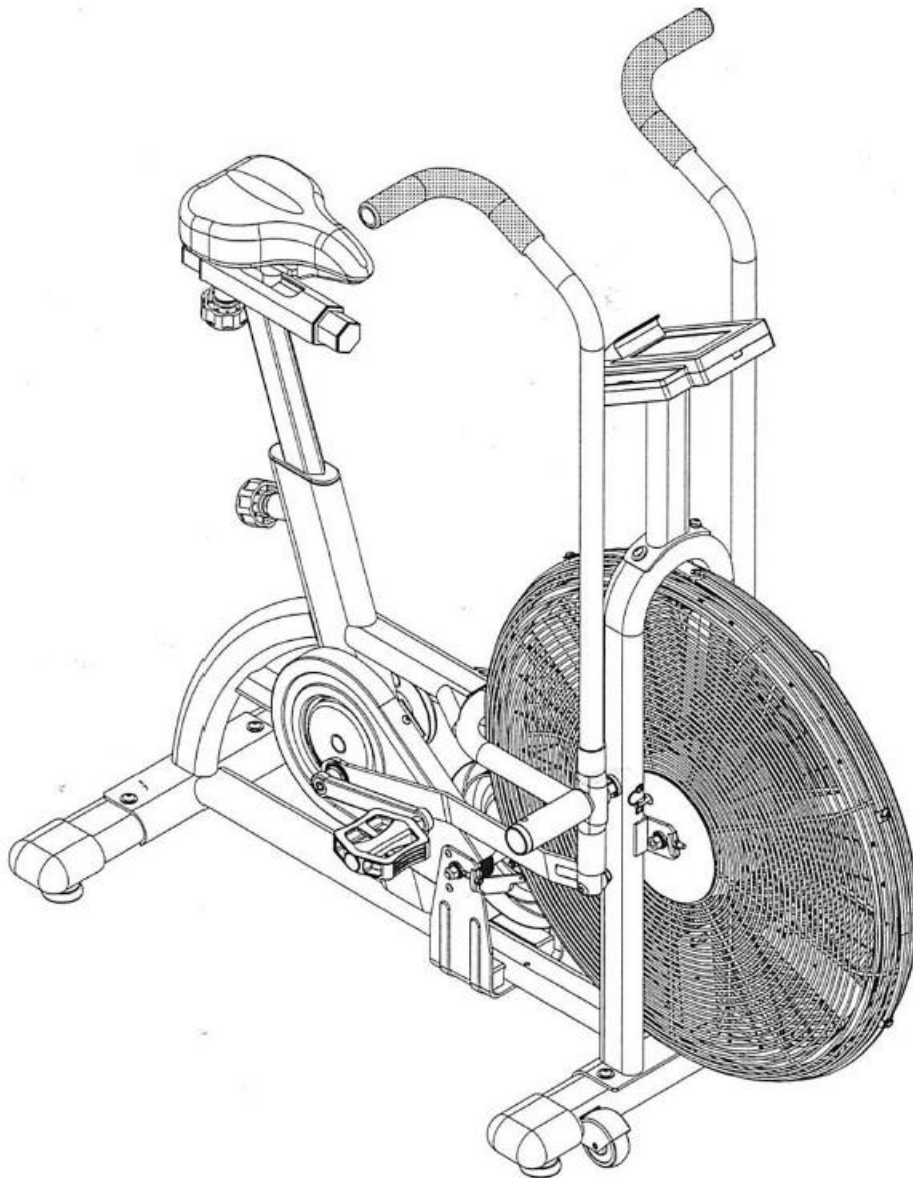


INPC[®]AIRBIKE

BEDIENUNGSANLEITUNG



Inhaltsverzeichnis

Sicherheitsklausel	3-4
Vor dem Start	5
Montageanleitung	6-10
Konsolenanleitung	11-13
Teileliste	14-16
Übersicht	17

Sicherheitsklausel

ACHTUNG! Bevor Sie das Gerät und das Training starten, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies gilt insbesondere für Personen ab 35 Jahren und Personen mit gesundheitlichen Problemen. Der Hersteller haftet nicht für Unfälle oder Verletzungen, die während des Trainings durch die Verwendung des Geräts entstehen.

