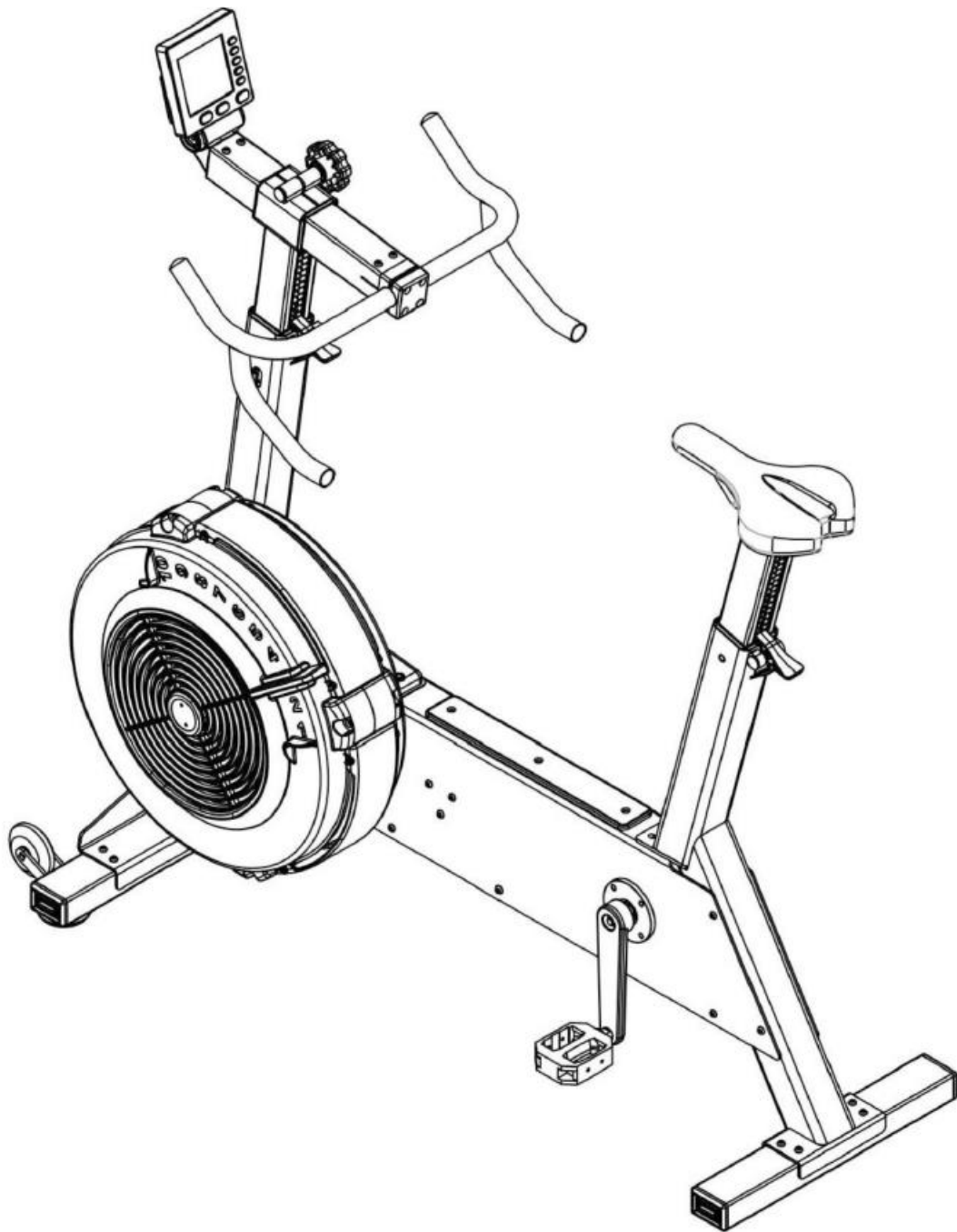


**INPC<sup>®</sup>ERGOCYCLE**

# BEDIENUNGSANLEITUNG



## **Inhaltsverzeichnis**

Sicherheit	3-4
Wartung der Maschine	5-6
Sichere Bedienung	7-8
Vor dem Start	9
Zubehörliste	10
Montageanleitung	11-18
Teileliste	19-22
Explosionsansicht	23
Bedienung der Konsole	24-26

# Sicherheit

---

Vielen Dank, dass Sie **NPG ErgCycle** gekauft haben!

Verwenden Sie das Gerät richtig, um Ihre Sicherheit und Gesundheit zu gewährleisten. Lesen Sie die gesamte Anleitung, bevor Sie das Fahrrad zusammenbauen und verwenden. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und betrieben wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.

## VORSICHTSMASSNAHMEN UND HINWEISE

1. Es liegt in der Verantwortung des Besitzers sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Geräts die Bedienungsanleitung, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen gelesen haben.
2. Die maximale Nutzlast des Fahrrads beträgt 300 Pfund (136 Kilogramm).
3. Das Fahrrad ist NICHT mit einem Freilaufsystem ausgestattet, d.h. wenn das Schwungrad in Bewegung ist, bewegen sich auch die Pedale. Versuchen Sie nicht, das Gerät zu stoppen, indem Sie die Pedale während der Drehung nach hinten drücken, da Sie dadurch Ihr Knie verletzen können.
4. Versuchen Sie nicht, die Tretkurbeln von Hand zu drehen. Berühren Sie während der Fahrt keinen Antriebsmechanismus, da dies zu Verletzungen führen kann.
5. Halten Sie Kinder, Haustiere und Finger von den Pedalen fern. Sie können Verletzungen verursachen.
6. Stellen Sie das Fahrrad nicht vorwärts oder rückwärts ab, da es umkippen kann.
7. Versuchen Sie nicht, Liegestütze zu machen, während Sie sich auf den Lenker stützen.
8. Das Gerät darf nur auf einer ebenen Fläche verwendet werden und ist nur für die Verwendung in geschlossenen Räumen bestimmt. Das Gerät sollte nicht in einer Garage oder Terrasse oder in der Nähe von Wasser aufgestellt und niemals nass verwendet werden. Wir empfehlen, eine Matte unter das Gerät zu legen, um den Boden oder Teppich zu schützen und die Reinigung zu erleichtern.
9. Tragen Sie während des Trainings bequeme, qualitativ hochwertige Wander- oder Laufschuhe und geeignete Kleidung. Trainieren Sie auf dem Fahrrad nicht barfuß, mit Sandalen, Socken oder Strümpfen.
10. Überprüfen Sie das Gerät immer vor dem Gebrauch, um sicherzustellen, dass alle Teile in gutem Zustand sind.
11. Warten Sie, bis das Gerät vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie es zerlegen.
12. Haustiere sollten sich niemals in der Nähe des Fahrrads aufhalten.
13. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Nähe oder auf dem Gerät.
14. Verwenden Sie das Fahrrad niemals dort, wo Sauerstoff zugeführt wird oder Aerosolprodukte verwendet werden.
15. Stecken Sie niemals Gegenstände oder Körperteile in eine Öffnung.

16. Aus Sicherheitsgründen und um Schäden am Fahrrad zu vermeiden, darf es nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
17. Der Service Ihres Geräts sollte nur von einem autorisierten Vertreter durchgeführt werden, es sei denn, ein anderes Servicezentrum wurde autorisiert und/oder vom Hersteller dazu angewiesen.
18. Bei Nichtbeachtung dieser Anweisungen erlischt die Produktgarantie.



**! WARNUNG: BEVOR SIE EIN TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN, FRAGEN SIE IHREN ARZT. DIES IST BESONDERS WICHTIG FÜR MENSCHEN ÜBER 35 UND MENSCHEN MIT FRÜHEREN GESUNDHEITSSTÖRUNGEN. LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN, BEVOR SIE EIN FITNESSGERÄT VERWENDEN. DER HERSTELLER ÜBERNIMMT KEINE HAFTUNG FÜR PERSONEN- ODER SACHSCHÄDEN, DIE DURCH ODER INFOLGE DER VERWENDUNG DIESES PRODUKTS VERURSACHT WERDEN**

# Maschinenwartung

---

## (1) EINSTELLEN DER TRAININGSINTENSITÄT

Benutzergesteuerter Widerstand

Das stationäre Airbike bietet zwei Möglichkeiten, den wahrgenommenen Widerstand und die daraus resultierende Trainingsintensität zu kontrollieren:

- Dämpfereinstellungen und Trittfrequenz. Das Erhöhen eines dieser Werte erhöht den wahrgenommenen Widerstand. Wenn Sie beide Werte erhöhen, erhöht sich der Widerstand noch schneller.
- Sie können in die Pedale treten, wie Sie möchten. Das Fahrrad zwingt Sie nicht, mit einer eingestellten Intensitätsstufe zu arbeiten. Je mehr Anstrengung Sie beim Radfahren aufwenden, desto schneller fahren Sie, desto mehr Watt erzeugen Sie und desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Alle diese Werte werden gemessen und auf dem Display angezeigt.

