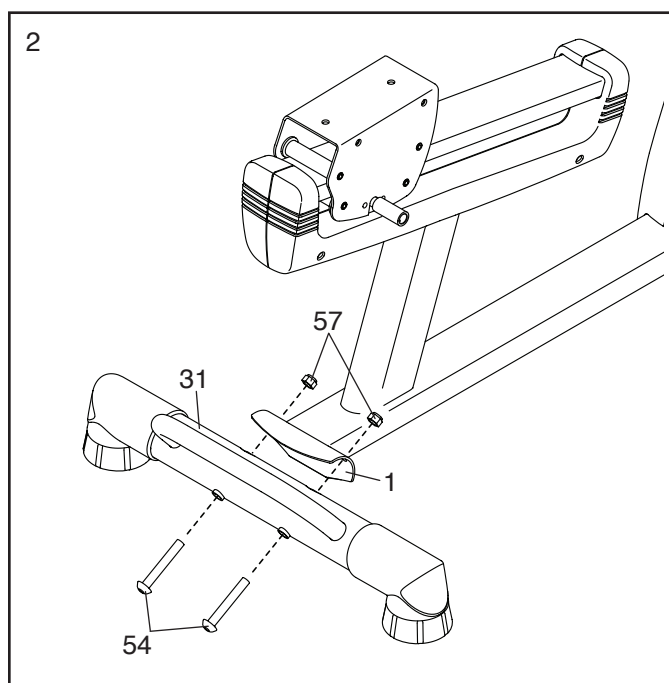
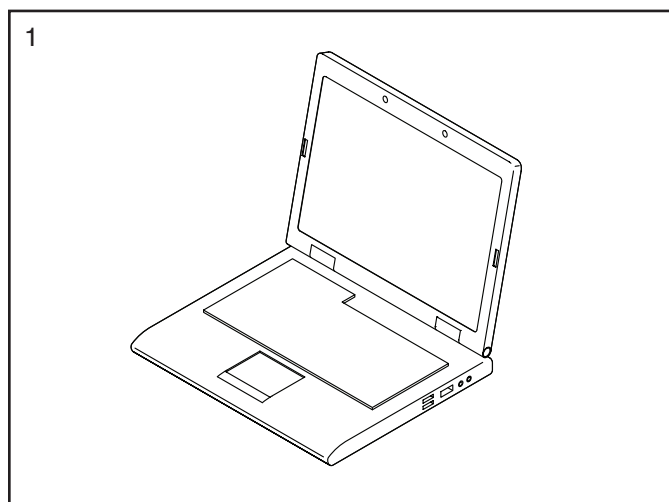
## 1. Registrieren Sie Ihr Produkt auf [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu).

- Aktiviert Ihre Garantie
- Erspart Ihnen wertvolle Zeit falls Sie jemals den Kundendienst kontaktieren müssen
- Ermöglicht uns, Sie bei Aktualisierungen und anderen Angeboten zu benachrichtigen

Anmerkung: Falls Sie keinen Internetanschluss haben, rufen Sie den Kundendienst (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) an.

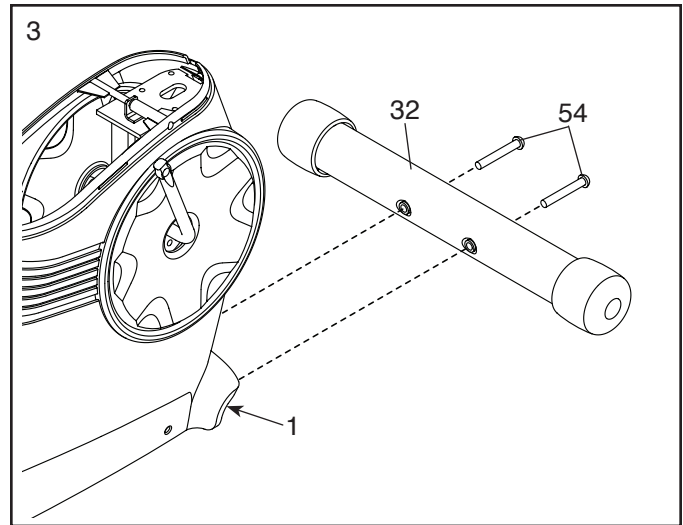
## 2. Richten Sie die hintere Stützstange (31) wie abgebildet aus.

Während eine andere Person den hinteren Teil des Rahmens (1) hochhebt, befestigen Sie die hintere Stützstange (31) to the Frame mit zwei M10 x 80mm Bolzen (54) and zwei M10 Kontermutter (57).



3. Richten Sie die vordere Stützstange (32) so an, wie am Aufkleber anzeigt.

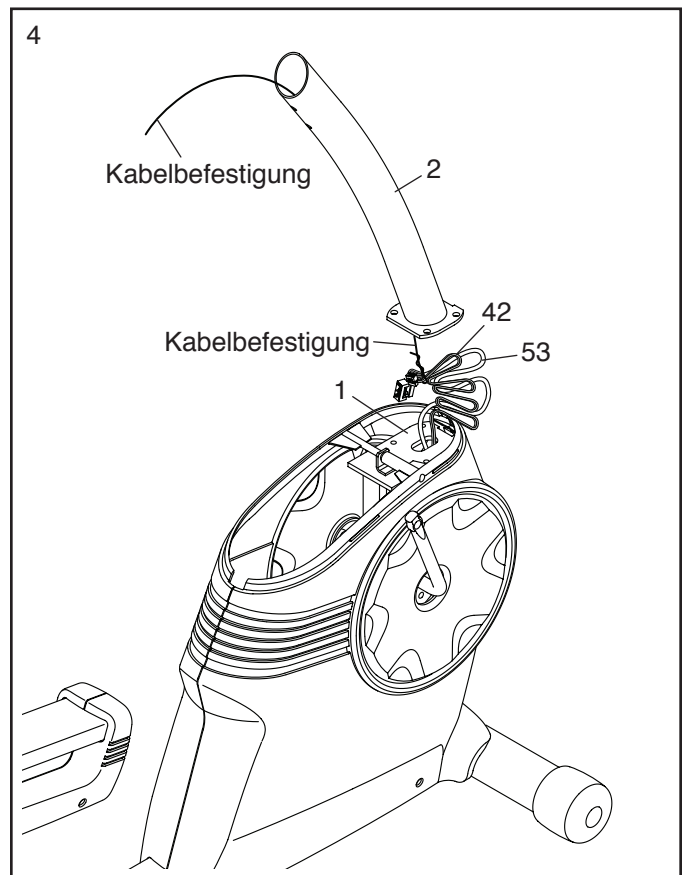
Während eine zweite Person die Vorderseite des Rahmens (1) anhebt, bringen Sie die vordere Stützstange (32) mit zwei M10 x 80mm Schrauben (54) am Rahmen an.



4. Richten Sie den Pfosten (2) wie abgebildet aus. Lassen Sie eine zweite Person den Pfosten nahe des Rahmens (1) halten.

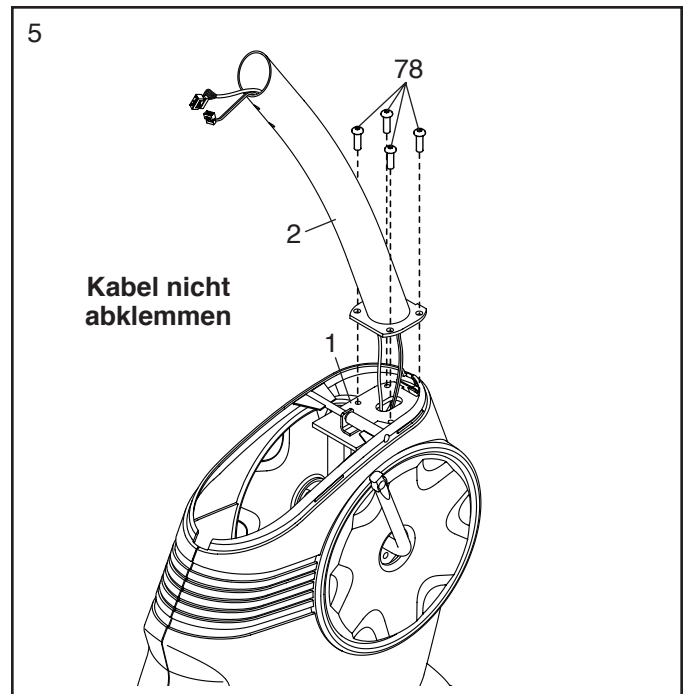
Finden Sie die Kabelbefestigung im Pfosten (2). Befestigen Sie das untere Ende der Kabelbefestigung an den Enden des Hauptkabels (53) und des Rahmenpuls kabels (42).

Ziehen Sie dann das andere Ende der Kabelbefestigung nach oben, bis das Hauptkabel (53) und das Rahmenpuls kabel (42) durch den Pfosten (2) durchgeführt sind.