VORSICHTSMASSNAHMEN

1. Dritte mit den folgenden Hinweisen vertraut zu machen liegt in der Verantwortung des Eigentümers des Gerätes, diese sollten über die Gefahren einer unbefugten Benutzung des Gerätes aufgeklärt werden.
2. Die maximale Belastung des Gerätes beträgt 136 kg.
3. **Das Fahrrad verfügt über keine Kupplungsfunktion, das heißt, wenn das Rad in Bewegung ist, werden auch die Pedale bewegt.**
4. **Versuchen Sie nicht, mit den Pedalen zu bremsen, indem Sie sie nach hinten bewegen, da dies Ihre Knie beschädigen kann.**
5. **Versuchen Sie nicht, die Pedale mit den Händen zu bewegen. Berühren Sie keine rotierenden Teile, während sie sich bewegen, da dies zu schweren Verletzungen führen kann.**
6. Beschränken Sie den Zugang von Kindern zum Fahrrad. Beschränken Sie den Zugang von Kindern und Haustieren, wenn Sie das Fahrrad benutzen.
7. Führen Sie keine Übungen durch, die den Lenker zu stark belasten könnten, wie z.B. Heben am Lenker.
8. Das Gerät sollte auf einer ebenen Fläche aufgestellt und in Innenräumen verwendet werden. Stellen Sie das Gerät nicht in Garagen, auf Terrassen oder in Bereichen mit hoher Luftfeuchtigkeit auf, trainieren Sie nicht, wenn Sie nass sind. Wir empfehlen, das Fahrrad auf eine Matte zu stellen, um den Boden vor Beschädigungen zu schützen.
9. Tragen Sie immer angemessene Sportkleidung und gute und bequeme Schuhe. Benutzen Sie das Fahrrad nicht ohne Schuhe, in Sandalen, Socken oder Strümpfen.
10. Stellen Sie immer sicher, dass das Gerät funktionsfähig und bereit für das Training ist.
11. Stellen Sie sicher, dass das Fahrrad vollständig angehalten ist, bevor es demontiert wird.
12. Beschränken Sie den Zugang von Tieren zum Gerät.
13. Lassen Sie Kinder während der Benutzung des Fahrrads nicht unbeaufsichtigt.
14. Verwenden Sie das Fahrrad niemals unter Umständen mit übermäßigen Sauerstoffemissionen oder an einem Ort, an dem Sie Aerosole verwenden.
15. Stecken Sie niemals Gegenstände oder Körperteile in die Schlitze der rotierenden Teile.
16. Aus Sicherheitsgründen und um Beschädigungen des Geräts zu vermeiden, wird empfohlen, es von jeweils nur einer Person zu verwenden.
17. Sofern nicht anders angegeben, sollte das Gerät nur von einem erfahrenen und autorisierten Team gewartet werden.
18. Jeder Verstoß gegen die Anweisungen führt zum Verlust der Garantie.

Vor dem Start

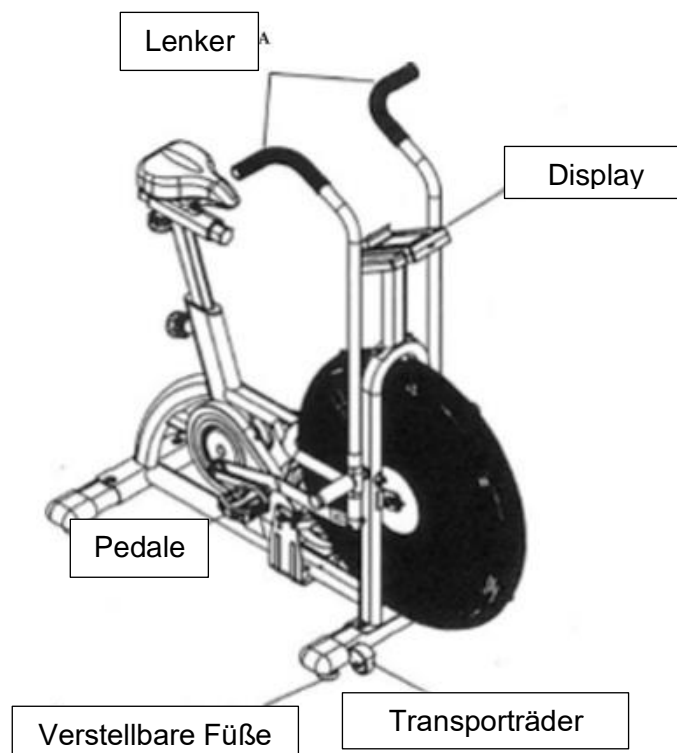
Vielen Dank, dass Sie sich für **AIR BIKE** entschieden haben!! Das gekaufte Produkt dient der Verbesserung und Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems. (Cardio) Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen Sie die Bedienungsanleitung und die Regeln für die Verwendung dieses Geräts.

Um die Sicherheit der Benutzer zu gewährleisten, muss das Gerät ordnungsgemäß aufgestellt und regelmäßig überprüft werden. Die Verantwortung für die Wartung des Geräts liegt beim Benutzer des Fahrrads.

Denken Sie daran, sich nach dem Training häufig zu dehnen, um Probleme zu vermeiden.

Wenn Sie Medikamente einnehmen, konsultieren Sie Ihren Arzt, um Kontraindikationen für die Wirkung des Medikaments infolge einer anstrengenden Herzarbeit abzuklären. Wenn Sie an Herzproblemen leiden, keinen aktiven Lebensstil führen und/oder über 35 Jahre alt sind, verwenden Sie keine vorprogrammierten Übungen ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt. Halten Sie die Konsole immer trocken, um einen Stromschlag zu vermeiden. Stellen Sie sicher, dass Sie keine Flüssigkeiten auf der Konsole verschüttet haben. Wir empfehlen die Verwendung von versiegelten Getränken bei der Benutzung des Gerätes.

Bitte beachten Sie die Abbildung unten.