### Einstellen der Dämpfer am Schwungrad

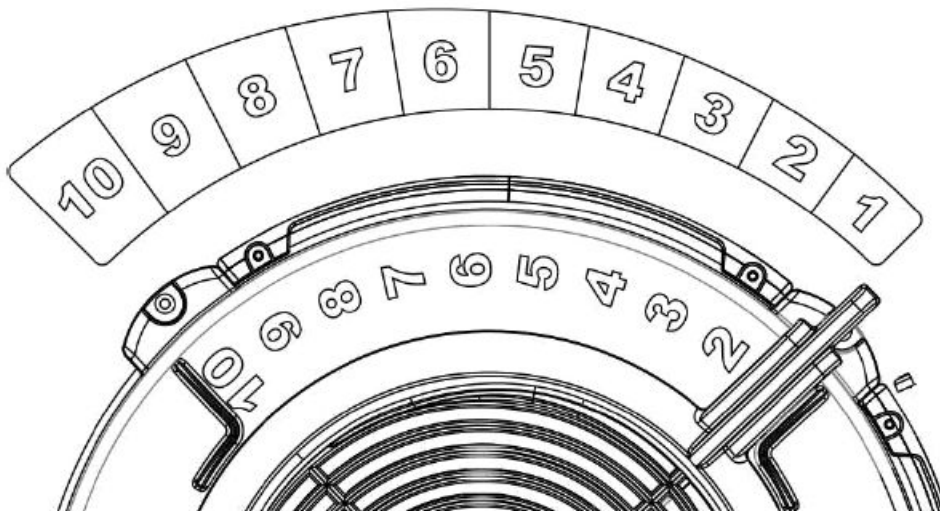
Das Fahrrad ist mit einem Stoßdämpfer mit Einstellungen von 1 bis 10 ausgestattet.

Höhere Werte entsprechen dem Treten in einem schwereren Gang. Niedrigere Werte machen das Treten leichter.

Für eine allgemeine Fitness und ein gutes aerobes Training stellen Sie den Dämpfer so ein, dass eine Trittfrequenz von 60 bis 80 U/min gewährleistet ist.

**Erhöhen für schwierigeres Training**

**Reduzieren für leichteres Training**



# Maschinenwartung

---

## (1) Wartung – EMPFOHLENE WARTUNGSZEITPLAN

### A. Nach den ersten 5 Betriebsstunden

- Überprüfen Sie, ob alle Befestigungselemente fest angezogen sind.

#### **Täglich**

- Reinigen Sie Sattel, Lenker, Rahmenkappe und Schwungradabdeckung nach Gebrauch mit einem Lappen und Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie keine Bleichmittel oder Scheuermittel.

### B. Nach jeweils 250 Betriebsstunden

- Prüfen Sie, ob die Kurbelarme auf der Achse genügend angezogen sind.
- Überprüfen Sie, ob alle Befestigungselemente fest angezogen sind.
- Kontrollieren Sie mit einer Taschenlampe, ob sich kein Staub innerhalb des Schwungrads angesammelt hat. Saugen Sie es gegebenenfalls ab.
- Stützensitz prüfen. Die Sattelstütze sollte sich mit wenig Druck leicht auf und ab bewegen lassen. Ziehen Sie sie nicht zu fest an.



# Sichere Bedienung

Dehnen sollte sowohl zum Aufwärmen vor dem als auch nach dem Üben zum Entspannen des Körpers gehören. Es sollte auch nach 3-5 Minuten kalistenischer oder aerober Übungen mit geringer Intensität durchgeführt werden. Die Bewegungen sollten langsam und gleichmäßig erfolgen, ohne zu springen oder plötzliche Bewegungen zu machen. Bewegen Sie sich so, dass Sie eine sanfte Dehnung in Ihren Muskeln ohne Schmerzen spüren, und halten Sie die Position 20-30 Sekunden lang. Achten Sie darauf, dass Ihre Atmung langsam und rhythmisch ist – halten Sie sie niemals an.

1



## Kopfkreisen

Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und zählen Sie dabei bis eins, bis Sie spüren, wie sich die linke Seite Ihres Nackens sanft dehnt. Dann drehen Sie Ihren Kopf nach hinten und zählen Sie bis eins, strecken Sie Ihr Kinn zur Decke und öffnen Sie Ihren Mund. Drehen Sie Ihren Kopf nach links, zählen Sie bis eins und senken Sie ihn schließlich frei auf Ihre Brust, wobei Sie ebenfalls bis eins zählen.

5



## Vorwärtsbeugen

Beugen Sie sich langsam von der Taille nach vorne, entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern und strecken Sie dann Ihre Arme zu Ihren Zehen. Greifen Sie so weit wie möglich nach unten und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.

2



## Armhebung

Heben Sie Ihren rechten Arm bis zum Ohr und zählen Sie bis eins herunter. Heben Sie dann Ihren linken Arm wieder nach oben, zählen Sie bis eins und senken Sie Ihren rechten Arm.



## Quadrizeps-Dehnung

Lehnen Sie eine Hand gegen eine Wand, um das Gleichgewicht zu halten, greifen Sie hinter sich und heben Sie Ihren rechten Fuß. Die Ferse so nah wie möglich am Gesäß platzieren. Zählen Sie bis 15 und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Fuß.

3



## Seitendehnung

Heben Sie Ihre Arme zur Seite und dann höher und höher, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so hoch wie möglich zur Decke. Spüren Sie, wie sich Ihre rechte Seite dehnt. Wiederholen Sie die Übung, indem Sie die andere Seite dehnen.

7



## Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskeln

Setzen Sie sich mit dem rechten Bein gerade vor sich hin. Strecken Sie Ihr Bein, während Sie versuchen, es mit der Hand zu halten. Beginnen Sie mit einer geraden Wirbelsäule. Versuchen Sie dann, während Sie ruhig atmen, Ihre Brust näher an das Knie Ihres gestreckten Beines zu bringen. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang und wiederholen Sie dann die Übung mit dem anderen Bein.

4



#### **Dehnung der Innenseite des Oberschenkels**

Setzen Sie sich so hin, dass sich die Fußsohlen berühren und die Knie nach außen zeigen. Platzieren Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihren Schritt. Drücken Sie Ihre Knie sanft zum Boden. Halten Sie die Position und zählen Sie bis 15.

5



#### **Waden-/Achillessehrendehnung**

Lehnen Sie Ihre Hände an die Wand und schieben Sie Ihr linkes Bein vor Ihr rechtes. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und Ihren linken Fuß vollständig auf dem Boden gestützt. Beugen Sie dann Ihr linkes Bein und beugen Sie sich nach vorne, wobei Sie Ihre Hüften zur Wand bewegen. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang und wiederholen Sie dann die Übung mit dem anderen Bein.

## Vor dem Start

---

Vielen Dank für den Kauf des neuen **NPG ErgCycle!!** Dieses hochwertige Produkt, das Sie ausgewählt haben, wurde entwickelt, um Ihre kardiovaskulären Trainingsanforderungen zu erfüllen. Bevor Sie mit den Übungen beginnen, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung und machen Sie sich mit der Bedienung des neuen Gerätes vertraut.

**Korrekte Installation und regelmäßige Wartung sind für Ihre Sicherheit unerlässlich. Für die Wartung ist allein der Eigentümer verantwortlich.**

**Bitte denken Sie daran, sich die Zeit zu nehmen, um die in dieser Anleitung angegebenen Dehnübungen durchzuführen, um Verletzungen zu vermeiden.**

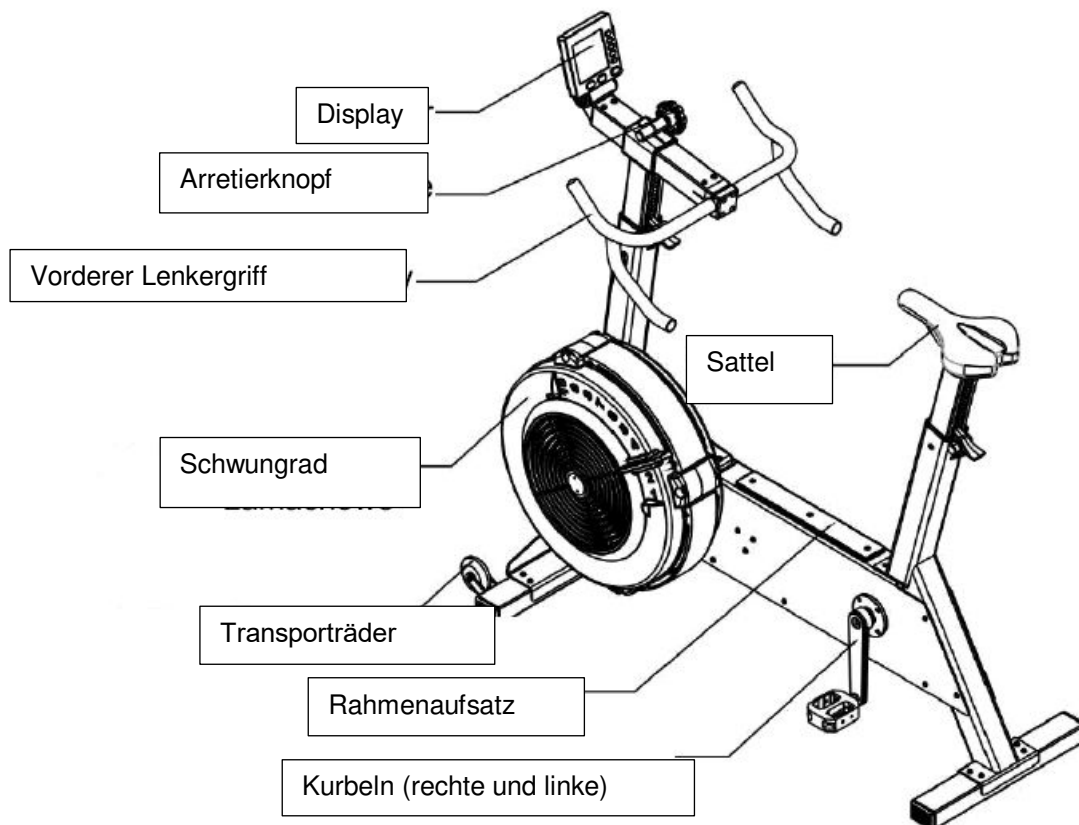
Wenn Sie Medikamente einnehmen, fragen Sie Ihren Arzt, ob diese Ihre Herzfrequenz während des Trainings beeinflussen.

