



SCHWINN

700IC

- OWNER'S MANUAL · BENUTZERHANDBUCH ·
- GEBRUIKERSHANDLEIDING · MANUEL DU PROPRIÉTAIRE ·
- MANUALE DEL PROPRIETARIO · MANUAL DE USUARIO ·
- MANUAL DO PROPRIETÁRIO · دليل المالك ·
- 使用手冊 · 用戶手冊 ·

2

ENGLISH

22

DEUTSCH

42

NEDERLANDS

62

FRANÇAIS

84

ITALIANO

104

ESPAÑOL

127

繁體中文

Thanks for choosing SCHWINN 700IC as your fitness equipment. We sincerely encourage you to read through this Owner's manual carefully before the assembling of your equipment started, especially of below WARNINGS! **WARNINGS WILL REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS.**

Before proceeding, find your equipment's serial number located on a white barcode sticker on stabilizer tube and enter it in the space provided below.

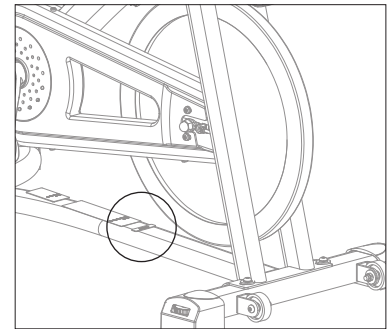
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

MODEL NAME: SCHWINN 700IC

» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.

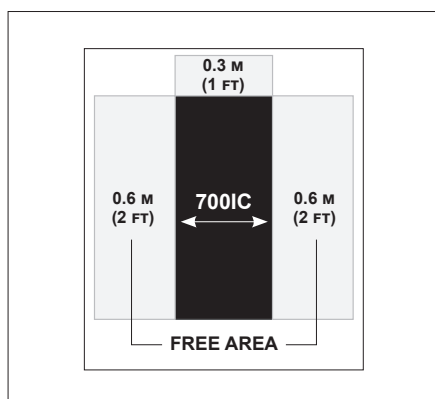
SERIAL NUMBER LOCATION



WARNING

- FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!
- Use this equipment only for its intended use as described in this equipment's Owner's Manual.
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing. Incorrect or excessive exercise may damage your health.
- Do not wear any clothing or jewelry that might catch on any moving parts of this equipment.
- Always wear rubber soled athletic shoes or cycling shoes with cleats when you use this machine. Do not use the machine with bare feet or only wearing socks.
- Prior to use, make sure you understand the operation of the engagement / release mechanism for the pedals and cleats (shoes).
- Do not jump on the equipment.
- Never rotate the foot pedals by hand. Spinning pedals can cause injury.
- Do not put fingers or other objects into moving parts of the exercise equipment.
- Ensure that adjustment levers (seat and handlebar fore-and-aft) are properly secured and do not interfere with range of motion during exercise.
- To avoid injury, do not expose any body parts (for example, fingers, hands, arms or feet) to the drive mechanism or other potentially moving parts of the equipment.
- Do not attempt to ride the exercise bike in a standing position at high RPMs until you have practiced at slower speeds.
- Do not adjust the levelers to such a height that they detach or unscrew from the machine. Injury to you or damage to the machine can occur.
- Do not lift the Seat post above the "STOP" mark on the Seat Post.
- Make the Pedals stable before you step on them. Use caution when you step on and off the machine.
- Make sure handlebars are secure before each use.
- Make sure your shoes are fixed into the toe cage (if available).
- Step off the machine before you adjust the seat.
- At no time should more than one person be on the equipment.
- This equipment should not be used by persons weighing more than the weight showing in TECH SPEC section. Failure to comply will void the warranty.
- At NO time should pets or children under the age of 13 be closer to the equipment than 3 meter.
- At NO time should children under the age of 13 use the equipment.
- Children over the age of 13 or the persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge should not use the equipment, unless supervised or unless they have been given instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
- Use handlebars to maintain balance when mounting and dismounting, and for additional stability while exercising.
- Set up and operate this equipment on a solid, level, horizontal surface.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- To remove power from the bike, the power cord must be disconnected from the wall outlet.
- Disconnect all power before moving the equipment.
- Never operate equipment if it has been dropped, with a damaged cord or plug even if it is working properly. Never operate the equipment if it is not working properly or if it has been damaged, or has been immersed in water. Contact Customer Tech Support for replacement or repair in order to avoid a hazard.
- This equipment should never be left unattended when plugged in. When not in use, and prior to servicing, cleaning, or moving equipment, turn off power, then unplug from outlet.
- Check the cleats periodically for wear. When the cleats are worn, replace them. Replace the cleat when it becomes difficult to release, or starts to release with much less effort than when it was in new condition.
- Keep cleats and bindings clear of dirt and debris to ensure engagement and release.
- Since this machine operates with a fixed gear, do not back, or reverse, pedal. Doing so may loosen the Pedals, which could result in damage to the machine and/or injury to the user. Never operate this machine with loose Pedals.
- Exercise on this machine requires coordination and balance. Be sure to anticipate that changes in speed and resistance level can occur during

- workouts, and be attentive in order to avoid loss of balance and possible injury.
- Service should only be done by and authorized service technician.
- Do not remove the protected covers unless instructed by professional and your local dealer.
- Do not remove the console covers unless instructed by Customer Tech Support.
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Return the unit to a service center for examination and repair.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- This equipment is intended for in-home use only. Failure to comply will void the warranty.
- Do not use equipment in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. If your equipment has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the equipment is warmed up to room temperature before first time use. Failure to comply will void the warranty.
- Tighten the Brake/ Resistance Adjustment Knob as described until the Flywheel is locked before moving/safe storage, remove the power supply when storage and place in a secure location. Place the machine in a secure location away from children and pets.
- Equipment is heavy; use care and additional help if necessary when moving.
- Have 2 people available for assembly, this will make the assembly process easier. Do not do steps that involve heavy lifting or awkward movements on your own.
- Do not assemble this machine outdoors or in a wet or moist location. Make sure assembly is done in an appropriate work space away from foot traffic and exposure to bystanders.
- Do all assembly steps in the sequence given. Incorrect assembly can lead to injury or incorrect function.
- Do not try to change the design or functionality of this machine. This could compromise the safety of this machine and will void the warranty.
- Do not use or put the machine into service until the machine has been fully assembled and inspected for correct performance in accordance with the Manual.
- Do not move or lift equipment from packaging until specified to do so in the assembly instructions.
- Unpack and assemble the unit where it will be used. Never open box when it is positioned upside-down or on its side.
- Silicone lubricant is not intended for human consumption. Keep out of reach of children. Store in a safe place.
- Keep AC Adapter, power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle. Do not pull on this power cord or apply any mechanical loads to this cord.
- To reduce the risk of electrical shock or unattended/unsupervised usage, always unplug the AC Adapter from the wall outlet and the machine and wait 5 minutes before cleaning, maintaining or repairing the machine. Place the AC Adapter in a secure location.
- Care should be taken in mounting and dismounting the stationary exercise equipment. Before dismounting, bring the machine to a complete stop.
- Apply full resistance load when the Indoor Cycle is not in use to prevent injuries due to moving drive gear components.
- The Indoor Cycle does not have a free moving flywheel; the pedals will continue to move together with the flywheel until the flywheel stops. Reducing speed in a controlled manner is required. To stop the flywheel immediately, push down hard the emergency brake. Always pedal in a controlled manner and adjust your desired cadence according to your own abilities. Push the emergency brake down = emergency stop.
- The Indoor Cycle uses a fixed flywheel that builds momentum and will keep the pedals turning even after the user stops pedaling or if the user's feet slip off. **DO NOT ATTEMPT TO REMOVE YOUR FEET FROM THE PEDALS OR DISMOUNT THE MACHINE UNTIL BOTH THE PEDALS AND THE FLYWHEEL HAVE COMPLETELY STOPPED.** Failure to follow these instructions may lead to loss of control and the potential for serious injury.



LOCATION OF THE EXERCISE BIKE

Place the exercise bike on a level surface. There should be 30 cm in front of the exercise bike for the power cord. For ease of access, there should be an accessible space preferentially on both sides of the exercise bike equal to 2 ft (0.6 meters) to allow a user access to the machine from either side. Do not place the exercise bike in any area that will block any vent or air openings. The exercise bike should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

DANGER!

- Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or service provider if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it does not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.
- This product is for use on a nominal local voltage circuit and has a grounding plug. No adapter should be used with this product.
- This product must be used on a dedicated circuit. To determine if you are on a dedicated circuit, shut off the power to that circuit and observe if any other devices lose power. If so, move devices to a different circuit.

Note: There are usually multiple outlets on one circuit.

TECH SPECS

Assembled Dimensions (L x W x H)	138.6 x 77.9 x 126.6 cm / 54.6" x 30.7" x 49.8"
Product Weight	46.7 kg / 103 lbs.
Max User Weight	136 kg / 300 lbs.



From now on, you can assemble your equipment at your convenience. For detailed instructions on assembly, operation, programs, troubleshooting, and maintenance, please scan the QR code on the left side to access the complete manual.

If scanning the QR code fails, you can visit the website provided here: <https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

WARRANTY

If your equipment requires warranty service, please contact local Customer Tech Support.

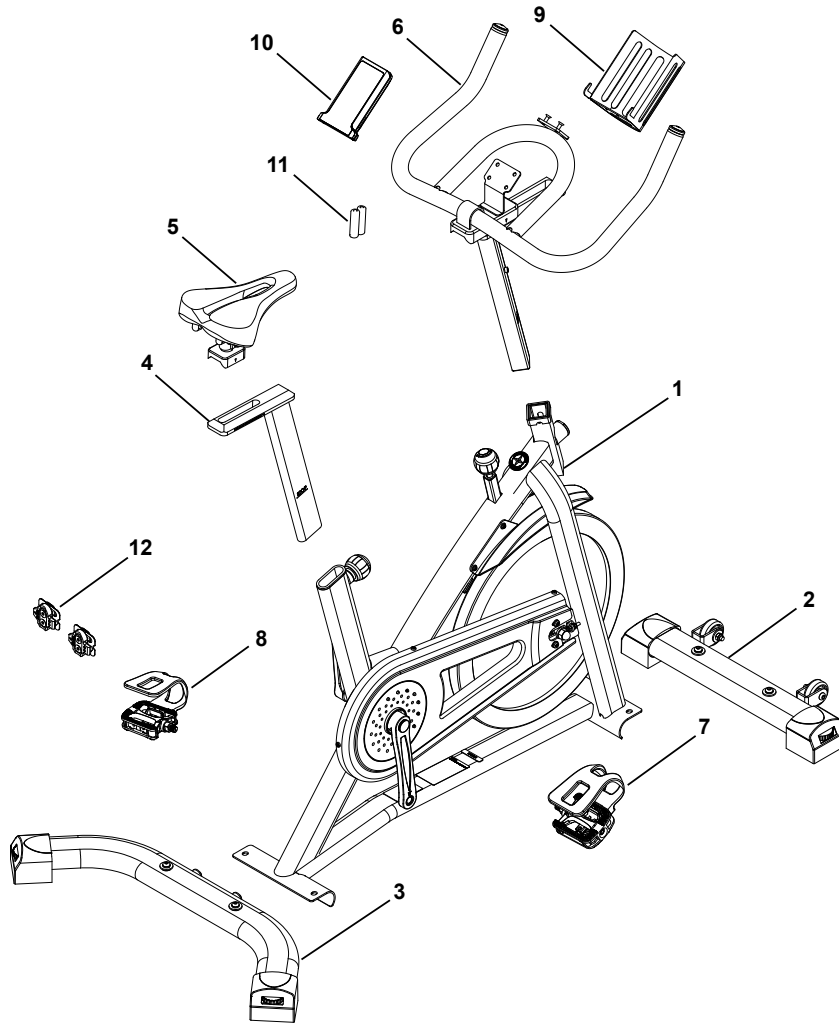


NEED HELP?

If you have any questions, need assistance with missing parts, or require technical support or maintenance for your equipment, please contact Customer Tech Support.

Manufacturer: **Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd.** | Manufacturer address: **No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China**

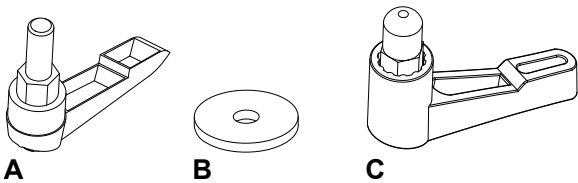
HARDWARE & TOOLS INCLUDED



MAIN PARTS INCLUDED

Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
1	1	Main Assembly	7	1	Pedal, Right
2	1	Stabilizer, Front	8	1	Pedal, Left
3	1	Stabilizer, Rear	9	1	Water Bottle Holder
4	1	Seat Post	10	1	Console
5	1	Seat	11	2	AA-size Batteries
6	1	Handlebar	12	2	Shoe Clips (Cleats)

HARDWARE KIT



Item	Qty	Description
A	2	Adjustment Handle, Handlebar / Seat
B	2	Flat Washer, M10 Wide
C	1	Adjustment Handle, Handlebar Post

TOOL KIT



#2
6 mm



15 mm
17 mm



AA x2

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Due to the weight of the Upright Bike, **it is recommended that two people perform the assembly.** Unpack the product where you will be using it. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Place the carton on a level flat surface and remove all packing materials; do not dispose of the packing materials until assembly is completed.

NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.



NEED HELP?

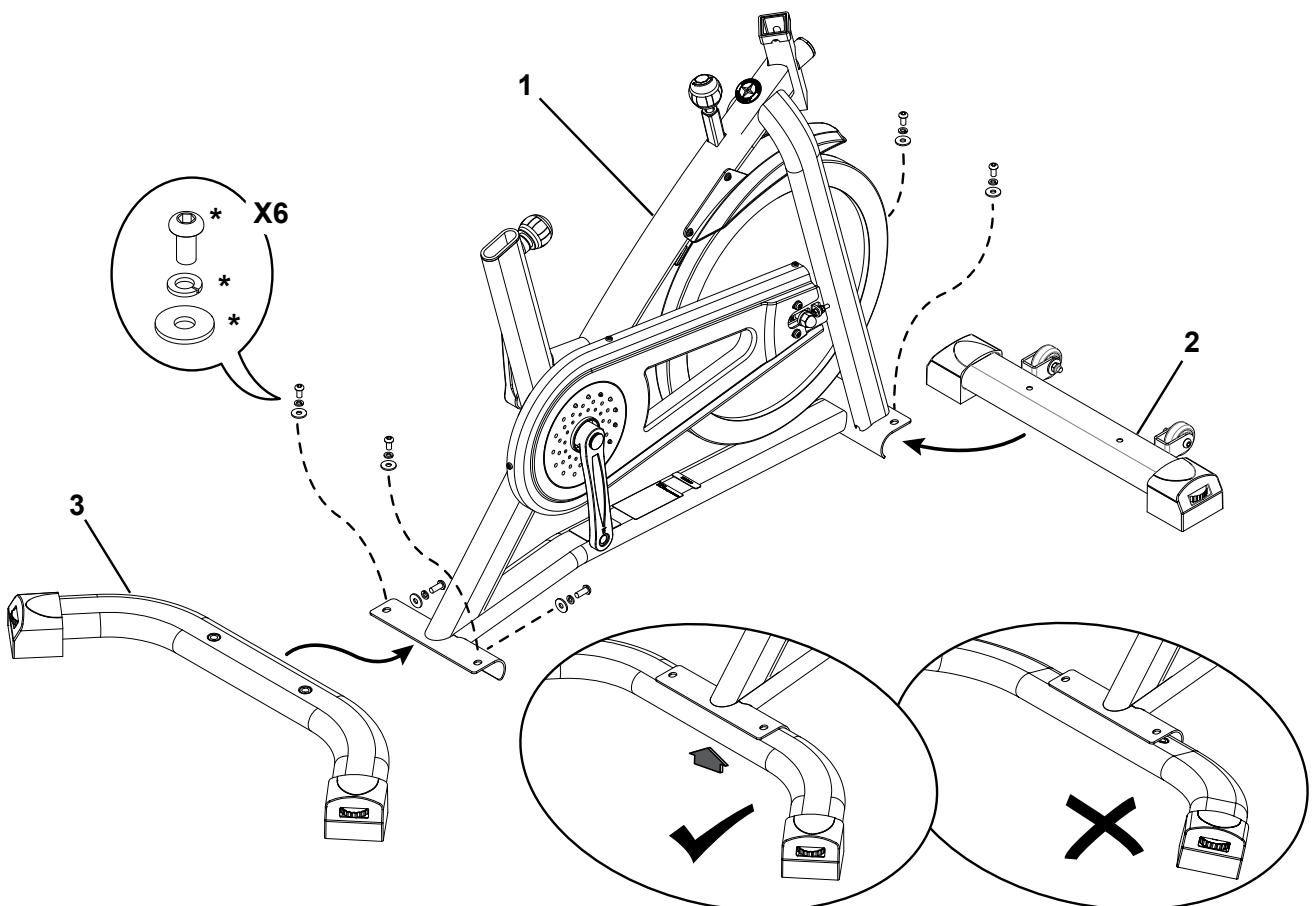
If you have any questions or if there are any missing parts, please contact Customer Tech Support.

ASSEMBLY

1. Attach Stabilizers to Main Frame

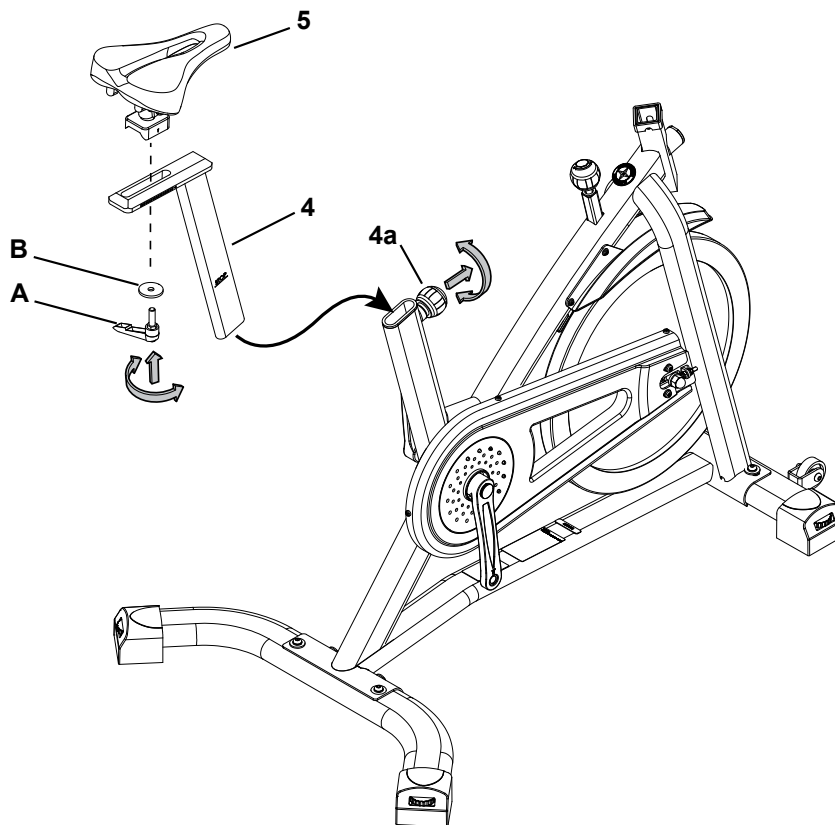
Note: The hardware (*) is pre-installed and not in the Hardware Bag. If a tube is pre-installed in the stabilizer bracket, remove and set it safely aside.

⚠ Be sure to lift the Rear Stabilizer so it is flush against the mounting bracket before installing the hardware, or the hardware may not properly set. Improperly installed hardware may allow the Rear Stabilizer to disengage.



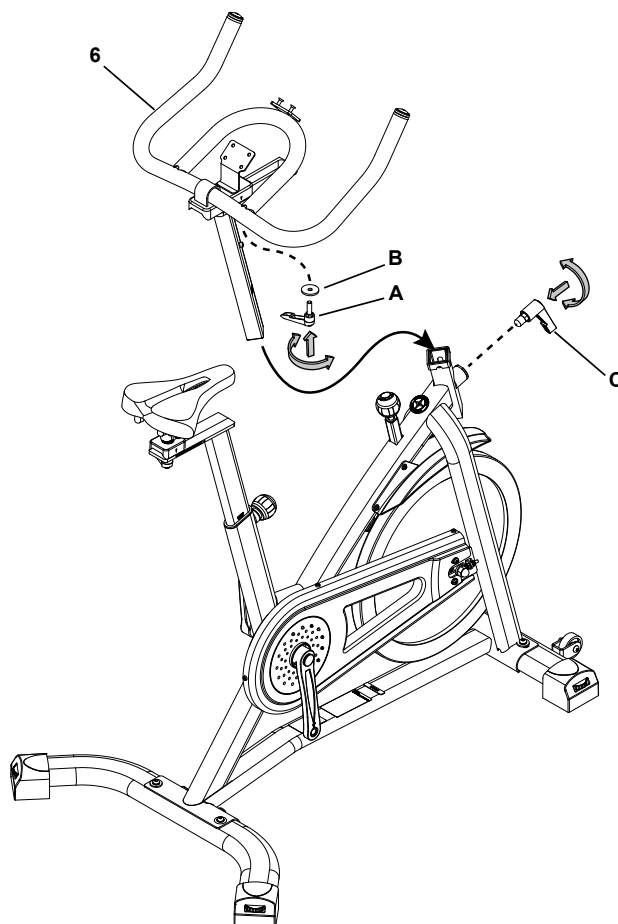
2. Attach Seat to Seat Post and Frame

NOTICE: Make sure the adjustment knob (4a) engages the holes in the Seat Post.



3. Install Handlebar Assembly on Frame

NOTICE: Make sure the Adjustment Handle (C) engages the holes in the Handlebar Post.



4. Attach Pedals to Frame Assembly

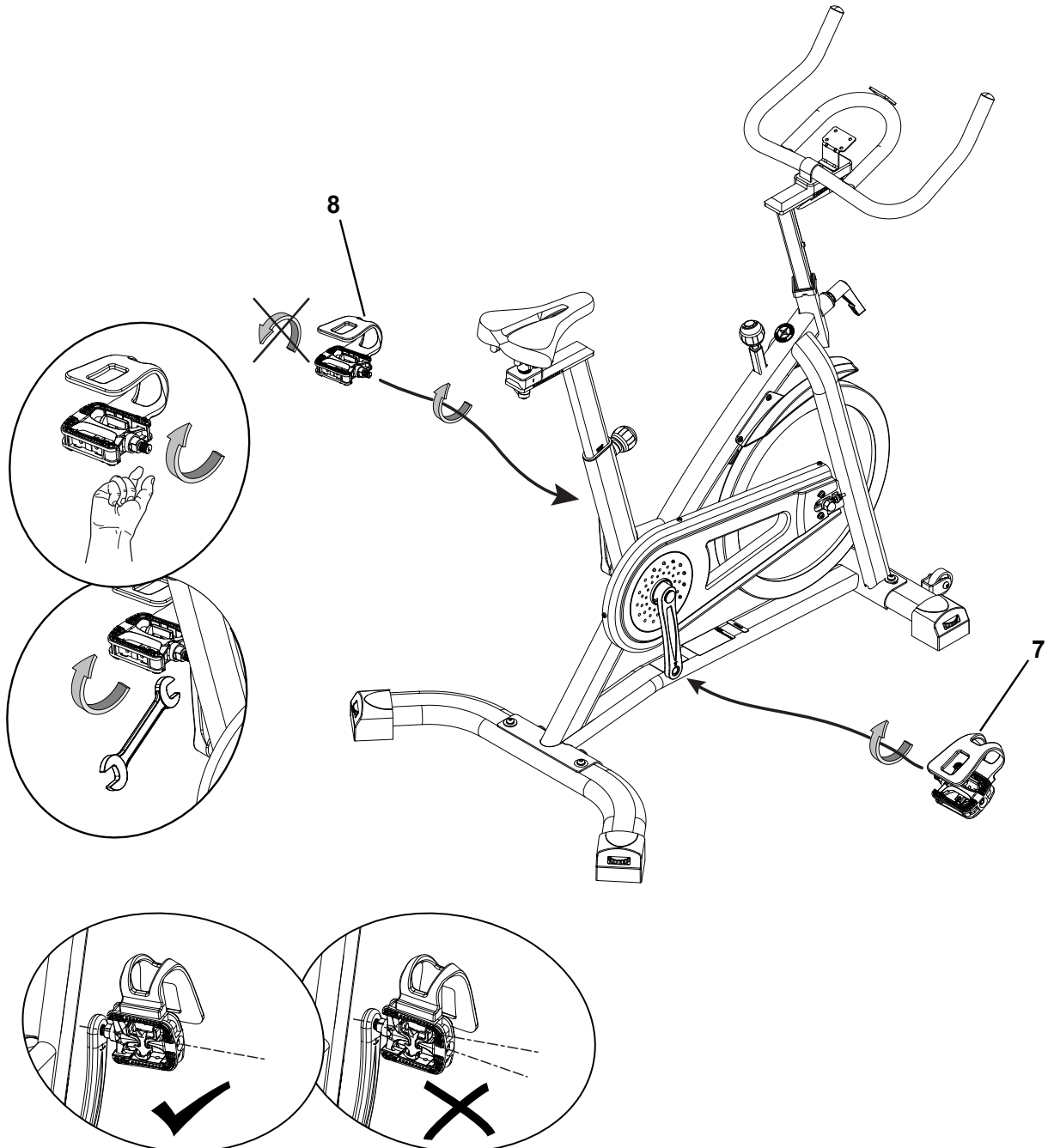
! If the threads strip due to improper installation, then the Pedals can disengage from the bike and/or break while under usage, which can result in serious injury to the user.

Note: The Left Pedal is reverse-threaded. Be sure to attach Pedals on the proper side of the Bike. Orientation is based from a seated position on the bike. The Left Pedal has an "L", the Right Pedal an "R".

With the Pedal started by several hand turns into the Crank Arm, fully tighten it with the 15 mm Wrench.

Confirm that the Pedal is fully tightened with the Wrench.

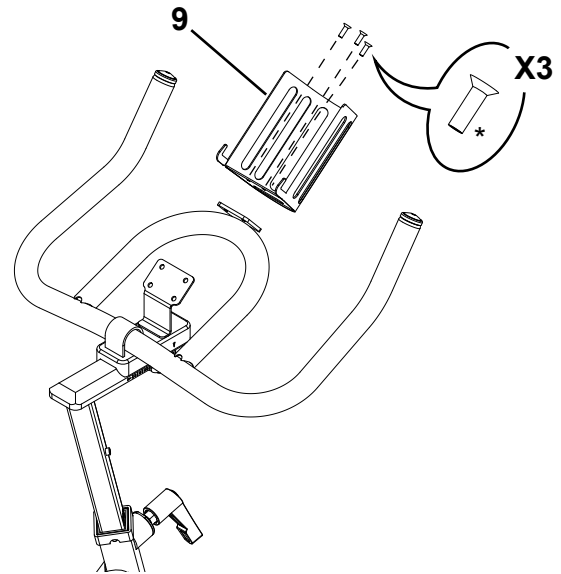
Repeat with the other Pedal.



NOTICE: The Pedals MUST be installed straight into the Crank Arms by hand or the threads that secure the Pedals may strip. Start the Pedal by hand. If you feel resistance and the Pedal does not turn smoothly into the Crank Arm, make sure that the threads are aligned correctly. Be sure that the Pedal is going on straight into the Crank Arm. If the Pedal is not in-line with the opening, remove the Pedal and start again.