Montageanleitung

VOR BEGINN, ENTFERNEN SIE ALLE BÄNDER UND VERPACKUNGEN

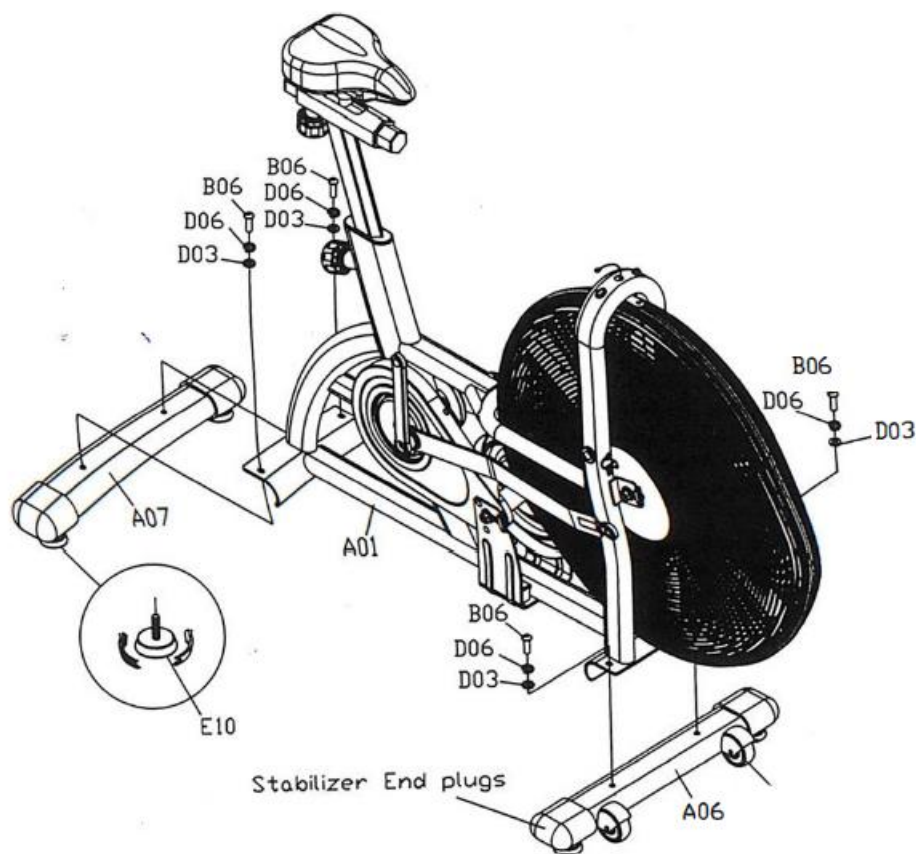
ABBILDUNG 1 Montage der Stabilisatoren

SCHRITT 1:

Wie in der Abbildung unten gezeigt, montieren Sie mit vier Unterlegscheiben (D03), vier Federscheiben (D06) und vier Schrauben (B06) die vorderen und hinteren Stabilisatoren (A06) und (A07) am Haupttrahmen (A01)

ACHTUNG:

- 1.) Jeder Stabilisator (A06, A07) hat einen Niveaugler (E10), durch Anschrauben oder Abschrauben der Regler können Sie das Fahrrad bei unebener Fläche nivellieren.
- 2.) Stellen Sie sicher, dass die Stabilisatoren (A06 und A07) fest am Haupttrahmen (A01) angezogen sind, bevor Sie das Fahrrad benutzen.



Montageanleitung

ABBILDUNG 2 Montage des rechten und linken Lenkers

Schritt 1

Montieren Sie den rechten Lenker (A02) in das U-Rohr des Hauptrahmens (A01), indem Sie ihn aufschrauben und dann im Uhrzeigersinn festziehen.