Wenn Sie Herzprobleme haben, wenig körperlich aktiv sind und/oder über 35 Jahre alt sind, verwenden Sie keine vorprogrammierten Programme oder beginnen Sie kein Trainingsprogramm, ohne zuerst Ihren Arzt zu kontaktieren und eine Genehmigung einzuholen.

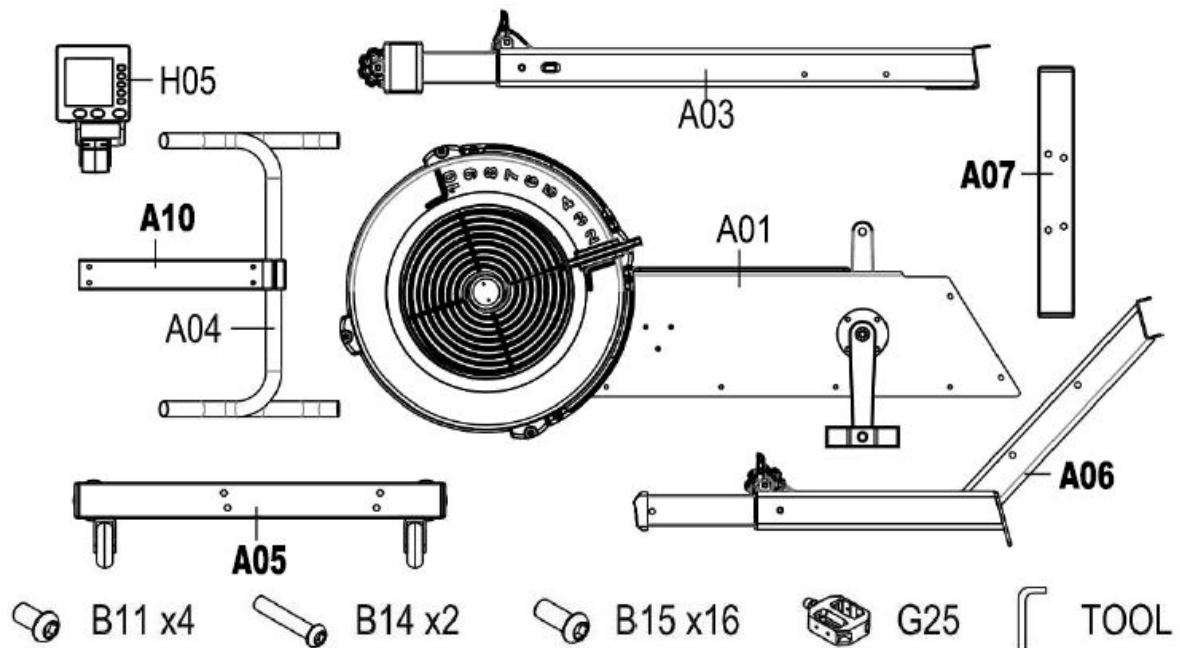
Um das Risiko eines Stromschlags zu vermeiden, halten Sie die Konsole immer trocken.

Verschütten Sie keine Flüssigkeiten auf der Konsole. Wir empfehlen Ihnen, eine versiegelte Wasserflasche zu verwenden, wenn Sie während der Verwendung des Geräts Getränke trinken.

**Die Teileliste entnehmen Sie bitte der Zeichnung unten.**



## Zubehörliste



1	ALUHAUPTRAHMEN (# A01) X 1 SATZ
2	VERTIKALE ALUMINIUM-HAUPTSTANGE (#A03) x1 SATZ
3	VORDERER STABILISATOR (A05) X1 SATZ (MIT LAUFROLLEN)
4	HINTERE STÜTZE (ALUMINIUM) (# A06) X1 STÜCK
5	HINTERER STABILISATOR (#A07) X1 SATZ (MIT FÜSSEN)
6	SCHIEBER FÜR DISPLAYEINSTELLUNG (# A10) MIT VORDEREM LENKERGRIFF (#A04) X1 SATZ
7	1/4-20* 1/2" KUGELKOPF-SECHSKANTSCHRAUBE (EDELSTAHL) (#B11) X4 STÜCK
8	1/4-20* 3" KUGELKOPF-SECHSKANTSCHRAUBE (EDELSTAHL) (#B14) X2 STÜCK
9	1/4-20* 3/4" KUGELKOPF-SENKSCHRAUBE MIT INNENSECHSKANT (EDELSTAHL) (#B15) X16 STÜCK
10	LINKES PEDAL (#G25) X1 STÜCK
11	DISPLAY (#H05) X1 STÜCK
12	WERKZEUG (SCHLÜSSEL) X1 STÜCK

# Montageanleitung

ENTFERNEN SIE ALLE SICHERHEITSBÄNDER UND VERPACKUNGSMATERIALIEN

## ABBILDUNG 1 Montage der Stabilisatoren

### SCHRITT 1

Befestigen Sie die vertikale Hauptstange (A03) am vorderen Stabilisator (A05) gemäß den gezeigten Teilen, wie in Abbildung 1-1 gezeigt.

**Anzahl 4 - (B15) 1/4-20\*3/4" KUGELKOPF-SENKSCHRAUBE MIT INNENSECHSKANT (EDELSTAHL)**

### SCHRITT 2:

Befestigen Sie die **hintere Stützstange (A06)** am **hinteren Stabilisator (A07)** gemäß den gezeigten Teilen, wie in **Abbildung 1-2** gezeigt.

**Anzahl 4 - (B15) 1/4-20\*3/4" KUGELKOPF-SENKSCHRAUBE MIT INNENSECHSKANT (EDELSTAHL)**

### Hinweis:

**(A) Stellen Sie sicher, dass der vordere Stabilisator (A05) mit den Transporträdern (G02) und der hintere Stabilisator (A07) mit zwei Füßen (G18) richtig montiert sind, wie in den Abbildungen 1-1 und 1-2 gezeigt.**

ABBILDUNG 1-1

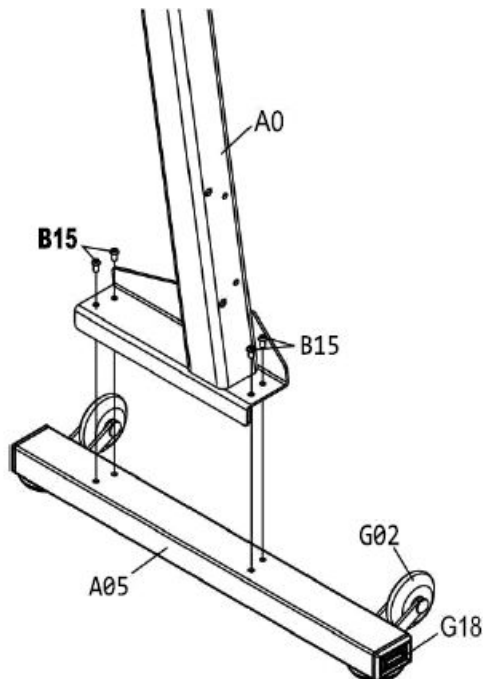
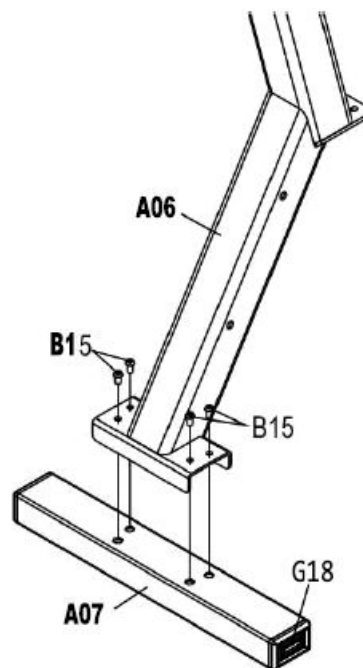