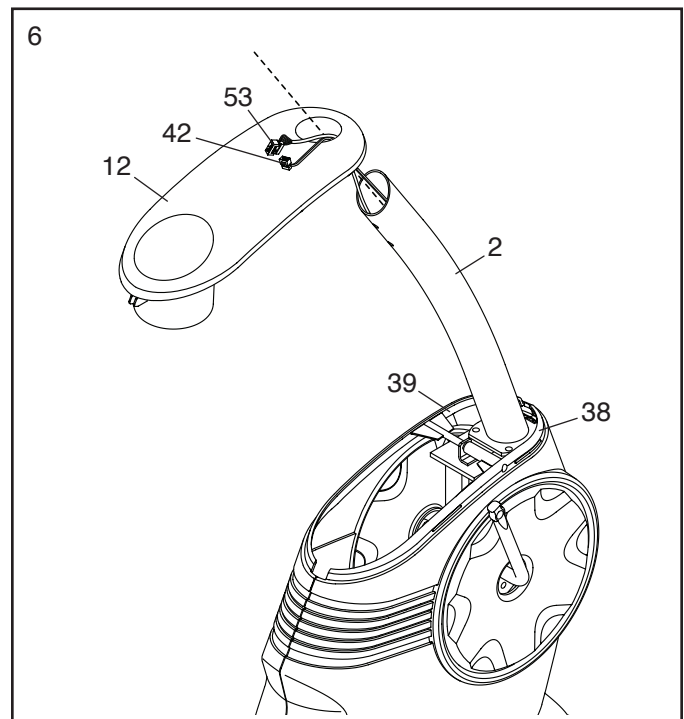
5. **Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.** Setzen Sie den Pfosten (2) auf den Rahmen (1) auf.

Befestigen Sie den Pfosten (2) mit vier M8 x 15mm Schrauben (78) am Rahmen (1).



6. Richten Sie das Schutzschildabdeckung (12) so aus, wie abgebildet. Schieben Sie dann das Hauptkabel (53) und das Rahmenpuls-kabel (42) nach oben durch das Schutzschild.

Schieben Sie das Schutzschildabdeckung (12) auf den Pfosten (2). Drücken Sie dann das Schutzschild auf die rechte und die linke Rahmenabdeckung (38, 39).

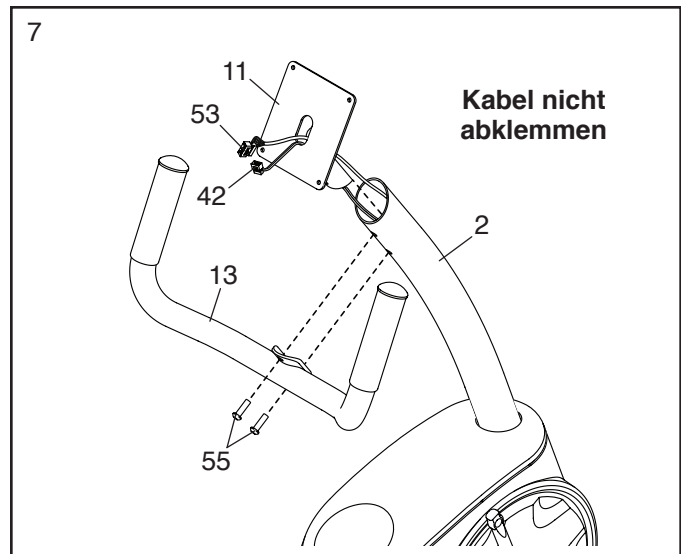




7. Richten Sie die Computer-Platte (11) so aus, wie abgebildet. Schieben Sie dann das Hauptkabel (53) und das Rahmenpuls-kabel (42) nach oben durch die Computer-Platte.

**Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.** Schieben Sie die Computer-Platte (11) in den Pfosten (2) hinein.

Richten Sie die Haltestange (13) wie abgebildet aus. **Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.** Befestigen Sie die Haltestange und die Computer-Platte (11) mit zwei M8 x 20mm Schrauben (55) am Pfosten (2).

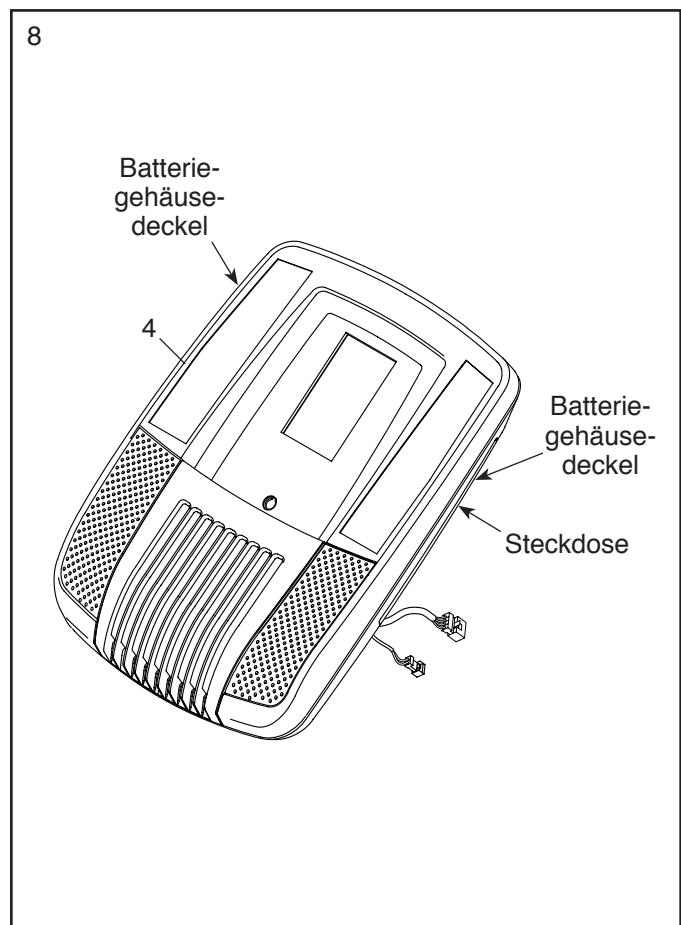


8. Der Computer (4) benötigt vier Batterien, Größe D (nicht mitgeliefert); Alkali-Batterien sind empfehlenswert. Verwenden Sie niemals alte und neue Batterien gleichzeitig oder alkalische, normale und aufladbare Batterien zusammen. **WICHTIG: Wurde der Computer kalten Temperaturen ausgesetzt, lassen Sie ihn aufwärmen, bevor Sie die Batterien einsetzen. Sonst können die Computerdisplays oder andere elektronische Teile beschädigt werden.**

Entfernen Sie den Batteriegehäusedeckel von der Rückseite des Computers (4) und legen Sie die Batterien in das Batteriefach ein. **Achten Sie darauf, die Batterien so auszurichten, wie auf den Diagrammen innerhalb der Batteriefächer angegeben.** Bringen Sie die Batteriegehäusedeckel wieder an.

**Um einen zusätzlich erhältlichen Stromadapter zu erwerben, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an. WICHTIG: Um ein Beschädigen des Computers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen vom Hersteller gelieferten regulierten Stromadapter.**

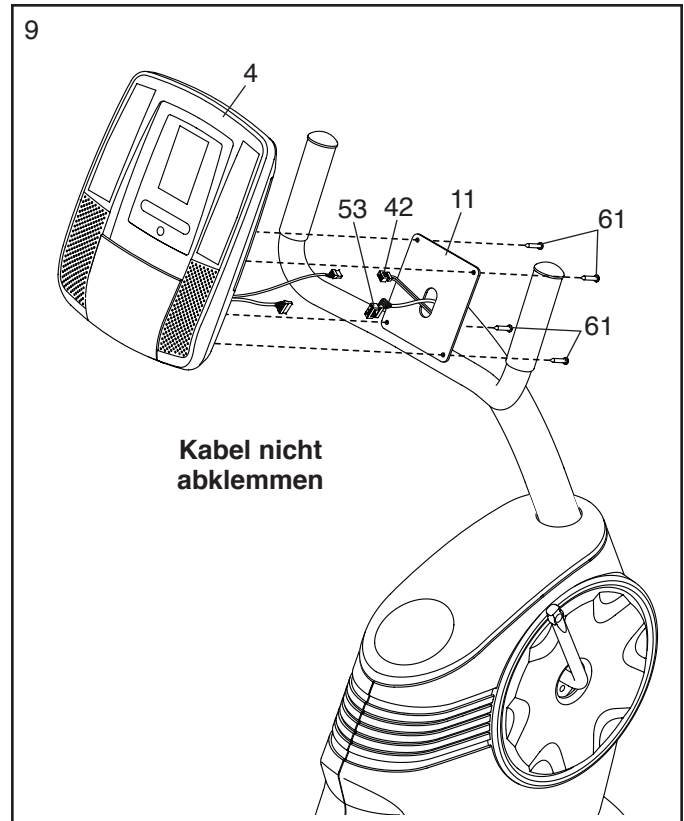
Stecken Sie ein Ende des Stromadapters in die Steckdose innerhalb des Batteriefachs am Computer. Stecken Sie das andere Ende in die Steckdose, die nach den lokalen Vorschriften und Verordnungen installiert wurden.