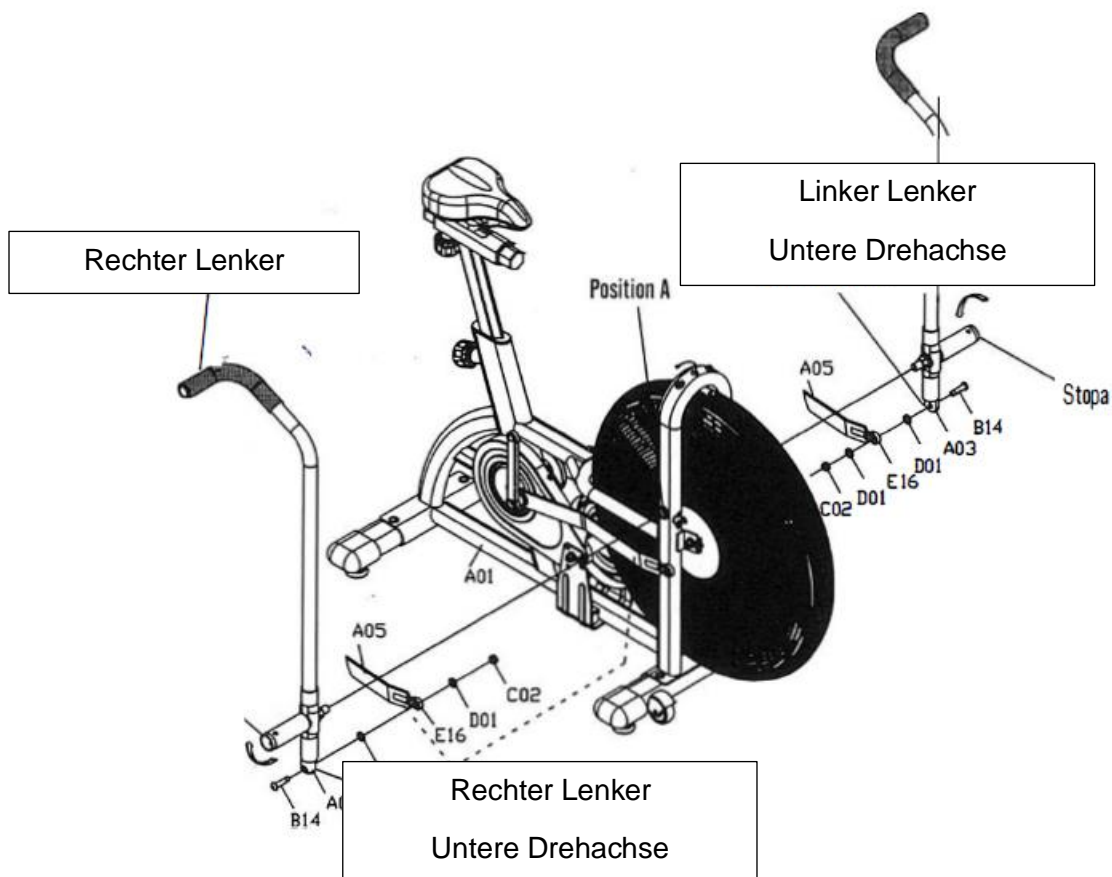
Schritt 2

Montieren Sie den rechten Lenker (A02) unter Verwendung des rechten Verbindungsarms (A05) mit einer Schraube (B14), zwei Unterlegscheiben (D01), Verbindungsarmlager (E16) und Nylonmutter (C02) wie abgebildet.

Schritt 3

Wiederholen Sie alle Schritte 1 bis 2, um den linken Lenker zu montieren.

ABBILDUNG 2



Montageanleitung

ABBILDUNG 3 Montage der Pedale

Schritt 1:

Führen Sie das rechte Pedal (G11) durch das Loch in der Kurbel (E05) ein. Durch Drehen im Uhrzeigersinn festziehen.

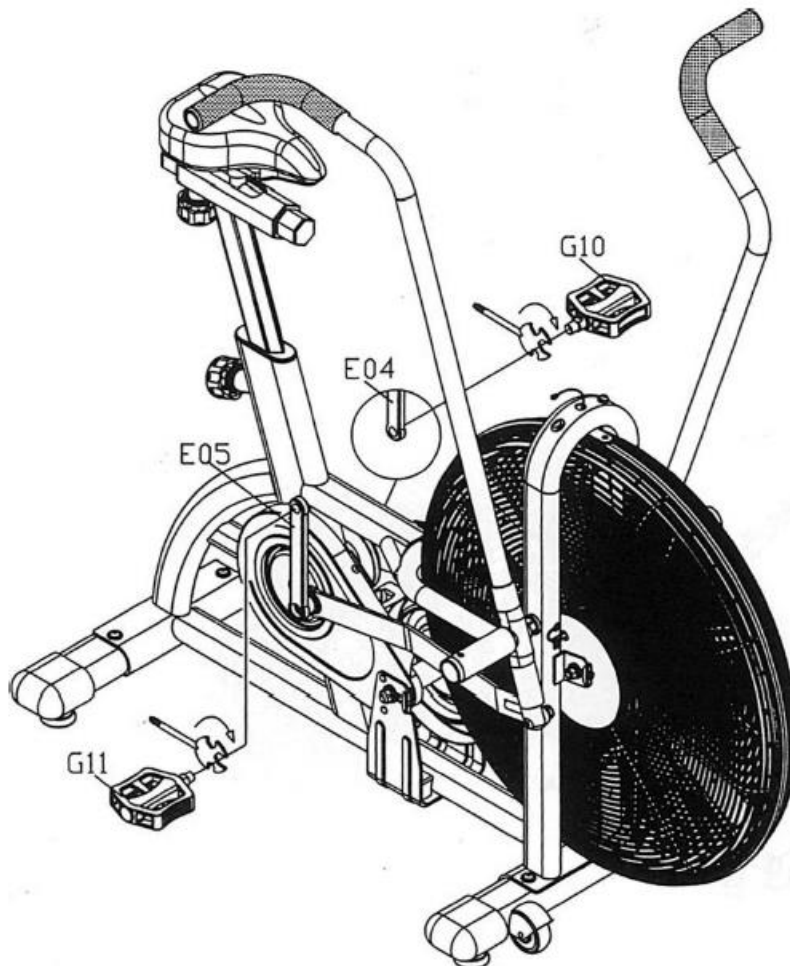
Hinweis: Das rechte Pedal (G11) ist mit einem "R" gekennzeichnet.

Schritt 2:

Führen Sie das linke Pedal (G10) durch das Loch in der linken Kurbel (E04). Durch Drehen im Uhrzeigersinn festziehen.