ABBILDUNG 1-2



# Montageanleitung

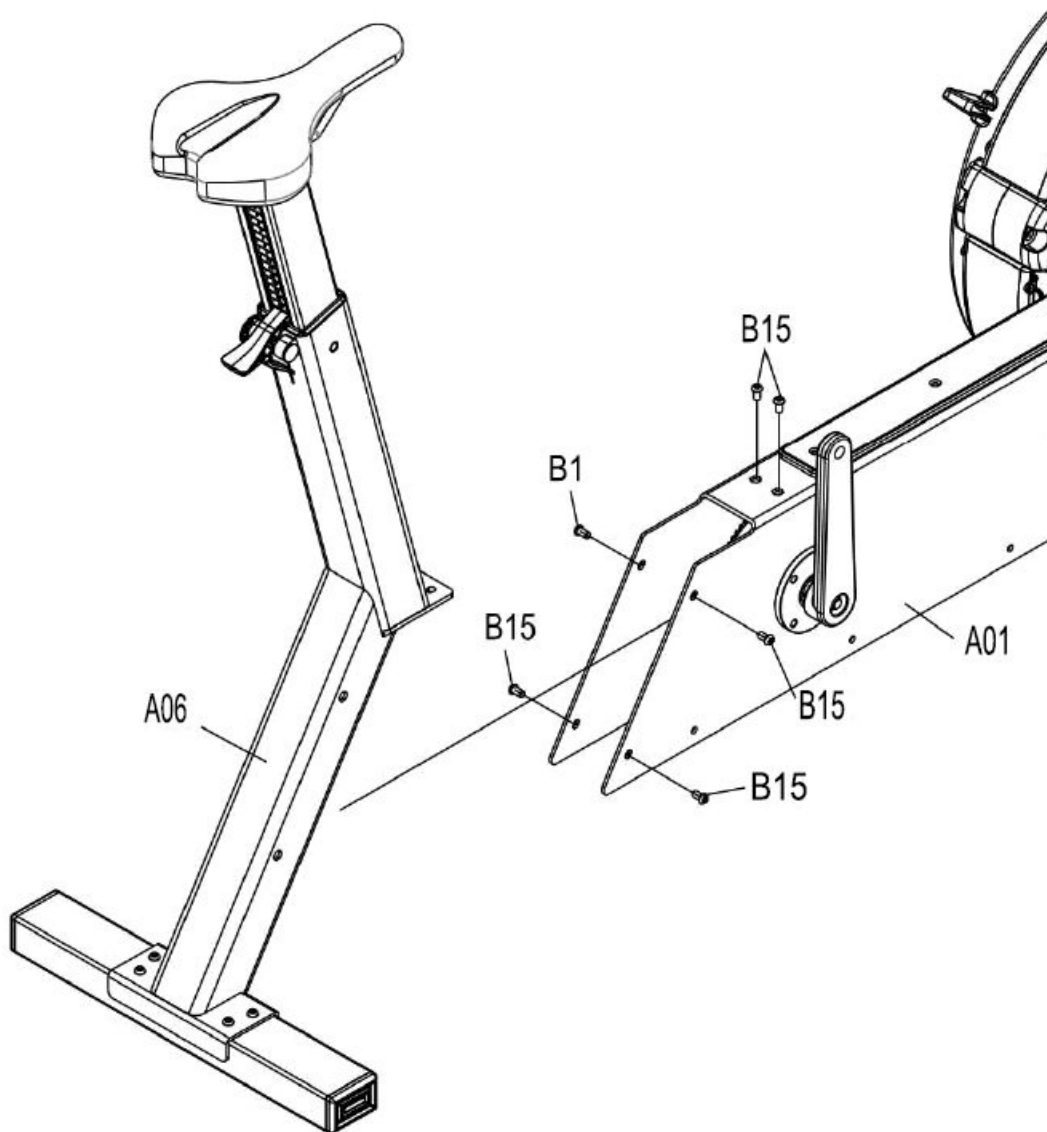
## ABBILDUNG 2 Montage des Hauptrahmens und der hinteren Stützstange

### Schritt 1

Befestigen Sie die **hintere Stützstange (A06)** am **Hauptrahmen (A01)** gemäß den gezeigten Teilen, wie in Abbildung unten gezeigt.

Anzahl 6 - (B15) 1/4-20\*3/4" KUGELKOPF-SENKSCHRAUBE MIT INNENSECHSKANT (EDELSTAHL)

### ABBILDUNG 2



# Montageanleitung

## ABBILDUNG 3 Installation des Hauptrahmens und der vertikalen Hauptstange

### Schritt 1:

Führen Sie das **Generatorsensorkabel (H02)** durch die innere Nut in die Öffnung der **oberen Abdeckung des Generators (G16)** wie in der Abbildung unten gezeigt.

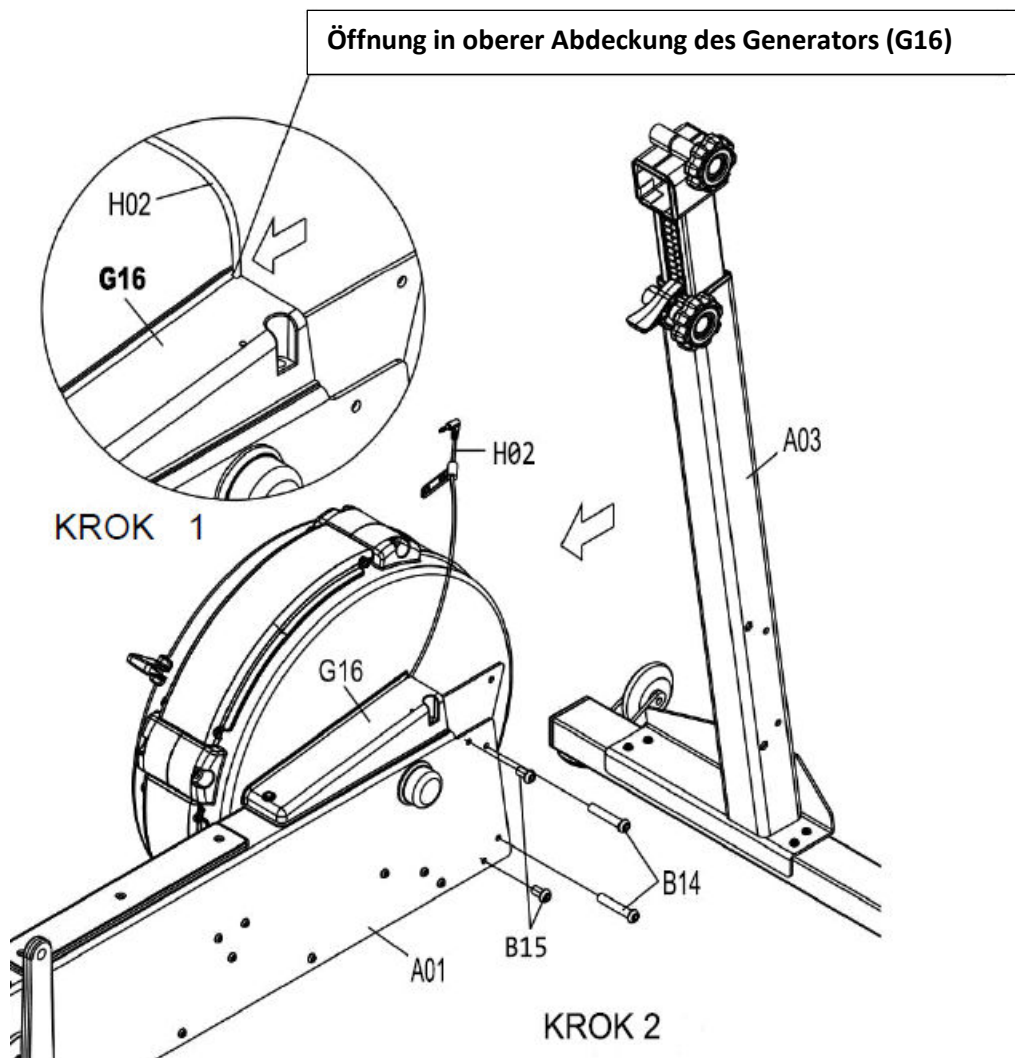
### Schritt 2:

Befestigen Sie die **vertikale Hauptstange (A03)** am **Hauptrahmen (A01)** gemäß den gezeigten Teilen, wie in **Abbildung 3** gezeigt.