5. Attach Water Bottle Holder to Handlebar

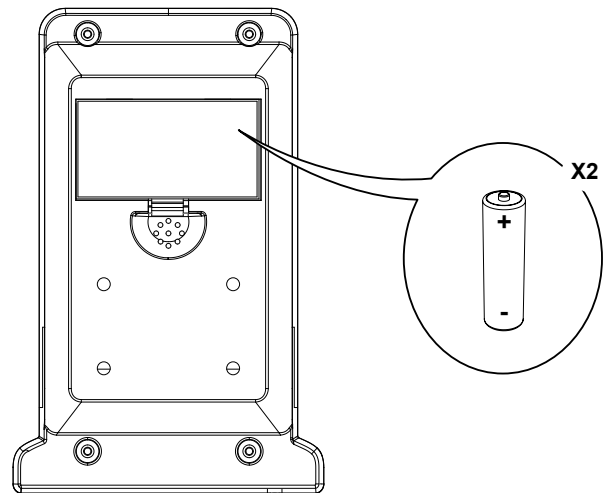
Note: The hardware (*) is pre-installed and not in the Hardware Bag.



6. Install Batteries in Console

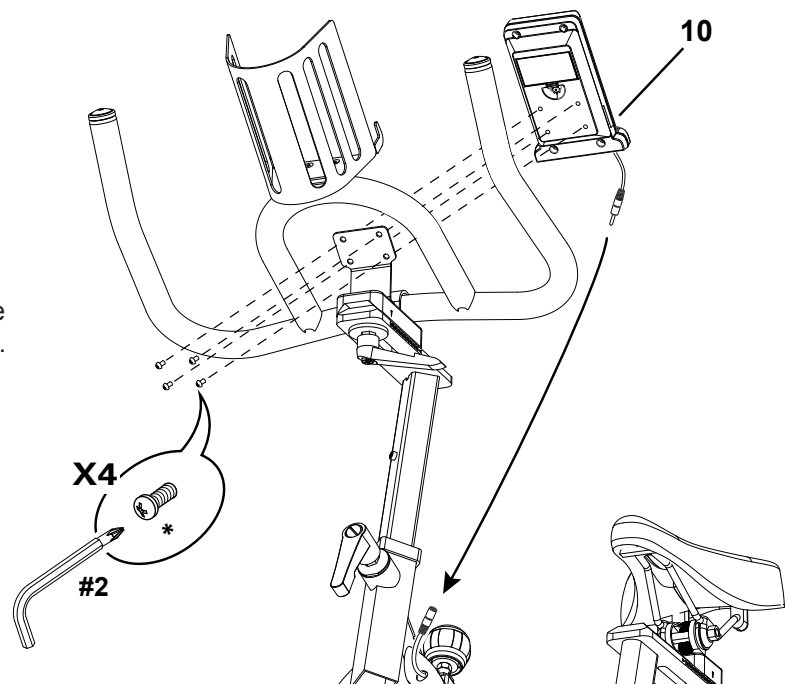
Note: The console uses AA size batteries (SUM3). Make sure that the batteries point in the direction of the +/- indicators in the battery bay.

- ⚠ Do not mix old and new batteries.**
- Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc), or rechargeable (Ni-Cd, Ni-MH, etc) batteries.**



7. Connect and Attach the Console

NOTICE: Remove the pre-installed screws(*) from the back of the Console before you connect the cable. Do not crimp the cable.



8. Final Inspection

Inspect your machine to ensure that all hardware is tight and components are properly assembled.

Be sure to record the serial number in the field provided at the front of this manual.

- ⚠ Do not use or put the machine into service until the machine has been fully assembled and inspected for correct performance in accordance with the Owner's Manual.**

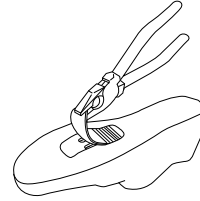
Installing Shoe Clips (Cleats) on Cycling Shoes (optional accessory)

Shoe Clips (Cleats) – later version

Note: The shoe cleats fit both the right and left Pedals.

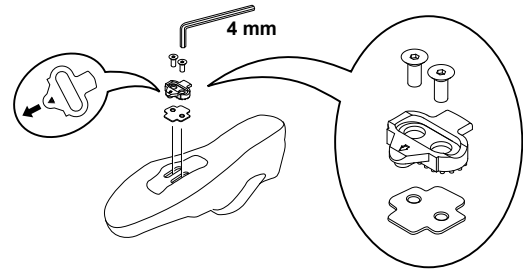
Tools needed: pliers, 4mm hex key

1. With a pair of pliers, pull off the rubber cover to expose the cleat mounting holes on the bottom of the cycling shoe.

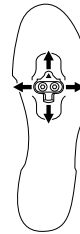


Note: This step may not be necessary, depending on the type of shoe.

2. From the bottom of the shoe, put the anti-skid sheet in position over the cleat holes and then a cleat. Be sure the single arrow on the cleat points toward the toe of the shoe. Tighten the cleat mounting bolts (2.5 N·m).



3. The cleat has an adjustment range of 20mm front to back and 5mm left to right. Practice engaging with the Pedal and releasing, one shoe at a time. Readjust to determine the best cleat position.

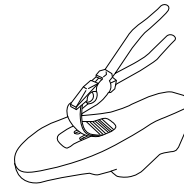


4. Using a 4mm hex key, fully tighten the cleat mounting bolts (5 – 6 N·m).

Tools needed: pliers, 4mm hex key

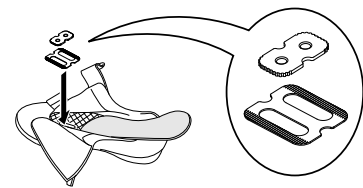
1. With a pair of pliers, pull off the rubber cover to expose the cleat mounting holes on the bottom of the cycling shoe.

Note: This step may not be necessary, depending on the type of shoe.

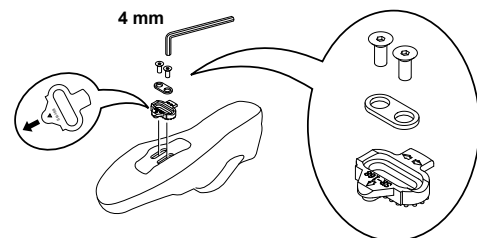


2. Remove the sockliner and put the cleat nut in position over the oval holes inside the shoe.

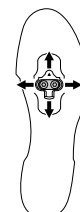
Note: This step may not be necessary, depending on the type of shoe.



3. From the bottom of the shoe, put a cleat in position over the cleat holes and then a cleat adapter. Be sure the single arrow on the cleat points toward the toe of the shoe. Tighten the cleat mounting bolts (2.5 N·m).



4. The cleat has an adjustment range of 20mm front to back and 5mm left to right. Practice engaging with the Pedal and releasing, one shoe at a time. Readjust to determine the best cleat position.



5. Using a 4mm hex key, fully tighten the cleat mounting bolts (5 – 6 N·m).

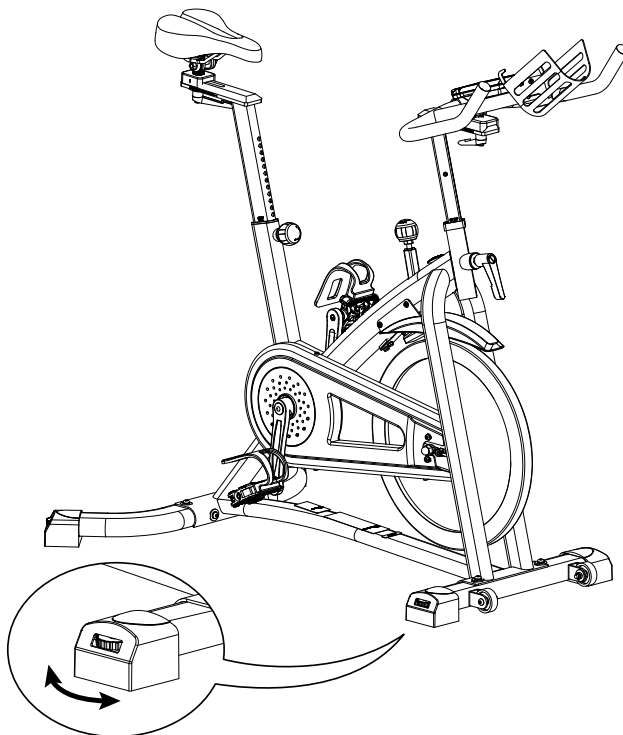
BEFORE YOU START

Leveling the Machine

The machine needs to be leveled if your workout area is uneven. Levelers are found on each side of the stabilizers. Lift the stabilizer slightly to take the weight off the adjuster, then turn the knob to adjust the stabilizer foot.

⚠ Do not adjust the levelers to such a height that they detach or unscrew from the machine. Injury to you or damage to the machine can occur.

Make sure the machine is level and stable before you exercise.

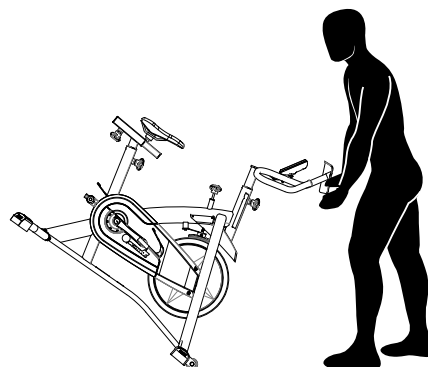


Moving and Storing the Machine

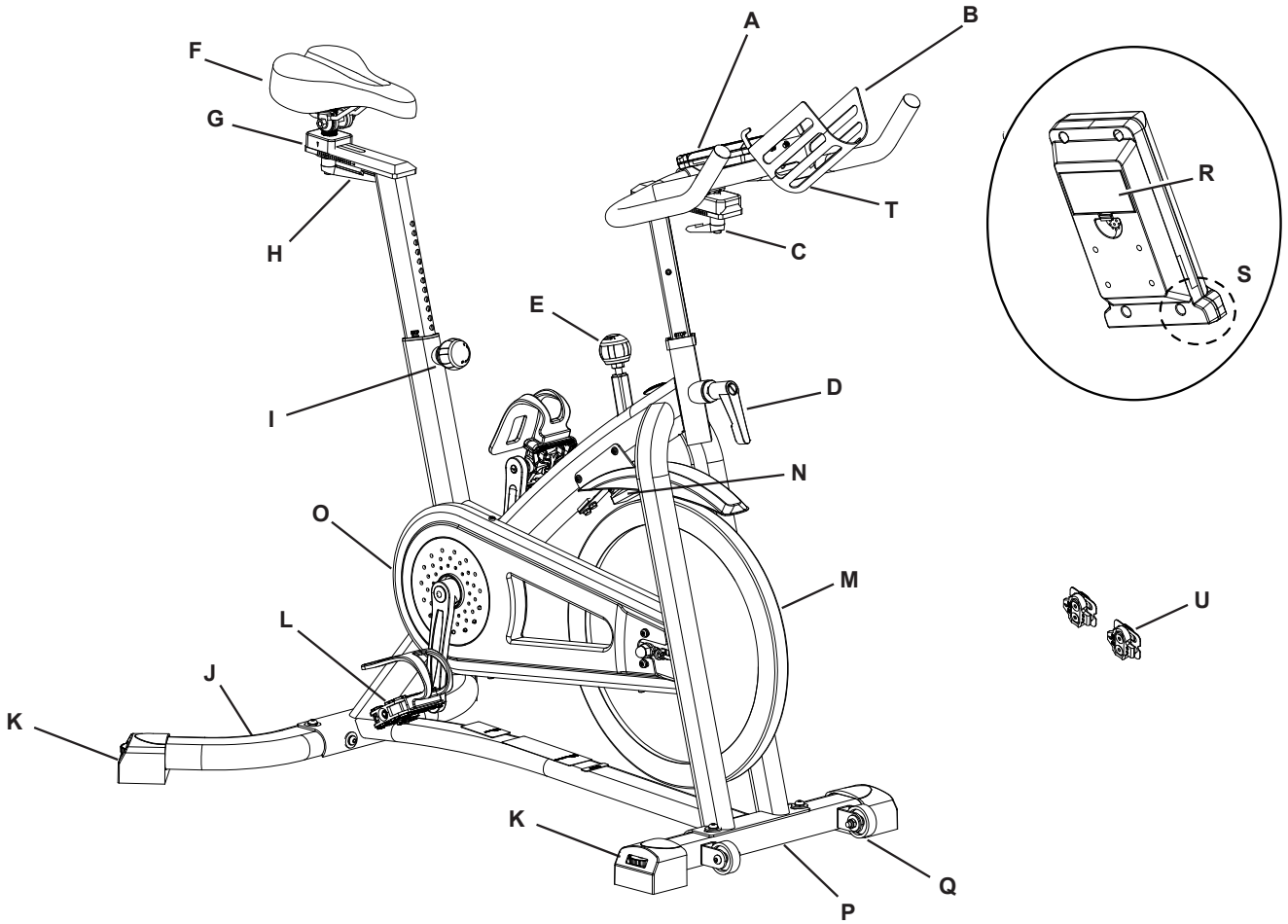
To move the bike, carefully pull the Handlebars toward you while pushing the front of the bike downward. Push the bike to the desired location.

NOTICE: Be careful when you move the machine. Abrupt motions can affect the computer operation.

⚠ For safe storage of the machine, remove the batteries. Place the machine in a secure location away from children and pets.



FEATURES



A	Console	L	Pedal w/Foot Restraint
B	Handlebar Assembly	M	Flywheel
C	Adjustment Handle, Handlebar Slider	N	Brake Assembly
D	Adjustment Handle, Handlebar Post	O	Cover, Drive Belt
E	Brake/Resistance Adjustment Knob	P	Front Stabilizer
F	Seat	Q	Transport Wheel
G	Seat Slider	R	Battery Bay
H	Adjustment Handle, Seat Slider	S	Telemetry Heart Rate (HR) Receiver
I	Adjustment Handle, Seat Post	T	Water Bottle Holder
J	Rear Stabilizer	U	Shoe Clips (Cleats)
K	Leveler		

WARNING! Use the values calculated or measured by the machine's computer for reference purposes only. The heart rate displayed is an approximation and should be used for reference only. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

CONSOLE OPERATION

Emergency Stop

To stop the pedals immediately, push down hard on the Brake/Resistance Adjustment Knob.

Console Features

The Console provides information about your workout on the display screens.

Keypad Functions

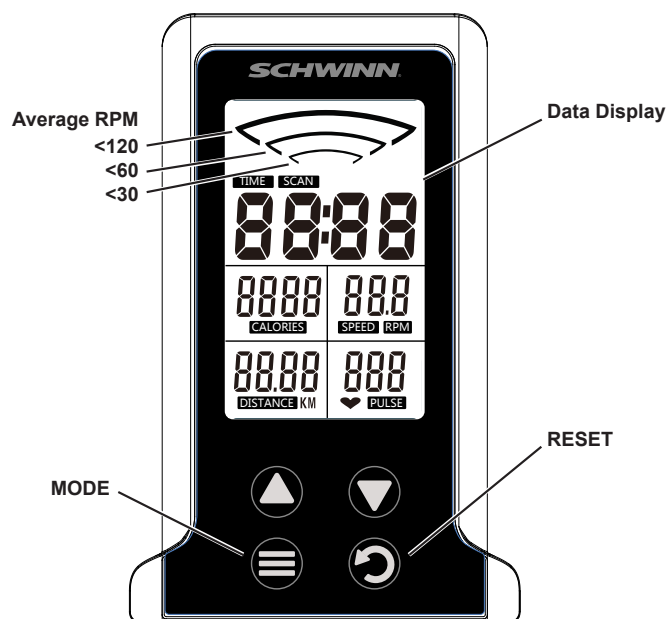
MODE button- Selects functions to edit values (set workout goal).

RESET button- Push to reset TIME, DISTANCE, CALORIES to zero. Push and hold 3 seconds to restart the console.

▲ - Push to increase the value.

▼ - Push to decrease the value.

The console will beep when a button is pushed.



Program Data Display

AVERAGE RPM RANGE

The RPM range display shows the current average revolutions per minute (RPM). As the RPM increases, a larger indicator is lit to show the higher RPM range. The ranges are: 1-29, 30-59, and 60-120.

TIME

The TIME display field shows the time from start to finish of workout. To set a time goal for the workout, push MODE until the TIME field blinks. Use the arrow keys to adjust the time goal (minutes). During the workout, the display shows the remaining time. When it reaches zero, the console will sound an alert.

The maximum time is 99 minutes and 59 seconds.

CALORIES

The CALORIES display field shows the estimated total calories from start to finish of workout. To set a calories goal for the workout, push MODE until the CALORIES field blinks. Use the arrow keys to adjust the calories. During the workout, the display shows the remaining calories. When it reaches zero, the console will sound an alert.

The maximum calories value is 999.9 Kcal.

SPEED / RPM

The SPEED/RPM display field shows the current revolutions per minute (RPM) or calculated speed of the user. In SCAN mode, the RPM and SPEED are displayed alternately.

The maximum SPEED is 99.9 km/h.

DISTANCE


The DISTANCE display field shows the distance from start to finish of workout. To set a distance goal for the workout, push MODE until the DISTANCE field blinks. Use the arrow keys to adjust the distance in increments of 0.50 km (or miles). During the workout, the display shows the remaining distance. When it reaches zero, the console will sound an alert.

The maximum distance value is 99.99.

The default distance unit is kilometers (K). To switch units between kilometers and miles before a workout, push the Up and Down arrow keys together and hold 3 seconds. Press any key to save.

HEART RATE (PULSE)

The PULSE display shows the heart rate in beats per minute (BPM) from a telemetric heart rate sensor. Push MODE to activate the Heart Rate. This display value will be blank if a heart rate signal is not detected. The PULSE range is 40 - 240 BPM.

 **Consult a physician before you start an exercise program. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before you use the machine again. Use the values calculated or measured by the machine's computer for reference purposes only. The heart rate displayed on the console is an approximation and should be used for reference only.**

REMOTE HEART RATE MONITOR

Monitoring your Heart Rate is one of the best procedures to control the intensity of your exercise. The Console can read telemetry HR signals from a Heart Rate Chest Strap Transmitter that operates in the 4.5kHz - 5.5kHz range.

Note: The heart rate chest strap must be an uncoded heart rate strap from Polar Electro or an uncoded POLAR® compatible model. (Coded POLAR® heart rate straps such as POLAR® OwnCode® chest straps will not work with this equipment.)

 **If you have a pacemaker or other implanted electronic device, consult your doctor before using a wireless chest strap or other telemetric heart rate monitor.**

HEART RATE CALCULATIONS

Your maximum heart rate usually decreases from 220 Beats Per Minute (BPM) in childhood to approximately 160 BPM by age 60. This fall in heart rate is usually linear, decreasing by approximately one BPM for each year. There is no indication that training influences the decrease in maximum heart rate. Individuals of the same age could have different maximum heart rates. It is more accurate to find this value by completing a stress test than by using an age related formula.

Your at-rest heart rate is influenced by endurance training. The typical adult has an at-rest heart rate of approximately 72 BPM, where as highly trained runners may have readings of 40 BPM or lower.

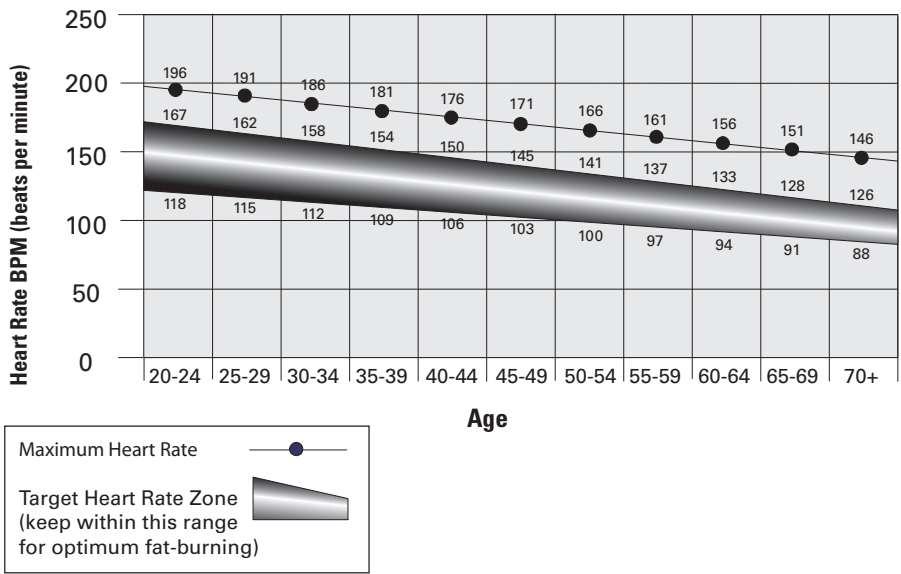
The Heart Rate table is an estimate of what Heart Rate Zone (HRZ) is effective to burn fat and improve your cardiovascular system. Physical conditions vary, therefore your individual HRZ could be several beats higher or lower than what is shown.

The most efficient procedure to burn fat during exercise is to start at a slow pace and gradually increase your intensity until your heart rate reaches between 60 – 85% of your maximum heart rate. Continue at that pace, keeping your heart rate in that target zone for over 20 minutes. The longer you maintain your target heart rate, the more fat your body will burn.

The graph is a brief guideline, describing the generally suggested target heart rates based on age. As noted above, your optimal target rate may be higher or lower. Consult your physician for your individual target heart rate zone.

Note: As with all exercises and fitness regimens, always use your best judgment when you increase your exercise time or intensity.

FAT-BURNING TARGET HEART RATE



SHOE CLIPS (CLEATS)

Foot pedals that are equipped for cycling shoes with cleats provide secure footing on the exercise bike. The shoe cleats provided fit both the right and left Pedals.

⚠️ Prior to use, make sure you understand the operation of the engagement / release mechanism for the pedals and cleats (shoes).

Keep cleats and bindings clear of dirt and debris to ensure engagement and release.

Check the cleats periodically for wear. When the cleats are worn, replace them. Replace the cleat when it becomes difficult to release, or starts to release with much less effort than when it was in new condition.

Pedals and cleats are SPD Compatible. They fit any shoe size with the correct cleat mounts: shoes with “Standard 2-Hole MTB SPD Cleat Mounts” (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

OPERATION

WHAT TO WEAR

Wear rubber-soled athletic shoes. You will need the appropriate clothes for exercise that allow you to move freely.

HOW OFTEN SHOULD YOU EXERCISE

! Consult a physician before you start an exercise program. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before you use the machine again. Use the values calculated or measured by the machine's computer for reference purposes only. The heart rate displayed is an approximation and should be used for reference purposes only.

- 3 times a week for 20 minutes each day.
- Schedule workouts in advance and try to follow the schedule.

SEAT ADJUSTMENT

Correct seat placement encourages exercise efficiency and comfort, while reducing the risk of injury.

1. With a Pedal in the forward position, place the heel of your foot to the lowest part of it. Your leg should be bent slightly at the knee.
2. If your leg is too straight or your foot cannot touch the Pedal, you need to move the seat downward. If your leg is bent too much, you need to move the seat upward.

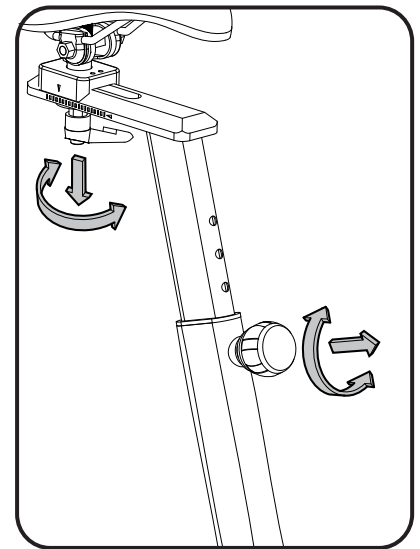
! Step off the machine before you adjust the seat.

3. Loosen and pull the Seat Post Adjustment Knob on the Seat Post. Adjust the seat to the desired height.

! Do not lift the Seat post above the "STOP" mark on the Seat Post.

4. Release the Seat Post Adjustment Knob to engage the locking pin. Be sure that the pin is fully engaged and fully tighten the adjustment knob.
5. To move the seat closer to, or away from the console, loosen the seat adjustment knob. Slide the seat to the desired position and fully tighten the knob.

Note: If the handle cannot turn due to contact with another part, pull the handle, turn and push it back in to reposition it. Continue turning as needed.

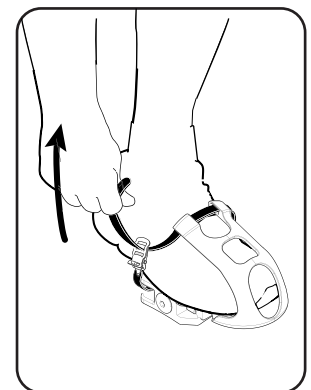


FOOT POSITION / PEDAL STRAP ADJUSTMENT

Foot pedals with straps provide secure footing to the exercise bike.

1. Put the ball of each foot in the Foot Restraint on the Pedals.
2. Fasten the strap over the shoe.
3. Repeat for the other foot.

Be sure toes and knees point directly forward to ensure maximum Pedal efficiency. Pedal straps can be left in position for subsequent workouts.



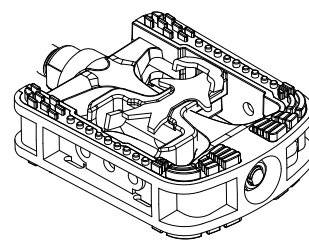
USING THE SHOE CLIPS (CLEATS)

Foot pedals that are equipped for cycling shoes with cleats provide secure footing on the exercise bike. Be sure to turn the Pedals so that the Foot Restraint is under the Pedal.

! Prior to use, make sure you understand the operation of the engagement / release mechanism for the pedals and cleats (shoes).

Keep cleats and bindings clear of dirt and debris to ensure engagement and release.

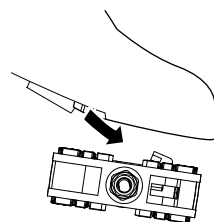
Check the cleats periodically for wear. When the cleats are worn, replace them. Replace the cleat when it becomes difficult to release, or starts to release with much less effort than when it was in new condition.



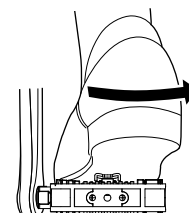
Right Pedal - (Foot restraint not shown for clarity)

Pedals and cleats are SPD Compatible. They fit any shoe size with the correct cleat mounts: shoes with "Standard 2-Hole MTB SPD Cleat Mounts" (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

1. Be sure that the arrow on top of the Pedal points forward.
2. Push the cleat down and forward to engage the Pedal.
3. Repeat for the other foot.
4. Practice engaging and disengaging from the Pedals before starting your workout.



Engage

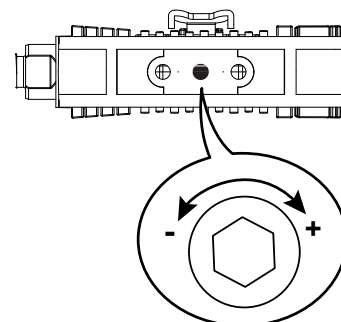


Disengage (release)

To disengage (release) the cleats from the pedals, push the heels outward and lift.