Hinweis: Das linke Pedal (G10) ist mit einem "L" gekennzeichnet.

ABBILDUNG 3



MONTAGEANLEITUNG

ABBILDUNG 4 Displaymontage

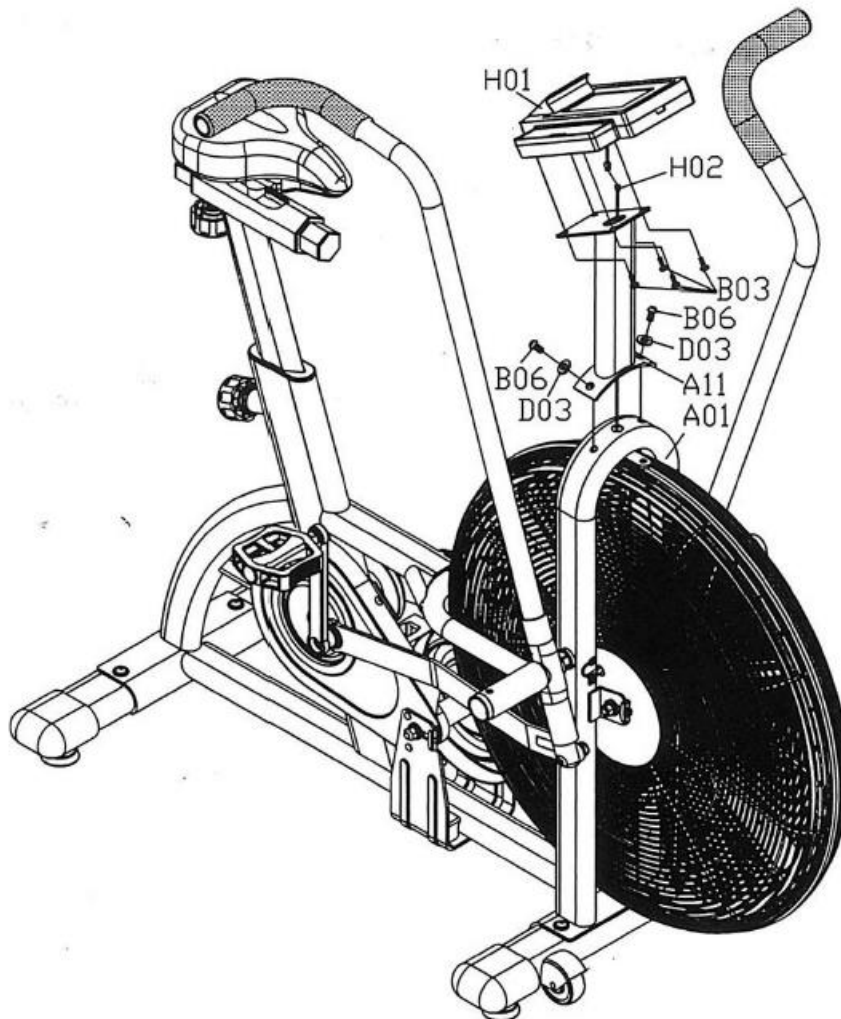
Schritt 1

Führen Sie das Sensorkabel (H02), das vom Hauptrahmen (A01) kommt, durch den Konsolenmast (A11) außerhalb des Konsolenmastes (A11). Verwenden Sie zwei Schrauben (B06) und zwei Unterlegscheiben (D03), um den Konsolenmast (A11) wie abgebildet am Hauptrahmen (A01) zu befestigen.