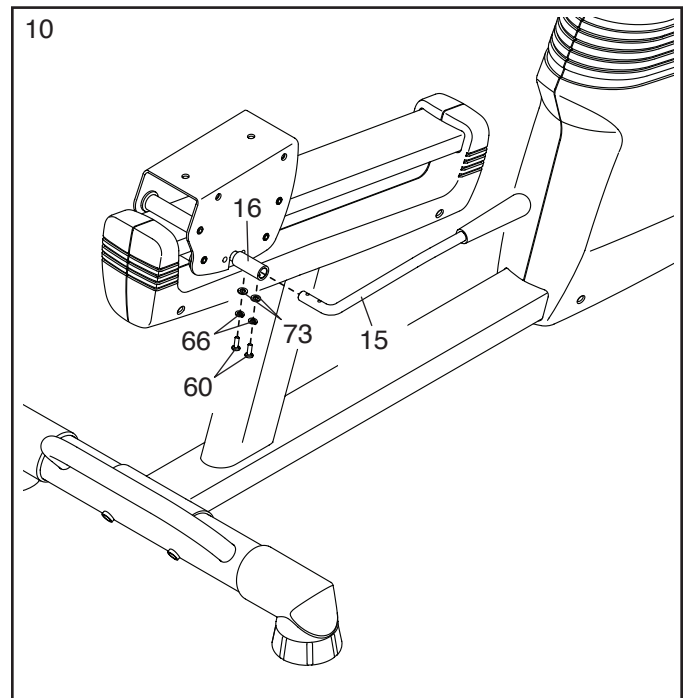
9. Verbinden Sie die Kabel am Computer mit dem Hauptkabel (53) und dem Rahmenpuls-kabel (42), während eine zweite Person den Computer (4) an die Computer-Platte (11) hält.

Fügen Sie das übriggebliebene Kabel in die Computer-Platte (11) oder in den Computer (4) ein.

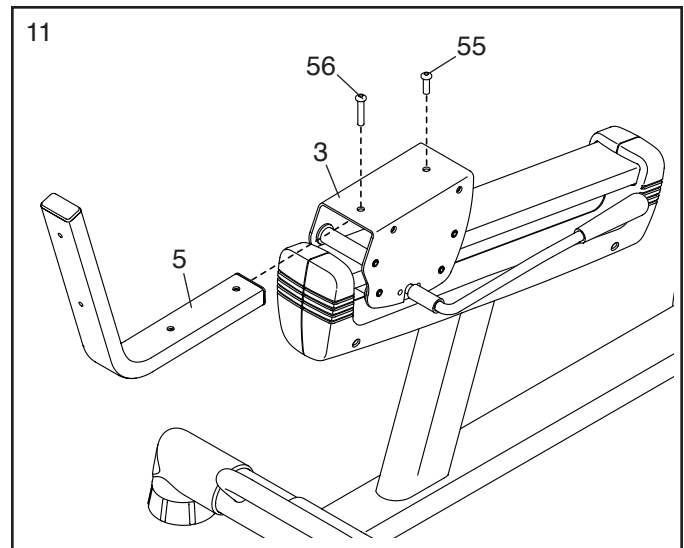
**Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.** Befestigen Sie den Computer (4) mit vier M4 x 16mm Schrauben (61) am die Computer-Platte (11).



10. Richten Sie den Einstellhebel (15) so aus, wie angedeutet. Befestigen Sie den Einstellhebel mit zwei M6 x 16mm Schrauben (60), zwei M6 Federscheiben (66) und zwei M6 Scheiben (73) an der Bremsachse (16).

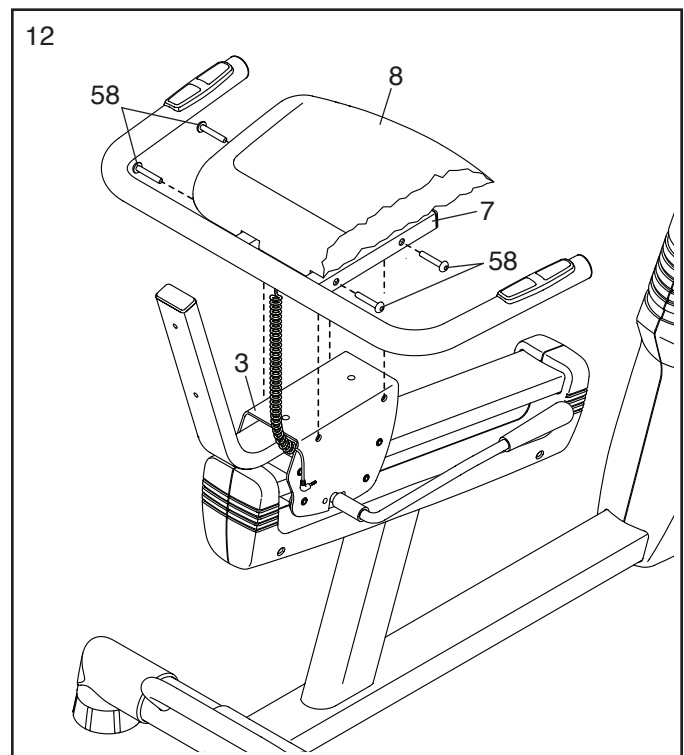


11. Richten Sie den Rückenlehnenrahmen (5) so aus, wie angedeutet. Befestigen Sie den Rückenlehnenrahmen mit einer M8 x 20mm Schraube (55) und einer M8 x 30mm Schraube (56) an der Sattelhalterung (3).

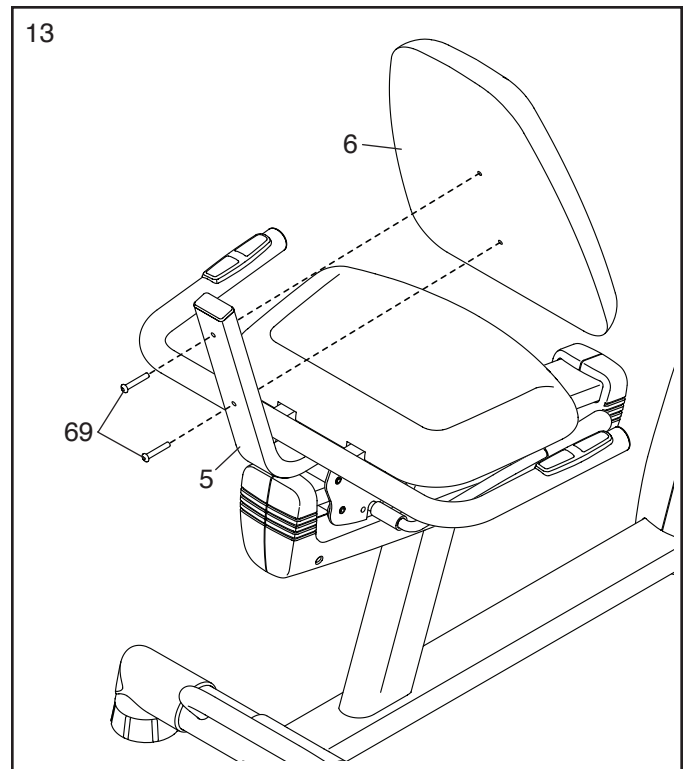


12. Richten Sie den Sattel (8) und den Sattelrahmen (7) so aus, wie angedeutet.

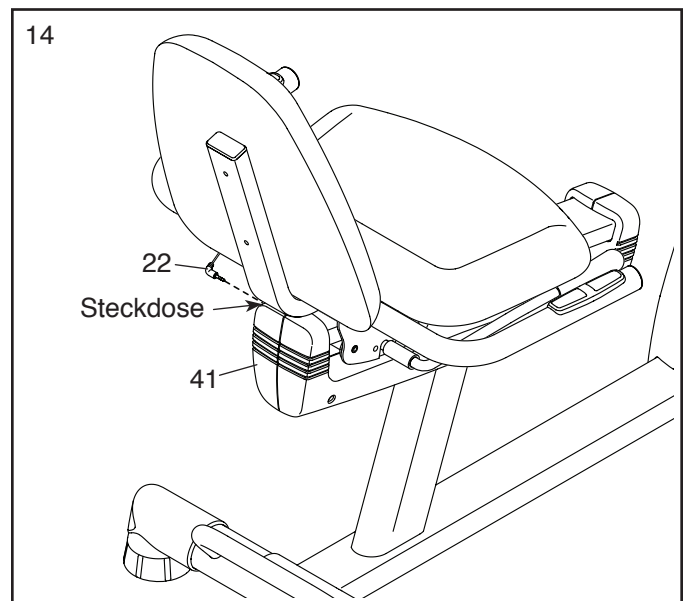
Befestigen Sie den Sattelrahmen (7) mit vier M8 x 40mm Schrauben (58) an der Sattelhalterung (3). **Tipp: Drehen Sie alle Schrauben an, bevor Sie sie festziehen.**



13. Richten Sie die Rückenlehne (6) so aus, wie angedeutet. Befestigen Sie die Rückenlehne mit zwei M6 x 36mm Schrauben (69) am Rückenlehnenrahmen (5).



14. Stecken Sie das Sattelrahmenpuls-kabel (22) in die Steckdose an der linken Sattelabdeckung (41).

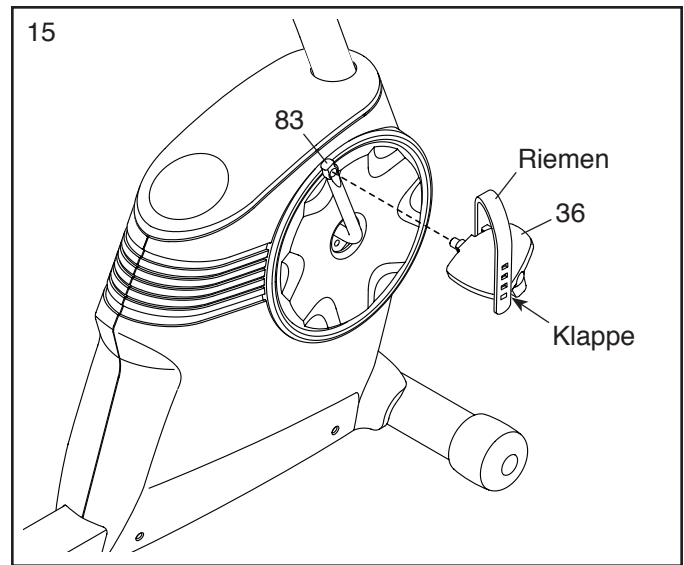


15. Identifizieren Sie das rechte Pedal (36).

**Ziehen** Sie mit einem verstellbaren Schlüssel das rechte Pedal (36) im **Uhrzeigersinn** am rechten Kurbelarm (83) fest.