**Anzahl 2 - (B14) 1/4-20\*3" Kugelkopf-Sechskantschraube (Edelstahl)**

**Anzahl 2 - (B15) 1/4-20\*3/4" Kugelkopf-Senkschraube mit Innensechskant (Edelstahl)**

### ABBILDUNG 3



# Montageanleitung

---

## ABBILDUNG 4 Displayinstallation

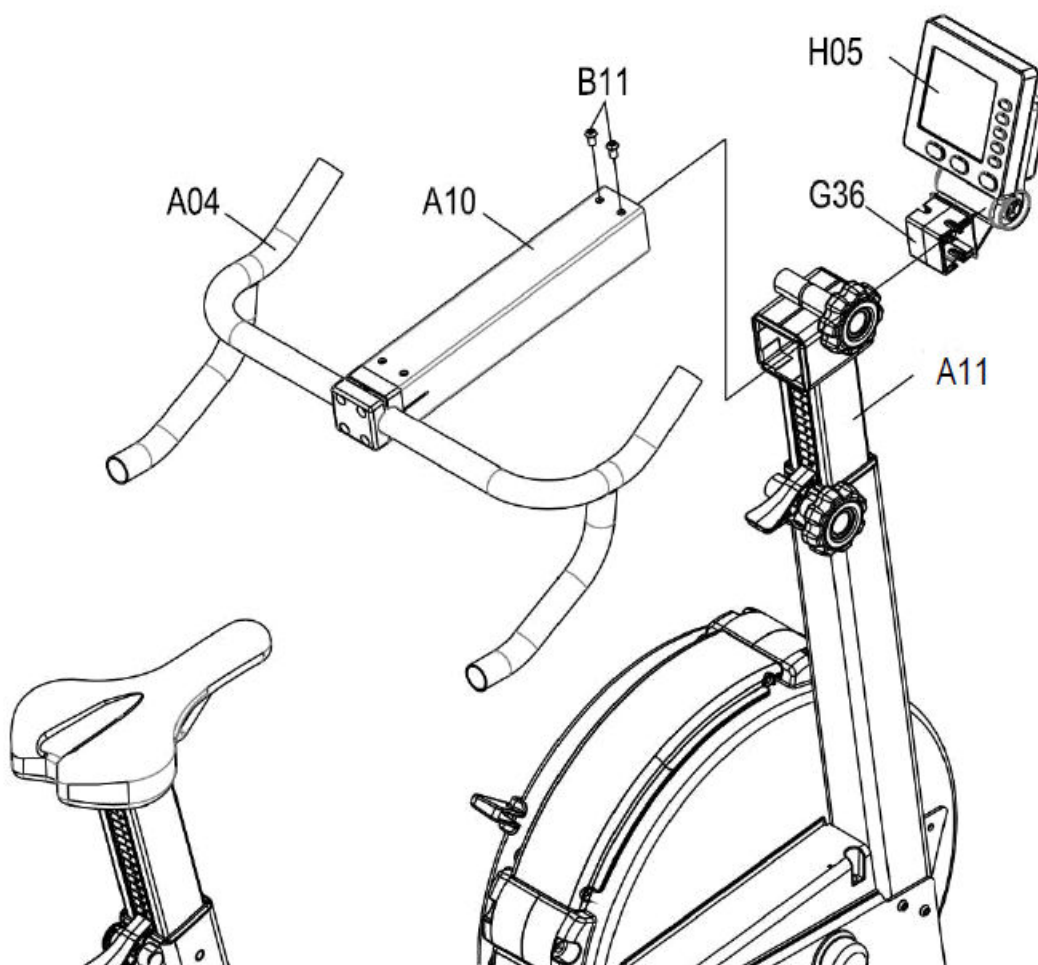
### Schritt 1

Befestigen Sie den **Displayeinstellschieber (A10)** an dem **vorderen Lenkergriff (A04)**, indem Sie ihn in die obere Öffnung im Konsolenmast (A11) schieben.

### Schritt 2:

Befestigen Sie das **Display (H05)** mit der **Displayhalterung (G36)** am **Schieber (A10)**, indem Sie die beiden Schrauben (B11) wie in der Abbildung unten gezeigt festziehen.

### ABBILDUNG 4



# Montageanleitung

---

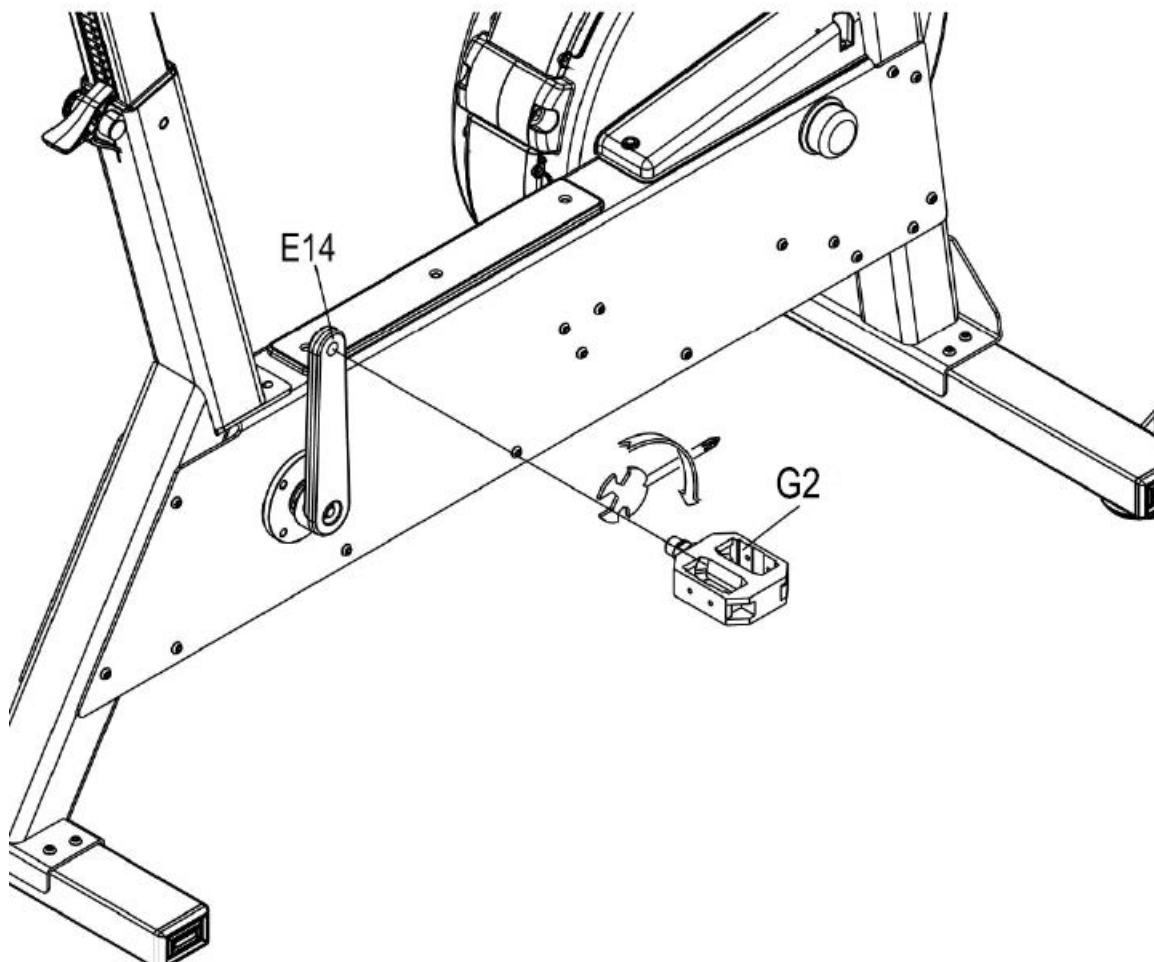
## ABBILDUNG 5: Montage der Pedale

### Schritt 1

Schrauben Sie das **rechte Pedal (G26)** in die Öffnung in der **rechten Kurbel (E14)**. Sichern Sie das Pedal, indem Sie es im Uhrzeigersinn anziehen.

**Hinweis:** Das rechte Pedal (G26) ist mit einem „R“ gekennzeichnet.

*(Wichtig: Stellen Sie sicher, dass die linke Kurbel (E13) mit dem linken Pedal (G25) bereits am Gerät befestigt ist, nachdem Sie die Elemente aus der Verpackung entnommen haben)*