If the body weight of a user is very low, the user may have difficulty with operation of the engagement/release mechanism in the Pedals. It may be necessary to decrease the retention force of the mechanism. To adjust the retention:

1. Locate the opening in the rear of the Pedal for access to the adjustment bolt. It is between the 2 screws that attach the Foot Restraint to the Pedal.
2. Use a 3mm hex key to turn the adjustment bolt. To decrease the retention, turn it left (counterclockwise). To increase the retention, turn it right (clockwise).



HANDLEBAR ADJUSTMENT

To adjust the handlebar position:

1. Loosen and pull the Handlebar Post Adjustment Knob on the Handlebar Post. Adjust the Handlebar to the desired height.

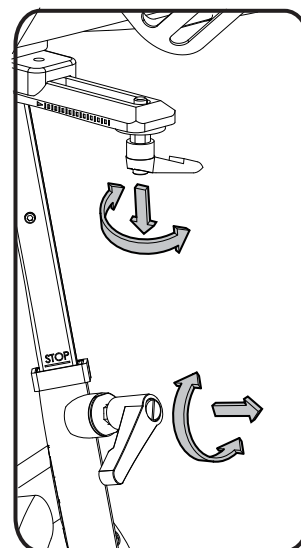
! Do not lift the Handlebar Post above the "STOP" mark on the Handlebar Post.

2. Tighten the Handlebar Post Adjustment Knob to engage the locking pin. Be sure that the pin is fully engaged and fully tighten the adjustment knob.

NOTICE: Do not crimp the cables.

3. To move the Handlebar closer to, or away from the console, loosen the Handlebar Adjustment Knob. Slide the Handlebar to the desired position and fully tighten the knob.

Note: If the handle cannot turn due to contact with another part, pull the handle, turn and push it back in to reposition it. Continue turning as needed.



LOCKING THE FLYWHEEL/STORAGE

When the machine is not in use, be sure to lock the Flywheel with the Brake/Resistance Adjustment Knob. The flywheel should be locked for storage of the machine.

! For safe storage of the machine, remove the batteries and fully tighten the Brake/Resistance Adjustment Knob to secure the Flywheel. Place the machine in a secure location away from children and pets.

To lock the Flywheel, fully tighten the Brake/Resistance Adjustment Knob to prevent movement of the Flywheel and Pedals.

POWER-UP MODE

The Console will enter Power-Up Mode if any button is pushed, or if it receives a signal from the RPM sensor as a result of pedaling.

Note: The Console display will dim if the battery level is 25% or less.

AUTO SHUT-OFF (SLEEP MODE)

If the Console does not receive any input in approximately 4 minutes, it will automatically shut off. The LCD display is off while in Sleep Mode.

Note: The Console does not have an On/Off switch.

RESISTANCE ADJUSTMENT

To adjust the resistance and workload, turn the resistance adjustment knob.

EDIT MODE

To set a TIME, CALORIES or DISTANCE goal for your workout, push the MODE button to move to the desired field.

The field will blink. Use the Up and Down arrow keys to adjust the value.

Note: To reset the value to zero (0), push RESET.

Push MODE to move to the next field.

To exit from Edit Mode, start pedaling.

CHANGING UNIT MEASURES (ENGLISH IMPERIAL/METRIC)

The default distance unit is kilometers (K). You can switch units between kilometers and miles before you start a workout, or after you reset the Console. To change the units, push UP and DOWN together and hold 3 seconds. When the display begins to blink, use the arrow button to change the units (K or M). Press any key to save.

The field will blink. Use the Up and Down arrow keys to adjust the value.

Note: To reset the value to zero (0), push RESET.

Push MODE to move to the next field.

To exit from Edit Mode, start pedaling.

CHANGING UNIT MEASURES (ENGLISH IMPERIAL/METRIC)

The default distance unit is kilometers (K). You can switch units between kilometers and miles before you start a workout, or after you reset the Console. To change the units, push UP and DOWN together and hold 3 seconds. When the display begins to blink, use the arrow button to change the units (K or M). Press any key to save.

TROUBLESHOOTING

Condition/Problem	Things to Check	Solution
Console will not power up/turn on/start	Check batteries.	Make sure batteries are installed correctly. If batteries are correctly installed, replace with a set of new batteries.
	Check data cable integrity	All wires in cable should be intact. If any are visibly crimped or cut, replace cable.
	Check data cable connections/orientation	Make sure cable is connected securely and oriented properly. Small latch on connector should line up and snap into place.
	Check console display for damage	Check for visual sign that console display is cracked or otherwise damaged. Replace Console if damaged.
		If the above steps do not resolve the problem, contact Customer Service (if inside US/Canada) or your local distributor (if outside US/Canada).
Speed displayed is not accurate	Check Speed Sensor Magnet position	Speed Sensor Magnet should be in place on Flywheel.
Speed displayed is always "0"/stuck in Pause mode	Data cable	Make sure the data cable is connected to the Console and the main frame assembly.
	Speed Sensor	Make sure the RPM Sensor Magnet and the RPM Sensor are in place.
No Speed/RPM reading	Check data cable integrity	All wires in cable should be intact. If any are cut or crimped, replace cable.
	Check data cable connections/orientation	Be sure cable is connected securely and oriented properly. Small latch on connector should line up and snap into place.
	Check Speed Sensor Magnet position	Speed Sensor Magnet should be in place on Flywheel.
	Check Speed Sensor Assembly	Speed Sensor Assembly should be aligned with magnet and connected to data cable. Realign sensor if necessary. Replace if there is any damage to the sensor or the connecting wire.
Console display is dim	Batteries	Replace batteries
Unit operates but Telemetric Heart Rate not displayed	Chest Strap (optional)	Strap should be "POLAR®" compatible and uncoded. Make sure strap is directly against skin and contact area is wet.
	Chest Strap Batteries	If strap has replaceable batteries, install new batteries.
	Interference	Try moving unit away from sources of interference (TV, Microwave, etc).
	Replace Chest Strap	If interference is eliminated and HR does not function, replace strap.
	Replace Console	If HR still does not function, replace Console.
Console shuts off (enters sleep mode) while in use	Check data cable integrity	All wires in the cable should be intact. If any are cut or crimped, replace cable.
	Check data cable connections/orientation	Be sure cable is connected securely and oriented properly. Small latch on connector should line up and snap into place.
	Check batteries.	Make sure batteries are installed correctly. If batteries are correctly installed, replace with a set of new batteries.
	Check Speed Sensor Magnet position	Speed Sensor Magnet should be in place on Flywheel.
	Check Speed Sensor Assembly	Speed Sensor Assembly should be aligned with magnet and connected to data cable. Realign sensor if necessary. Replace if there is any damage to the sensor or the connecting wire.
		Contact Customer Service (if inside US/Canada) or your local distributor (if outside US/Canada).
Resistance is uneven when pedaling	Brake assembly	Lubricate the brake pad with silicone lubricant. Refer to the brake lubrication procedure in the service manual.
Unit rocks/does not sit level	Check level adjustment	Levelers may be turned to level machine.
	Check surface under unit	Adjustment may not be able to compensate for extremely uneven surfaces. Move machine to level area.
Pedals loose/unit difficult to pedal	Check pedal to crank connection	Pedal should be tightened securely to crank arm. Be sure connection is not cross-threaded.
	Check crank arm to axle connection	Crank arm should be tightened securely to axle.
	Check drive belt tension	Refer to the "Adjust the Belt Tension" procedure in the Service Manual.
Clicking sound when pedaling	Check pedal to crank connection	Remove pedals. Make sure there is no debris on threads, and reinstall the pedals.
Seat post movement	Check locking pin	Be sure adjustment pin is locked into one of the seat post adjustment holes.
	Check locking knob	Be sure knob is securely tightened.

MAINTENANCE

Read all maintenance instructions fully before you start any repair work. In some conditions, an assistant is required to do the necessary tasks.

! Equipment must be regularly examined for damage and repairs. The owner is responsible to make sure that regular maintenance is done. Worn or damaged components must be repaired or replaced immediately. Only manufacturer supplied components can be used to maintain and repair the equipment.

If at any time the Warning labels become loose, unreadable or dislodged, replace the labels. If purchased in US/ Canada, contact Customer Service for replacement labels. If purchased outside US/Canada, contact your local distributor for them.

Disconnect all power to the machine before you service it.

Daily: Before each use, examine the exercise machine for loose, broken, damaged, or worn parts. Do not use if found in this condition. Repair or replace all parts at the first sign of wear or damage. Make sure adjustment knobs are tight. Tighten as necessary. After each workout, use a damp cloth to wipe your machine and Console free of moisture.

NOTICE: If necessary, only use a mild dish soap with a soft cloth to clean the Console. Do not clean with a petroleum based solvent, automotive cleaner, or any product that contains ammonia. Do not clean the Console in direct sunlight or at high temperatures. Be sure to keep the Console free of moisture.

Weekly: Check pedals and crank arms and tighten as necessary. Make sure all bolts and screws are tight. Tighten as necessary.

Clean the machine to remove any dust, dirt, or grime from the surfaces.

Check for smooth seat operation. If needed, sparingly apply a thin coating of silicone lube to ease operation.

! Since this machine operates with a fixed gear, do not back, or reverse, pedal. Doing so may loosen the Pedals, which could result in damage to the machine and/or injury to the user. Never operate this machine with loose Pedals.

! Silicone lubricant is not intended for human consumption. Keep out of reach of children. Store in a safe place.

Note: Do not use petroleum based products.

Monthly or after 20 hours: Check the drive belt tension.

REPLACING THE CONSOLE BATTERIES

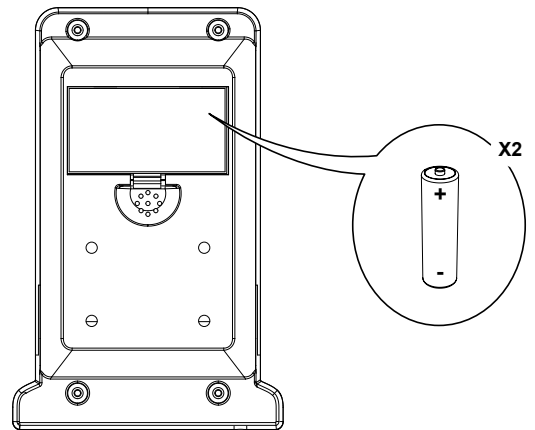
When the batteries are low on power, the console display contrast will dim.

When replacing the batteries, make sure the batteries point in the +/- direction shown in the battery bay.

Note: The console uses AA size alkaline batteries (SUM3)

! Do not mix old and new batteries.
Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc), or rechargeable (Ni-Cd, Ni-MH, etc) batteries.

Be sure to remove the batteries to prevent corrosion damage if you are not going to use the machine for an extended period of time.

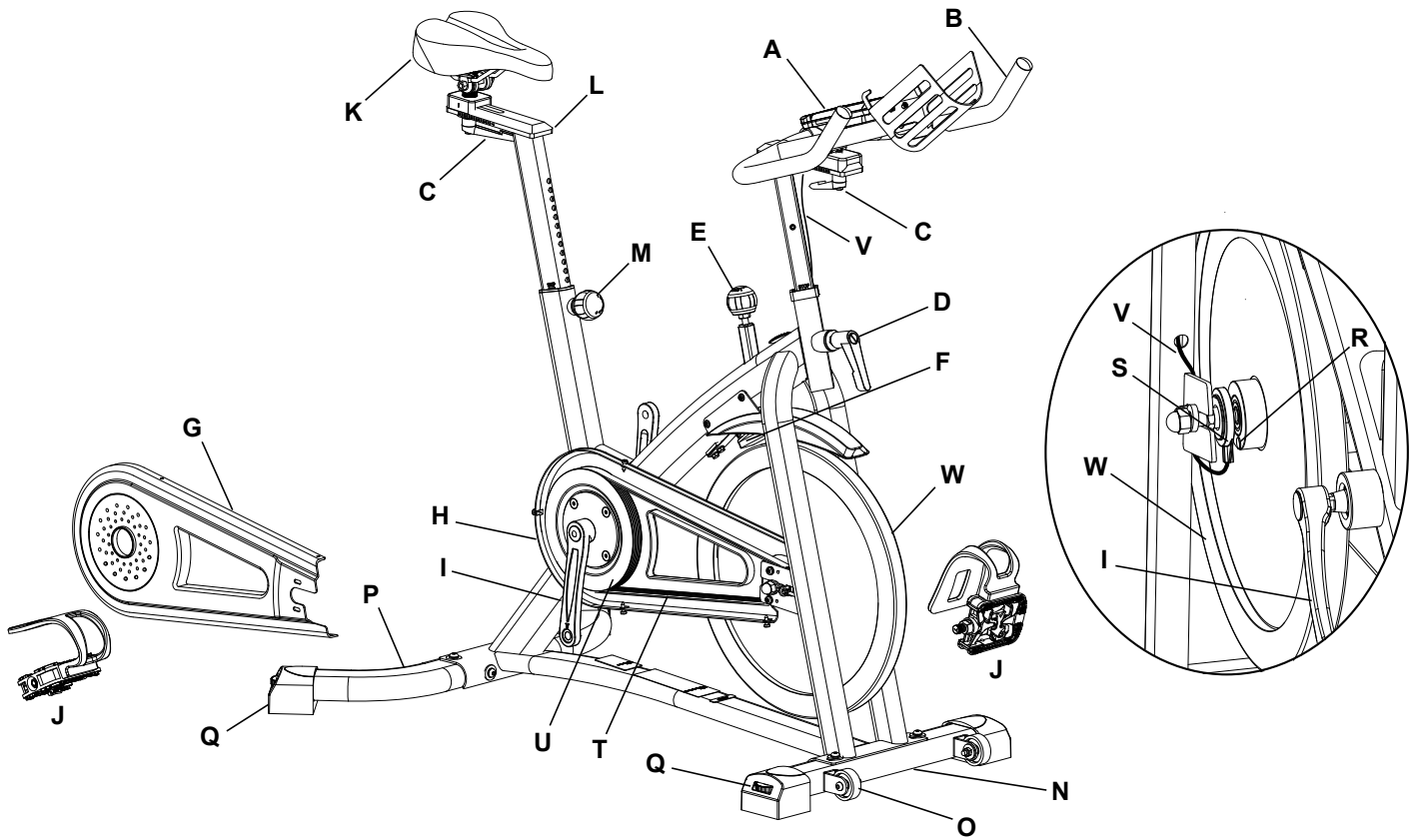


CHECKING THE DRIVE BELT TENSION

To check the Drive Belt tension, the bike needs to be operated. Set the resistance at a medium to high level. Get the pedals rotating at about 20 RPM. Then suddenly increase the RPM to your maximum ability. If the pedals move normally with no slipping, the tension is correct. If the Pedals slip, the belt needs to be adjusted.

An "Adjust the Belt Tension" procedure can be found in the Service Manual.

MAINTENANCE PARTS



A	Console	I	Crank Arm	Q	Leveler
B	Handlebar	J	Pedal w/Foot Restraint	R	Speed Sensor Magnet
C	Adjustment Handle	K	Seat	S	Speed Sensor
D	Adjustment Handle, Handlebar Post	L	Seat Post	T	Drive Belt
E	Brake/Resistance Knob	M	Seat Post Adjustment Knob	U	Drive Pulley
F	Brake Assembly	N	Front Stabilizer	V	Data Cable
G	Cover, Drive Belt	O	Transport Wheel	W	Flywheel
H	Cover, Drive Belt Inside	P	Rear Stabilizer		

Vielen Dank, dass Sie sich für SCHWINN 700IC als Ihr Fitnessgerät entschieden haben. Wir möchten Sie bitten, dieses Benutzerhandbuch vor der Montage Ihres Geräts sorgfältig zu lesen, insbesondere die folgenden **WARNUNGEN! WARNUNGEN VERRINGERN DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, BRAND, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN.**

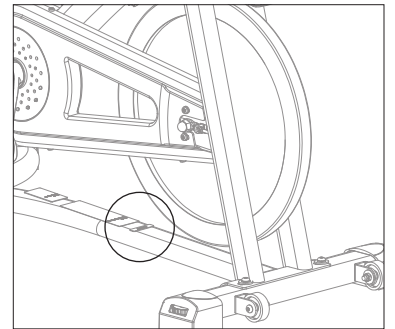
Bevor Sie fortfahren, ermitteln Sie die Seriennummer Ihres Geräts auf einem weißen Aufkleber mit Strichcode am Standfuß und geben Sie sie in das untenstehende Feld ein.

GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG IN DEN NACHSTEHENDEN FELDERN EIN:

SERIENNUMMER:

MODELLBEZEICHNUNG: **SCHWINN 700IC**

POSITION DER SERIENNUMMER

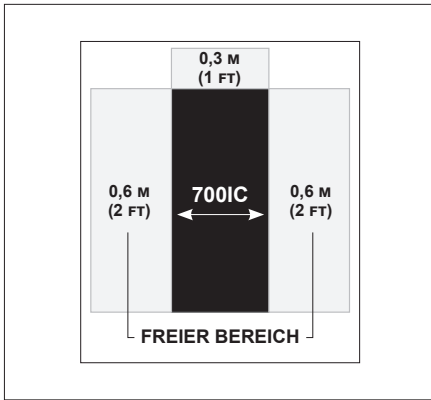


» Wenn Sie sich an den Kundendienst wenden, halten Sie die SERIENNUMMER und die MODELLBEZEICHNUNG bereit.

! WARNUNG

- BEI NICHTBEACHTUNG DIESER ANWEISUNGEN KANN ES ZU VERLETZUNGEN KOMMEN!
- Verwenden Sie dieses Gerät nur zu dem in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen Zweck.
- Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindel oder Benommenheit fühlen.
- Sollten während des Trainings Schmerzen jeglicher Art, etwa Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit, auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen. Falsches oder übermäßiges Training kann die Gesundheit beeinträchtigen.
- Tragen Sie keine Kleidung oder Schmuck, die/der sich an den beweglichen Komponenten dieses Geräts verfangen könnte.
- Tragen Sie immer Sportschuhe mit Gummisohle oder Fahrradschuhe mit Klicksystem, wenn Sie dieses Gerät benutzen. Benutzen Sie das Gerät nicht mit bloßen Füßen oder nur mit Socken.
- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass Sie die Funktionsweise des Einrast-/Auslösemechanismus der Pedale und des Klicksystems (Fahrradschuhe) verstanden haben.
- Springen Sie nicht auf das Gerät.
- Drehen Sie die Fußpedale niemals von Hand. Sich drehende Pedale können Verletzungen verursachen.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in bewegliche Teile des Trainingsgeräts.
- Stellen Sie sicher, dass die Stellhebel (Sitz und Lenkstange vorne & hinten) ordnungsgemäß gesichert sind und beim Training den Bewegungsablauf des Benutzers nicht stören.
- Um Verletzungen zu vermeiden, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Finger, Hände, Arme oder Füße vom Antriebsmechanismus oder anderen beweglichen Teilen des Geräts fernhalten.
- Fahren Sie das Trainingsfahrrad erst im Stehen bei hohen Drehzahlen, wenn Sie bei langsamerer Geschwindigkeit geübt haben.
- Stellen Sie die Nivellierhilfen nicht so hoch ein, dass sie sich von der Maschine lösen oder abschrauben. Sie könnten sich verletzen oder das Gerät beschädigen.
- Ziehen Sie die Sattelstütze nicht über die STOP-Markierung an der Sattelstütze hinaus an.
- Stabilisieren Sie die Pedale, bevor Sie sie benutzen. Gehen Sie beim Auf- und Absteigen vom Gerät vorsichtig vor.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe sicher installiert sind.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Schuhe sicher im Körbchen fixiert sind (falls verfügbar).
- Steigen Sie vom Gerät, bevor Sie den Sitz einstellen.
- Das Gerät darf nur von jeweils einer Person verwendet werden.
- Dieses Gerät sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als im Abschnitt TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN angegeben wiegen. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Kinder unter 13 Jahren oder Haustiere müssen UNBEDINGT einen Abstand von mindestens 3 Metern zu diesem Gerät einhalten.
- Halten Sie Kinder unter 13 Jahren von diesem Gerät UNBEDINGT FERN.
- Kinder über 13 Jahre oder Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnissen sollten dieses Gerät nicht benutzen, es sei denn, sie werden beaufsichtigt oder haben eine Einweisung in die Benutzung des Geräts durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person erhalten.
- Verwenden Sie die Handgriffe, um beim Auf- und Absteigen das Gleichgewicht zu halten und für zusätzliche Stabilität beim Training.
- Dieses Gerät darf nur auf einer festen, ebenen und horizontalen Fläche aufgestellt und betrieben werden.
- Schließen Sie das Trainingsgerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.
- Zum Abschalten drehen Sie alle Bedienelemente in die ausgeschaltete Position und trennen Sie dann den Stecker von der Steckdose.
- Um das Fahrrad von der Stromversorgung zu trennen, muss das Netzkabel aus der Steckdose gezogen werden.
- Trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung, bevor Sie es umstellen.
- Nehmen Sie das Gerät auf keinen Fall in Betrieb, wenn es umgefallen ist, ein beschädigtes Kabel oder einen beschädigten Stecker hat, auch wenn es ordnungsgemäß funktioniert. Nehmen Sie das Gerät auf keinen Fall in Betrieb, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert, beschädigt ist oder in Kontakt mit Wasser geraten ist. Wenden Sie sich an den technischen Kundendienst, um das Gerät auszutauschen oder zu reparieren, um eine Gefährdung zu vermeiden.
- Dieses Gerät sollte niemals unbeaufsichtigt bleiben, wenn es an das Stromnetz angeschlossen ist. Wenn es nicht benutzt oder gewartet, gereinigt oder umgestellt wird, schalten Sie das Gerät ab und trennen Sie es von der Steckdose.
- Prüfen Sie das Klicksystem regelmäßig auf Verschleiß. Wenn das Klicksystem abgenutzt ist, ersetzen Sie es. Tauschen Sie das Klicksystem aus, wenn es sich nur noch schwer oder mit viel weniger Kraftaufwand lösen lässt als im Neuzustand.
- Halten Sie Klicksystem und Bindungen frei von Schmutz und Ablagerungen, um das Einrasten und Auslösen zu gewährleisten.
- Da diese Maschine mit einem festen Gang arbeitet, dürfen Sie nicht rückwärts treten. Andernfalls können sich die Pedale lösen, was zu Schäden an der Maschine und/oder Verletzungen des Benutzers führen kann. Betreiben Sie diese Maschine niemals mit losen Pedalen.

- Das Training an diesem Gerät erfordert Koordination und Gleichgewicht. Stellen Sie sich darauf ein, dass es während des Trainings zu Änderungen der Geschwindigkeit und des Widerstands kommen kann. Achten Sie auf Ihr Gleichgewicht, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.
- Die Wartung sollte nur durch autorisiertes Service-Personal durchgeführt werden.
- Entfernen Sie die Schutzabdeckungen nur nach Aufforderung durch Fachpersonal oder Ihren örtlichen Händler.
- Entfernen Sie die Konsolenabdeckungen nur nach Aufforderung durch den technischen Kundendienst.
- Verwenden Sie keine Anbauteile oder -geräte, die nicht vom Hersteller empfohlen sind. Anbauteile können zu Verletzungen führen.
- Senden Sie das Gerät zur Überprüfung und Reparatur an ein Service-Zentrum.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen dürfen keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät eingeworfen oder eingeführt werden.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch gedacht. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Verwenden Sie das Gerät in keiner Umgebung ohne Temperaturregulierung, einschließlich aber nicht beschränkt auf Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Wurde Ihr Gerät niedrigen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt, sollte es vor dem ersten Gebrauch unbedingt auf Raumtemperatur erwärmt werden. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Ziehen Sie den Brems-/Widerstandseinstellknopf wie beschrieben an, bis das Schwungrad blockiert ist, bevor Sie es transportieren oder aufbewahren. Trennen Sie das Gerät zur sicheren Aufbewahrung außerdem von der Stromversorgung. Wählen Sie zur Aufbewahrung einen sicheren Ort, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Dieses Gerät ist schwer. Gehen Sie umsichtig vor und holen Sie gegebenenfalls Unterstützung einer zweiten Person, um das Gerät zu verschieben.
- Führen Sie die Montage mit 2 Personen durch, das erleichtert den Montageprozess. Führen Sie Schritte, die mit schwerem Heben oder umständlichen Bewegungen verbunden sind, nicht selbst aus.
- Montieren Sie dieses Gerät nicht im Freien oder an einem nassen oder feuchten Ort. Achten Sie darauf, dass die Montage an einem geeigneten Arbeitsplatz erfolgt, abseits von Publikumsverkehr und Unbeteiligten.
- Führen Sie alle Montageschritte in der angegebenen Reihenfolge durch. Eine fehlerhafte Montage kann zu Verletzungen oder Fehlfunktionen führen.
- Versuchen Sie nicht, das Design oder die Funktionalität des Geräts zu verändern. Dies könnte die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen und führt zum Erlöschen der Garantie.
- Nehmen Sie das Gerät erst dann in Betrieb, wenn es vollständig zusammengebaut und auf seine Funktionstüchtigkeit in Übereinstimmung mit dem Benutzerhandbuch überprüft worden ist.
- Bewegen oder heben Sie das Gerät nicht aus der Verpackung, bis Sie in der Aufbauanleitung hierzu angewiesen werden.
- Packen Sie das Gerät an dem Ort aus, an dem es verwendet werden soll, und montieren Sie es dort. Öffnen Sie den Karton nicht, wenn er auf dem Kopf steht oder auf der Seite liegt.
- Das Silikonschmiermittel ist nicht für den menschlichen Verzehr bestimmt. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. An einem sicheren Ort aufbewahren.
- Halten Sie den Netzadapter und das Netzkabel von heißen Oberflächen fern. Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel bzw. verwenden Sie das Kabel nicht als Griff. Ziehen Sie nicht am Netzkabel und üben Sie keine mechanischen Belastungen auf dieses Kabel aus.
- Um das Risiko eines Stromschlags oder einer unbeaufsichtigten Benutzung zu verringern, ziehen Sie immer das Netzkabel aus der Steckdose und aus dem Gerät und warten Sie 5 Minuten, bevor Sie das Gerät reinigen, warten oder reparieren. Bewahren Sie das Netzkabel an einem sicheren Ort auf.
- Montage und Demontage des stationären Trainingsgeräts müssen mit Vorsicht durchgeführt werden. Bringen Sie das Gerät vor dem Abbau zum Stillstand.
- Ist das Indoor Cycle nicht in Gebrauch, sollte der maximale Widerstand eingestellt werden, um Verletzungen aufgrund von beweglichen Antriebskomponenten zu vermeiden.
- Das Indoor Cycle besitzt kein frei bewegliches Schwungrad, sodass sich die Pedale mit dem Schwungrad weiterdrehen, bis dieses stoppt. Die Geschwindigkeit muss kontrolliert abgebremst werden. Um das Schwungrad sofort zum Stillstand zu bringen, drücken Sie die Notbremse fest nach unten. Fahren Sie stets kontrolliert und passen Sie die Umdrehungsgeschwindigkeit Ihren persönlichen Fähigkeiten an. Drücken Sie die Notbremse fest nach unten = Nothalt.
- Das Indoor Cycle ist mit einem Schwungrad ausgestattet, das schnell Antrieb aufbaut. Die Pedale drehen sich mit dem Schwungrad, selbst wenn der Nutzer aufhört, die Pedale zu betätigen oder wenn die Füße des Nutzers abrutschen. **VERSUCHEN SIE NICHT, IHRE FÜSSE VON DEN PEDALEN ZU ENTFERNEN ODER DAS GERÄT AUSEINANDERZUBAUEN, SOLANGE DIE PEDALE UND DAS SCHWUNGRAD NICHT VOLLSTÄNDIG ZUM STILLSTAND GEKOMMEN SIND.** Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu einem Kontrollverlust und schweren Verletzungen führen.