Ziehen Sie das linke Pedal (nicht abgebildet) **gegen den Uhrzeigersinn** am linken Kurbelarm (nicht abgebildet) **fest**.

Stellen Sie den rechten Riemen auf die gewünschte Weite ein und drücken Sie das Ende des Riemens auf die Lasche am rechten Pedal (36). **Verstellen Sie den Riemen am linken Pedal (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise.**

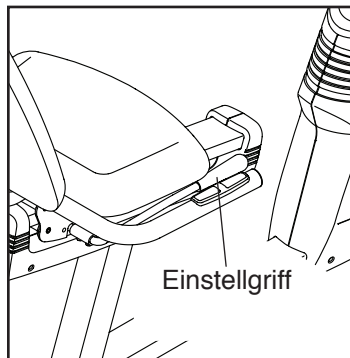


16. **Nachdem man das Trimmfahrrad zusammengestellt hat, muss man überprüfen, ob es richtig zusammengestellt worden ist und ob es richtig funktioniert. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Trimmfahrrad benutzen.** Anmerkung: Zusätzliche Teile könnten inkludiert sein. Um Böden oder Teppiche zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Trimmfahrrad.

# BENUTZEN DES TRIMMFAHRRADS

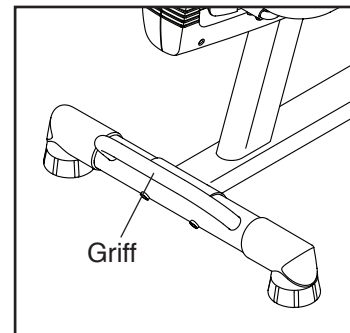
## DEN SATTEL VERSTELLEN

Man kann den Sattel auf eine bequeme Position nach vorne oder nach hinten verstellen. Um den Sattel zu verstellen drückt man den Einstellhebel nach unten, schiebt den Sattel auf die gewünschte Stelle und zieht dann den Einstellhebel wieder nach oben, bis der Sattel an der gewünschten Stelle einrastet.



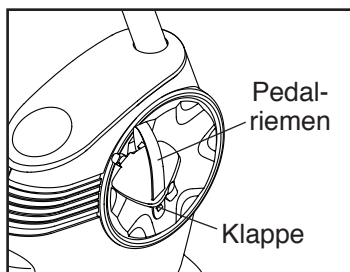
## DAS TRIMMFAHRRAD BEWEGEN

Wenn man das Trimmfahrrad an eine andere Stelle bewegen will, hält man den Griff der hinteren Stützstange und hebt das Fahrrad dort vorsichtig hoch, bis man es auf den Vorderrollen bewegen kann. Schieben Sie das Trimmfahrrad vorsichtig an den gewünschten Ort und lassen Sie es wieder herunter.



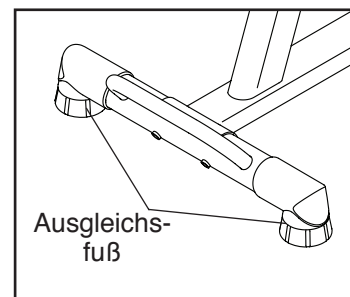
## DIE PEDALRIEMEN VERSTELLEN

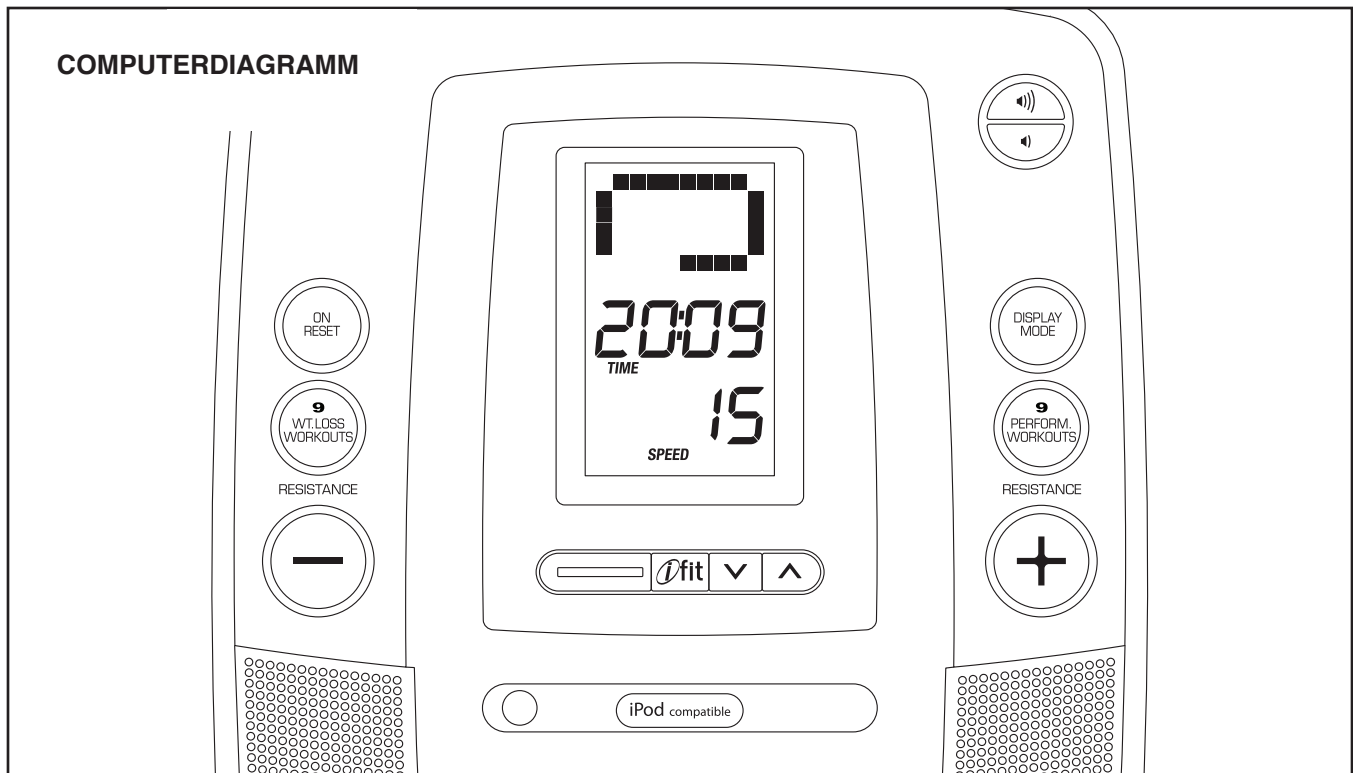
Um die Pedalriemen zu verstellen, ziehen Sie zuerst die Riemen von den Klappen an den Pedalen ab. Verstellen Sie die Riemen auf die gewünschte Position und drücken Sie die Enden der Riemen wieder auf die Klappen.



## DAS TRIMMFAHRRAD AUSGLEICHEN

Falls das Trimmfahrrad während des Benutzens leicht schaukelt, drehen Sie eine oder beide Ausgleichsfüße der hinteren Stützstange bis das Gerät nicht mehr schaukelt.





## DEN WARNUNGAUFKLEBER ANBRINGEN

Der hochmoderne Computer bietet zahlreiche Funktionen an, die Ihr Training zu Hause wirksamer und angenehmer gestalten.

Wenn der manuelle Modus am Computer gewählt worden ist, kann der Widerstand des Trimmfahrrads mit dem Druck einer Taste verstellt werden. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können auch Ihre Herzfrequenz messen, indem Sie den Handgriff-Pulsmonitor benutzen.

Der Computer bietet achtzehn vorprogrammierte Workouts an—neun Gewichtsverlust- und neun Leistungworkouts. Jedes voreingestellte Workout verändert automatisch den Widerstand der Pedale und fordert Sie dazu auf, Ihre Trittfrequenz zu verändern, während es Sie durch ein effektives Training führt.

Man kann auch das interaktive iFit-Workoutsystem verwenden. Der Computer kann dadurch iFit-Karten ablesen, welche Workouts enthalten, die auf bestimmte Fitnessziele abgestimmt sind.

Zum Beispiel kann man mithilfe des 8-wöchigen Gewichtsverlust-Workouts ungewollte Pfunde verlieren. iFit-Workouts kontrollieren den Widerstand der Pedale, während die Stimme eines persönlichen Trainers Sie durch Ihre Workouts führt. iFit-Karten sind separat erhältlich. **Um iFit-Karten zu erwerben, gehen Sie auf [www.iFit.com](http://www.iFit.com) oder siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.**

Man kann auch einen MP3- oder CD-Player an die Stereoanlage des Computers anschließen und dann während des Trainings seine Lieblingsmusik anhören oder Hörbücher abspielen.

**Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 16. Um ein vorprogrammiertes Workout zu benutzen, siehe Seite 18. Um ein iFit-Workout zu benutzen, siehe Seite 19. Um die Stereoanlage zu benutzen, siehe Seite 20. Um den Benutzermodus zu benutzen, siehe Seite 20.**

Anmerkung: Bevor Sie den Computer verwenden, müssen Batterien eingelegt werden (siehe Montageschritt 7 auf Seite 9). Sollte sich eine Plastikfolie auf dem Display befinden, entfernen Sie diese.

## BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

### 1. Computer einschalten.

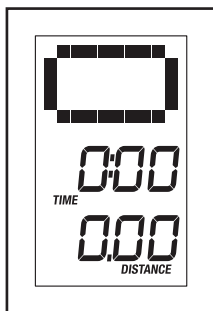
Drücken Sie irgendeine Taste oder bewegen Sie die Pedale, um den Computer einzuschalten.

Wenn der Computer eingeschaltet ist, schaltet sich das Display ein. Sobald ein Signal ertönt, ist der Computer zur Benutzung bereit.

### 2. Wählen Sie den manuellen Modus.

Wenn man den Computer einschaltet, ist der manuelle Modus automatisch gewählt.

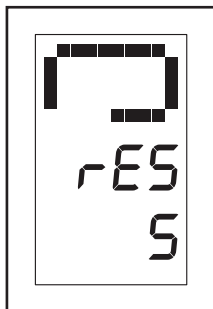
Haben Sie ein vorprogrammiertes Workout eingestellt, dann kann man den manuellen Modus durch mehrmaliges Drücken der Taste 9 Wt. Loss Workouts (9 Gewichtsverlustworkouts) oder der Taste 9 Perform. Workouts (9 Leistungworkouts) einstellen. Es erscheint dann eine Laufbahn am oberen Display.



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

Während des Radfahrens kann man den Widerstand der Pedale ändern, indem man Resistance + und Resistance - (Widerstands-Auf- und -Ab-Tasten) drückt.

Anmerkung: Es dauert einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, bis sich die Pedale auf den gewünschten Widerstandsgrad einstellen.



### 4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

Das Display kann die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

**Calories (Kalorien):** Dieser Display-Modus gibt die ungefähre Anzahl an verbrannten Kalorien an.

**Distance (Distanz):** Dieser Display-Modus zeigt die Distanz in Meilen oder Kilometern an, die Sie hinter sich gebracht haben.

**Querschnitt:** Wenn man ein Workout eingestellt hat, gibt dieser Display-Modus einen Querschnitt der Widerstandseinstellungen des Workouts an.

**Puls:** Wenn man den Handgriff-Pulsmonitor verwendet, gibt dieser Display-Modus Ihre Herzfrequenz an (siehe Schritt 5 auf Seite 17).

**Res (Widerstand):** Dieser Display-Modus gibt bei jeder Veränderung des Widerstandsgrads den Widerstandsgrad der Pedale ein paar Sekunden lang an.

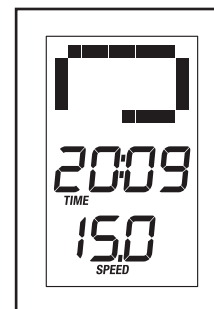
**Speed (Geschwindigkeit):** Dieser Display-Modus wird Ihre Trittfrequenz in Meilen oder Kilometern pro Stunde anzeigen.

**Time (Zeit):** Wenn der manuelle Modus eingestellt ist, erscheint die vergangene Zeit am Display. Wenn ein Workout eingestellt ist, gibt dieser Display-Modus die im Workout verbleibende Zeit an.

**Laufbahn:** Wenn der manuelle Modus eingestellt ist, zeigt dieser Display-Modus eine Laufbahn von 400 m (1/4 Meile) an. 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.

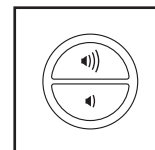
Drücken Sie die Taste Display Mode mehrmals, um die gewünschten Workout-Informationen abzurufen.

Um das Display auf 0 zurückzustellen, drücken Sie die Taste On/Reset (Ein/Rückstellung).



Anmerkung: Der Computer kann Trittfrequenz und Distanz in Meilen oder in Kilometern angeben. Um die Maßeinheit zu sehen oder verändern, siehe der BENUTZERMODUS auf Seite 20.

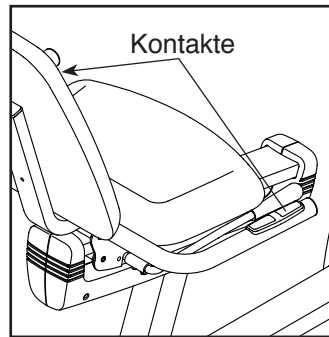
Die Lautstärke am Computer wird durch Drücken der laut/leise-Tasten geändert.





## 5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Pulsfrequenz.

Falls sich Plastikfolien auf den Metallkontakten des Handgriff-Pulsmonitors befinden, entfernen Sie diese. Außerdem müssen die Hände sauber sein. Um Ihren Puls zu messen, legen Sie Ihre Handflächen auf die Kontakte des Handgriff-Pulsmonitors. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder zu stark auf die Kontakte zu drücken.**



Sobald Ihr Puls entdeckt wird, blinkt ein herzförmiges Symbol am Display und dann erscheint die Herzfrequenz. **Für genaueste Herzfrequenzablesung, lassen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang auf den Kontakten ruhen.**

Sollte Ihre Herzfrequenz nicht aufscheinen, überprüfen Sie die Position Ihrer Hände. Achten Sie auch darauf, die Hände nicht zu bewegen oder die Metallkontakte nicht zu fest zu umklammern. Zur optimalen Leistung sollten Sie die Metallkontakte mit einem weichen Tuch abwischen. **Verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien zur Säuberung der Kontakte.**

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

Falls man die Pedale mehrere Sekunden lang nicht bewegt, erklingt eine Serie von Tönen, der Computer hält an und die Zeit blinkt am Display.

Falls die Pedale mehrere Minuten lang nicht bewegt werden, dann schaltet sich der Computer von selbst aus und das Display wird auf die ursprüngliche Einstellung zurückspringen.

## VERWENDEN EINES VORPROGRAMMIERTEN WORKOUTS

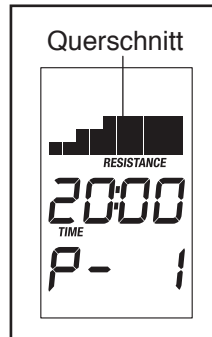
### 1. Computer einschalten.

Drücken Sie irgendeine Taste oder bewegen Sie die Pedale, um den Computer einzuschalten.

Wenn der Computer eingeschaltet ist, schaltet sich das Display ein. Sobald ein Signal ertönt, ist der Computer zur Benutzung bereit.

### 2. Wählen Sie ein vorprogrammiertes Workout.

Um ein ein vorprogrammiertes Workout zu wählen, drücken Sie mehrmals die Taste 9 Wt. Loss Workouts (9 Gewichtsverlustworkouts) oder die Taste 9 Perform. Workouts (9 Leistungsworkouts) bis die Zahl des gewünschten Workouts am unteren Display aufscheint.



Wenn man ein vorprogrammiertes Workout einstellt, rollt ein Querschnitt der Widerstandsgrade des Workouts oben über das Display. Die Dauer des Workouts wird in der Mitte erscheinen und die Nummer des Workouts erscheint unten.

### 3. Bewegen Sie die Pedale, um das Workout zu beginnen.

Jedes Workout wurde in mehrere ein Minuten lange Abschnitte eingeteilt. Ein Widerstandsgrad und eine Zielgeschwindigkeit wurden für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Der gleiche Widerstandsgrad und/oder die gleiche Zielgeschwindigkeit können für aufeinander folgende Abschnitte programmiert sein.

Während des Workouts gibt der Workoutquerschnitt Ihren Fortschritt an (siehe Abb. oben). Der blinkende Abschnitt des Profils zeigt den laufenden Abschnitt des Workouts an. Die Höhe des blinkenden Abschnitts zeigt den Widerstandsgrad im laufenden Abschnitt an.

Am Ende jedes Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und die nächste Spalte im Querschnitt beginnt zu blinken. Wenn für den nächsten Abschnitt ein anderer Widerstandsgrad vorprogrammiert ist, dann erscheint der neue Widerstandsgrad ein paar Sekunden lang am Display, um Sie auf die Veränderung aufmerksam zu machen. Erst dann ändert sich der Widerstand der Pedale.

Halten Sie Ihre Trittfrequenz während des Trainings nahe der Zielgeschwindigkeit für den laufenden Abschnitt. Wenn der Geschwindigkeitsdisplay-Modus gewählt wurde, wird die Zielgeschwindigkeit am Display erscheinen.



**WICHTIG: Die Zielgeschwindigkeit ist nur als Motivation gedacht. Ihre tatsächliche Trittfrequenz ist möglicherweise langsamer als die Zielgeschwindigkeit. Fahren Sie mit einer Geschwindigkeit, die für Sie angenehm ist.**

Falls der Widerstandsgrad des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig ist, kann man ihn durch Drücken der Taste Resistance (Widerstand) manuell verstellen. **WICHTIG: Wenn der laufende Abschnitt eines Workouts zu Ende kommt, stellen sich die Pedale automatisch auf den voreingestellten Widerstandsgrad des nächsten Abschnitts ein.**

Wenn man die Pedale mehrere Sekunden lang nicht bewegt, erklingt eine Serie von Tönen und das Workout wird auf Pause eingestellt.