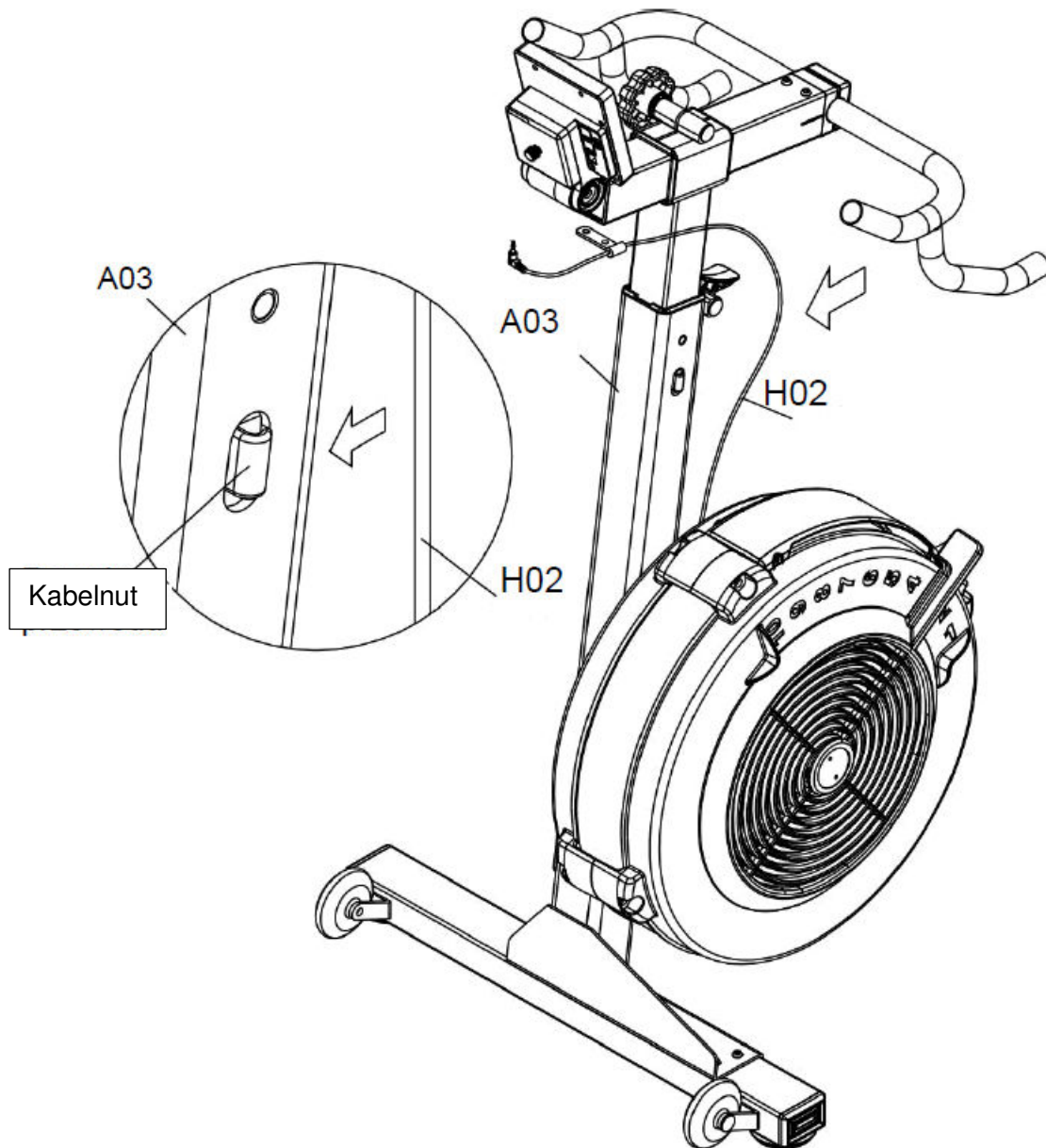
# Montageanleitung

## ABBILDUNG 6 Installation des Generatorsensorkabels

### Schritt 1:

Befestigen Sie das **Generatorsensorkabel (H02)** an der Kabelnut an der Seite der **vertikalen Hauptstange (A03)** wie unten abgebildet.

### ABBILDUNG 6



# Montageanleitung

---

## ABBILDUNG 6 Installation des Generatorsensorkabels

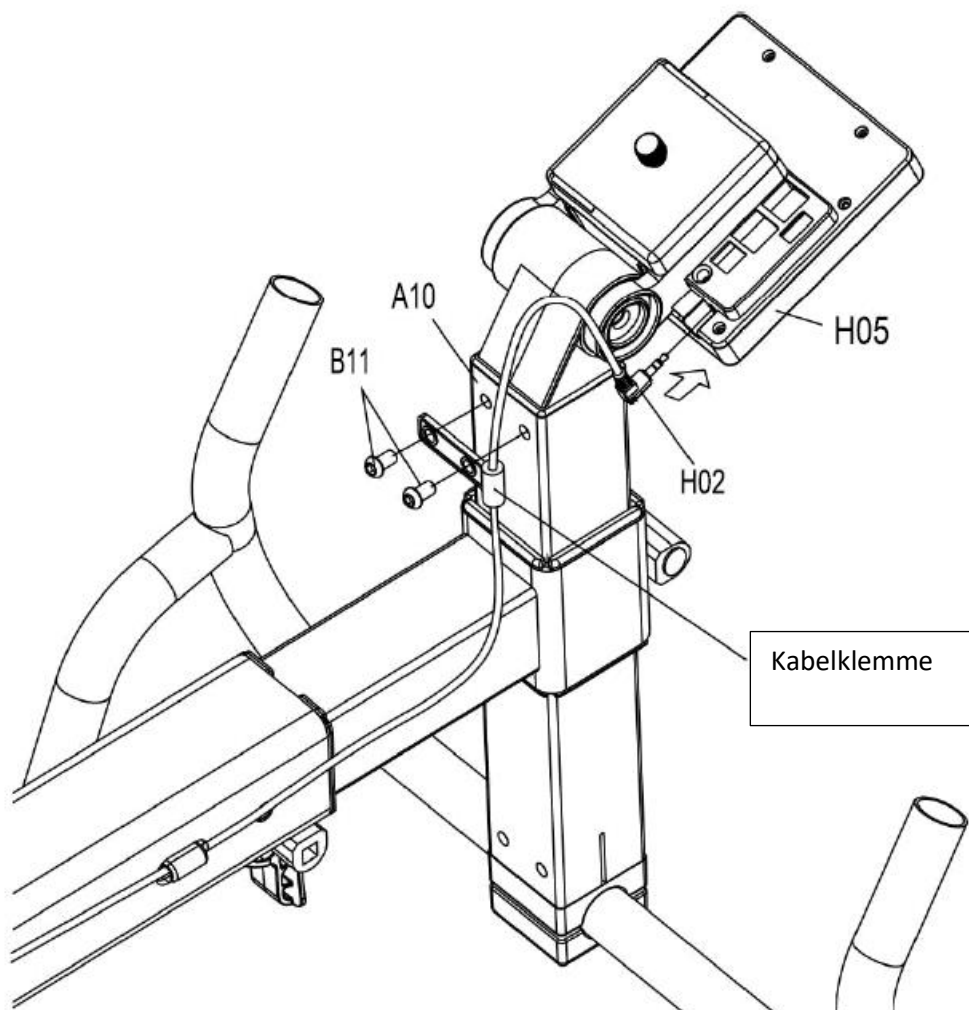
### Schritt 1:

Befestigen Sie das **Generatorsensorkabel (H02)** mit der Kabelklemme am **Displayeinstellschieber (A10)** und sichern Sie die Verbindung mit zwei Schrauben (B11) wie unten abgebildet.

### Schritt 2:

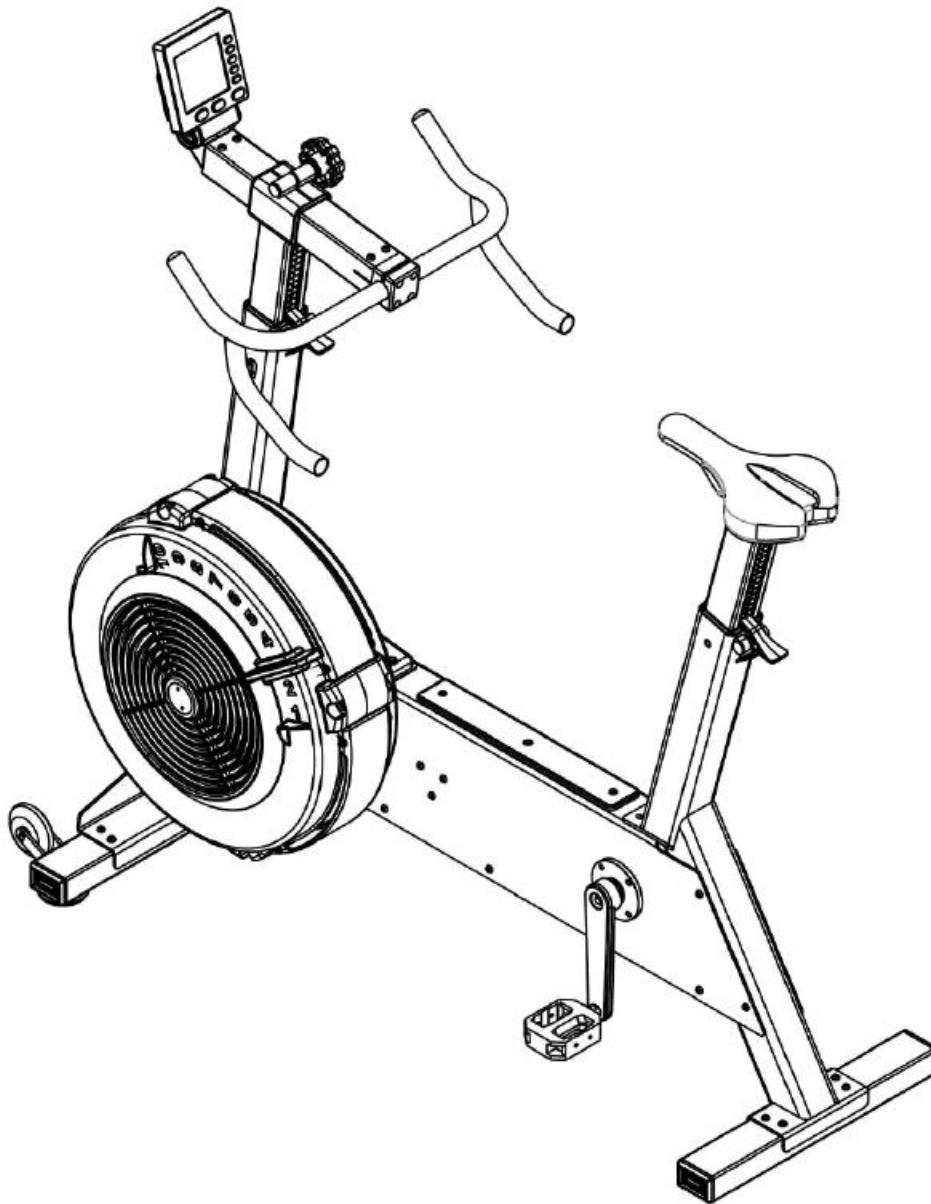
Schließen Sie das Ende des **Generatorsensorkabels (H02)** an die Buchse auf der Rückseite des Displays (H05) an, wie unten abgebildet.