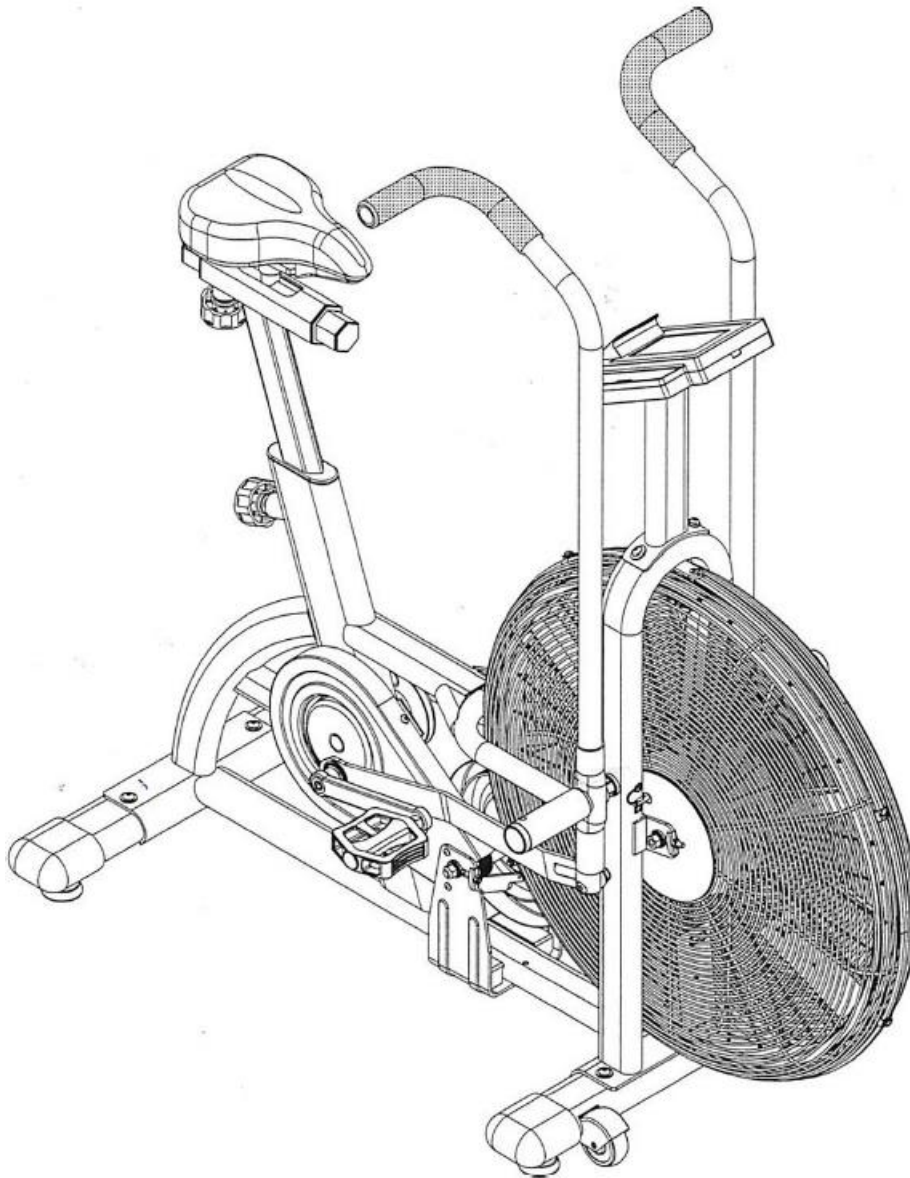
Schritt 2

Schließen Sie das Sensorkabel (H02) an den Anschluss an der Konsole (H01) an und befestigen Sie dann die Konsole (H01) mit vier Schrauben (B03) am Konsolenmast (A11).

ABBILDUNG 4



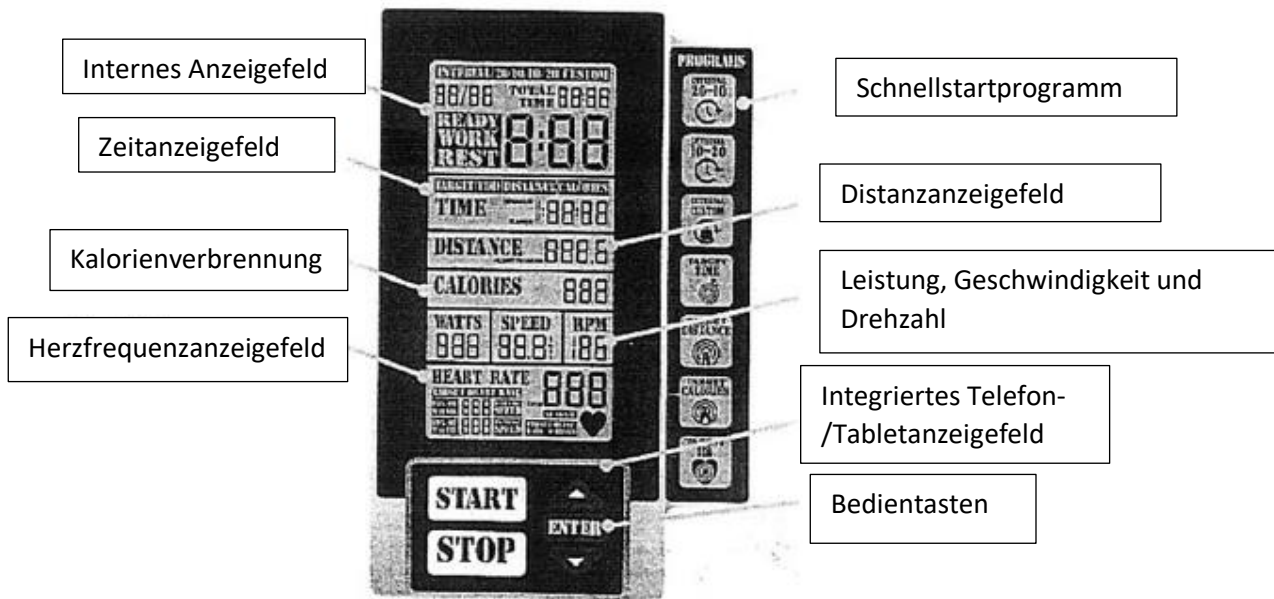
Montageanleitung



Glückwunsch!

Sie haben gerade Ihr Air Bike zusammengebaut!