Um Ihr Training wieder aufzunehmen, bewegen Sie einfach wieder die Pedale. Das Workout wird dann solange fortgesetzt bis die letzte Spalte am Querschnitt blinkt und der letzte Abschnitt des Workouts zu Ende kommt.

### 4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

Siehe Schritt 4 auf Seite 16.

### 5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Pulsfrequenz.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

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

Siehe Schritt 6 auf Seite 17.

## BENUTZEN EINES IFIT-WORKOUTS

iFit-Karten sind getrennt erhältlich. iFit-Karten können auf [www.iFit.com](http://www.iFit.com) gekauft werden oder siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

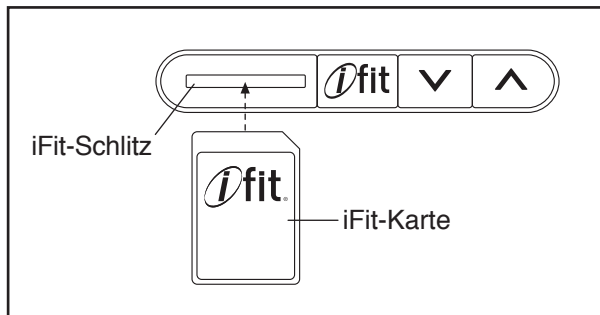
### 1. Computer einschalten.

Drücken Sie irgendeine Taste oder bewegen Sie die Pedale, um den Computer einzuschalten.

Wenn der Computer eingeschaltet ist, schaltet sich das Display ein. Sobald ein Signal ertönt, ist der Computer zur Benutzung bereit.

### 2. Schieben Sie eine iFit-Karte ein und wählen Sie ein Workout.

Um ein iFit-Workout zu benutzen, schieben Sie eine iFit-Karte in den iFit-Schlitz. Vergewissern Sie sich, dass sich die Metallkontakte der iFit-Karte unten und gegen den Schlitz hin befinden. Wenn die iFit-Karte richtig eingesteckt wurde, leuchtet der Indikator neben dem Kartenschlitz auf.



Wählen Sie nun das gewünschte Workout der iFit-Karte durch Drücken der Auf- oder Ab-Tasten neben dem iFit-Schlitz.

Ein Querschnitt der Widerstandsgrade in diesem Workout rollt über das obere Display. Die Dauer des Workouts wird am mittleren Display erscheinen und die Nummer des Workouts erscheint am unteren Display.

Einen Moment nachdem man ein Workout ausgewählt hat, beginnt die Stimme eines persönlichen Trainers einen durch das Training zu führen. iFit-Workouts funktionieren genauso wie vorprogrammierte Workouts. Um das Workout zu benutzen, siehe Schritte 3 bis 6 auf Seite 18.

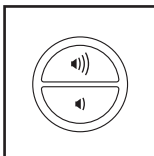
### 3. Entfernen der iFit-Karte nach dem Training.

Entfernen Sie die iFit-Karte, wenn Sie mit dem Training fertig sind. Verwahren Sie sie an einem sicheren Ort.

## BENUTZEN DER STEREOANLAGE

Um während des Trainings Musik oder Audiobücher mithilfe der Stereoanlage des Computers zu spielen, stecken Sie ein 3,5 mm Audiokabel (nicht mitgeliefert) in die Buchse am Computer und in die Buchse Ihres MP3-Players oder anderen persönlichen Audio-Player. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist. Anmerkung: Um ein Audiokabel zu kaufen, wenden Sie sich an Ihren Elektrofachhändler.**

Drücken Sie nun die persönlichen Audio-Players. Stellen Sie die Lautstärke an Ihrem persönlichen Audio-Player ein oder benutzen Sie die Lautstärke- Tasten am Computer.

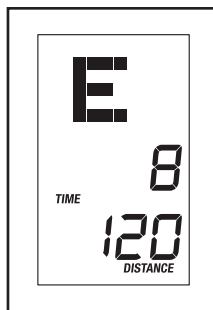


## BENUTZERMODUS

Der Computer bietet einen Benutzermodus an, der es Ihnen erlaubt eine Maßeinheit im Computer zu wählen und die Computer-Gebrauchsinformationen abzurufen.

### 1. Wählen Sie den Benutzermodus.

Um den Benutzermodus zu wählen, halten Sie die Taste Display Mode (Display-Modus) ein paar Sekunden lang gedrückt, bis die Benutzermodus-Informationen am Display erscheinen.



### 2. Eine Maßeinheit wählen.

Der Computer kann Trittfrequenz und Distanz in Meilen oder in Kilometern angeben.

Das obere Display wird die gewählte Maßeinheit anzeigen. Ein E für englische Meilen oder ein M für metrische Kilometer wird am oberen Display erscheinen. Drücken Sie die Taste Resistance (Widerstandsverminderung) mehrmals, um die Maßeinheit zu ändern.

Anmerkung: Nachdem man die Batterien ersetzt, muss man die Maßeinheit möglicherweise neu einstellen.

### 3. Computer-Gebrauchsinformationen nach Wunsch ansehen.

Das mittlere Display wird die Gesamtanzahl an Stunden anzeigen, die der Computer seit dem Erwerb des Trimmfahrrads in Betrieb ist. Das untere Display wird die Gesamtdistanz anzeigen, die man seit dem Erwerb des Trimmfahrrads hinter sich gebracht hat.

### 4. Den Benutzermodus verlassen.

Drücken Sie die Taste Display Mode, um aus dem Benutzermodus auszusteigen.

# WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Inspizieren und ziehen Sie alle Teile des Trimmfahrrads regelmäßig an. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Um das Trimmfahrrad zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und ein wenig von einem milden Reinigungsmittel. **WICHTIG: Um den Computer nicht zu beschädigen, halten Sie alle Flüssigkeiten von ihm fern und halten Sie ihn weiters der Sonne fern.**

## FEHLERSUCHE AM COMPUTER

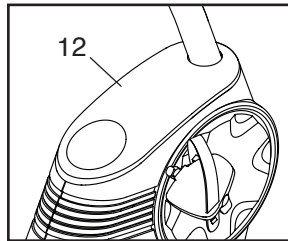
Die meisten Probleme am Computer sind das Resultat leerer Batterien. Siehe Montageschritt 8 auf Seite 9 zum Batterienwechsel.

Falls der Computer Ihre Herzfrequenz bei der Benutzung des Handgriff-Pulsmonitors nicht anzeigt, siehe Schritt 5 auf Seite 17.

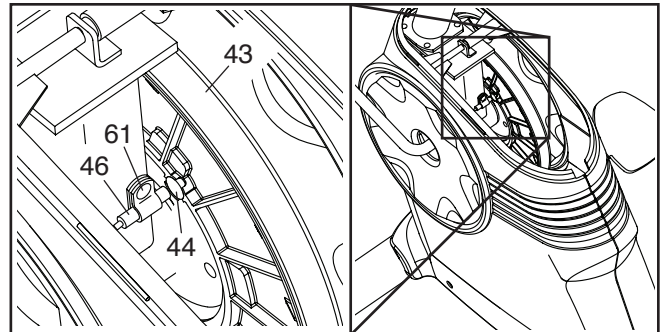
## DEN MEMBRANENSCHALTER EINSTELLEN

Wenn der Computer falsche Rückmeldungen liefert, muss man den Membranenschalter einstellen.

Um den Membranenschalter einzustellen, muss man das Schutzschildabdeckung (12) entfernen. Mit einem flachen Schraubendreher lockert man die Klappen am Schutzschild, was einem dann erlaubt, das Schutzschild vom Rahmen abzuheben.



Finden Sie dann den Membranenschalter (46). Lockern Sie die M4 x 16mm Schraube (61), aber entfernen Sie sie nicht.



Drehen Sie als nächstes die Rolle (43) bis ein Magnet (44) mit dem Membranenschalter (46) abgestimmt ist. Schieben Sie den Membranenschalter zum Magnet hin oder davon weg. Ziehen Sie dann die M4 x 16mm Schraube (61) wieder fest.

Bewegen Sie das Rolle (43) einen Moment lang. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis der Computer richtige Rückmeldungen liefert.

Wenn der Membranenschalter richtig eingestellt ist, befestigen Sie wieder das obere Schutzschild.

## ANPASSEN DES ANTRIEBSRIEMEN

Falls Sie spüren können, dass die Pedale rutschen während Sie treten – auch wenn der Widerstand auf die höchste Stufe eingestellt ist –, muss der Antriebsriemen möglicherweise angepasst werden.

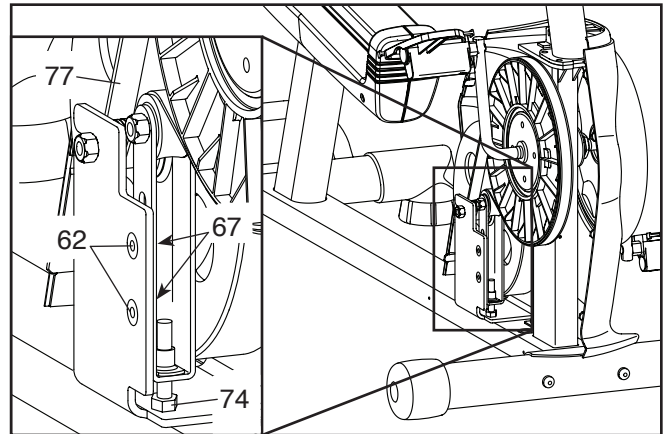
Um den Antriebsriemen einzustellen, muss man das rechte Pedal, das Schutzschild und den rechten Rahmen entfernen (siehe Anleitung unten).