## ABBILDUNG 7



## Montageanleitung

---



**Herzlichen Glückwunsch!**

**Sie haben Ihren neuen NPG ErgCycle fertig zusammengebaut!**

**Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben, Pedale und Drehknöpfe fest angezogen sind, damit Sie Ihr Training beginnen können!**

## TEILELISTE

ARTIKEL	ANZAHL	BEZEICHNUNG
A01	1	Hauptrahmen
A02	1	Sattelstütze
A03	1	Vertikale Hauptstange vorne
A04	1	Lenkergriff vorne
A05	1	Vorderer Stabilisator
A06	1	Stützstange hinten
A07	1	Hinterer Stabilisator
A08	1	Lüfterrad aus Stahl
A09	1	Sattelbefestigungsplatte
A10	1	Displayeinstellschieber
A11	1	Konsolenmast
A12	1	Hauptrahmen-Stützplatte
B01	9	Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube 10* 1 1/2 (Edelstahl) (Ø 8 mm)
B02	2	Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube 10* 7/8 (Edelstahl) (Ø 8 mm)
B03	1	Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube M3* 8mm (Edelstahl) (Ø 5mm)
B04	1	Kreuzschlitzschraube #6-32*2 (Edelstahl)
B05	1	Kreuzschlitzschraube TP3x16L (schwarz-silber)
B06	9	Kreuzschlitzschraube M4*P0.7*6L (Silber)
B07	8	Kreuzschlitz-Senkschraube M5x8L (schwarz)
B08	1	Sechskantschraube 3/8 16*3 (Edelstahl)
B09	2	Sechskantschraube M10*P1.5*40L (Silber)
B10	4	Sechskantschraube M6x20 (Edelstahl)
B11	22	Kugelpf- Sechskantschraube 1/4-20*1/2"
B12	2	Kugelpf- Sechskantschraube 1/4-20*1 1/4"
B13	1	Kugelpf- Sechskantschraube 1/4-20*2 1/2"
B14	3	Kugelpf- Sechskantschraube 1/4-20*3" (Edelstahl)
B15	27	Kugelpf- Senkschraube mit Innensechskant 1/4-20*3/4" (Edelstahl)
B16	2	Kugelpf- Sechskantschraube 1/4-20 * 7/8"
B17	3	Senkschraube mit Innensechskant M4*P0.7*10L
B18	2	Flachkopf-Kreuzschlitzschraube 3,5X8L (Edelstahl)
B19	5	Flachkopf-Sechskantschraube 1/4 X 5/8"
B20	1	Schraube 3/8 -16*1* 1-1/2"(Ø9. 7) (Edelstahl)
B21	2	Schlossschraube 5/16 -18* 1-3/4" (Edelstahl)
B22	1	Schlossschraube 5/16 -18* 2 -1/4" (Edelstahl)
B23	2	Schlossschraube 5/16 -18* 3 -1/2" (Edelstahl)

B24	4	Kugelkopf-Sechskantschraube 1/4*1 "(DURCHM. 9,7 mm) (Edelstahl)
B25	4	Kugelkopf-Sechskantschraube #10-24*3 (DURCHM. 9,3mm) (Edelstahl)
B26	1	Kreuzschlitzschraube M5x86mm (Edelstahl)
B27	2	Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube 3*16 (schwarz-silber)(Durchm.5mm)
B28	10	Kugelkopf-Senkschraube mit Innensechskant 1/4-20*3/4" (Edelstahl)
C01	4	SECHSKANTSCHRAUBE #10 (SCHLÜSSELGRÖSSE Ø9,3mm)(3,15t)(Edelstahl)
C02	1	SECHSKANTSCHRAUBE #6 (SCHLÜSSELGRÖSSE Ø 8,0mm)(3,0t)(Edelstahl)
C03	5	Nylon-Sechskantmutter 1/4-20 (1/4"t) (Edelstahl)
C04	2	Nylon-Sechskantmutter 1/4-20 (5/16"t) (Edelstahl)
C05	4	Vierkantmutter 1/4-20 (SCHLÜSSELGRÖSSE Ø11,00 mm) (Edelstahl)
C06	1	Nylon-Sechskantmutter 3/8-16 (Edelstahl)
C07	1	Sechskantmutter 3/8-16 (Edelstahl)
C08	3	Nylon-Sechskantmutter 5/16-18 (Edelstahl)
C09	2	Sechskantmutter 5/16-18 (Edelstahl)
C10	2	Mutter M10*8T (silbergrau)
C11	2	Nylonmutter M10*P1.25*10t (schwarz)
C12	2	Kurbel-Senk Mutter (M10*P1.25R)
C13	4	Nylon-Sechskantmutter M6 (Edelstahl)
C14	1	Sechskantmutter M5 (Edelstahl)
D01	4	Federscheibe Ø6-1t (schwarz)
D02	1	Unterlegscheibe Ø18xØ12,8x0,5t (Edelstahl)
D03	1	Unterlegscheibe gewellt Ø40.6xØ50.8x0.5T
D04	3	Unterlegscheibe flach Ø30xØ6.5x1.5t (schwarz)
D05	1	Unterlegscheibe Ø34,7xØ20.1x0,5t (Edelstahl)
D06	2	Unterlegscheibe flach Ø10xØ35x2.0t (silbergrau)
D07	3	Unterlegscheibe Ø18xØ19.0x2.0t (schwarz)
E01	1	Sicherungsring R-29
E02	1	Sicherungsring R-32
E03	1	Sicherungsring R-35
E04	1	Abstand Ø10xØ6,5x11t (POM)
E05	1	Abstand Ø10xØ6,5x25t (POM)
E06	2	Fußversteller
E07	1	Schwungradband

E08	1	Antriebswelle (Ø20x 127) (Ø28*149) M10
E09	2	Achsflanschbuchse (Ø42x Ø85x 13,5)
E10	1	Kettenrad hinten (Ø144.7x30) (70T*2.6T)
E11	1	Riemenscheibe (40*18.6) (PJ7)
E12	1	Antriebswellenabstand (Ø45x54)
E13	1	Linke Kurbel
E14	1	Rechte Kurbel
E15	1	Sattelhalterung
E16	1	Drehfeder (Ø3.2(Ø19.6)
E17	1	Feste Lenkerplatte (oben)
E18	1	Feste Lenkerplatte (unten)
E19	1	Flanschriemenscheibe (Ø140*14.6)(PJ7)
E20	1	Federstift Ø3.5(3.8*16)
E21	1	Spindel (Ø9.4*49.9)1/4"
E22	1	Schwungradachse (Ø17*148.5)(Ø20*174.1)M10
E23	2	#6000 Präzisionslager
E24	1	#6003 Präzisionslager
E25	2	#6004 Präzisionslager
E26	4	#608 Präzisionslager
E27	1	#68O4 Präzisionslager
E28	1	#HF2016 Kupplungslager
E29	2	#R8 ZZ Präzisionslager
E30	2	Arretierknopf
E31	2	Zwischenrad
E32	1	Antriebswelle
E33	2	Flanschbuchse der Antriebswelle (Ø65*9,5)
E34	1	Stahlkette
E35	1	Zahnradbuchse (Ø21) (14t*2.7)
G01	1	Keilriemen
G02	2	Transportrad
G03	1	Rahmenaufsatz
G04	1	Lagergehäuse
G05	1	Konsolenmasthülse
G06	1	Gummilagerschale 28 mm
G07	1	Zahnradscheibe (Ø20* Ø16*2,7t)
G08	3	Sattelstützenhülse
G09	1	Vordere Schwungradabdeckung
G10	1	Hintere Schwungradabdeckung
G11	1	Sattel

G12	1	Mittelmutter
G13	1	Zwischenradhalterungsbasis (links)
G14	1	Zwischenradhalterungsbasis (rechts)
G15	1	Turborad
G16	1	Obere Generatorabdeckung
G17	1	Untere Generatorabdeckung
G18	4	Fuß
G19	1	Kabelabdeckung des Reedschalters
G20	1	Anschlussmutterseite
G21	1	Verschraubungsseite
G22	1	Ausgewuchtetes Schwungrad
G23	1	Wellenabdeckung
G24	2	Runde Fuß-Unterlegscheibe
G25	1	Linkes Pedal
G26	1	Rechtes Pedal
G27	1	Batterieabdeckungsdurchführung
G28	1	Batterieabdeckung
G29	1	Radmutter
G30	1	Schwungraddämpfer
G31	1	Schwungraddämpfer-Distanzscheibe (Ø44*Ø54*5.3T)
G32	2	Hebel zur Sattelhöhenverstellung
G33	2	Sattelhöhenverstellung
G34	2	Radabdeckung
G35	2	Hülse für Displayeinstellschieber
G36	1	Displayhalter
G37	1	Obere Displayabdeckung (optional)
H01	1	Generator
H02	1	Generatorkabel
H03	1	Reedschalter
H04	1	Reedschalterkabel
H05	1	Display
H06	1	Magnet



# Bedienungsanleitung der Konsole

## LEISTUNGSMONITOR ÜBERSICHT (V2)

Für Dynamic Indoor Air Bike und Air Skier.