STANDORT DES TRAININGSFAHRRADS

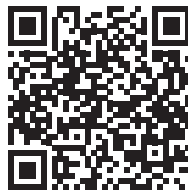
Stellen Sie das Trainingsfahrrad auf einer ebenen Oberfläche auf. Es sollten rund 30 cm Freiraum vor dem Fahrrad für das Netzkabel vorhanden sein. Für einen leichteren Zugang sollte auf beiden Seiten des Fahrrads ein freier Bereich von 0,6 Metern vorhanden sein, sodass man von beiden Seiten bequem auf das Gerät aufsteigen kann. Platzieren Sie das Fahrrad so, dass keine Öffnungen am Gerät blockiert werden. Das Fahrrad sollte nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse, in der Nähe von Wasser oder im Freien aufgestellt werden.

GEFAHR!

- Ein unsachgemäßer Anschluss des Geräteschutzleiters kann zu einem Stromschlag führen. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Dienstleister, wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Nehmen Sie keine Änderungen am mitgelieferten Netzstecker vor. Passt dieser nicht in Ihre Steckdose, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren.
- Dieses Produkt ist für die Verwendung an einem lokalen Stromkreis mit Nennspannung gedacht. Für dieses Produkt sollte kein Adapter verwendet werden.
- Dieses Produkt muss über einen separaten Stromkreis betrieben werden. Um festzustellen, ob es sich um einen separaten Stromkreis handelt, schalten Sie den Strom für diesen Stromkreis ab und prüfen Sie, ob auch die Stromzufuhr anderer Geräte getrennt wurde. Verwenden Sie in diesem Fall für diese Geräte einen anderen Stromkreis.
Hinweis: Normalerweise gibt es pro Stromkreis mehrere Steckdosen.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Maße, aufgebaut (L x B x H)	138,6 x 77,9 x 126,6 cm
Produktgewicht	46,7 kg
Max. Benutzergewicht	136 kg



Von nun an können Sie Ihre Ausrüstung nach Belieben zusammenstellen. Für eine detaillierte Anleitung zu Montage, Betrieb, Programmieren, Fehlerbehebung und Wartung scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite, um das vollständige Benutzerhandbuch aufzurufen.

Wenn das Scannen des QR-Codes fehlschlägt, können Sie die hier angegebene Website besuchen:
<https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

WARRANTY

If your equipment requires warranty service, please contact local Customer Tech Support.

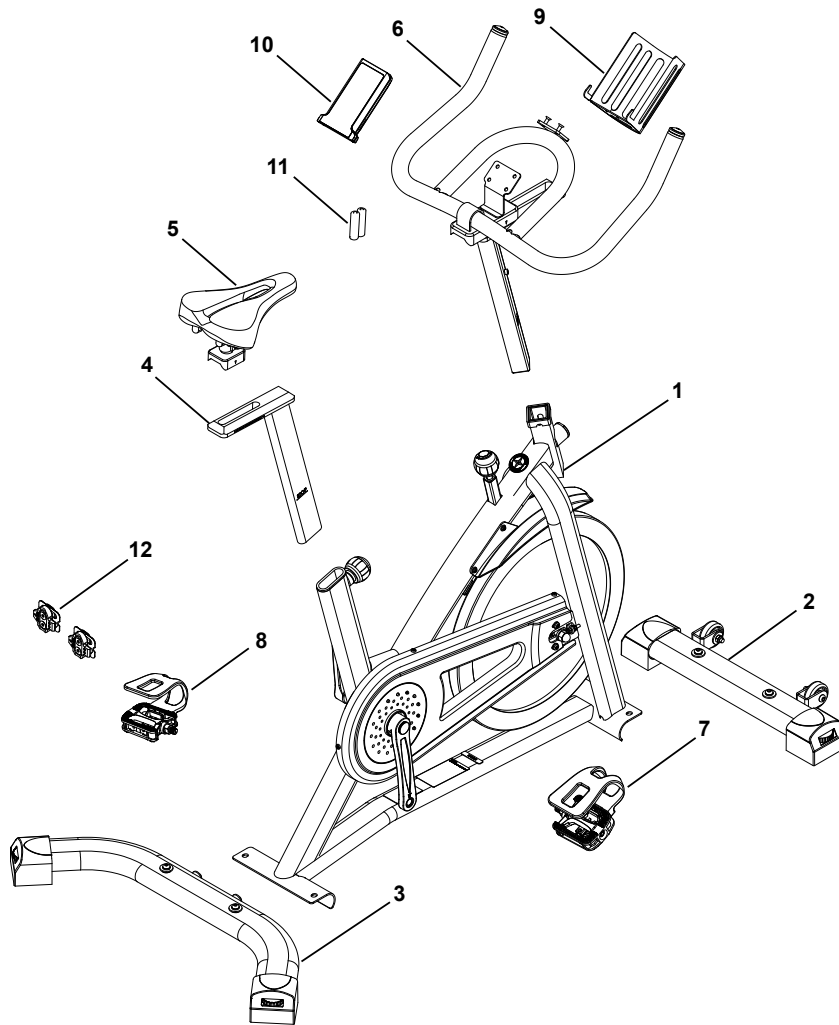


NEED HELP?

If you have any questions, need assistance with missing parts, or require technical support or maintenance for your equipment, please contact Customer Tech Support.

Manufacturer: **Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd.** | Manufacturer address: **No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China**

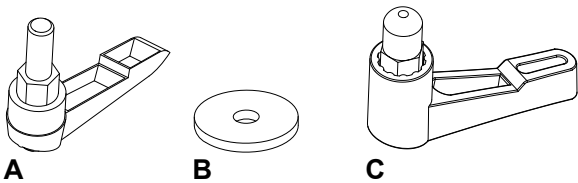
MONTAGEMATERIAL UND WERKZEUGE ENTHALTEN



HAUPTKOMPONENTEN ENTHALTEN

Pos.	Anzahl	Beschreibung	Pos.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Hauptrahmen	7	1	Pedal, Rechts
2	1	Vorderer Stabilisator	8	1	Pedal, Links
3	1	Hinterer Stabilisator	9	1	Flaschenhalter
4	1	Sattelstütze	10	1	Konsole
5	1	Sitz	11	2	AA-Batterien
6	1	Lenker	12	2	Schuhclips (Cleats)

MONTAGESET



Pos.	Anzahl	Beschreibung
A	2	Einstellknopf, Lenker / Sitz
B	2	Flache Unterlegscheibe, M10 breit
C	1	Einstellknopf, Lenkerrohr

WERKZEUGSET



#2
6 mm



15 mm
17 mm



AA x2

VOR DER MONTAGE

AUSPACKEN

Aufgrund des Gewichts des Fahrrads wird empfohlen, die Montage durch zwei Personen vorzunehmen. Packen Sie das Produkt an dem Ort aus, an dem es verwendet werden soll. Es wird empfohlen, eine schützende Unterlage auf dem Boden zu platzieren. Stellen Sie den Karton auf eine ebene Fläche und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien; entsorgen Sie diese erst nach vollständiger Montage.

HINWEIS: Achten Sie bei jedem Montageschritt darauf, dass alle Schrauben und Muttern eingesetzt und zunächst nur handfest angezogen werden, bevor eine Schraube vollständig festgezogen wird.

HINWEIS: Eine leichte Fettung kann die Montage der Verbindungselemente erleichtern. Es wird ein beliebiges Fett, z. B. Lithiumfett für Fahrräder, empfohlen.

BRAUCHEN SIE HILFE?

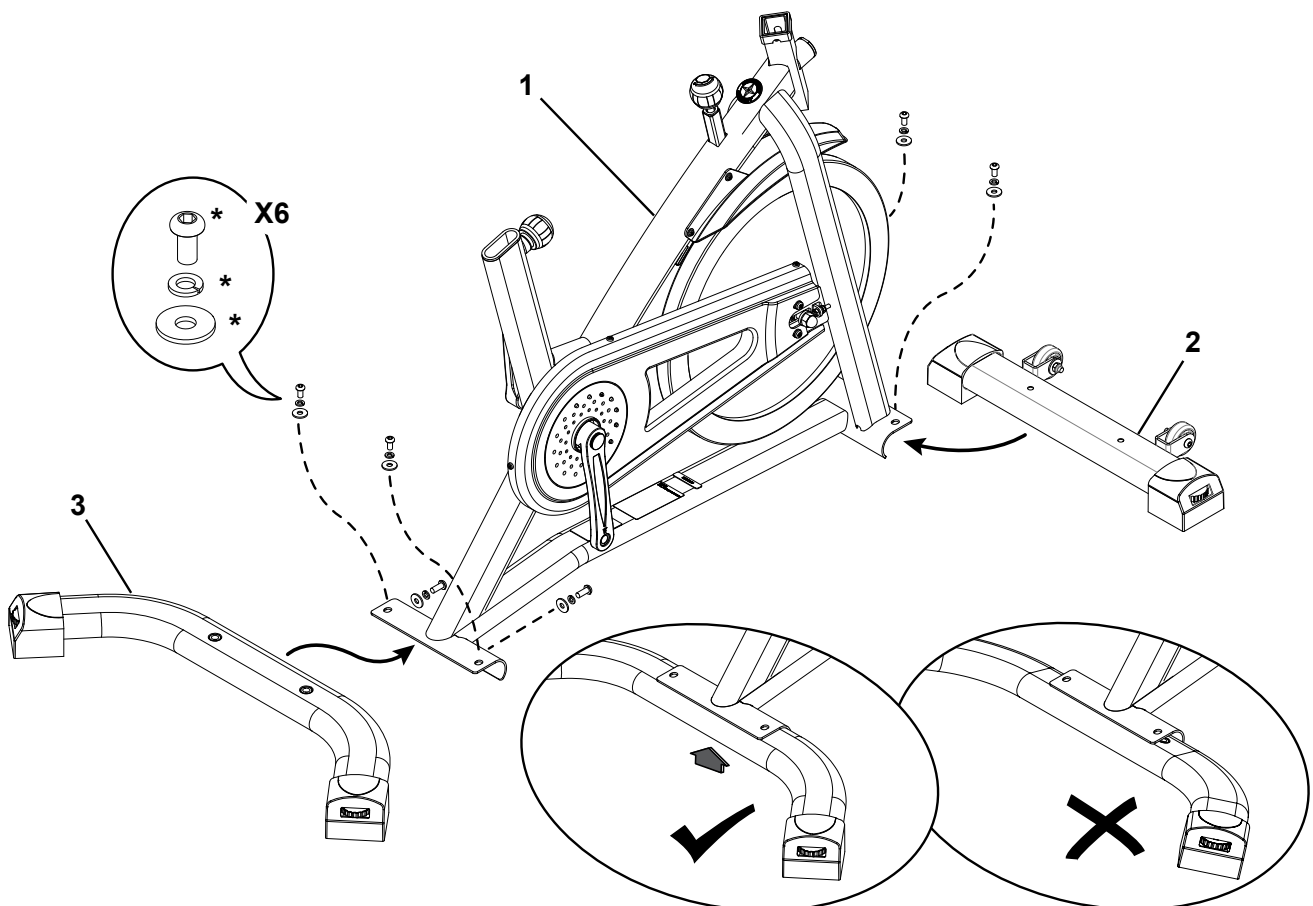
Wenn Sie Fragen haben oder Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an den Tech Support.

MONTAGE

1. Stabilisatoren am Hauptrahmen befestigen

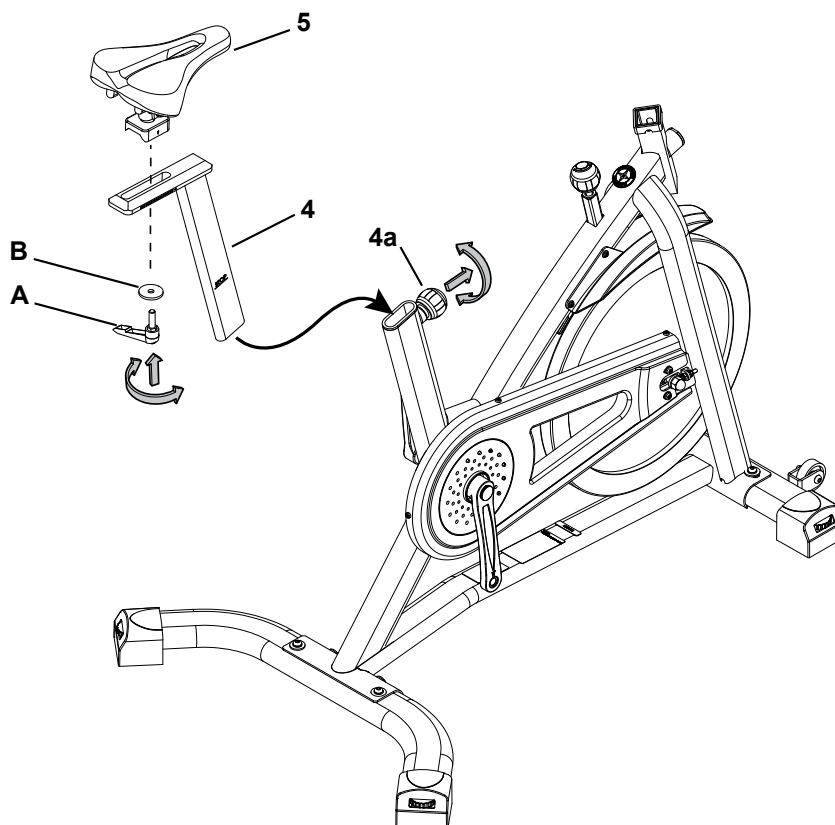
Hinweis: Die Befestigungselemente (*) sind bereits vormontiert und befinden sich nicht im Befestigungsteilebeutel. Wenn ein Rohr bereits in der Montageschelle vormontiert ist, entfernen Sie es und legen Sie es sicher beiseite.

! Achten Sie darauf, den hinteren Stabilisator so zu heben, dass er bündig an der Montageschelle anliegt, bevor Sie die Befestigungselemente installieren, da das Material sonst möglicherweise nicht richtig sitzt. Unsachgemäß installierte Befestigungen können dazu führen, dass sich der hintere Stabilisator löst.



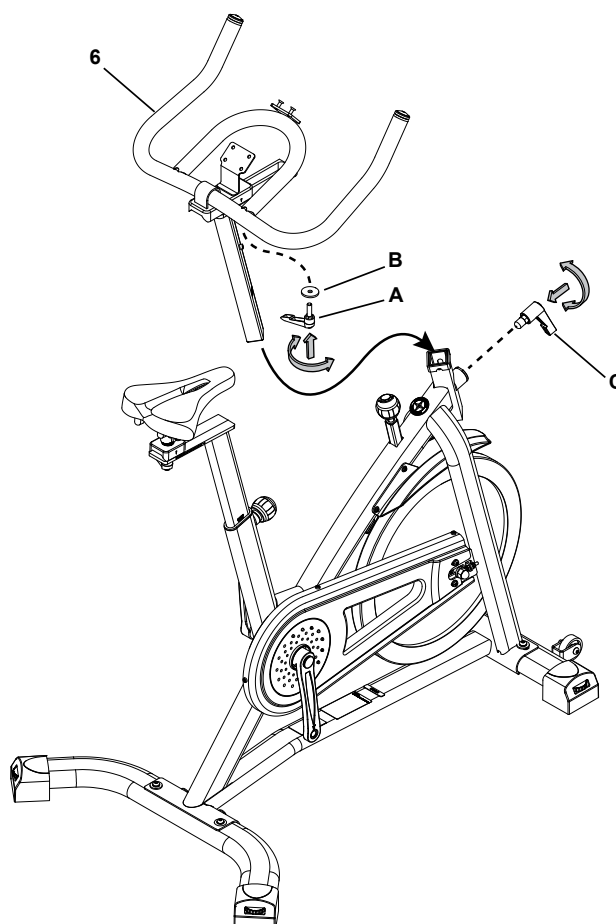
2. Sattel an der Sattelstütze befestigen

ACHTUNG: Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf (4a) in die Löcher der Sattelstütze eingreift.



3. Lenkerbaugruppe am Rahmen montieren

ACHTUNG: Vergewissern Sie sich, dass der Einstellgriff (C) in die Löcher der Lenkersäule eingreift.



4. Pedale an der Rahmenbaugruppe befestigen

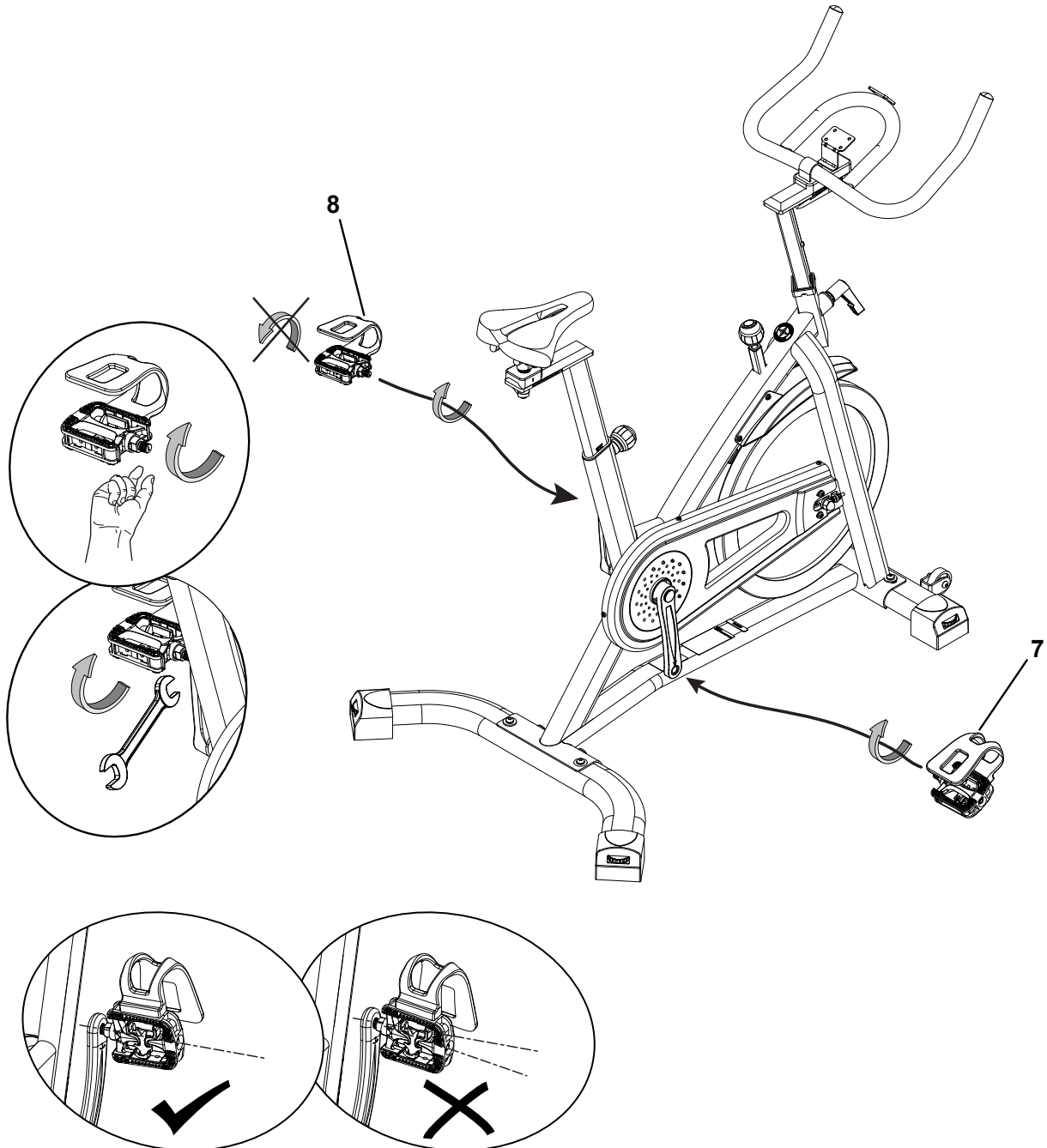
! Wenn die Gewinde aufgrund unsachgemäßer Installation beschädigt werden, können sich die Pedale vom Fahrrad lösen und/oder während der Nutzung brechen, was zu schweren Verletzungen des Nutzers führen kann.

Hinweis: Das linke Pedal hat ein Linksgewinde. Achten Sie darauf, die Pedale auf der richtigen Seite des Fahrrads zu montieren. Die Orientierung erfolgt aus der Sitzposition auf dem Fahrrad. Das linke Pedal ist mit einem „L“, das rechte mit einem „R“ gekennzeichnet.

Wenn das Pedal nach mehreren Umdrehungen von Hand in die Kurbel eingeschraubt wurde, ziehen Sie es mit dem 15-mm-Schlüssel vollständig fest.

Stellen Sie sicher, dass das Pedal mit dem Schraubenschlüssel vollständig festgezogen ist.

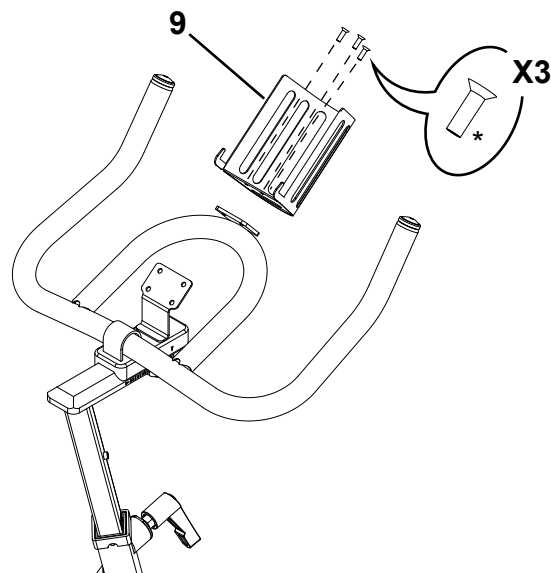
Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Pedal.



ACHTUNG: Die Pedale MÜSSEN von Hand gerade in die Kurbelarme eingeschraubt werden, da sonst die Gewinde, die die Pedale sichern, beschädigt werden könnten. Beginnen Sie, das Pedal von Hand einzuschrauben. Wenn Sie Widerstand spüren und das Pedal sich nicht gleichmäßig in die Kurbel dreht, stellen Sie sicher, dass die Gewinde korrekt ausgerichtet sind. Achten Sie darauf, dass das Pedal gerade in die Kurbel eingeschraubt wird. Wenn das Pedal nicht mit der Öffnung übereinstimmt, entfernen Sie es und beginnen Sie erneut.

5. Wasserflaschenhalter am Lenker befestigen

Hinweis: Die Befestigungselemente (*) sind bereits vormontiert und befinden sich nicht im Befestigungsteilebeutel.



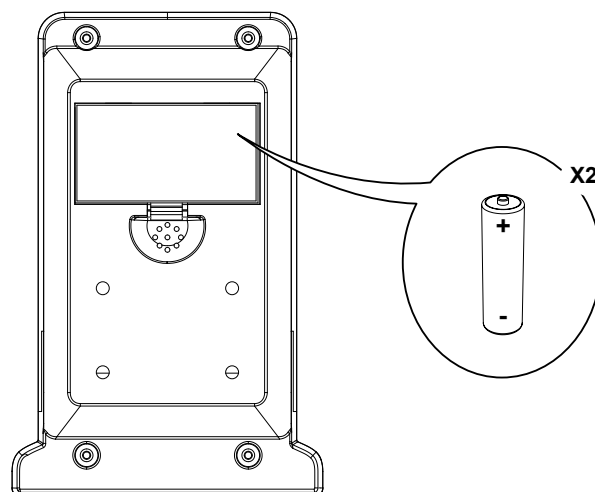
6. Batterien in die Konsole einsetzen

Hinweis: Die Konsole verwendet AA-Batterien (SUM3). Achten Sie darauf, dass die Batterien gemäß der +/- Kennzeichnung im Batteriefach eingelegt werden.



Mischen Sie keine alten und neuen Batterien.

Verwenden Sie keine unterschiedlichen Batterietypen (z. B. Alkali, Standard (Kohle-Zink) oder wiederaufladbare Batterien wie Ni-Cd, Ni-MH, usw.) gemeinsam.



7. Anschließen und Anbringen der Konsole

ACHTUNG: Entfernen Sie die vormontierten Schrauben (*) von der Rückseite der Konsole, bevor Sie das Kabel anschließen. Vermeiden Sie es, das Kabel abzuknicken.

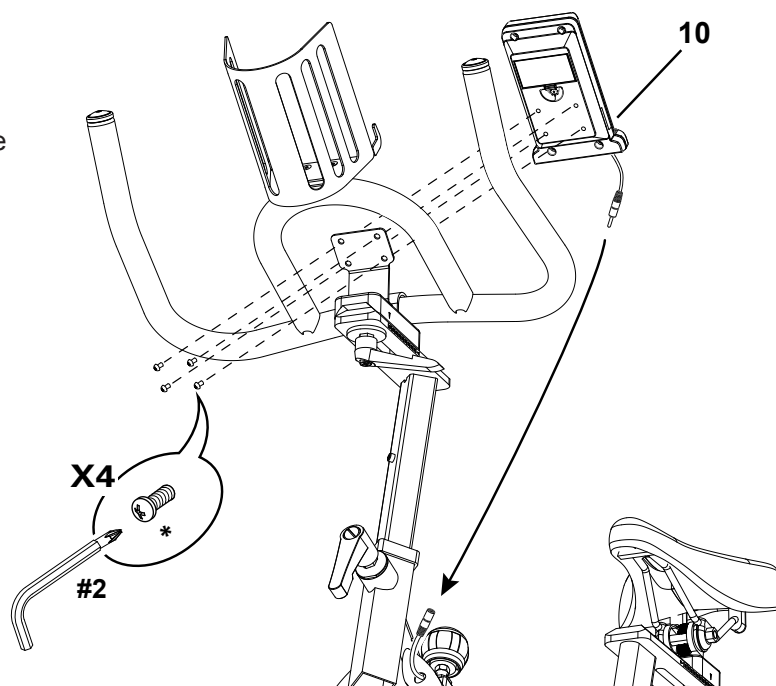
8. Endkontrolle

Überprüfen Sie das Gerät, um sicherzustellen, dass alle Befestigungen fest angezogen und die Komponenten ordnungsgemäß montiert sind.

Notieren Sie die Seriennummer im dafür vorgesehenen Feld auf der Vorderseite dieses Handbuchs.



Verwenden oder betreiben Sie das Gerät erst, nachdem es vollständig montiert und gemäß der Bedienungsanleitung auf ordnungsgemäße Funktion geprüft wurde.



Anbringen von Schuhclips (Cleats) an Fahrradschuhen (optionales Zubehör)

Schuhclips (Cleats) – spätere Version

Hinweis: Die Schuh-Cleats passen sowohl an das rechte als auch an das linke Pedal.

Benötigte Werkzeuge: Zange, 4-mm-Inbusschlüssel

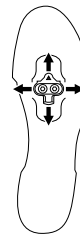
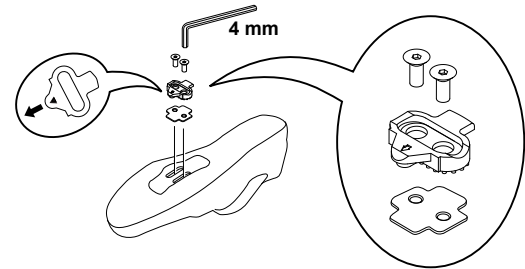
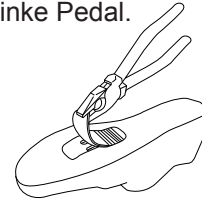
1. Entfernen Sie mit einer Zange die Gummibedeckung, um die Montageschraubenlöcher der Cleats an der Unterseite des Fahrradsportschuhs freizulegen.