Bedienungsanleitung der Konsole



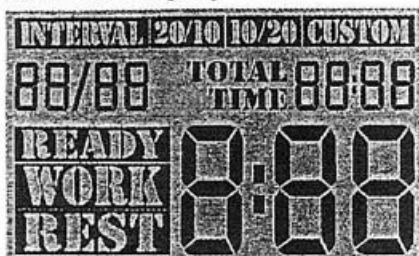
1. Bedientasten

- **START**: Drücken Sie "Start", um in den Bereitschaft-Modus zu wechseln, und wählen Sie dann das Programm aus. Mit dieser Taste können Sie eine angehaltene Option beenden.
- **STOP**: Wenn Sie „Stop“ 1-2 Sekunden lang gedrückt halten, wird das Programm angehalten, aber ein längeres Drücken löscht die Einstellungen und kehrt zum Standby-Menü zurück.
- **ENTER**: Drücken Sie "Enter", um die Auswahl zu bestätigen.
- **UP & DOWN**: Um Werte aus der Liste auszuwählen, drücken Sie die UP oder DOWN-Taste.

Hinweis: Das Bereitschaft-Menü zeigt und überspringt Werte auf dem Display. Das Standby-Menü zeigt

2. INTERVALLANZEIGEFELD

Interval Display Panel



Programm:

(1) Intervall 20/10 (Übung: 20 Sekunden, Ruhe: 10 Sekunden)

(2) Intervall 10/20 (Übung: 10 Sekunden, Ruhe: 20 Sekunden)

(3) Benutzerintervall

Alle drei der oben genannten Programme werden am Intervallbildschirm angezeigt.

(A) Oberes Banner - zeigt an, welches Intervall ausgewählt wurde und zeigt den aktuellen Status Üben oder Ruhe an. (Programm (1) und (2) - Üben- und Ruhezyklen sind auf 8 Wiederholungen eingestellt, während Programm (3) eine Wiederholung hat)

(B) Gesamtzeit-Bildschirm --- berechnet die Gesamtdauer eines Programms neu, während große Zahlen die Zeit der Üben- oder Ruheintervalle anzeigen.

(C) Bildschirm 88/88 - - - zeigt das aktuelle Intervall und die Gesamtzahl der Intervalle für das Programm an.

3. ANZEIGEFELD FÜR ZIELZEIT, DISTANZ UND KALORIEN



Programm: (4) Zielzeit (5) Zieldistanz (6) Zielkalorien, alle diese Programme werden auf dem nebenstehenden Bildschirm angezeigt.

(A) Das obere Banner auf dem Bildschirm zeigt an, welches Zielprogramm jetzt aktiv ist.

(B) Zeitbildanzeigefeld - - Die Restzeit und die Restwerte werden abwechselnd angezeigt

(C) Gesamtstrecke - - Abhängig von den Anfangseinstellungen wird sie entweder in Kilometern

oder Meilen angezeigt.

D) Kalorienbildschirm - - zeigt die Kalorienmenge an, die Sie verbrennen.

4. WATTS/ SPEED / RPM DISPLAY



4. WATT/GESCHWINDIGKEIT/RPM-Anzeigefeld

Normales Anzeigefeld: Watt, Geschwindigkeit, RPM

- Obiges wird während aller Programme angezeigt.

Watt: misst die gewonnene Energiemenge und zeichnet die Arbeitsleistung zu jedem Zeitpunkt während des Trainings auf.

Speed-Anzeigefeld: Zeigt die simulierte Fahrradgeschwindigkeit an, die aus der aktuellen Drehzahl oder der Tretgeschwindigkeit entnommen wird.

RPM: bezieht sich auf die Geschwindigkeit, mit der sich die Kurbel dreht.

(A) Während des Trainings: Watt, Geschwindigkeit und RPM zeigen die aktuelle Situation an.

(B) Pause- oder Stop-Menü: Watt-, Geschwindigkeits- und RPM-Werte zeigen den höchsten Wert, Gesamtwert, Durchschnittswert an

5. HERZFREQUENZANZEIGEFELD



Programm: Zielherzfrequenz

Die Konsole verfügt über einen implementierten Funksender, sodass es möglich ist, die Herzfrequenz vom Herzfrequenzgurt (optional) abzulesen. Sobald die Konsole Ihre aktuelle Herzfrequenz auf der großen dreistelligen BPM-Anzeige erkennt (Schläge pro Minute) und das Herzsymbol

blinkt. Sie können den BPM-Bereich von 65% bis 80% der maximalen Herzfrequenz steuern. Der ausgewählte BPM-Bereich hängt von der Herzfrequenz ab. Das Geschwindigkeitsbanner fordert Sie auf, zu beschleunigen oder zu verlangsamen, wenn Sie sich außerhalb des BPM-Bereichs befinden. Wenn die Herzfrequenz des Benutzers den Zielbereich erreicht, wird das Signal über das Erreichen des Ziels Target Rate Achieved angezeigt.

Verwenden Sie die obige Formel, um Ihre maximale Herzfrequenz zu berechnen und wählen Sie das Training aus, das Sie trainieren möchten. Die folgenden Berechnungen sind für eine 35-jährige Person angemessen:

$220 - 35 = 185$ BPM (220 - Alter = Maximale Herzfrequenz in BPM (Schläge pro Minute))

$0,65 \times 185 = 120$ BPM (65% von 185 BPM (maximale BPM) = 120 BPM)

$0,80 \times 185 = 148$ BPM (80 % von 185 BPM (maximale BPM) = 148 BPM)

5. ZUSATZINFORMATIONEN:

(A) Durch Drücken und Halten der „STOP“-Taste für 2 Sekunden wird die Konsole jederzeit zurückgesetzt.