Drehen Sie das rechte Pedal gegen den Uhrzeigersinn mithilfe eines Schraubenschlüssels und entfernen Sie es.

Siehe DEN MEMBRANENSCHALTERS EINSTELLEN auf Seite 21 und entfernen Sie das Schutzschildabdeckung (12).

Als nächstes finden sie die DETAILZEICHNUNG B am Ende dieser Bedienungsanleitung und entfernen Sie die M4 x 16mm Schrauben (61) von der rechten und von der linken Rahmenabdeckung (38, 39). Entfernen Sie dann vorsichtig die rechte Rahmenabdeckung.

Halten Sie die zwei selbstsichernden M8 Muttern (67) und lockern Sie die zwei M8 x 16mm Bolzen (62). Lockern Sie dann die M10 x 35mm Sechskantschraube (74) bis der Antriebsriemen (77) gestrafft ist. Halten Sie dann die selbstsichernden M8 Muttern und ziehen Sie die M8 x 16mm Bolzen an.



Befestigen Sie dann die rechte Rahmenabdeckung, die obere Abdeckung und das rechte Pedal wieder.

# TRAININGSRICHTLINIEN

**⚠️ WARNUNG:** Bevor man mit einem Trainingsprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, indem er allgemeine Trends bei der Pulsmessung feststellt.

Diese Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, Ihr Trainingsprogramm zu erstellen. Jedoch für detailliertere Trainingsinformationen sollten Sie sich ein angesehenes Buch kaufen oder einen Arzt konsultieren. Vergessen Sie nicht, dass auch eine ausgewogene Nahrung und genügend Schlaf für erfolgreiche Resultate wichtig sind.

## TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, das Trainieren mit der passenden Intensität ist der Schlüssel zum Erfolg. Der Pulsschlag kann einem dabei helfen, die passende Intensität zu bestimmen. Die Tabelle unten gibt empfohlene Herzfrequenzwerte zur Fettverbrennung und zum Aerobictraining an.

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

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten auf der Tabelle (runden Sie Ihr Alter auf die nächste Dekade auf oder ab). Die drei Zahlen, die dann über Ihrem Alter liegen, geben Ihre „Trainingszone“ an. Die niedrigste Zahl gibt an, wie hoch Ihr Puls sein muss, um Fett zu verbrennen. Die mittlere Zahl gibt Ihren Puls bei maximaler Fettverbrennung an. Und die höchste Zahl gibt Ihren Puls bei aerobem Training an.

**Fettverbrennung**—Um Fett wirksam zu verbrennen, muss man bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Trainings verbrennt der Körper *Kohlehydrate*. Erst danach beginnt der Körper, gelagertes Fett zur Energiegewinnung freizumachen. Wenn Sie also *Fett* verbrennen wollen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur optimalen Fettverbrennung soll Ihre Herzfrequenz bei der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

**Aerobes Training**—Um das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, muss man aerobes Training ausführen. Dieses fordert große Mengen von Sauerstoff über längere Zeiträume hinweg an. Um also aerobes Training durchzuführen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone hält.

## TRAININGSRICHTLINIEN

**Aufwärmen**—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation zur Vorbereitung auf das Training.

**Übungen innerhalb der Trainingszone**—Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang innerhalb Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen eines neuen Trainingsprogramms soll man die Herzfrequenz nur etwa 20 Minuten lang in der Trainingszone halten.) Atmen Sie regelmäßig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

**Abkühlen**—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und vermeidet Probleme, die nach einem Training auftreten können.

## TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindestens ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

## VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

Die richtige Form für verschiedene einfache Dehnübungen wird rechts angegeben. Bewegen Sie sich beim Dehnen immer langsam und wippen Sie dabei nicht.

### 1. Zehen berühren

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich von den Hüften nach vorn. Lassen Sie den Rücken und die Schultern locker hängen und versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu erreichen. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, die Kniesehnen und den Rücken.

### 2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

Setzen Sie sich nieder und strecken Sie ein Bein aus. Winkeln Sie das andere Bein an, sodass die Fußsohle den Innenschenkel des ausgestreckten Beins berührt. Beugen Sie sich jetzt nach vorne und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, den unteren Rücken und die Leistengegend.

### 3. Dehnen der Wade/Achillessehne

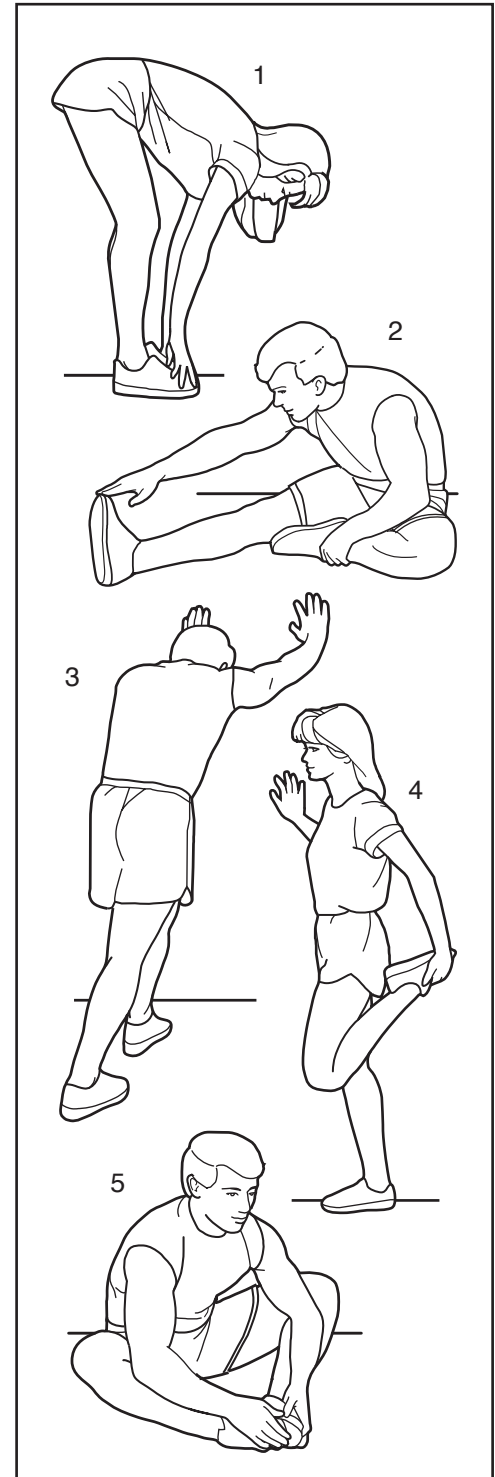
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Um die Achillessehne noch mehr zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein. Dehnt Unterschenkel, Achillessehnen und Fußgelenke.

### 4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

Zur Balance geben Sie eine Hand an eine Wand. Greifen Sie mit der anderen Hand nach hinten und fassen Sie damit Ihren Fuß. Ziehen Sie die Ferse des Fußes so weit wie möglich ans Gesäß heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.

### 5. Dehnen des Innenschenkels

Setzen Sie sich auf den Boden, wobei die Fußsohlen aneinandergelagt werden sollen und die Knie nach außen schauen. Ziehen Sie die Füße soweit wie möglich an sich heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.