Hinweis: Dieser Schritt ist je nach Schuhart möglicherweise nicht erforderlich.

2. Legen Sie von der Unterseite des Schuhs das Rutschschutzblatt über die Cleat-Löcher und dann den Cleat. Achten Sie darauf, dass der einzelne Pfeil auf dem Cleat in Richtung der Schuhspitze zeigt. Ziehen Sie die Cleat-Montageschrauben mit 2,5 N·m an.

3. Der Cleat hat einen Einstellbereich von 20 mm von vorne nach hinten und 5 mm von links nach rechts. Üben Sie das Einrasten und Lösen des Pedals, jeweils mit einem Schuh. Nehmen Sie eine Nachjustierung vor, um die beste Position des Cleats zu bestimmen.

4. Verwenden Sie einen 4 mm Inbusschlüssel, um die Cleat-Montageschrauben vollständig mit 5 – 6 N·m anzuziehen.



Benötigte Werkzeuge: Zange, 4-mm-Inbusschlüssel

1. Entfernen Sie mit einer Zange die Gummibedeckung, um die Montageschraubenlöcher der Cleats an der Unterseite des Fahrradsportschuhs freizulegen.

Hinweis: Dieser Schritt ist je nach Schuhart möglicherweise nicht erforderlich.

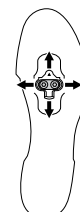
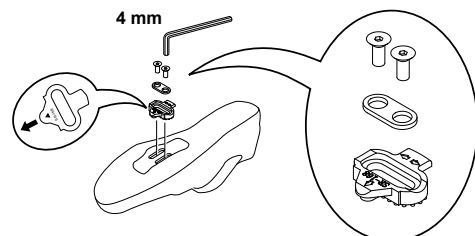
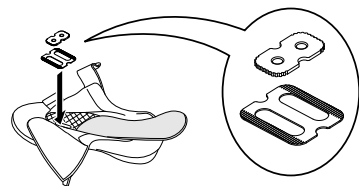
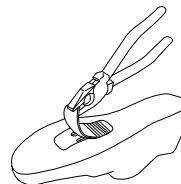
2. Entfernen Sie die Einlegesohle und setzen Sie die Schuhplattenmutter über die ovalen Löcher im Schuh.

Hinweis: Dieser Schritt ist je nach Schuhart möglicherweise nicht erforderlich.

3. Setzen Sie von der Unterseite des Schuhs aus eine Schuhplatte über die Schuhplattenlöcher und dann einen Schuhplattenadapter ein. Achten Sie darauf, dass der einzelne Pfeil auf dem Cleat in Richtung der Schuhspitze zeigt. Ziehen Sie die Cleat-Montageschrauben mit 2,5 N·m an.

4. Der Cleat hat einen Einstellbereich von 20 mm von vorne nach hinten und 5 mm von links nach rechts. Üben Sie das Einrasten und Lösen des Pedals, jeweils mit einem Schuh. Nehmen Sie eine Nachjustierung vor, um die beste Position des Cleats zu bestimmen.

5. Verwenden Sie einen 4 mm Inbusschlüssel, um die Cleat-Montageschrauben vollständig mit 5 – 6 N·m anzuziehen.



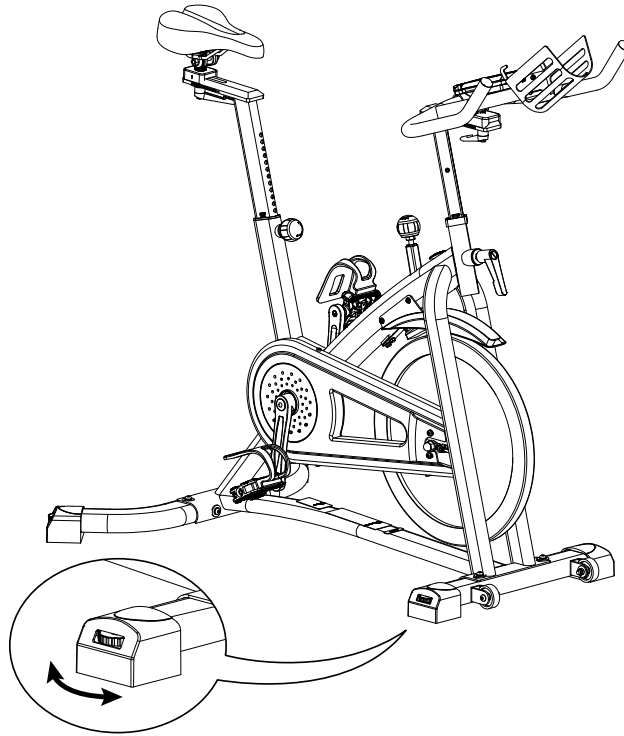
BEVOR SIE BEGINNEN

Das Gerät ausrichten

Wenn Ihr Trainingsbereich uneben ist, muss das Gerät ausgerichtet werden. Die Nivellierer befinden sich an jeder Seite der Stabilisatoren. Heben Sie den Stabilisator leicht an, um das Gewicht vom Versteller zu nehmen, und drehen Sie dann den Knopf, um den Stabilisatorfuß einzustellen.

⚠ Verstellen Sie die Ausgleicher nicht so weit, dass sie sich lösen oder aus dem Gerät herausdrehen. Sie können sich verletzen oder das Gerät beschädigen.

Stellen Sie sicher, dass die Maschine eben und stabil ist, bevor Sie mit dem Training beginnen.

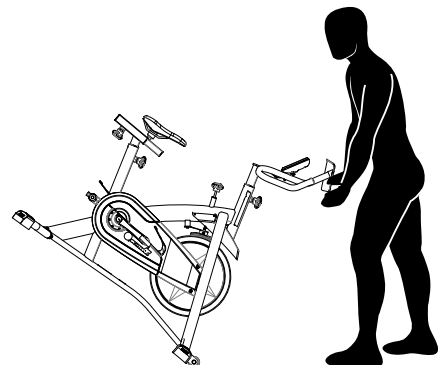


Bewegung und Aufbewahrung der Maschine

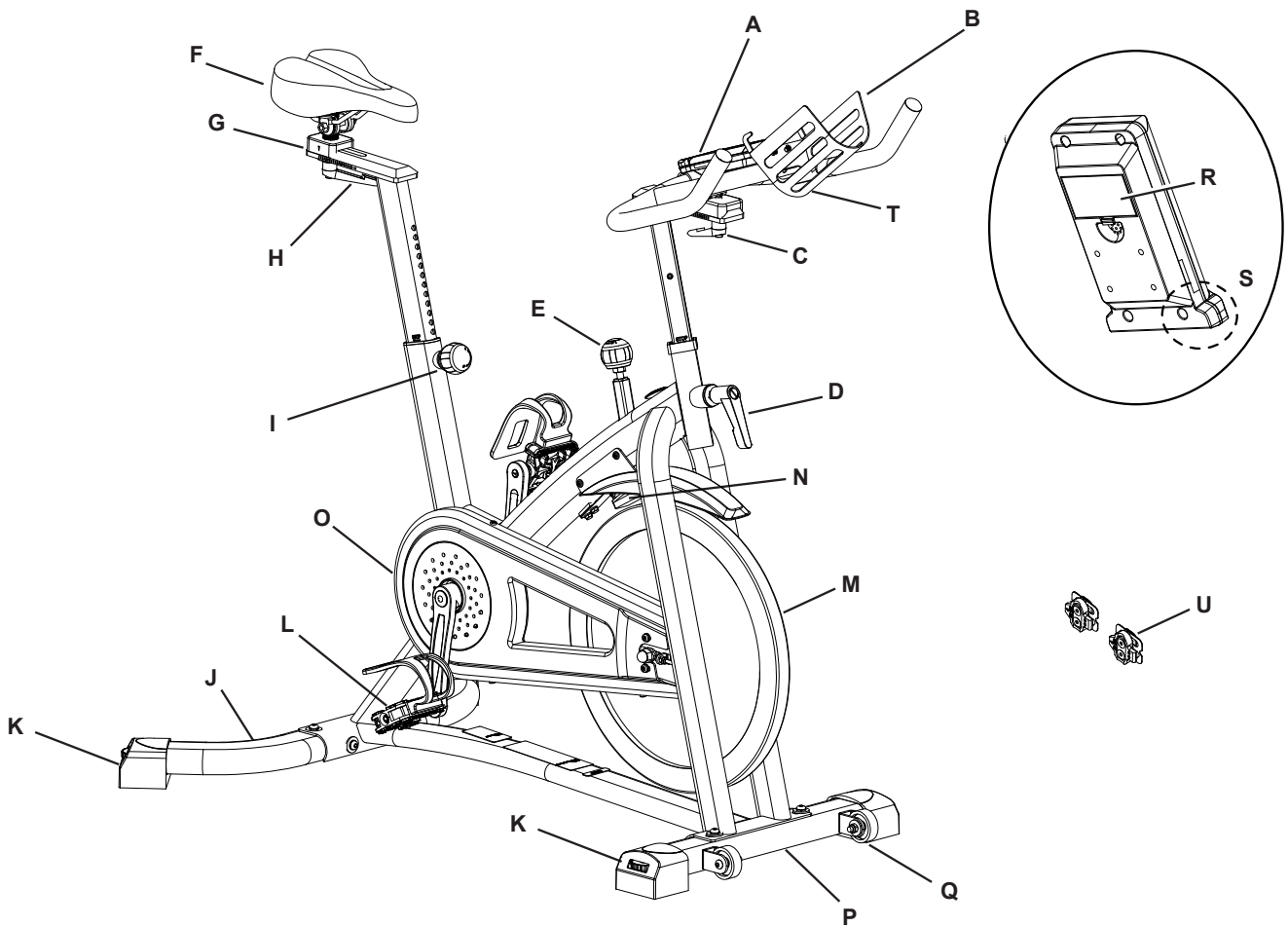
Um das Fahrrad zu bewegen, ziehen Sie vorsichtig den Lenker zu sich, während Sie die Vorderseite des Fahrrads nach unten drücken. Schieben Sie das Fahrrad an den gewünschten Ort.

ACHTUNG: Seien Sie vorsichtig beim Bewegen des Geräts. Ruckartige Bewegungen können die Funktion des Computers beeinträchtigen.

⚠ Zur sicheren Lagerung des Gerätes entnehmen Sie die Batterien. Stellen Sie das Gerät an einem sicheren Ort auf, fern von Kindern und Haustieren.



MERKMALE



A	Konsole	L	Pedal mit Fußstütze
B	Lenkerbaugruppe	M	Schwungrad
C	Einstellgriff, Lenker-Schieber	N	Bremsenbaugruppe
D	Einstellknopf, Lenkerrohr	O	Abdeckung, Antriebsriemen
E	Einstellknopf für Bremse/Widerstand	P	Vorderer Stabilisator
F	Sitz	Q	Transportrad
G	Sitzschieber	R	Batteriefach
H	Einstellgriff, Sitzschieber	S	Telemetrischer Herzfrequenzempfänger (HR)
I	Einstellgriff, Sitzstange	T	Flaschenhalter
J	Hinterer Stabilisator	U	Schuhclips (Cleats)
K	Nivellierfuß		

WARNUNG! Verwenden Sie die vom Computer der Maschine berechneten oder gemessenen Werte nur zu Referenzzwecken. Die angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und dient ausschließlich als Referenz. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig wird, beenden Sie das Training sofort.

KONSOLENBEDIENUNG

Notstopp

Um die Pedale sofort zu stoppen, drücken Sie kräftig auf den Bremse-/Widerstandsregelknopf.

Konsolenfunktionen

Die Konsole zeigt Informationen zu Ihrem Training auf den Displays an.

Tastenfeldfunktionen

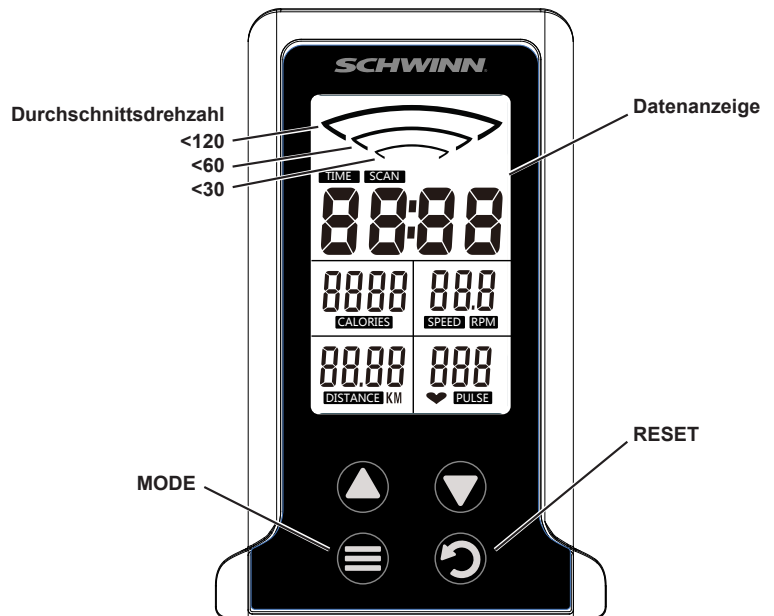
MODE-Taste – Wählt Funktionen zum Bearbeiten von Werten aus (Trainingsziel festlegen).

RESET-Taste – Drücken, um TIME, DISTANCE und CALORIES auf Null zurückzusetzen. Drücken und 3 Sekunden halten, um die Konsole zurückzusetzen.

▲ – Drücken, um den Wert zu erhöhen.

▼ – Drücken, um den Wert zu verringern.

Die Konsole gibt einen Piepton von sich, wenn eine Taste gedrückt wird.



Programmdatenanzeige

DURCHSCHNITTLICHER DREHZAHLBEREICH

Das RPM-Bereichsdisplay zeigt die aktuellen durchschnittlichen Umdrehungen pro Minute (RPM) an. Wenn die RPM steigt, leuchtet ein größerer Indikator, um den höheren RPM-Bereich anzuzeigen. Die Bereiche sind: 1-29, 30-59, und 60-120.

TIME

Das TIME-Anzeigefeld zeigt die Zeit vom Beginn bis zum Ende des Trainings an. Um ein Zeitziel für das Training festzulegen, drücken Sie MODE, bis das Feld TIME blinkt. Verwenden Sie die Pfeiltasten, um das Zeitziel (Minuten) anzupassen. Während des Trainings zeigt das Display die verbleibende Zeit an. Wenn der Wert Null erreicht, ertönt ein Warnsignal von der Konsole.

Die maximale Zeit beträgt 99 Minuten und 59 Sekunden.

CALORIES

Das CALORIES-Anzeigefeld zeigt die geschätzte Gesamtzahl der Kalorien vom Beginn bis zum Ende des Trainings an. Um ein Kalorienziel für das Training festzulegen, drücken Sie die MODUS-Taste, bis das CALORIES-Feld blinkt. Verwenden Sie die Pfeiltasten, um die Kalorien anzupassen. Während des Trainings zeigt das Display die verbleibenden Kalorien an. Wenn der Wert Null erreicht, ertönt ein Warnsignal von der Konsole.

Der maximale Kalorienwert beträgt 999,9 Kcal.

SPEED / RPM

Das Anzeigefeld SPEED/RPM zeigt die aktuelle Umdrehung pro Minute (RPM) oder die berechnete Geschwindigkeit des Benutzers an. Im SCAN-Modus werden RPM und SPEED abwechselnd angezeigt.

Die maximale Geschwindigkeit beträgt 99,9 km/h.

DISTANCE

Das DISTANCE-Anzeigefeld zeigt die zurückgelegte Entfernung vom Beginn bis zum Ende des Trainings an. Um ein Entfernungsziel für das Training festzulegen, drücken Sie die MODE-Taste, bis das DISTANCE-Feld blinkt. Verwenden Sie die Pfeiltasten, um die Entfernung in Schritten von 0,50 km (oder Meilen) anzupassen. Während des Trainings zeigt das Display die verbleibende Entfernung an. Wenn der Wert Null erreicht, ertönt ein Warnsignal von der Konsole.

Der maximale Entfernungswert beträgt 99,99.

Die Standard-Einheit für Entfernung ist Kilometer (K). Um die Einheit zwischen Kilometern und Meilen vor dem Training umzuschalten, drücken Sie gleichzeitig die Tasten „Erhöhen“ und „Verringern“ und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt. Zum Speichern eine beliebige Taste drücken.

HEART RATE (PULS)

Die PULSE-Anzeige zeigt die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) von einem telemetrischen Herzfrequenzsensor an. Drücken Sie MODE, um die Herzfrequenz zu aktivieren. Ist kein Herzfrequenzsignal vorhanden, bleibt das Feld leer. Der PULSE-Bereich liegt zwischen 40 und 240 BPM.

! Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Arzt. Beenden Sie das Training, wenn Sie Schmerzen oder Engegefühl in der Brust verspüren, Atemnot haben oder sich schwindlig fühlen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie das Gerät erneut benutzen. Verwenden Sie die vom Computer der Maschine berechneten oder gemessenen Werte nur zu Referenzzwecken. Die auf der Konsole angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur zur Orientierung verwendet werden.

HERZFREQUENZ-FERNÜBERWACHUNG

Die Überwachung Ihrer Herzfrequenz ist eine der besten Methoden, um die Trainingsintensität zu steuern. Die Konsole kann telemetrische HR-Signale von einem Brustgurt-Empfänger empfangen, der im Bereich von 4,5 kHz bis 5,5 kHz arbeitet.

Hinweis: Der Brustgurt muss ein uncodiertes Modell von Polar Electro oder ein POLAR®-kompatibles uncodiertes Modell sein. (Codierte POLAR®-Brustgurte wie z.B. POLAR® OwnCode® sind mit diesem Gerät nicht kompatibel.)

! Wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät haben, konsultieren Sie vor der Verwendung eines drahtlosen Brustgurts oder eines telemetrischen Herzfrequenzsensors Ihren Arzt.

BERECHNUNG DER HERZFREQUENZ

Ihre maximale Herzfrequenz sinkt in der Regel von 220 Schlägen pro Minute (BPM) in der Kindheit auf etwa 160 BPM im Alter von 60 Jahren. Dieser Rückgang der Herzfrequenz verläuft in der Regel linear und sinkt um etwa einen BPM pro Jahr. Es gibt keine Hinweise darauf, dass Training den Rückgang der maximalen Herzfrequenz beeinflusst. Personen gleichen Alters können unterschiedliche maximale Herzfrequenzen haben. Es ist genauer, diesen Wert durch einen Belastungstest zu ermitteln, als ihn mit einer altersbezogenen Formel zu berechnen.

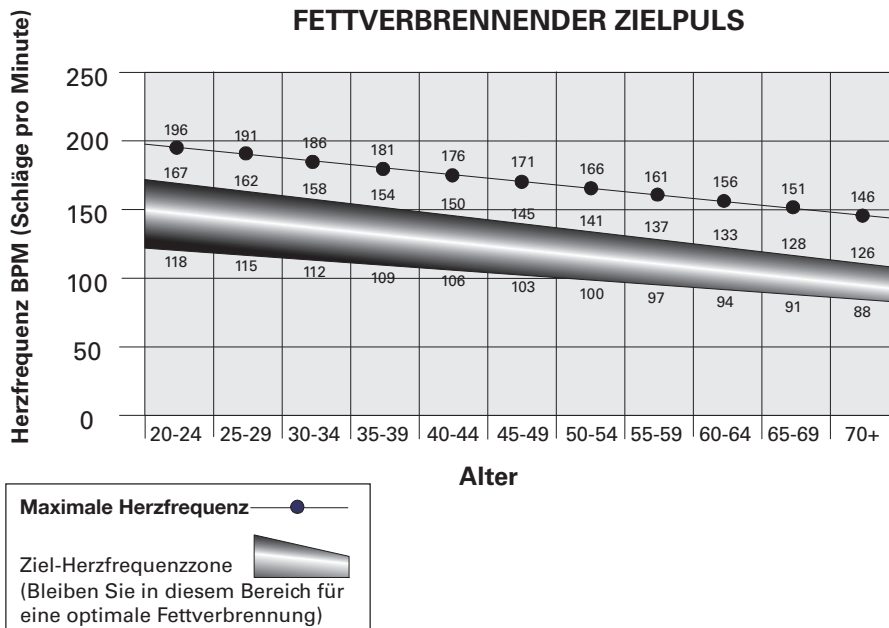
Ihre Ruheherzfrequenz wird durch Ausdauertraining beeinflusst. Der durchschnittliche Erwachsene hat eine Ruheherzfrequenz von etwa 72 BPM, während hochtrainierte Läufer Werte von 40 BPM oder weniger erreichen können.

Die Herzfrequenztabelle ist eine Schätzung, welche Herzfrequenzzone (HRZ) effektiv ist, um Fett zu verbrennen und das Herz-Kreislauf-System zu verbessern. Da sich der körperliche Zustand von Person zu Person unterscheidet, kann Ihre individuelle HRZ einige Schläge über oder unter dem angegebenen Wert liegen.

Die effizienteste Methode zur Fettverbrennung beim Training besteht darin, langsam zu beginnen und die Intensität allmählich zu steigern, bis Ihre Herzfrequenz 60–85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht. Setzen Sie das Training in diesem Tempo fort und halten Sie Ihre Herzfrequenz über einen Zeitraum von mehr als 20 Minuten in diesem Zielbereich. Je länger Sie Ihre Zielherzfrequenz beibehalten, desto mehr Fett verbrennt Ihr Körper.

Die Grafik ist eine kurze Richtlinie, die die allgemein empfohlenen Zielherzfrequenzen basierend auf dem Alter beschreibt. Wie oben erwähnt, kann Ihre optimale Zielherzfrequenz höher oder niedriger sein. Konsultieren Sie Ihren Arzt, um Ihre individuelle Zielherzfrequenzzone zu bestimmen.

Hinweis: Wie bei allen Übungen und Fitnessprogrammen sollten Sie stets Ihr bestes Urteilsvermögen einsetzen, wenn Sie die Trainingszeit oder -intensität erhöhen.



SCHUHCLIPS (CLEATS)

Fußpedale, die für Fahrradsportschuhe mit Cleats ausgestattet sind, bieten sicheren Halt auf dem Fitnessfahrrad. Die mitgelieferten Schuh-Cleats passen sowohl an das rechte als auch an das linke Pedal.

⚠ Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass Sie die Funktionsweise des Einrast-/Ablösemechanismus für die Pedale und Cleats (Schuhe) verstehen.

Halten Sie Cleats und Bindungen frei von Schmutz und Ablagerungen, um ein Einrasten und Lösen zu gewährleisten.

Überprüfen Sie die Cleats regelmäßig auf Abnutzung. Ersetzen Sie die Cleats, wenn sie abgenutzt sind. Ersetzen Sie das Cleat, wenn es schwierig wird, es zu lösen, oder wenn es sich mit deutlich weniger Aufwand löst als im Neuzustand.

Pedale und Cleats sind SPD-kompatibel. Sie passen zu jeder Schuhgröße mit den richtigen Cleat-Befestigungen: Schuhe mit „Standard 2-Loch MTB SPD Cleat-Befestigungen“ (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

BEDIENUNG

WAS ZU TRAGEN IST

Tragen Sie Sportschuhe mit Gummisohlen. Sie benötigen geeignete Kleidung für das Training, die Ihnen freie Bewegungsfreiheit ermöglicht.

WIE OFT SOLLTEN SIE TRAINIEREN

! Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Arzt. Beenden Sie das Training, wenn Sie Schmerzen oder Engegefühl in der Brust verspüren, Atemnot haben oder sich schwindlig fühlen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie das Gerät erneut benutzen. Verwenden Sie die vom Computer der Maschine berechneten oder gemessenen Werte nur zu Referenzzwecken. Die angezeigte Herzfrequenz ist eine Annäherung und sollte nur zu Referenzzwecken verwendet werden.

- 3-mal pro Woche, jeweils 20 Minuten.
- Planen Sie Ihre Workouts im Voraus und versuchen Sie, den Zeitplan einzuhalten.

SATTELANPASSUNG

Eine richtige Sitzposition fördert die Trainingseffizienz und den Komfort, während das Verletzungsrisiko verringert wird.

1. Stellen Sie das Pedal in die Vorwärtsposition und setzen Sie die Ferse Ihres Fußes auf den tiefsten Punkt des Pedals. Ihr Bein sollte leicht im Knie gebeugt sein.
2. Wenn Ihr Bein zu gestreckt ist oder Ihr Fuß das Pedal nicht erreicht, müssen Sie den Sitz nach unten verstellen. Wenn Ihr Bein zu stark gebeugt ist, müssen Sie den Sitz nach oben verstellen.

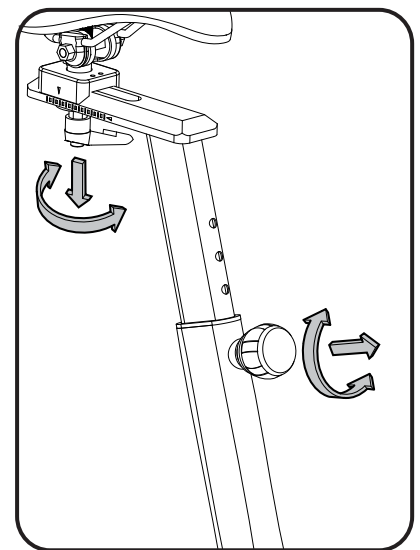
! Steigen Sie vor der Sattelverstellung vom Gerät ab.

3. Lösen Sie den Einstellknopf am Sitzrohr und ziehen Sie ihn heraus. Stellen Sie den Sitz auf die gewünschte Höhe ein.

! Heben Sie die Sattelstütze nicht über die „STOP“-Markierung hinaus.

4. Lassen Sie den Einstellknopf los, um den Verriegelungsstift einrasten zu lassen. Achten Sie darauf, dass der Stift vollständig eingerastet ist, und ziehen Sie den Einstellknopf fest.
5. Um den Sitz näher zur Konsole oder weiter davon entfernt zu positionieren, lösen Sie den Sitzverstellknopf. Schieben Sie den Sitz in die gewünschte Position und ziehen Sie den Knopf fest.

Hinweis: Wenn der Griff aufgrund einer Kollision mit einem anderen Teil nicht gedreht werden kann, ziehen Sie den Griff, drehen Sie ihn und schieben Sie ihn zurück, um ihn neu auszurichten. Drehen Sie weiter, wenn nötig.

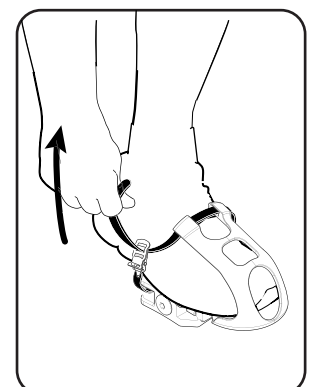


FUßPOSITION / PEDALRIEMENANPASSUNG

Fußpedale mit Riemen bieten sicheren Halt beim Training.

1. Setzen Sie den Ballen jedes Fußes in die Fußstütze auf den Pedalen.
2. Befestigen Sie den Riemen über dem Schuh.
3. Wiederholen Sie den Vorgang für den anderen Fuß.