(B) Wenn Sie die Konsole 30 Sekunden lang im Leerlauf lassen, wird sie in den Standby-Modus versetzt.

(C) Die Konsole wird nach dem Drücken einer beliebigen Taste aktiviert.

(D) Angehaltenes Training bleibt für eine Minute aktiv und geht dann in den Standby-Modus, das Training wird nach Drücken der "Start"-Taste wieder aufgenommen

(E) Wenn der Drehzahlsensor länger als 1 Minute keine Bewegung erkennt, wechselt er automatisch in den Standby-Modus.

(F) Um Kilometer (KM) auf Meilen (ML) wechseln, drücken Sie gleichzeitig die Tasten "Start" und "Enter", dann drücken Sie "Up" oder "Down", um die Einheit auszuwählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf "Enter".

TEILELISTE

SYMBOL	BEZEICHNUNG	ANZAHL
A01	Hauptrahmen	1
A02	Rechter Teil des Lenkers	1
A03	Linker Teil des Lenkers	1
A04	Kettengetriebeachse	2
A05	Verbindungsarm	1
A06	Vorderer Stabilisator	1
A07	Hinterer Stabilisator	1
A08	Sattelstütze	1
A09	Sattelversteller	1
A10	Lüftereinheit aus Stahl	1
A11	Konsolenmast	1
A12	Lüftermontageplatte	7
A13	Keine	
B01	Schrauben 10x16x17 mm	7
B02	Schraube (schwarz) TP4x16L	1
B03	Kreuzschlitzschraube M5x10L	4
B04	Kreuzschlitzschraube M5xP0.8x8L (schwarz)	7
B05	Kreuzschlitzschraube (Edelstahl) M5xP0.8x8L	1
B06	Sechskantschraube M8x20L (DURCHM. 6mm)	6
B07	Sechskantschraube M8x20L (Carbon)	2
B08	Sechskantschraube M22x17x91.4	2
B09	Sechskantschraube M6x12L (silber, geklebt)	4
B10	Sechskantschraube M6x16L (silber, carbon)	4
B11	Sechskantschraube M6x6L (schwarz)	2
B12	Kurbelbefestigungsschraube	3
B13	Sechskantschraubeneinsatz M6xP1.0x15L	4

B14	Flache Sechskantschraube M10x40	2
B15	Keine	*
B16	Keine	*
C01	Verdeckte Mutter 3/8x26"	4
C02	Nylonmutter (dünn) (schwarz) M10	4
C03	Kontermutter (geklebt) M14xP1,5, R	2
C04	Sechskantmutter (schwarz) M6	4
C05	Nylonmutter (silber) M6	4
C06	Nylonmutter (dünn) (schwarz) M8	2
C07	Keine	*
D01	Unterlegscheibe (schwarz) 10x19x2,0t	4
D02	Unterlegscheibe (schwarz) 16x21x2,0t	4
D05	Unterlegscheibe (schwarz) 6x1t	4
D06	Unterlegscheibe (schwarz) 8x2t	4
E01	Fußstifte (38.4x32x110,6mm)	2
E02	Runde Kurbelbefestigungsplatte (L)	1
E03	Runde Kurbelbefestigungsplatte (R)	1
E04	Linke Kurbel	1
E05	Rechte Kurbel	1
E06	Sattelbefestigungsstange	1
E07	Sicherungsscheibe (S-20)	1
E08	Regulierungskanal	4
E09	Drehknopf mit Feder	2
E10	Fußversteller	4
E11	Kettenspanner	4

E12	Präzisionslager #6004	2
E13	Präzisionslager #6803	8
E14	Kugellager #99502ZZ	2
E15	Sprengring	4
E16	Lager POS10 (M10x1,5)	2
E17	Interner Verschluss (Ø23*ψY9* 23L)	1
E18	Interner Verschluss (ØØ23*ψ9*37.5L)	1
E19	Vorderes Kettenrad	1
E20	Keine	*
E21	Keine	*
E22	Hinteres Kettenrad	1
F01	Kettenabdeckung (links)	1
F02	Kettenabdeckung (rechts)	1
F03	Lüfterabdeckung (links)	1
F04	Lüfterabdeckung (rechts)	1
G01	Transportrad	2
G02	Sattelverbindung	1
G03	Sechskantabdeckung DIA 50	2
G04	Sechskanttrennscheibe	1
G05	Sechskantabdeckung DIA 38	2
G06	Lenkerabdeckung	2
G07	Keilriemen	1
G08	Lüfterabdeckung (links)	1
G09	Lüfterabdeckung (rechts)	1
G10	Linkes Pedal	1
G11	Rechtes Pedal	1
G12	Sattel	1
G13	Stabilisator-Endkappe	4
G14	Keine	*

G15		Keine	*
G16		Stahlkette	1
G17		Keine	*
G18		Keine	*
H01		Konsole	1
H02		Sensorkabel	1
H03		Magnet	1