# TEILELISTE

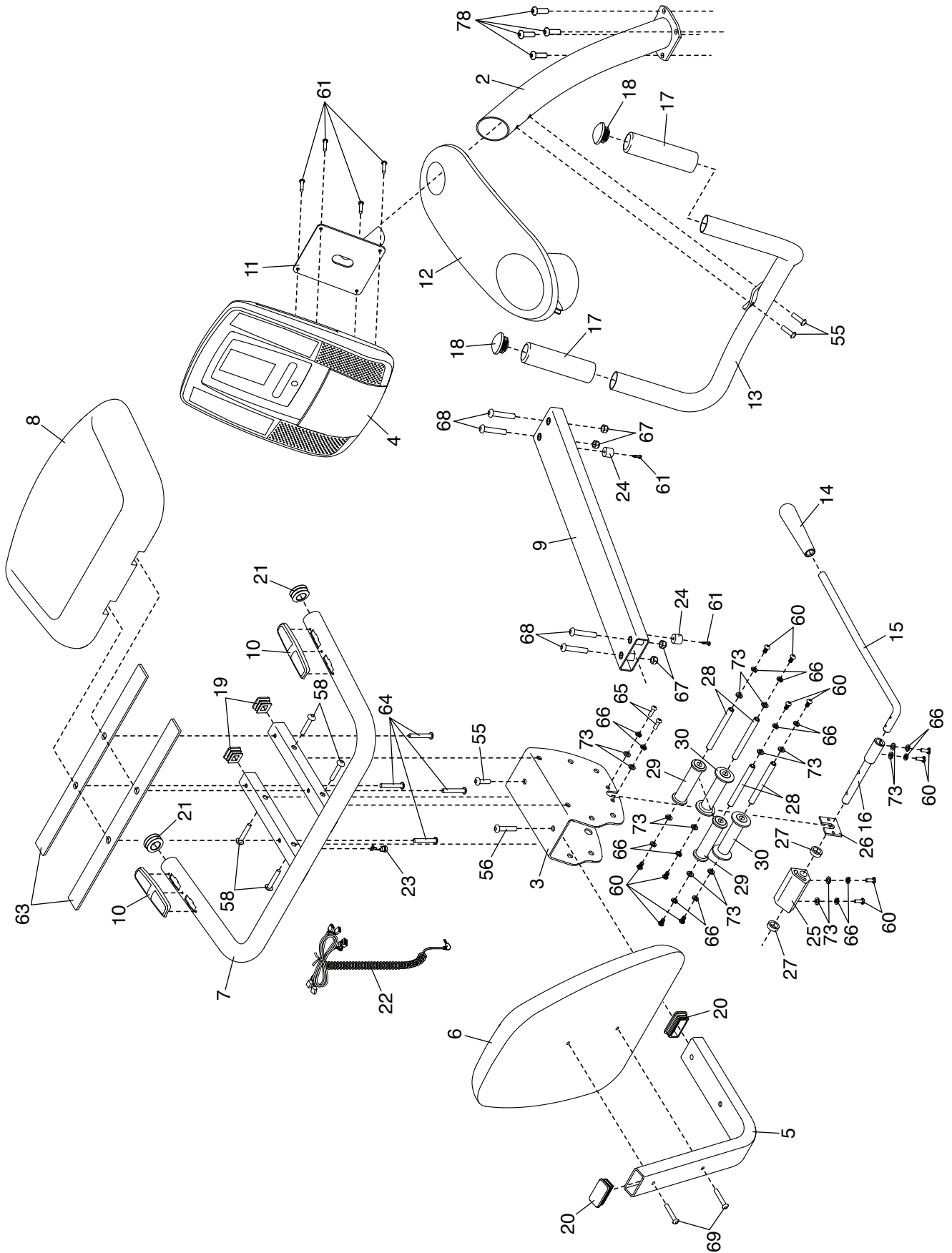
Modell-Nr. PFEVEX74012.2 R0513A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	44	2	Magnet
2	1	Pfosten	45	2	Lager
3	1	Sattelhalterung	46	1	Membranenschalter
4	1	Computer	47	1	Klemme
5	1	Rückenlehnenrahmen	48	1	Wirbelmechanismus
6	1	Rückenlehne	49	1	Schwungradachse
7	1	Sattelrahmen	50	1	Leerlauf
8	1	Sattel	51	1	Widerstandsmotor
9	1	Halterungsschiene	52	1	Widerstandskabel
10	2	Pulssensor	53	1	Hauptkabel
11	1	Computer-Platte	54	4	M10 x 80mm Schraube/Bolzen
12	1	Schutzschildabdeckung	55	3	M8 x 20mm Schraube
13	1	Haltestange	56	1	M8 x 30mm Schraube
14	1	Einstellgriff	57	2	M10 Kontermutter
15	1	Einstellhebel	58	4	M8 x 40mm Schraube
16	1	Bremsachse	59	1	Helle M4 x 16mm Schraube
17	2	Handgriff	60	12	M6 x 16mm Schraube
18	2	Haltestangenkappe	61	20	M4 x 16mm Schraube
19	2	Quadr. Sattelrahmenkappe	62	2	M8 x 16mm Bolzen
20	2	Rückenlehnenrahmenkappe	63	2	Sattelklammer
21	2	Runde Sattelrahmenkappe	64	4	M6 x 40mm Schraube
22	1	Sattelrahmenpuls-kabel	65	2	1/4" x 1/2" Schraube
23	1	Verriegelungsscheibe	66	14	M6 Federscheibe
24	2	Halterungsstoßdämpfer	67	12	Selbstsichernde M8 Mutter
25	1	Bremse	68	4	M8 x 40mm Bolzen
26	1	Bremsplatte	69	2	M6 x 36mm Schraube
27	2	Bremsen-Abstandhalter	70	2	M10 x 41mm Ansatzschraube
28	4	Rollenachse	71	1	V-Klipp
29	2	Obere Rolle	72	4	M8 x 20mm Bolzen
30	2	Untere Rolle	73	14	M6 Scheibe
31	1	Hintere Stützstange	74	1	M10 x 35mm Sechskantschraube
32	1	Vordere Stützstange	75	4	M4 x 16mm Flanschschraube
33	2	Stützstangenkappe	76	4	M8 Federring
34	2	Ausgleichsfuß	77	1	Antriebsriemen
35	2	Rad	78	4	M8 x 15mm Schraube
36	1	Rechtes Pedal/Riemen	79	2	Sicherungsring
37	1	Linkes Pedal/Riemen	80	2	Kurbelarmkappe
38	1	Rechte Rahmenabdeckung	81	1	Welle
39	1	Linke Rahmenabdeckung	82	1	Linker Kurbelarm
40	1	Rechte Sattelabdeckung	83	1	Rechter Kurbelarm
41	1	Linke Sattelabdeckung	84	2	5/16" Flanschschraube
42	1	Rahmenpuls-kabel	*	–	Montagewerkzeug
43	1	Rolle	*	–	Bedienungsanleitung

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. \*Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

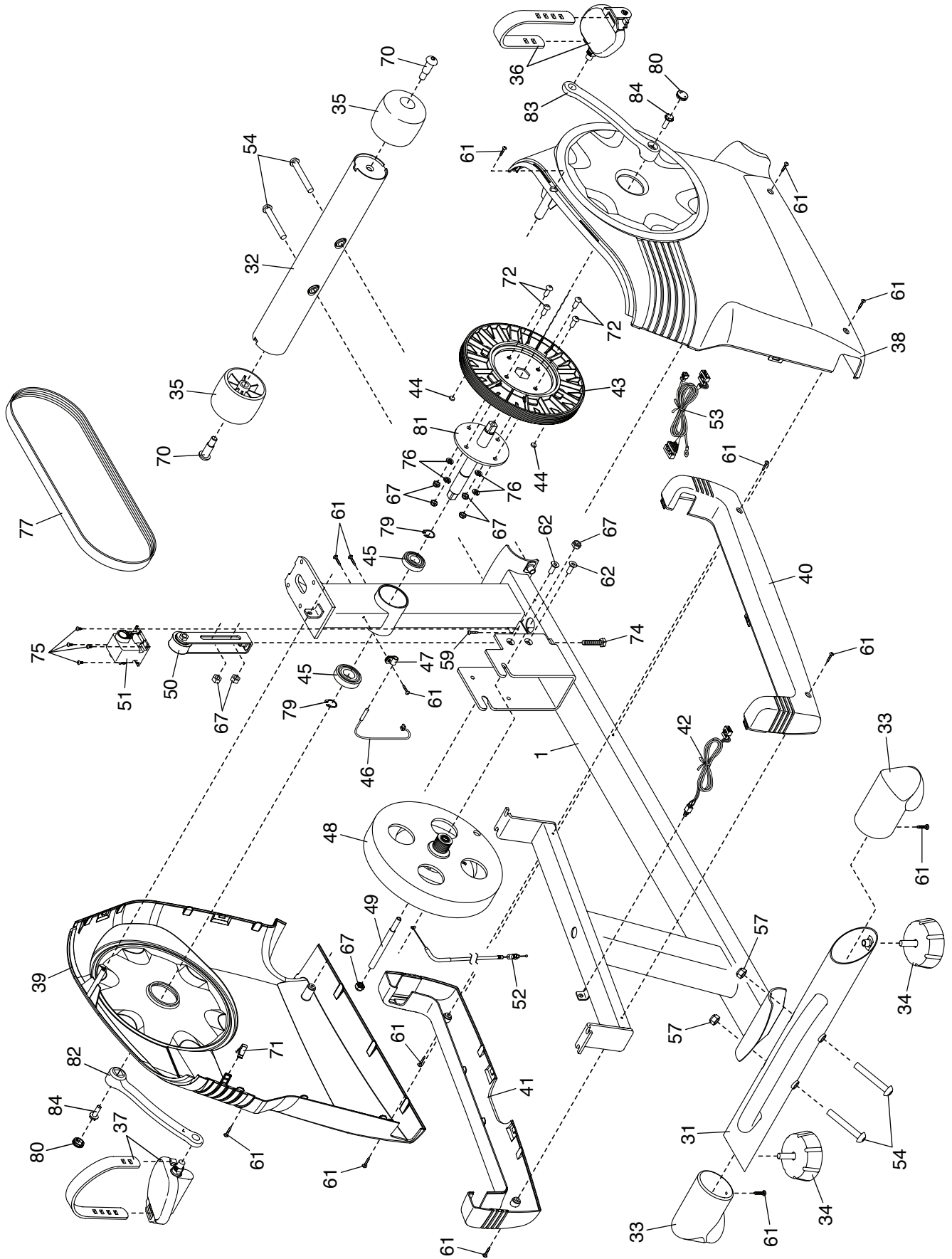
# DETAILZEICHNUNG A

Modell-Nr. PFEVEX74012.2 R0513A



# DETAILZEICHNUNG B

Modell-Nr. PFEVEX74012.2 R0513A



---

# BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

---

## INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

**Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer der Wiederverwertung zugeführt werden.**

Bitte nutzen Sie die zur Sammlung dieser Art von Müll befugten Recyclinganlagen in Ihrer Gegend. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstandards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an die lokal zuständigen Umweltschutzbehörden oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.