Achten Sie darauf, dass Zehen und Knie direkt nach vorne zeigen, um die maximale Pedaleffizienz zu gewährleisten. Die Pedalriemen können für zukünftige Trainingseinheiten in Position bleiben.



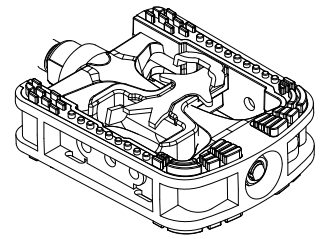
VERWENDUNG DER SCHUHCLIPS (CLEATS)

Fußpedale, die für Fahrradsportschuhe mit Cleats ausgestattet sind, bieten sicheren Halt auf dem Fitnessfahrrad. Achten Sie darauf, die Pedale so zu drehen, dass die Fußstütze unter dem Pedal liegt.

! Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass Sie die Funktionsweise des Einrast-/Ablösemechanismus für die Pedale und Cleats (Schuhe) verstehen.

Halten Sie Cleats und Bindungen frei von Schmutz und Ablagerungen, um ein Einrasten und Lösen zu gewährleisten.

Überprüfen Sie die Cleats regelmäßig auf Abnutzung. Ersetzen Sie die Cleats, wenn sie abgenutzt sind. Ersetzen Sie das Cleat, wenn es schwierig wird, es zu lösen, oder wenn es sich mit deutlich weniger Aufwand löst als im Neuzustand.



Rechtes Pedal – (Fußstütze aus Gründen der Übersichtlichkeit nicht dargestellt)

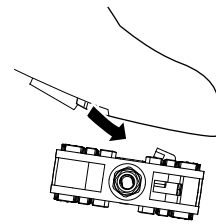
Pedale und Cleats sind SPD-kompatibel. Sie passen zu jeder Schuhgröße mit den richtigen Cleat-Befestigungen: Schuhe mit „Standard 2-Loch MTB SPD Cleat-Befestigungen“ (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

1. Achten Sie darauf, dass der Pfeil auf dem Pedal nach vorne zeigt.
2. Drücken Sie den Cleat nach unten und vorne, um das Pedal einzurasten.
3. Wiederholen Sie den Vorgang für den anderen Fuß.
4. Üben Sie das Ein- und Ausrasten der Pedale, bevor Sie mit dem Training beginnen.

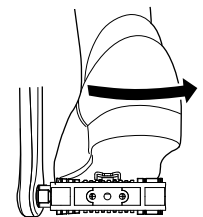
Um die Cleats von den Pedalen zu lösen (freizugeben), drücken Sie die Fersen nach außen und heben Sie an.

Wenn das Körpergewicht eines Nutzers sehr gering ist, kann es Schwierigkeiten bei der Bedienung des Einrast-/Ablösemechanismus der Pedale geben. Möglicherweise muss die Rückhaltekraft des Mechanismus verringert werden. Um die Rückhaltekraft einzustellen:

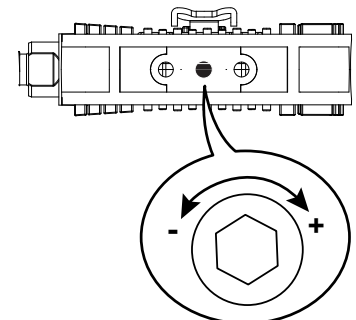
1. Finden Sie die Öffnung an der Rückseite des Pedals, um Zugang zur Einstellschraube zu erhalten. Sie befindet sich zwischen den 2 Schrauben, die die Fußstütze am Pedal befestigen.
2. Verwenden Sie einen 3 mm Inbusschlüssel, um die Einstellschraube zu drehen. Um die Rückhaltekraft zu verringern, drehen Sie die Schraube nach links (gegen den Uhrzeigersinn). Um die Rückhaltekraft zu erhöhen, drehen Sie die Schraube nach rechts (im Uhrzeigersinn).



Einrasten



Ablösen (freigeben)



LENKERANPASSUNG

Um die Lenkerposition anzupassen:

1. Lösen und ziehen Sie den Einstellknopf für die Lenkersäule an der Lenkersäule. Stellen Sie den Lenker auf die gewünschte Höhe ein.

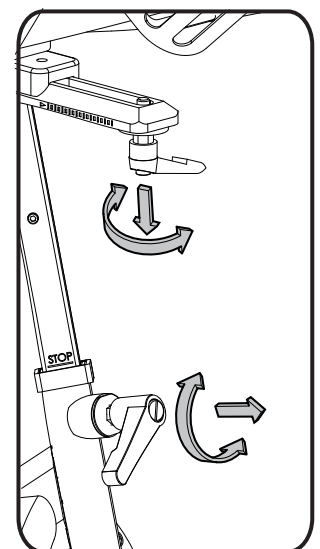
! Heben Sie das Lenkerrohr nicht über die „STOP“-Markierung am Lenkerrohr.

2. Ziehen Sie den LENKER-Pfostenverstellknopf fest, um den Verriegelungsstift zu arretieren. Achten Sie darauf, dass der Stift vollständig eingerastet ist, und ziehen Sie den Einstellknopf fest.

ACHTUNG: Kabel nicht einklemmen.

3. Um den Lenker näher an die Konsole zu bewegen oder von ihr zu entfernen, lösen Sie den Einstellknopf des Lenkers. Schieben Sie den Lenker in die gewünschte Position und ziehen Sie den Knopf vollständig fest.

Hinweis: Wenn der Griff aufgrund einer Kollision mit einem anderen Teil nicht gedreht werden kann, ziehen Sie den Griff, drehen Sie ihn und schieben Sie ihn zurück, um ihn neu auszurichten. Drehen Sie weiter, wenn nötig.



VERRIEGELUNG DES SCHWUNGRADS/LAGERUNG

Wenn das Gerät nicht verwendet wird, stellen Sie sicher, dass das Schwungrad mit dem Notbremse-/Widerstandseinstellknopf verriegelt wird. Das Schwungrad sollte zur Aufbewahrung des Geräts verriegelt sein.

! Um das Gerät sicher zu lagern, entfernen Sie die Batterien und ziehen Sie den Brems-/Widerstandseinstellknopf vollständig fest, um das Schwungrad zu sichern. Stellen Sie die Maschine an einem sicheren Ort auf, fern von Kindern und Haustieren.

Um das Schwungrad zu blockieren, ziehen Sie den Brems-/Widerstandseinstellknopf vollständig fest, um eine Bewegung des Schwungrads und der Pedale zu verhindern.

EINSCHALTMODUS

Die Konsole wechselt in den Einschaltmodus, wenn eine Taste gedrückt wird oder sie ein Signal vom RPM-Sensor durch das Treten der Pedale erhält.

Hinweis: Das Display der Konsole wird abgeblendet, wenn der Batteriestand 25 % oder weniger beträgt.

AUTOMATISCHE ABSCHALTUNG (SCHLAFMODUS)

Wenn die Konsole in etwa 4 Minuten keine Eingabe erhält, schaltet sie sich automatisch aus. Das LCD-Display ist im Schlafmodus ausgeschaltet.

Hinweis: Das Konsole verfügt nicht über einen Ein-/Ausschalter.

WIDERSTANDSEINSTELLUNG

Um den Widerstand und die Arbeitsbelastung einzustellen, drehen Sie den Widerstandseinstellknopf im Uhrzeigersinn.

BEARBEITUNGSMODUS

Um ein TIME-, CALORIES- oder DISTANCE-Ziel für Ihr Training festzulegen, drücken Sie die MODE-Taste, um zum gewünschten Feld zu gelangen.

Das Feld blinkt. Passen Sie den Wert mit den Aufwärts- und Abwärtspfeiltasten an.

Hinweis: Um den Wert auf Null (0) zurückzusetzen, drücken Sie RESET.

Drücken Sie MODE, um zum nächsten Feld zu gelangen.

Um den Bearbeitungsmodus zu verlassen, beginnen Sie mit dem Treten.

WECHSEL DER MASSEINHEITEN (BRITISCH IMPERIAL/METRISCH)

Die Standard-Einheit für Entfernung ist Kilometer (K). Sie können vor Beginn eines Trainings oder nach dem Zurücksetzen der Konsole zwischen Kilometern und Meilen wechseln. Um die Einheiten zu ändern, drücken Sie gleichzeitig „Erhöhen“ und „Verringern“ und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt. Wenn das Display zu blinken beginnt, verwenden Sie die Pfeiltaste, um die Einheiten (KM oder MI) zu ändern. Zum Speichern eine beliebige Taste drücken.

Das Feld blinkt. Passen Sie den Wert mit den Aufwärts- und Abwärtspfeiltasten an.

Hinweis: Um den Wert auf Null (0) zurückzusetzen, drücken Sie RESET.

Drücken Sie MODE, um zum nächsten Feld zu gelangen.

Um den Bearbeitungsmodus zu verlassen, beginnen Sie mit dem Treten.

ÄNDERN DER MAßEINHEITEN (ANGLOAMERIKANISCH/METRISCH)

Die Standard-Einheit für Entfernung ist Kilometer (K). Sie können vor Beginn eines Trainings oder nach dem Zurücksetzen der Konsole zwischen Kilometern und Meilen wechseln. Um die Einheiten zu ändern, drücken Sie gleichzeitig „Erhöhen“ und „Verringern“ und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt. Wenn das Display zu blinken beginnt, verwenden Sie die Pfeiltaste, um die Einheiten (KM oder MI) zu ändern. Zum Speichern eine beliebige Taste drücken.

FEHLERSUCHE

Bedingung/Problem	Zu überprüfende Punkte	Lösung
Konsole lässt sich nicht einschalten/ starten	Überprüfen Sie die Batterien.	Stellen Sie sicher, dass die Batterien korrekt eingelegt sind. Wenn die Batterien korrekt eingelegt sind, ersetzen Sie sie durch ein neues Set Batterien.
	Überprüfen Sie die Integrität des Datenkabels	Alle Drähte im Kabel sollten intakt sein. Wenn ein Draht sichtbar abgeknickt oder durchtrennt ist, ersetzen Sie das Kabel.
	Überprüfen Sie die Datenkabelverbindungen/ Ausrichtung	Stellen Sie sicher, dass das Kabel sicher angeschlossen und korrekt ausgerichtet ist. Der kleine Riegel am Anschluss sollte ausgerichtet sein und einrasten.
	Überprüfen Sie das Display der Konsole auf Beschädigungen	Überprüfen Sie visuell, ob das Display der Konsole gerissen oder anderweitig beschädigt ist. Ersetzen Sie die Konsole, wenn sie beschädigt ist.
		Wenn die oben genannten Schritte das Problem nicht lösen, wenden Sie sich an den Kundenservice (falls innerhalb der USA/Kanada) oder an Ihren lokalen Distributor (falls außerhalb der USA/Kanada).
Angezeigte Geschwindigkeit ist ungenau	Überprüfen Sie die Position des Geschwindigkeitssensormagneten	Der Magnet des Drehzahlsensors muss sich am Schwungrad befinden.
Angezeigte Geschwindigkeit ist immer „0“/im Pause-Modus hängen	Datenkabel	Vergewissern Sie sich, dass das Datenkabel mit der Konsole und der Hauptrahmenbaugruppe verbunden ist.
	Geschwindigkeitssensor	Stellen Sie sicher, dass der Geschwindigkeitssensor-Magnet und der Geschwindigkeitssensor richtig positioniert sind.
Keine Geschwindigkeits-/ RPM-Anzeige	Überprüfen Sie die Integrität des Datenkabels	Alle Drähte im Kabel sollten intakt sein. Wenn Drähte durchtrennt oder abgeknickt sind, ersetzen Sie das Kabel.
	Überprüfen Sie die Datenkabelverbindungen/ Ausrichtung	Stellen Sie sicher, dass das Kabel sicher angeschlossen und korrekt ausgerichtet ist. Der kleine Riegel am Anschluss sollte ausgerichtet sein und einrasten.
	Überprüfen Sie die Position des Geschwindigkeitssensormagneten	Der Magnet des Drehzahlsensors muss sich am Schwungrad befinden.
	Geschwindigkeitssensor-Montage überprüfen	Die Geschwindigkeitssensor-Montage sollte mit dem Magneten ausgerichtet und mit dem Datenkabel verbunden sein. Richten Sie den Sensor bei Bedarf neu aus. Ersetzen Sie den Sensor oder das Verbindungsdraht bei Beschädigung.
Die Konsolenanzeige ist dunkel	Batterien	Ersetzen Sie die Batterien.
Gerät funktioniert, aber telemetrische Herzfrequenz wird nicht angezeigt	Brustgurt (optional)	Der Gurt sollte „POLAR“-kompatibel und uncodiert sein. Stellen Sie sicher, dass der Gurt direkt auf der Haut liegt und der Kontaktbereich nass ist.
	Batterien im Brustgurt	Wenn der Gurt austauschbare Batterien hat, installieren Sie neue Batterien.
	Störungen	Versuchen Sie, das Gerät von Störquellen (TV, Mikrowelle usw.) zu entfernen.
	Brustgurt ersetzen	Wenn die Störungen beseitigt sind und die HR-Anzeige nicht funktioniert, ersetzen Sie den Brustgurt.
	Konsole ersetzen	Wenn HR weiterhin nicht funktioniert, ersetzen Sie die Konsole.
Konsole schaltet sich aus (geht in den Schlafmodus) während des Gebrauchs	Überprüfen Sie die Integrität des Datenkabels	Alle Drähte im Kabel sollten intakt sein. Wenn Drähte durchtrennt oder abgeknickt sind, ersetzen Sie das Kabel.
	Überprüfen Sie die Datenkabelverbindungen/ Ausrichtung	Stellen Sie sicher, dass das Kabel sicher angeschlossen und korrekt ausgerichtet ist. Der kleine Riegel am Anschluss sollte ausgerichtet sein und einrasten.
	Überprüfen Sie die Batterien.	Stellen Sie sicher, dass die Batterien korrekt eingelegt sind. Wenn die Batterien korrekt eingelegt sind, ersetzen Sie sie durch ein neues Set Batterien.
	Überprüfen Sie die Position des Geschwindigkeitssensormagneten	Der Magnet des Drehzahlsensors muss sich am Schwungrad befinden.
	Geschwindigkeitssensor-Montage überprüfen	Die Geschwindigkeitssensor-Montage sollte mit dem Magneten ausgerichtet und mit dem Datenkabel verbunden sein. Richten Sie den Sensor bei Bedarf neu aus. Ersetzen Sie den Sensor oder das Verbindungsdraht bei Beschädigung.
		Kundenservice kontaktieren (wenn innerhalb der USA/Kanada) oder Ihren lokalen Distributor (wenn außerhalb der USA/Kanada).
Der Widerstand beim Treten ist ungleichmäßig	Bremsenbaugruppe	Schmieren Sie den Bremsbelag mit Silikonschmiermittel. Informationen zum Schmieren der Bremsen finden Sie im Wartungshandbuch.
Das Gerät wackelt/steht nicht eben	Überprüfen Sie die Höhenverstellung	Die Nivellierfüße können so gedreht werden, dass das Gerät ausgerichtet ist.
	Überprüfen Sie die Oberfläche unter dem Gerät	Die Einstellung kann bei extrem unebenem Untergrund möglicherweise nicht ausreichen. Bewegen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche.
Pedale locker/gerät schwer zu treten	Überprüfen Sie die Verbindung von Pedal und Kurbel	Das Pedal sollte sicher an der Kurbel befestigt sein. Achten Sie darauf, dass die Verbindung nicht schräg eingeschraubt ist.
	Überprüfen Sie die Verbindung von Kurbelarm und Achse	Der Kurbelarm sollte sicher an der Achse befestigt sein.
	Überprüfen Sie die Riemenspannung	Beziehen Sie sich auf das Verfahren zur „Einstellung der Riemenspannung“ im Servicehandbuch.
Klickgeräusch beim Treten	Überprüfen Sie die Verbindung von Pedal und Kurbel	Entfernen Sie die Pedale. Stellen Sie sicher, dass keine Ablagerungen auf den Gewinden sind, und montieren Sie die Pedale wieder.
Bewegung des Sitzrohrs	Überprüfen Sie den Verriegelungsstift	Stellen Sie sicher, dass der Einstellstift in einem der Einstelllöcher des Sitzrohrs eingerastet ist.
	Überprüfen Sie den Verriegelungsdrehknopf	Stellen Sie sicher, dass der Knopf fest angezogen ist.

WARTUNG

Lesen Sie alle Wartungsanweisungen vollständig, bevor Sie mit Reparaturarbeiten beginnen. In einigen Fällen ist ein Assistent erforderlich, um die notwendigen Aufgaben durchzuführen.

! Das Gerät muss regelmäßig auf Schäden und Reparaturen überprüft werden. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, sicherzustellen, dass die regelmäßige Wartung durchgeführt wird. Abgenutzte oder beschädigte Komponenten müssen sofort repariert oder ersetzt werden. Nur vom Hersteller gelieferte Komponenten dürfen zur Wartung und Reparatur des Geräts verwendet werden.

Wenn zu irgendeinem Zeitpunkt die Warnhinweise lose, unleserlich oder abgelöst sind, ersetzen Sie die Etiketten. Wenn das Gerät in den USA/Kanada gekauft wurde, wenden Sie sich an den Kundenservice für Ersatzetiketten. Wenn das Gerät außerhalb der USA/Kanada gekauft wurde, wenden Sie sich an Ihren lokalen Distributor.

Trennen Sie vor Wartungsarbeiten alle Stromquellen vom Gerät.

Täglich: Überprüfen Sie vor jeder Nutzung das Trainingsgerät auf lose, defekte, beschädigte oder abgenutzte Teile. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es in diesem Zustand ist. Reparieren oder ersetzen Sie alle Teile bei den ersten Anzeichen von Abnutzung oder Schäden. Stellen Sie sicher, dass die Einstellknöpfe fest angezogen sind. Ziehen Sie diese bei Bedarf fest. Wischen Sie nach jedem Training das Gerät und die Konsole mit einem feuchten Tuch ab, um Feuchtigkeit zu entfernen.

ACHTUNG: Falls erforderlich, verwenden Sie nur ein mildes Geschirrspülmittel mit einem weichen Tuch, um die Konsole zu reinigen. Verwenden Sie keine auf Erdöl basierenden Lösungsmittel, Auto-Reiniger oder Produkte, die Ammoniak enthalten. Reinigen Sie die Konsole nicht im direkten Sonnenlicht oder bei hohen Temperaturen. Achten Sie darauf, dass die Konsole trocken bleibt.

Wöchentlich: Überprüfen Sie die Pedale und Kurbelarme und ziehen Sie sie bei Bedarf fest. Stellen Sie sicher, dass alle Bolzen und Schrauben fest sind. Ziehen Sie diese bei Bedarf fest. Reinigen Sie das Gerät, um Staub, Schmutz oder Dreck von den Oberflächen zu entfernen. Überprüfen Sie die einwandfreie Funktion des Sitzes. Falls erforderlich, tragen Sie sparsam eine dünne Schicht Silikon-Schmiermittel auf, um die Bedienung zu erleichtern.

! Da dieses Gerät mit einem festen Gang betrieben wird, treten Sie nicht rückwärts oder in umgekehrter Richtung. Andernfalls könnten sich die Pedale lösen, was zu Schäden am Gerät und/oder Verletzungen des Nutzers führen kann. Betreiben Sie dieses Gerät niemals mit losen Pedalen.

! Silikon-Schmiermittel ist nicht zum Verzehr geeignet. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. An einem sicheren Ort aufbewahren.

Hinweis: Verwenden Sie keine auf Erdöl basierenden Produkte.

Monatlich oder nach 20 Stunden: Überprüfen Sie die Riemenspannung.

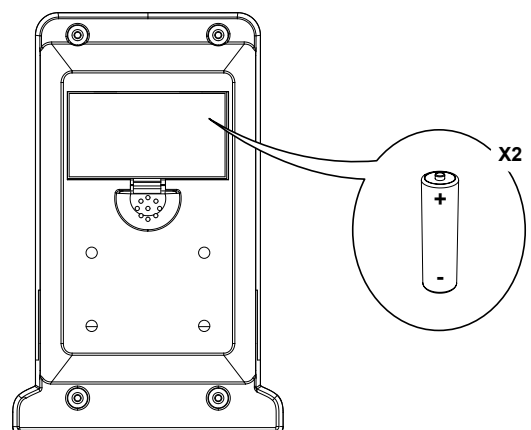
AUSTAUSCH DER KONSOLENBATTERIEN

Wenn die Batterien schwach sind, wird der Kontrast der Konsolenanzeige gedämpft.

Beim Austausch der Batterien stellen Sie sicher, dass die Batterien in die Richtung der +/- Markierungen im Batteriefach eingelegt werden.

Hinweis: Die Konsole verwendet AA-Alkali-Batterien (SUM3).

! Mischen Sie keine alten und neuen Batterien. Verwenden Sie keine unterschiedlichen Batterietypen (z. B. Alkali, Standard (Kohle-Zink) oder wiederaufladbare Batterien wie Ni-Cd, Ni-MH, usw.) gemeinsam.



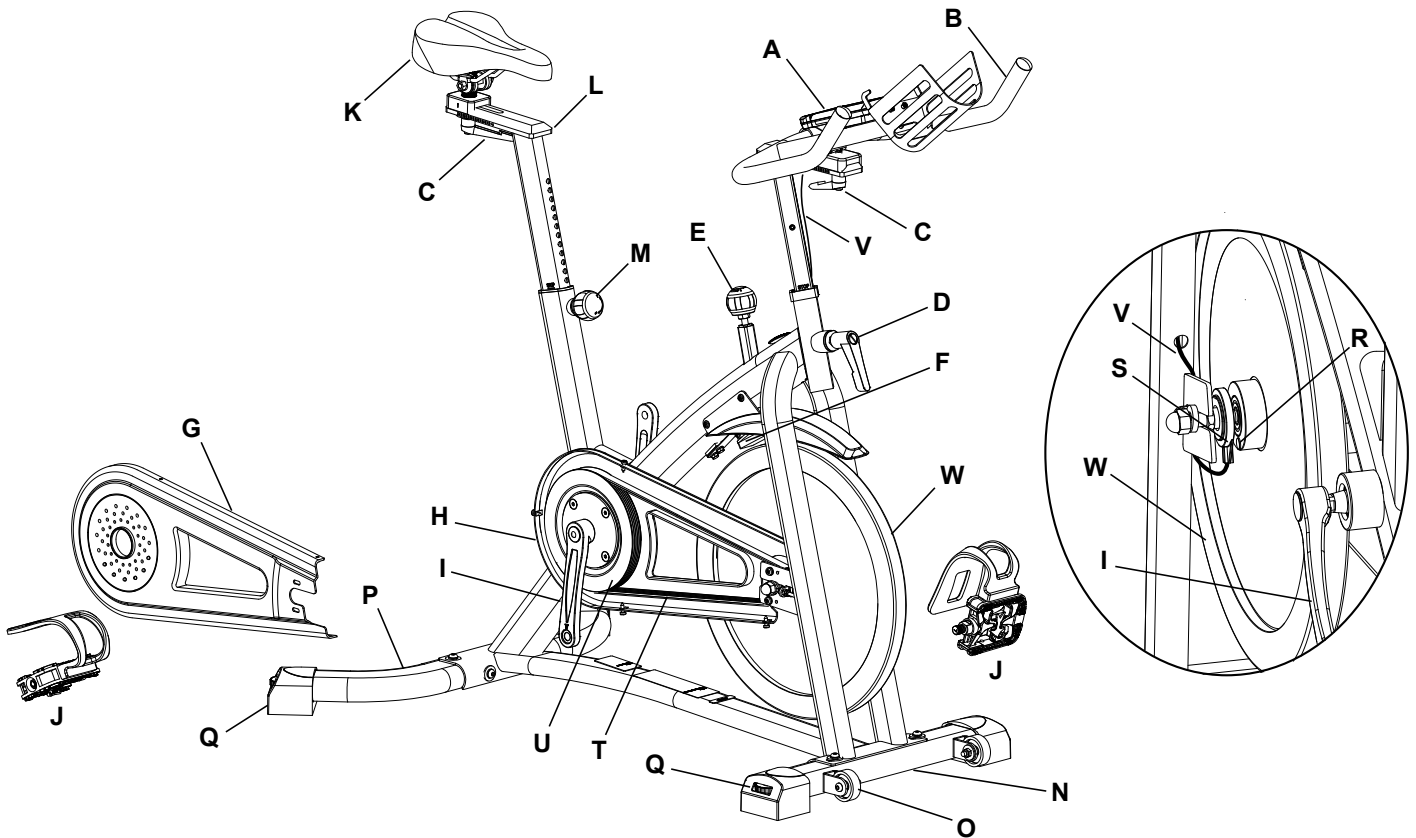
Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, entfernen Sie unbedingt die Batterien, um Korrosionsschäden zu vermeiden.

ÜBERPRÜFUNG DER RIEMENSPIANNUNG

Um die Riemenspannung zu überprüfen, muss das Fahrrad betrieben werden. Stellen Sie den Widerstand auf ein mittleres bis hohes Niveau ein. Lassen Sie die Pedale bei etwa 20 RPM rotieren. Erhöhen Sie dann plötzlich die RPM auf Ihre maximale Fähigkeit. Wenn sich die Pedale normal ohne Rutschen bewegen, ist die Spannung korrekt. Wenn die Pedale rutschen, muss der Riemen angepasst werden.

Eine Anleitung zum „Einstellen der Riemenspannung“ finden Sie im Servicehandbuch.

WARTUNGSTEILE



A	Konsole	I	Kurbelarm	Q	Nivellierfuß
B	Lenker	J	Pedal mit Fußstütze	R	Geschwindigkeitssensor-Magnet
C	Einstellgriff	K	Sitz	S	Geschwindigkeitssensor
D	Einstellknopf, Lenkerrohr	L	Sattelstütze	T	Antriebsriemen
E	Brems-/Widerstandseinstellknopf	M	Einstellknopf für Sattelstütze	U	Antriebsriemenscheibe
F	Bremsenbaugruppe	N	Vorderer Stabilisator	V	Datenkabel
G	Abdeckung, Antriebsriemen	O	Transportrad	W	Schwungrad
H	Abdeckung, Riemen innen	P	Hinterer Stabilisator		

Bedankt voor het kiezen van SCHWINN 700IC als uw fitnessapparaat. We raden u met klem aan deze gebruikershandleiding zorgvuldig door te lezen voordat u met de montage van uw apparatuur begint, vooral de onderstaande WAARSCHUWINGEN! **DE WAARSCHUWINGEN VERMINDEREN HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAAMELIJK LETSEL.**

Zoek voor u verder gaat het serienummer van de apparatuur op de witte barcode-sticker aan de stabilisator. Voer het nummer hieronder in.

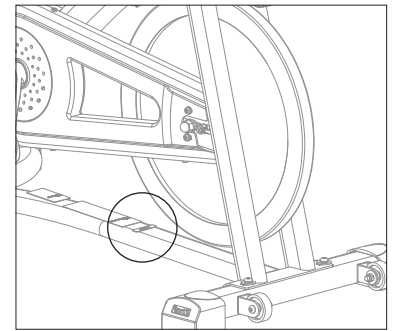
VUL UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN DE ONDERSTAANDE VAKKEN IN:

SERIENUMMER:

MODELNAAM: SCHWINN 700IC

» Geef het SERIENUMMER en de MODELNAAM op als u belt voor een serviceafpraak.