### Beginn:

#### Allgemeine Bedienung:

- Der V2-Monitor zeigt automatisch Ihre Trainingsdaten an, wenn Sie mit dem Training auf dem Gerät beginnen oder MENU/andere Taste drücken, um den V2-Monitor einzuschalten.
- Drücken Sie die MENU-Taste, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
- Drücken Sie die MENU-Taste, um Zugriff auf alle Funktionen zu erhalten.



Das Fahrrad hat keine vorgewählte Distanz oder Zeit. V2 beginnt Ihre Daten aufzuzeichnen, wenn Sie länger als eine Minute rudern/Skifahren und MENU drücken.

Wählen Sie ein voreingestelltes Trainingsprogramm

Stellen Sie Ihre eigene Zeit, Distanz oder Kalorien usw. ein. Erstellen Sie Ihr eigenes, noch spannenderes Trainingsprogramm

Verwenden Sie diese Taste, um Bluetooth zu öffnen. Dank dieser Taste können Sie sich mit der Kinomap-Anwendung oder dem Bluetooth-Herzfrequenzmesser verbinden.

Zugriff auf andere Funktionen und Einstellungen

## AUSWAHL UND KOPPLUNG EINES BLUETOOTH-GERÄTS



**Verbindung mit einem BLE-Herzfrequenzmesser:** Verwenden Sie die Option Bluetooth Set im Menü. Nach der Eingabe von Bluetooth Set zeigt das Display Connect Heart Rate und Enable App Bluetooth an. Wählen Sie Connect Heart Rate und der V2 findet alle BLE-Herzfrequenzmesser, die auf dem Display angezeigt werden. Wählen Sie Ihr Gerät. Die Geräte werden miteinander verbunden. Wenn Sie Ihr Gerät nicht finden können, verwenden Sie Aktualisieren, um erneut nach allen BLE-Geräten zu suchen.

**Kinomap App-Verbindung:** Schalten Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone ein, verwenden Sie die Systemeinstellung, um **ErgCycleXXXXX** (BLE SERIAL NUMBER) zu finden, wenn **ErgCycleXXXXX** (BLE-SERIENNUMMER) auf Ihrem Smartphone gefunden wird, schließen Sie es an und Sie können an Ihrem Telefon arbeiten.

Trainingsverlauf: Mit Kinomap können alle Trainings in einer speziellen Datenbank gespeichert werden. Sie können sie jederzeit überprüfen.

**Firmware:** Firmware ist die interne Software, die den Leistungsmonitor (V2) unterstützt. Ihr V2 hat die neueste Firmware, aber es werden regelmäßig neue und verbesserte Versionen angeboten. Kostenlose V2-Software wird regelmäßig aktualisiert. Die kostenlose V2-Firmware macht es einfach, jederzeit auf die neueste Version zu aktualisieren. Wenn V2 das Flash-Laufwerk (USB) mit der neuesten Firmware-Version erkennt, wird es automatisch aktualisiert.

Hinweis: Trennen Sie das Flash-Laufwerk (USB) nicht, bevor das Update abgeschlossen ist.

## Menükarte V2

**Gesamte verstrichene Zeit.**

**Gesamt zurückgelegte Meter.**

**Durchschnittliches Tempo (über die Zeit) pro 1000 m:** Es ist der Durchschnitt aus der gesamten Trainingseinheit.

**Meter-Zwischenzeiten.** Die Anzahl der Meter, die über eine bestimmte Distanz oder Zeit zurückgelegt wurden. Im Fahrmodus Just ride sind die Zwischenzeiten fünf Minuten lang.

**Einheiten:** Drücken Sie jederzeit, um die Einheit zu ändern. Meter (m), Tempo (Zeit/1000 m), Watt und Kalorien.

**Display** Drücken, um zwischen folgenden Optionen zu wechseln: alle Daten, Kraftverlauf, Fahrgeschwindigkeit, Balkendiagramm und große Schrift.

**RPM (Umdrehungen pro Minute)**

**Tempo (über Zeit) pro 1000m (für jede Fahrt).** Dies ist die Zeit, die benötigt wird, um 1000 m zurückzulegen: mit dem Fahrrad oder auf Skiern. Kürzere Zeit bedeutet schnelleres Fahren.

Herzfrequenz (Optional. Erfordert einen zusätzlichen Brustgurt).

Voraussichtliche Meter in 30 Minuten, wenn das aktuelle Durchschnittstempo

**MENU** Drücken, um PM zu aktivieren, vorheriges Menü anzuzeigen oder Trainingsergebnisse zu speichern.

**Batteriedeckel**

**USB-Speicher**

**Software-Reset**

**Batteriewechsel**  
Entfernen Sie die Batterieabdeckung. Verwenden Sie nur einen 18650 Li-On-Akku.

**Schwungradsensorkabel**

## **WARTUNGSERINNERUNGSFUNKTION:**

Wenn nach einer langen Trainingseinheit die Gesamtstrecke **1.000 km (1.000.000 METER)** überschreitet, erscheint die Meldung **WARTUNG** auf dem Bildschirm in der oberen rechten Ecke: Dieses Signal erinnert Sie an die allgemeine Wartung der Maschine wie folgt:

### **\* Allgemeine Wartung:**

#### **Täglich**

Wischen Sie die Schiene nach Gebrauch mit einem Tuch oder einem nicht scheuernden Waschlappen ab. Sie können Seife und Wasser oder einen beliebigen Glasreiniger verwenden. Verwenden Sie keine Mineralsäuren, Bleichmittel oder Scheuermittel.

#### **Alle 500 km, wöchentlich für institutionelle Nutzer**

Schmieren Sie die Kette mit einem Teelöffel gereinigtem Mineralöl, 3-IN-ONE®-Öl oder 20W-Motorenöl. Gießen Sie das Öl auf ein Papiertuch und reiben Sie die Kette über die gesamte Länge. Wischen Sie überschüssiges Öl ab. Gegebenenfalls - wiederholen Sie den Vorgang. Reinigen Sie die Kette nicht mit Reinigungs- oder Lösungsmitteln wie WD-40®.

#### **Alle 2.500 km, monatlich für institutionelle Nutzer**

1. Kette auf steife Glieder prüfen. Wenn steife Glieder festgestellt werden und eine gründliche Schmierung nicht hilft, ersetzen Sie die Kette.
2. Überprüfen Sie die Verbindung der Halterung mit der Kette auf Verschleiß. Wenn sich das Loch gelängt oder die U-Schraube halb verschlissen ist, ersetzen Sie das gesamte Gelenk.
3. Ziehen Sie das Dämpferkabel fest, wenn die Halterung nicht vollständig in das Lüftergehäuse zurückkehrt.
4. Prüfen Sie den festen Sitz der Schrauben, auch der für die Montage verwendeten.
5. Lösen oder ziehen Sie gegebenenfalls die Muttern an den Knickgelenken des Leistungsmonitorarms an.
6. Kontrollieren Sie mit einer Taschenlampe, ob sich kein Staub innerhalb des Schwungrads angesammelt hat. Saugen Sie es gegebenenfalls ab.

**Nachdem die allgemeine Maschinenwartung durchgeführt wurde, können die folgenden Überwachungsaktivitäten durchgeführt werden.**

#### **Schritte zum Entfernen der Meldung "WARTUNG" vom Bildschirm.**

SCHRITT 1: Nachdem der Hauptbildschirm angezeigt wurde, drücken Sie die MENU-Taste, um das Hauptmenü zu öffnen

SCHRITT 2: Drücken Sie diese Taste, um weitere Optionen einzugeben

SCHRITT 3: Drücken Sie diese Taste, um die Zusammenfassung einzugeben

SCHRITT 4: Halten Sie diese Taste länger als 3 Sekunden gedrückt, um die Wartung auf 0 zurückzusetzen