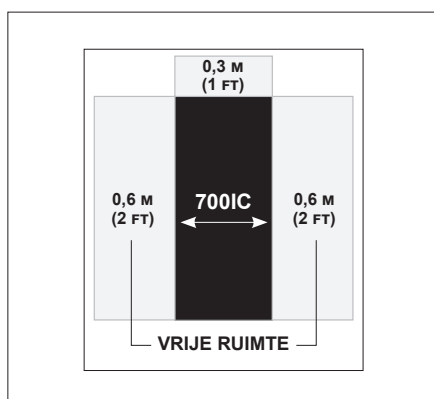
LOCATIE SERIENUMMER



! WAARSCHUWING

- HET NIET OPVOLGEN VAN DEZE INSTRUCTIES KAN TOT LETSEL LEIDEN!
- Gebruik deze apparatuur uitsluitend zoals beoogd en zoals omschreven in deze gebruikshandleiding van de apparatuur.
- Hartslagmonitorsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Stop uw training direct als u zich duizelig begint te voelen.
- Als u pijn ervaart, met inbegrip van - maar niet beperkt tot - pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voordat u verder gaat. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan letsel veroorzaken.
- Draag geen kleding of sieraden die aan bewegende onderdelen van deze apparatuur kan blijven haken.
- Draag altijd sportschoenen met rubberen zolen of fietsschoenen met schoenplaatjes wanneer u dit apparaat gebruikt. Gebruik het apparaat niet met blote voeten of alleen met sokken aan.
- Zorg er voor gebruik voor dat u de werking van het inschakel-/ontgrendelmechanisme voor de pedalen en schoenplaatjes (schoenen) begrijpt.
- Spring niet op het toestel.
- Draai de voetpedalen nooit met de hand. Ronddraaiende pedalen kunnen letsel veroorzaken.
- Steek geen vingers of andere voorwerpen in bewegende delen van de trainingsapparatuur.
- Zorg dat stelhendels (zadel en stuur voor- en achterzijde) correct beveiligd zijn en het bewegingsbereik niet beperken tijdens de training.
- Om letsel te voorkomen, mag u geen lichaamsdelen (bijvoorbeeld vingers, handen, armen of voeten) blootstellen aan het aandrijfmechanisme of andere mogelijk bewegende delen van de apparatuur.
- Probeer de fietstrainer niet staande te rijden bij hoge toerentallen totdat u op lagere snelheden hebt geoefend.
- Stel de stelvoeten niet zo hoog af dat deze loskomen of van de machine worden geschroefd. U kunt letsel oplopen of de machine kan beschadigd raken.
- Zet de zadelpen niet boven de "STOP"-markering op de zadelpen.
- Zorg ervoor dat de pedalen stil staan voordat u erop stapt. Wees voorzichtig wanneer u op en van de machine stapt.
- Controleer voor ieder gebruik of de handgrepen goed vastzitten.
- Zorg dat uw schoenen in de toeclip vastzitten (indien aanwezig).
- Stap van de machine af voordat u het zadel verinstelt.
- Er mag zich nooit meer dan een persoon tegelijk op de apparatuur bevinden.
- Deze apparatuur mag niet worden gebruikt door personen die meer wegen dan gespecificeerd in de sectie TECHNISCHE SPECIFICATIES. Als u zich hier niet aan houdt, zal de garantie komen te vervallen.
- Huisdieren of kinderen jonger dan 13 jaar mogen NOOIT dichterbij dan 3 meter bij de apparatuur komen.
- Kinderen jonger dan 13 jaar mogen deze apparatuur NOOIT gebruiken.
- Kinderen ouder dan 13 jaar of personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of gebrek aan ervaring of kennis, mogen de apparatuur niet gebruiken, tenzij zij dit onder toezicht doen of instructies hebben ontvangen over het gebruik van de apparatuur door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Gebruik de handgrepen om het evenwicht te bewaren bij het op- en afstappen en voor extra stabiliteit tijdens het trainen.
- Plaats en gebruik deze apparatuur op een stevige, stabiele, horizontale ondergrond.
- Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.
- Om het apparaat uit te schakelen zet u alle bedieningselementen in de uit-stand en trekt u de stekker uit het stopcontact.
- Om te zorgen dat de fiets geen stroom meer krijgt, moet u de stekker uit het stopcontact trekken.
- Sluit de stroomtoevoer af voordat u het apparaat verplaatst.
- Gebruik apparatuur nooit als deze is gevallen, met een beschadigd netsnoer of een beschadigde stekker, zelfs niet als deze nog correct werkt. Gebruik de apparatuur nooit als deze niet goed werkt, beschadigd is of in water is ondergedompeld. Neem contact op met de technische klantenservice voor vervanging of reparatie om gevaar te voorkomen.
- Deze apparatuur mag nooit onbeheerd worden achtergelaten wanneer deze is aangesloten op het stopcontact. Schakel de stroom uit en trek de stekker uit het stopcontact wanneer deze apparatuur niet wordt gebruikt en voordat u onderhoud, reiniging of verplaatsing uitvoert.
- Controleer de schoenplaatjes regelmatig op slijtage. Vervang de schoenplaatjes als ze versleten zijn. Vervang het schoenplaatje als dit moeilijk los te maken is of met veel minder moeite losgaat dan toen deze nog nieuw was.
- Houd schoenplaatjes en bindingen vrij van vuil om te zorgen dat ze goed vast en los komen te zitten.
- Aangezien deze machine met een vaste versnelling werkt, mag u niet terugtrappen of achteruittrappen. Hierdoor kunnen de pedalen losraken, wat kan leiden tot schade aan het apparaat en/of letsel bij de gebruiker. Bedien deze machine nooit met losse pedalen.

- Oefeningen op deze machine vereisen coördinatie en evenwicht. Houd er rekening mee dat er tijdens de training veranderingen in snelheid en weerstandsniveau kunnen optreden en wees oplettend om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.
- Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.
- Verwijder de beschermde deksels alleen als dit is voorgeschreven door een professional en uw lokale dealer.
- Verwijder afdekkingen van de console alleen als u hiervoor instructies hebt gekregen van de technische klantenservice.
- Gebruik geen toebehoren die niet zijn aanbevolen door de fabrikant. Toebehoren kunnen letsel veroorzaken.
- Breng het apparaat terug naar een servicecentrum voor onderzoek en reparatie.
- Laat nooit voorwerpen in een opening vallen en steek nooit voorwerpen in openingen om elektrische schokken te voorkomen.
- Niet gebruiken waar aerosols (spuitbussen) worden gebruikt of als zuurstof wordt toegediend.
- Deze apparatuur is uitsluitend bedoeld voor particulier gebruik. Als u zich hier niet aan houdt, zal de garantie komen te vervallen.
- Gebruik het toestel niet op een locatie zonder temperatuurcontrole, zoals, maar niet beperkt tot, garages, veranda's, zwembadruimtes, badkamers, carports of buiten. Als uw toestel is blootgesteld aan koudere temperaturen of een vochtige omgeving wordt het ten zeerste aangeraden om de apparatuur voor het eerste gebruik op kamertemperatuur te brengen. Als u zich hier niet aan houdt, zal de garantie komen te vervallen.
- Draai de afstelknop van de rem/weerstand zoals beschreven vast totdat het vliegwiel vergrendeld is voordat u het verplaatst/ veilig opbergt, verwijder de voeding wanneer u het opbergt en plaats het op een veilige locatie. Plaats het apparaat op een veilige plaats, uit de buurt van kinderen en huisdieren.
- De apparatuur is zwaar, wees voorzichtig en vraag indien nodig om hulp bij het verplaatsen.
- Zorg dat er 2 mensen beschikbaar zijn voor de montage, dit zal het montageproces vergemakkelijken. Voer zelf geen stappen uit waarbij u zwaar moet tillen of lastige bewegingen moet maken.
- Monteer dit apparaat niet buitenshuis of op een natte of vochtige plek. Zorg ervoor dat de montage gebeurt in een geschikte werkruimte, uit de buurt van voetgangers en blootstelling van omstanders.
- Voer alle montageschappen uit in de aangegeven volgorde. Verkeerde montage kan leiden tot letsel of onjuiste werking.
- Probeer het ontwerp of de functionaliteit van dit apparaat niet te veranderen. Dit kan de veiligheid van dit apparaat in gevaar brengen en maakt de garantie ongeldig.
- Gebruik het apparaat pas nadat het volledig is gemonteerd en gecontroleerd op correcte werking in overeenstemming met de handleiding.
- Verplaats of til de apparatuur niet uit de verpakking tot dit in de montage-instructies wordt gespecificeerd.
- Pak deze unit uit en monteer deze waar hij gebruikt gaat worden. Open de doos nooit als deze op zijn kop of op zijn kant ligt.
- Siliconen smeermiddel is niet bedoeld voor menselijke consumptie. Buiten bereik van kinderen bewaren. Op een veilige plaats bewaren.
- Houd de wisselstroomadapter uit de buurt van warmtebronnen. Draag dit apparaat niet aan het netsnoer en gebruik het netsnoer niet als handvat. Trek niet aan dit netsnoer en oefen geen mechanische belasting uit op dit snoer.
- Om het risico op elektrische schokken of gebruik zonder toezicht te verminderen, moet u altijd de stekker van de wisselstroomadapter uit het stopcontact en uit het apparaat halen en 5 minuten wachten voordat u het apparaat reinigt, onderhoud of repareert. Plaats de wisselstroomadapter op een veilige plaats.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van deze stationaire trainingsapparatuur. Zorg dat de pedalen helemaal stilstaan voor u van de machine afstapt.
- Stel de hoogste weerstand in als de indoor-fiets niet in gebruik is om letsel als gevolg van bewegende aandrijvingscomponenten te voorkomen.
- De indoor-fiets heeft geen onafhankelijk bewegend vliegwiel; de pedalen blijven samen met het vliegwiel bewegen tot het vliegwiel stopt. U moet de snelheid op gecontroleerde wijze verlagen. Druk de noodrem hard naar beneden om het vliegwiel direct te laten stoppen. Trap altijd op gecontroleerde wijze en pas de gewenste cadans aan uw eigen capaciteiten aan. Druk de noodrem naar beneden = noodstop.
- De indoor-fiets heeft een vast vliegwiel dat momentum opbouwt en de pedalen laat doordraaien zelfs als de gebruiker stopt met trappen of als zijn voeten van de pedalen glijden. **PROBEER UW VOETEN NIET VAN DE PEDALEN TE HALEN OF VAN HET TOESTEL AF TE STAPPEN TOT ZOWEL DE PEDALEN ALS HET VLEIOWIEL VOLLEDIG STILSTAAN.** Het niet opvolgen van deze instructies kan leiden tot controleverlies en het risico op ernstig letsel.



LOCATIE VAN DE FIETSTRAINER

Plaats de fietstrainer op een vlakke ondergrond. Aan de voorkant van de fiets moet er 30 cm vrije ruimte zijn voor het netsnoer. Voor gemakkelijke toegang is het aanbevolen om aan beide zijden van de fiets een vrij toegankelijke ruimte van ten minste 60 cm aan te houden zodat gebruikers van beide zijden toegang tot de machine hebben. Plaats de fietstrainer niet zodanig dat ventilatie- of luchttoevoeropeningen geblokkeerd worden. De fietstrainer mag niet in een garage, op een overdekt terras, dicht bij water of buiten worden opgesteld.

GEVAAR!

- Een ondeskundige aansluiting van de aardleiding van de apparatuur kan elektrische schokken tot gevolg hebben. Neem contact op met een gekwalificeerde elektricien of servicemonteur als u twijfelt of het product correct is geaard. Pas de stekker die bij het product is geleverd niet aan. Als de stekker niet in het stopcontact past, dient u een geschikt stopcontact te laten installeren door een gekwalificeerde elektricien.
- Dit product is bedoeld voor gebruik met een nominaal lokaal spanningscircuit en heeft een geaarde stekker. Er mag geen adapter worden gebruikt met dit product.
- Dit product dient gebruikt te worden op een eigen circuit. Om vast te stellen of er sprake is van een eigen circuit haalt u de stroom van dat circuit af en kijkt u of er andere toestellen uitvallen. Als dit het geval is dient u die toestellen op een ander circuit aan te sluiten.
Opmerking: Er zijn meestal meerdere stopcontacten aangesloten op één circuit.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Gemonteerde afmetingen (L x B x H):	138,6 x 77,9 x 126,6 cm / 54,6" x 30,7" x 49,8"
Productgewicht	46,7 kg / 103 lbs.
Max. gewicht gebruiker	136 kg / 300 lbs.



Vanaf nu kunt u uw apparatuur monteren wanneer het u uitkomt. Voor gedetailleerde instructies over montage, bediening, programma's, probleemoplossing en onderhoud kunt u de QR-code aan de linkerkant scannen om toegang te krijgen tot de volledige handleiding.

Als het scannen van de QR-code mislukt, kunt u de website hier bezoeken:

GARANTIE

Als uw apparatuur garantieservice nodig heeft, neem dan contact op met de plaatselijke technische ondersteuning.

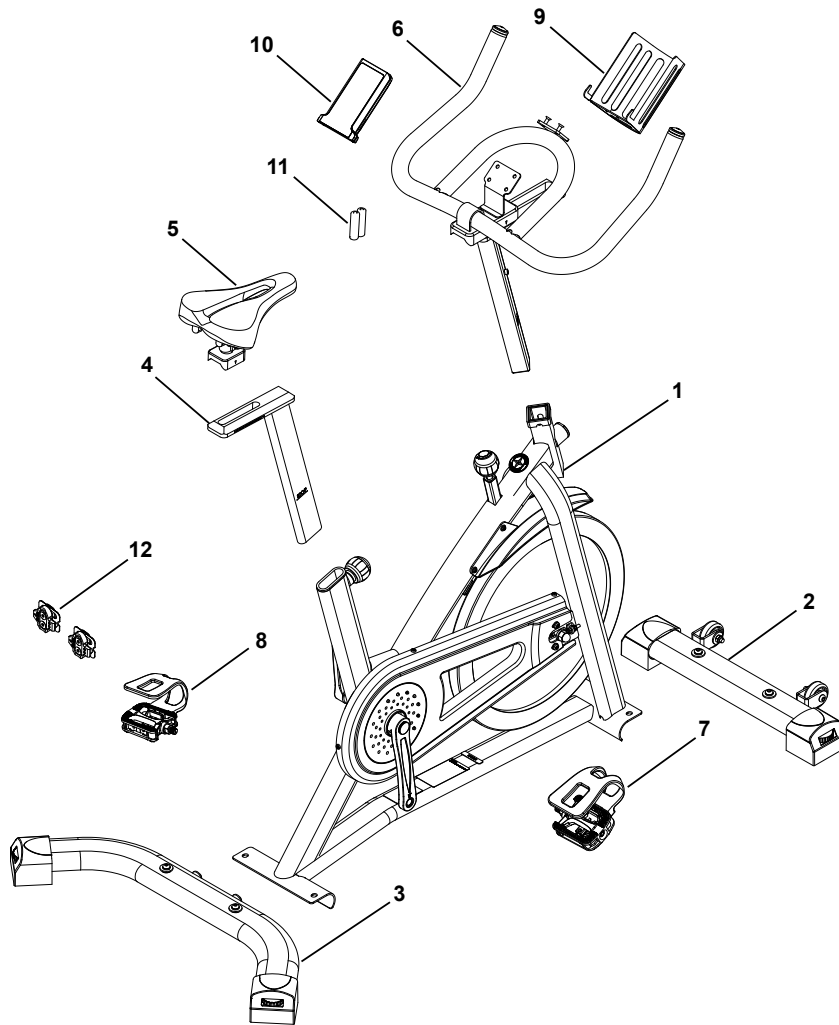


HULP NODIG?

Als u vragen hebt, hulp nodig hebt bij ontbrekende onderdelen of technische ondersteuning of onderhoud nodig hebt voor uw apparatuur, neem dan contact op met de technische ondersteuning.

Fabrikant: **Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd.** | Adres fabrikant: **No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China**

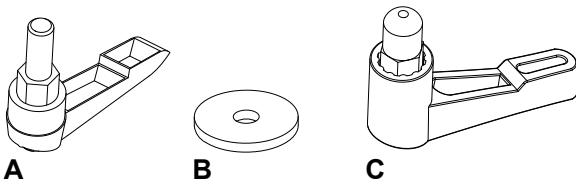
MEEGELEVERD BEVESTIGINGSMATERIAAL EN GEREEDSCHAP



MEEGELEVERDE HOOFDONDERDELEN

Onderdeel	Aantal	Omschrijving	Onderdeel	Aantal	Omschrijving
1	1	Hoofdconstructie	7	1	Pedaal, Rechts
2	1	Voorste stabilisator	8	1	Pedaal, Links
3	1	Achterste stabilisator	9	1	Waterfleshouder
4	1	Zadelpen	10	1	Console
5	1	Zadel	11	2	AA-batterijen
6	1	Handvat	12	2	Schoenplaatjes

HARDWARESET



Onderdeel	Aantal	Omschrijving
A	2	Verstelhendel, Stuur / Zadel
B	2	Vlakke Ring, M10 Breed
C	1	Verstelhendel, Stuurpen

GEREEDSCHAPSET



#2
6 mm



15 mm
17 mm



AA x2

VOOR DE MONTAGE

UITPAKKEN

Vanwege het gewicht van de Upright Bike wordt aangeraden om de montage met twee personen uit te voeren. Pak het product uit op de plaats waar u het gaat gebruiken. Het wordt aangeraden om een beschermende ondergrond op de vloer te leggen. Plaats de doos op een vlakke ondergrond en verwijder al het verpakkingsmateriaal; gooi het verpakkingsmateriaal pas weg nadat de montage is voltooid.

OPMERKING: Tijdens elke montageslap moet u ervoor zorgen dat ALLE moeren en bouten op hun plaats zitten en gedeeltelijk zijn vastgedraaid voordat u ÉÉN bout volledig aandraait.

OPMERKING: Een lichte toepassing van vet kan helpen bij het installeren van de onderdelen. Elk soort vet, zoals lithium-vet voor fietsen, wordt aanbevolen.

HULP NODIG?

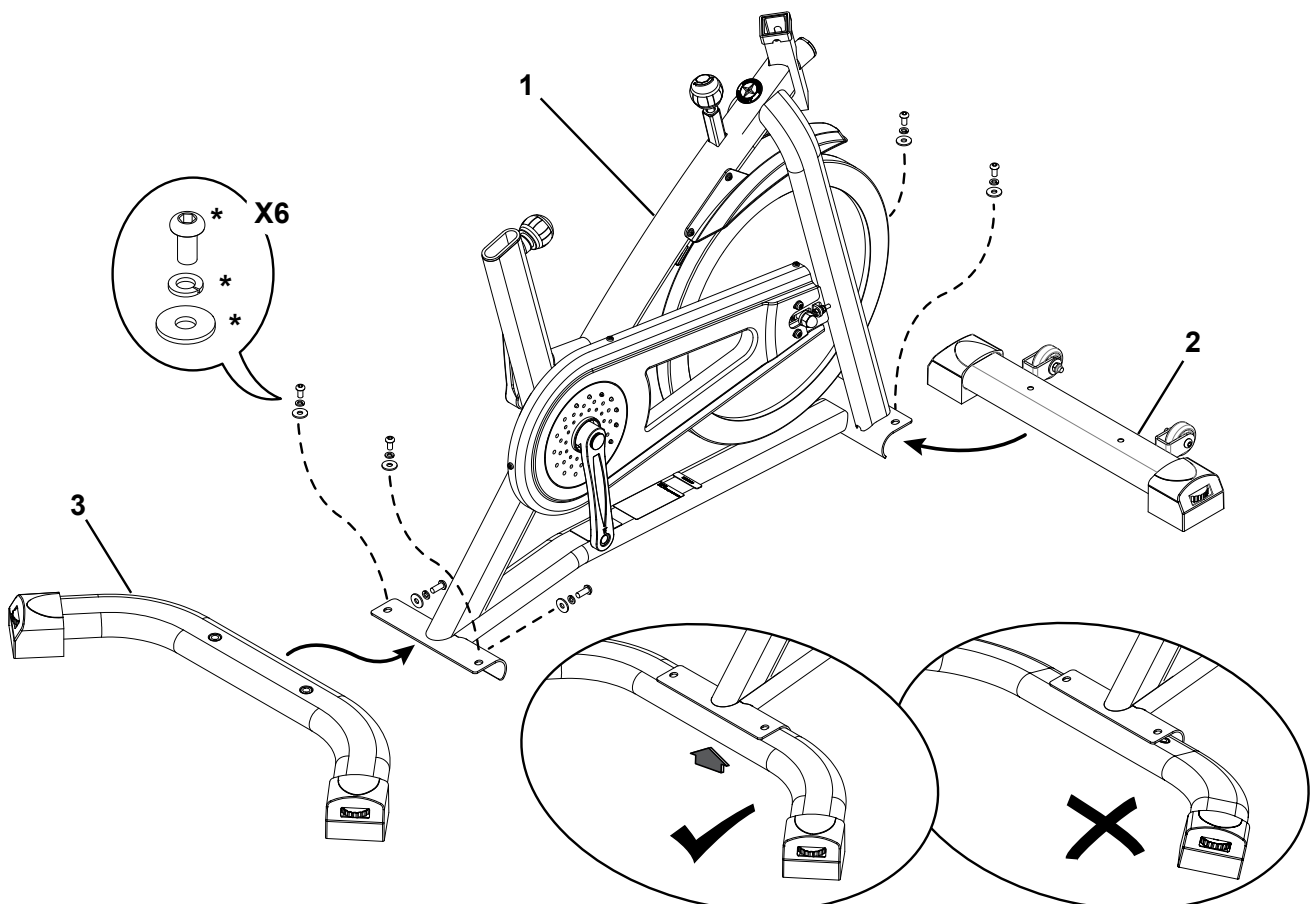
Als u vragen heeft of onderdelen ontbreken, neem dan contact op met de technische klantenservice.

MONTAAGE

1. Bevestig de stabilisatoren aan het hoofdframe

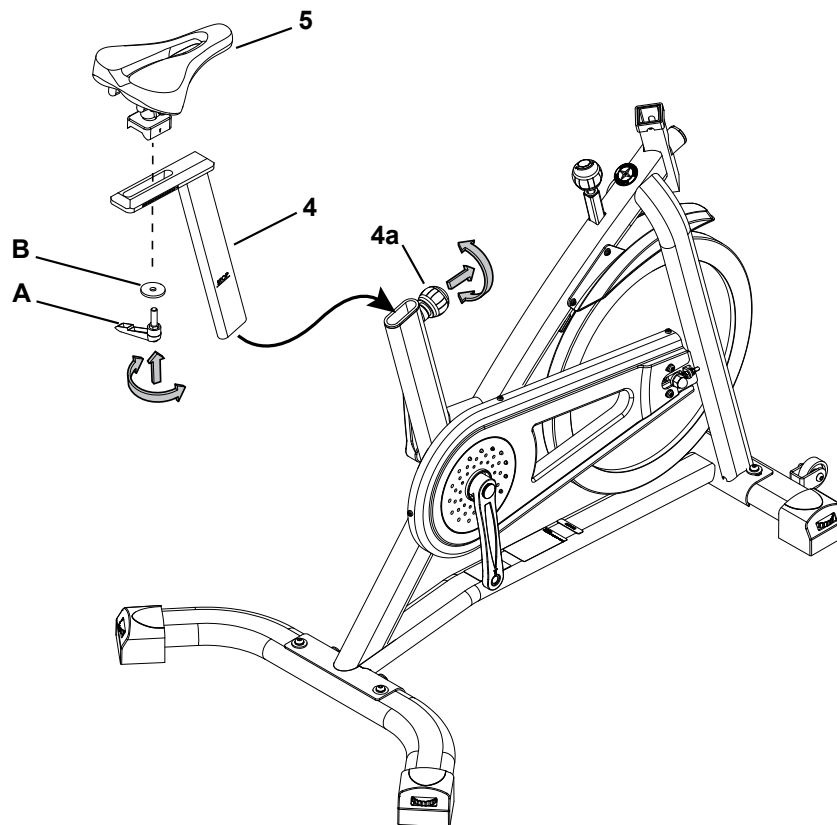
Opmerking: De hardware (*) is vooraf geïnstalleerd en niet in de hardwaretas. Als een buis vooraf geïnstalleerd is in de bevestigingsbeugel, verwijder deze dan en zet deze veilig opzij.

⚠️ Zorg ervoor dat u de achterste stabilisator optilt zodat deze gelijk ligt met de bevestigingsbeugel voordat u de hardware installeert, anders kan de hardware mogelijk niet goed worden bevestigd. Onjuist geïnstalleerde hardware kan ervoor zorgen dat de achterste stabilisator loskomt.



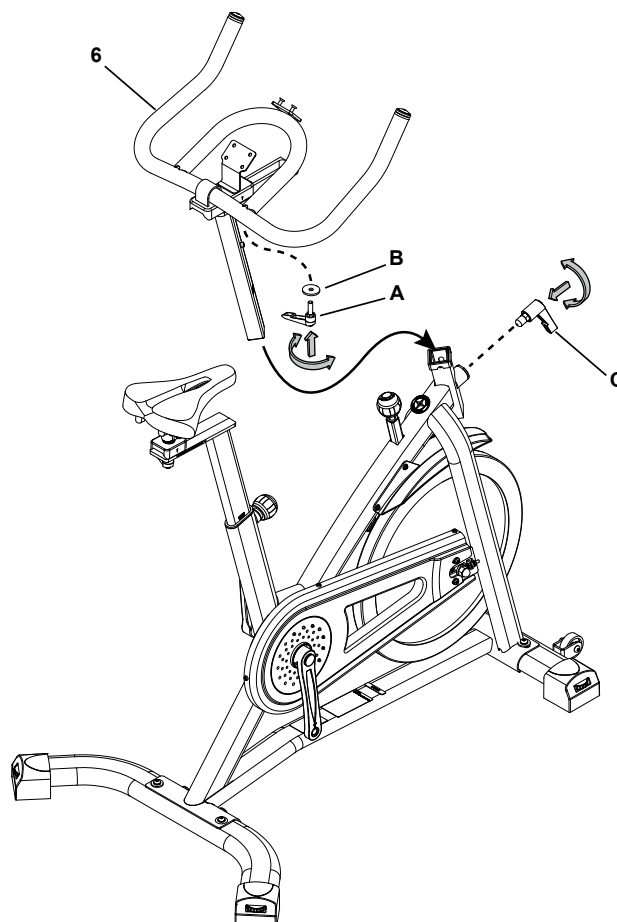
2. Bevestig de zitting op de zadelpen

LET OP: Zorg ervoor dat de verstelknop (4a) de gaten in de zadelpen raakt.



3. Installeer de handgreep op het frame

LET OP: Zorg ervoor dat de verstelhendel (C) de gaten in de handgrepen raakt.

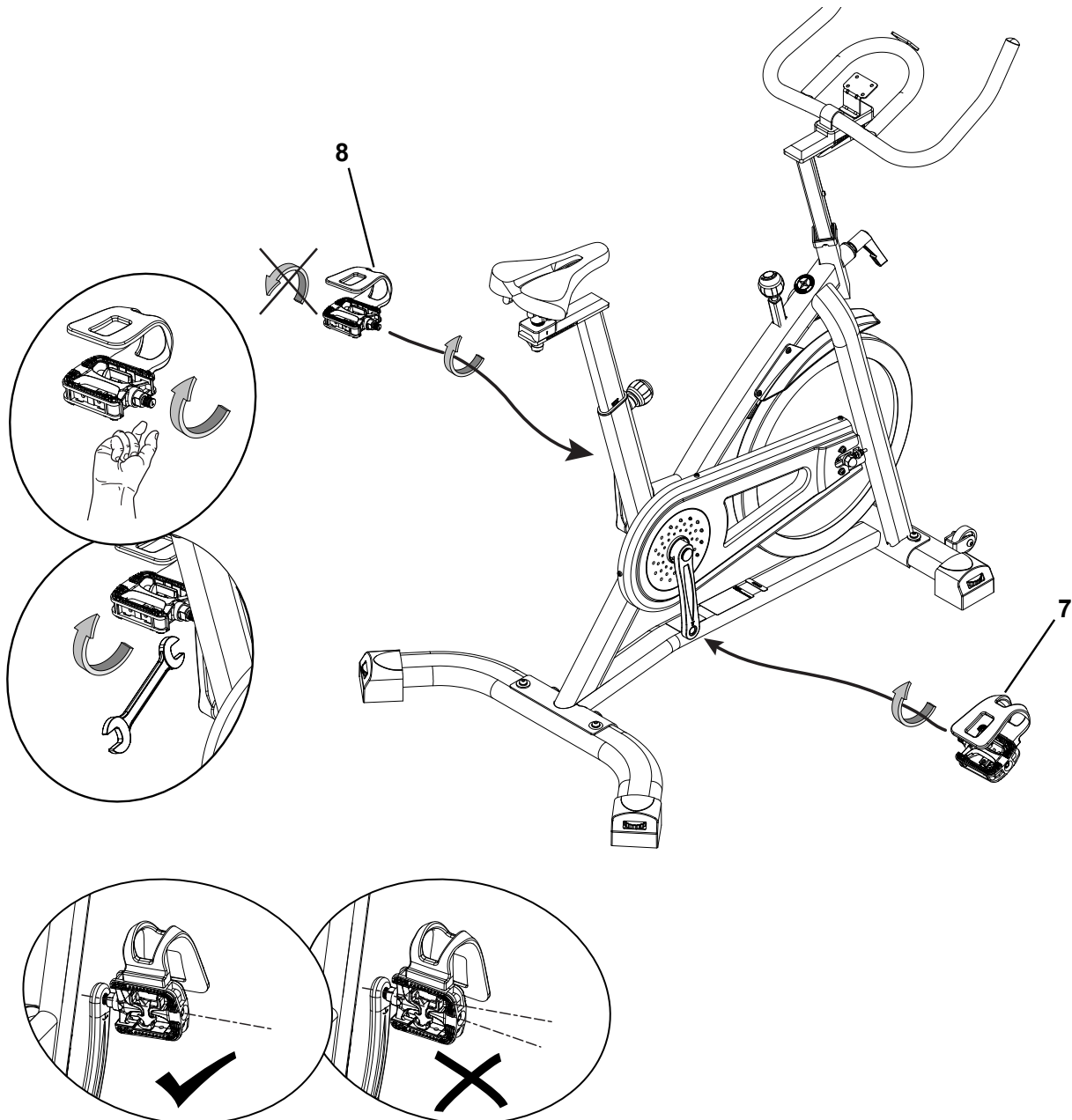


4. Bevestig de pedalen aan de frameconstructie

! Als de schroefdraad beschadigd raakt door onjuiste installatie, kunnen de pedalen loskomen van de fiets en/of breken tijdens gebruik, wat kan leiden tot ernstige verwondingen voor de gebruiker.

Opmerking: Het linker pedaal heeft een omgekeerde schroefdraad. Zorg ervoor dat u de pedalen aan de juiste zijde van de fiets bevestigt. De oriëntatie is gebaseerd op een zittende positie op de fiets. Het linker pedaal is gemarkeerd met "L", het rechter pedaal met "R".

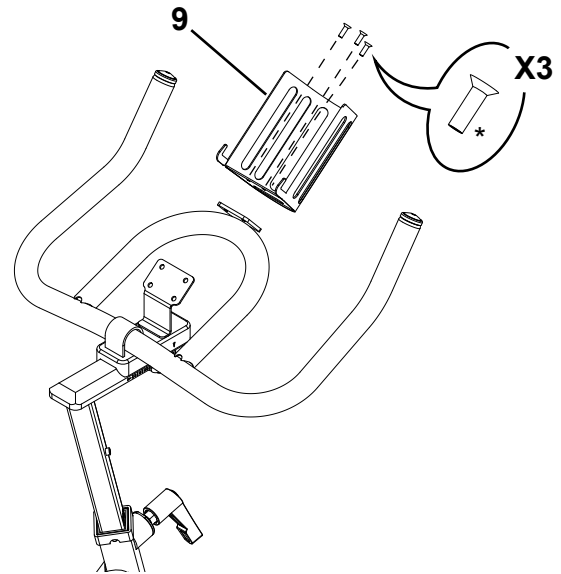
Draai het pedaal, nadat het een paar keer met de hand is ingedraaid in de crankarm, volledig vast met de 15 mm sleutel. Zorg ervoor dat het pedaal volledig is vastgedraaid met de sleutel. Herhaal dit met het andere pedaal.



LET OP: De pedalen MOETEN recht in de crankarmen worden geïnstalleerd met de hand, anders kunnen de schroefdraad die de pedalen vastzetten beschadigd raken. Begin het pedaal met de hand in te draaien. Als u weerstand voelt en het pedaal niet soepel in de crankarm draait, zorg er dan voor dat de schroefdraad goed uitgelijnd is. Zorg ervoor dat het pedaal recht in de crankarm wordt geschroefd. Als het pedaal niet in lijn is met de opening, verwijder het pedaal en begin opnieuw.

5. Bevestig de bidonhouder aan de handgreep

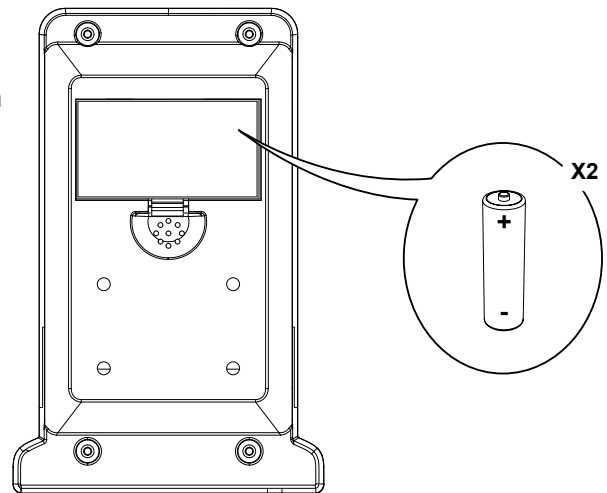
Opmerking: De hardware (*) is vooraf geïnstalleerd en niet in de hardwaretas.



6. Plaats de batterijen in de console

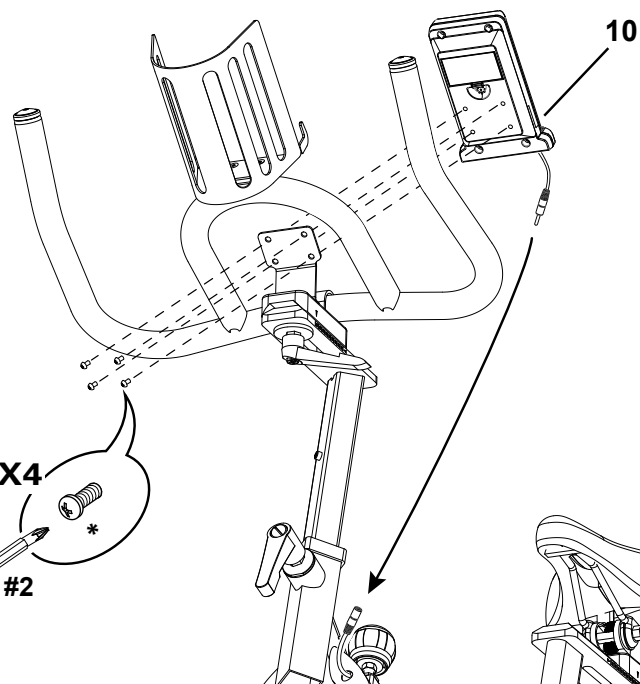
Opmerking: De console gebruikt AA-batterijen (SUM3) Zorg ervoor dat de batterijen in de richting van de +/- aanduidingen in het batterijvak geplaatst worden.

- ⚠** Combineer geen oude en nieuwe batterijen.
- Meng geen alkaline-, standaard- (koolstof-zink) of oplaadbare (Ni-Cd, Ni-MH, enz.) batterijen.**



7. Sluit de kabel aan en bevestig de console

LET OP: Verwijder de vooraf geïnstalleerde schroeven(*) aan de achterkant van de console voordat je de kabel aansluit. Druk de kabel niet samen.



8. Eindinspectie

Controleer uw toestel om ervoor te zorgen dat alle bevestigingsmaterialen goed vastzitten en de onderdelen correct gemonteerd zijn.

Noteer het serienummer op het veld aan de voorzijde van deze handleiding.

- ⚠** Gebruik het toestel niet en neem het niet in gebruik voordat het volledig is gemonteerd en geïnspecteerd volgens de instructies in de gebruikershandleiding.

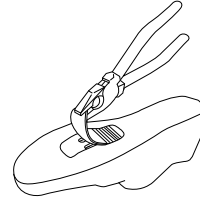
Schoenplaatjes op fietsschoenen monteren (optionele accessoire)

Schoenplaatjes – latere versie

Opmerking: De meegeleverde schoenplaatjes passen zowel op het rechter- als het linkerpedaal.

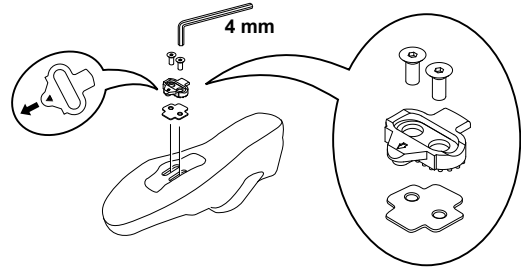
Benodigd gereedschap : tang, 4 mm inbussleutel

1. Gebruik een tang om de rubberen hoes te verwijderen, zodat de bevestigingsgaten voor de cleats aan de onderkant van de fietsschoen zichtbaar worden.

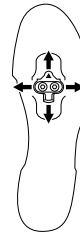


Opmerking: Deze stap is mogelijk niet nodig, afhankelijk van het type schoen.

2. Plaats vanaf de onderkant van de schoen de antislipplaat boven de cleatgaten en plaats daarna de cleat. Zorg ervoor dat de enkele pijl op de cleat naar de punt van de schoen wijst. Draai de cleatbevestigingsbouten vast (2,5 N·m).



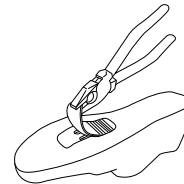
3. De cleat heeft een verstelbereik van 20 mm voor-achter en 5 mm links-rechts. Oefen met het in- en uitklikken van het pedaal, één schoen tegelijk. Pas de positie opnieuw aan om de beste stand van de cleat te bepalen.



4. Gebruik een 4 mm inbussleutel om de cleatbevestigingsbouten volledig aan te draaien (5 – 6 N·m).

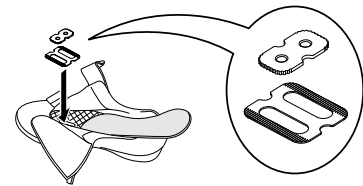
Benodigd gereedschap : tang, 4 mm inbussleutel

1. Gebruik een tang om de rubberen hoes te verwijderen, zodat de bevestigingsgaten voor de cleats aan de onderkant van de fietsschoen zichtbaar worden.



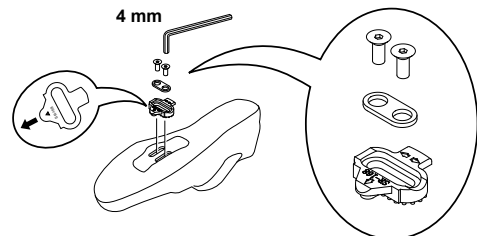
Opmerking: Deze stap is mogelijk niet nodig, afhankelijk van het type schoen.

2. Verwijder de binnenzool en plaats de moer van de schoenplaatjes over de ovale gaten in de schoen.

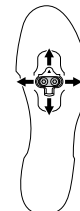


Opmerking: Deze stap is mogelijk niet nodig, afhankelijk van het type schoen.

3. Plaats vanaf de onderkant van de schoen de antislipplaat boven de gaten van schoenplaat, cleatgaten en plaats daarna een inlegstuk voor de schoenplaatjes. Zorg ervoor dat de enkele pijl op de cleat naar de punt van de schoen wijst. Draai de cleatbevestigingsbouten vast (2,5 N·m).



4. De cleat heeft een verstelbereik van 20 mm voor-achter en 5 mm links-rechts. Oefen met het in- en uitklikken van het pedaal, één schoen tegelijk. Pas de positie opnieuw aan om de beste stand van de cleat te bepalen.



5. Gebruik een 4 mm inbussleutel om de cleatbevestigingsbouten volledig aan te draaien (5 – 6 N·m).

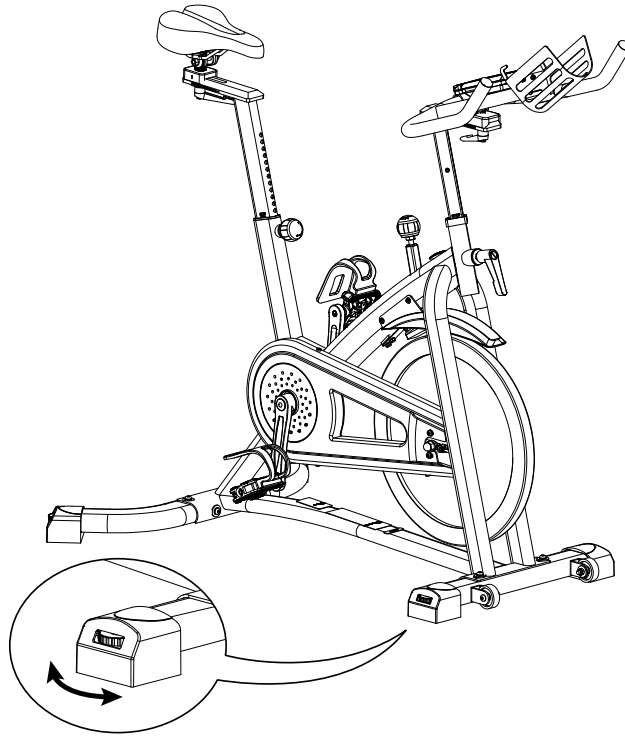
VOORDAT U BEGINT

Het toestel waterpas zetten

Als uw trainingsruimte niet vlak is, moet het toestel waterpas worden gezet. Stelvoeten bevinden zich aan weerszijden van de stabilisatoren. Til de stabilisator iets op om het gewicht van de afsteller af te nemen, draai daarna de knop om de stabilisatorvoet af te stellen.

! Stel de stelvoeten niet zo hoog af dat ze loskomen van het toestel. Dit kan verwondingen bij u of schade aan het toestel veroorzaken.

Zorg ervoor dat de machine waterpas en stabiel is voordat u begint met oefenen.

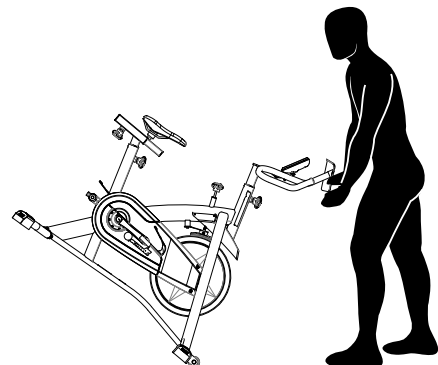


Het verplaatsen en opbergen van de machine

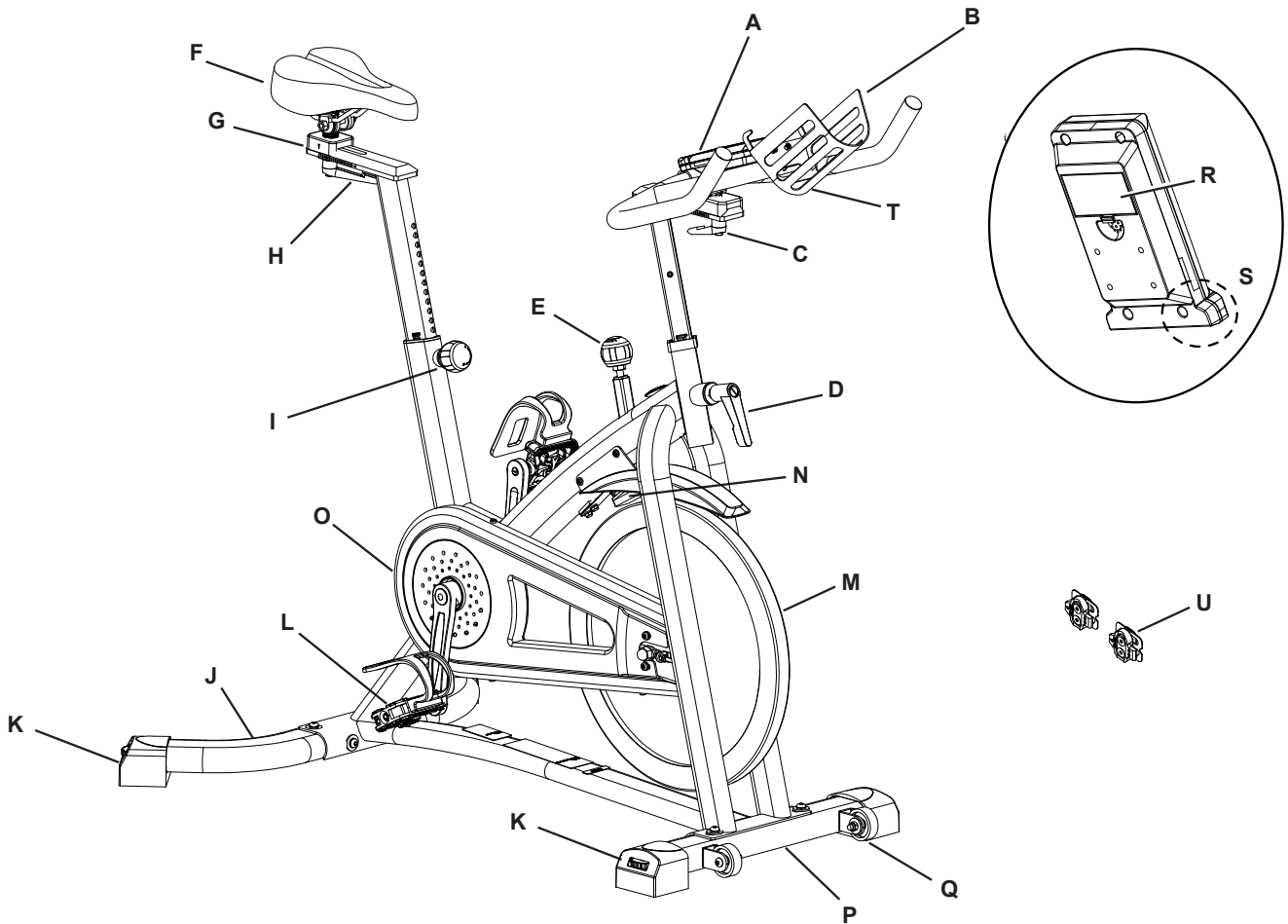
Trek voorzichtig de handgrepen naar je toe terwijl je de voorkant van de fiets omlaag duwt om de fiets te verplaatsen. Duw de fiets naar de gewenste locatie.

LET OP: Wees voorzichtig bij het verplaatsen van het toestel. Plotse bewegingen kunnen de werking van de computer verstoren.

! Voor een veilige opslag van het toestel verwijdert u de batterijen. Zet het toestel op een veilige plek, uit de buurt van kinderen en huisdieren.



KENMERKEN



A	Console	L	Pedaal met Voetbeugel
B	Stuurassemblage	M	Vliegwiel
C	Verstelhendel, Stuurrail	N	Remassemblage
D	Verstelhendel, Stuurpen	O	Deksel, Aandrijfriem
E	Rem-/weerstandverstellingsknop	P	Voorste stabilisator
F	Zadel	Q	Transportwiel
G	Zitschaan	R	Batterijvak
H	Verstelhendel, Zadelrail	S	Telemetrie Hartslag (HR) Ontvanger
I	Verstelhendel, Zadelpen	T	Waterfleshouder
J	Achterste stabilisator	U	Schoenplaatjes
K	Nivelleerder		

WAARSCHUWING! Gebruik de door het toestel berekende of gemeten waarden uitsluitend als referentie. De weergegeven hartslag is een schatting en dient uitsluitend als referentie. Overmatige lichaamsbeweging kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop onmiddellijk met trainen als u zich licht in het hoofd voelt.

CONSOLEBEDIENING

Noodstop

Druk stevig op de noodrem-/weerstandverstellingsknop om de pedalen onmiddellijk te stoppen.

Kenmerken console

De console toont alle belangrijke informatie over uw training op het scherm.

Toetsenbordfuncties

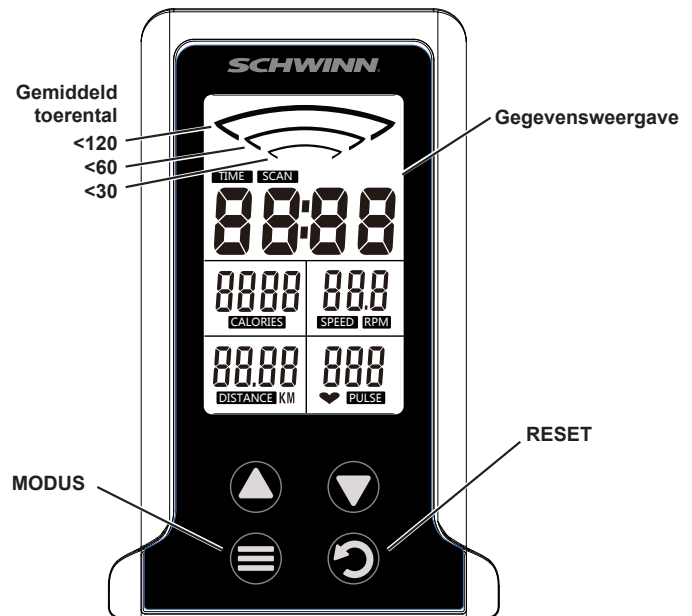
MODE-knop - Selecteert functies om waarden te bewerken (trainingsdoel instellen).

RESET-knop: druk hierop om TIJD, AFSTAND en CALORIEËN op nul te zetten. Druk in en houd 3 seconden vast om de console te resetten.

▲ - Indrukken om de waarde te verhogen.

▼ - Indrukken om de waarde verlagen.

De console maakt een piepje wanneer een knop wordt ingedrukt.



Programmagegevensweergave

GEMIDDELD TOERENTALBEREIK

Het RPM-bereik toont de huidige gemiddelde omwentelingen per minuut (RPM). Naarmate de RPM toeneemt, wordt een grotere indicator verlicht om het hogere RPM-bereik aan te geven. De bereiken zijn: 1-29, 30-59 en 60-120.

TIME

Het TIME-display toont de tijd van start tot finish van de training. Druk net zolang op de START/ENTER-knop totdat het TIME-veld gaat knipperen om het tijddoel voor de training in te stellen. Gebruik de pijltjestoetsen om het tijddoel (minuten) aan te passen. Tijdens de oefening toont het scherm de resterende tijd. Wanneer het nul bereikt, zal de console een alarm geven.

De maximale tijd is 99 minuten en 59 seconden.

CALORIES

Het CALORIES-display toont de geschatte totale calorieën van start tot finish van de training. Druk net zolang op de MODE-knop totdat het veld CALORIES gaat knipperen om het calorieëndoel voor de training in te stellen. Gebruik de pijltjestoetsen om de calorieën aan te passen. Tijdens de oefening toont het scherm de resterende calorieën. Wanneer het nul bereikt, zal de console een alarm geven.

De maximale caloriewaarde is 999,9 Kcal.

SPEED / RPM

Het weergaveveld SPEED/RPM geeft het huidige toerental per minuut (RPM) of de berekende snelheid van de gebruiker weer. In de SCAN-modus worden het RPM en de SPEED afwisselend weergegeven.

De maximale snelheid is 99,9 km/h.

DISTANCE

Het DISTANCE-display toont de afstand van begin tot eind van de training. Druk net zolang op de MODE-knop totdat het veld DISTANCE gaat knipperen om het afstandsdoel voor de training in te stellen. Gebruik de pijltjestoetsen om de afstand in stappen van 0,50 km (of mijlen) aan te passen. Tijdens de oefening toont het scherm de resterende afstand. Wanneer het nul bereikt, zal de console een alarm geven.

De maximale afstandswaarde is 99,99.

De standaard eenheid voor afstand is kilometers (KM). Druk tegelijkertijd op de knoppen Verhogen en Verlagen en houd deze 3 seconden ingedrukt om de eenheden tussen kilometers en mijlen voor de training te wisselen, Druk op een toets om op te slaan.

HARTSLAG (PULS)

Het PULSE-display toont de hartslag in slagen per minuut (BPM) van een telemetrische hartslagsensor. Druk op MODE om de hartslag te activeren. Het display is leeg als er geen hartslag-sigitaal wordt gedetecteerd. Het PULSE-bereik is 40 - 240 BPM.

⚠ Raadpleeg een arts voordat u begint met een trainingsprogramma. Stop onmiddellijk met trainen als u pijn of beklemming in uw borst voelt, kortademig wordt of zich licht in het hoofd voelt. Neem contact op met uw arts voordat u de machine opnieuw gebruikt. Gebruik de door het toestel berekende of gemeten waarden uitsluitend als referentie. De weergegeven hartslag op de console is een benadering en dient enkel ter referentie.

HARTSLAGMONITOR OP AFSTAND

Het monitoren van uw hartslag is een van de beste manieren om de intensiteit van uw training te beheersen. De console kan telemetrische hartslag-signalen lezen van een hartslagborstransmitter die werkt in het bereik van 4,5 kHz - 5,5 kHz.

Opmerking: De hartslagborstriem moet een ongecodeerde hartslagriem van Polar Electro zijn of een ongecodeerd compatibel model van POLAR®. (Gecodeerde POLAR® hartslagriemen zoals POLAR® OwnCode® borstriemen werken niet met deze apparatuur.)

⚠ Als u een pacemaker of ander geïmplanteed elektronisch apparaat heeft, raadpleeg dan uw arts voordat u een draadloze borstriem of andere telemetrische hartslagmonitor gebruikt.

HARTSLAGBEREKENINGEN

Uw maximale hartslag neemt meestal af van 220 slagen per minuut (BPM) in de kindertijd tot ongeveer 160 BPM op 60-jarige leeftijd. Deze afname van de hartslag is doorgaans lineair, met een daling van ongeveer één BPM per jaar. Er is geen aanwijzing dat training de daling van de maximale hartslag beïnvloedt. Personen van dezelfde leeftijd kunnen verschillende maximale hartslagen hebben. Het is nauwkeuriger om deze waarde te bepalen door een stresstest uit te voeren dan door een formule op basis van leeftijd te gebruiken.

Uw hartslag in rust wordt beïnvloed door uithoudingsvermogenstraining. Een gemiddelde volwassene heeft een hartslag in rust van ongeveer 72 BPM, terwijl goed getrainde hardlopers waarden van 40 BPM of lager kunnen hebben.

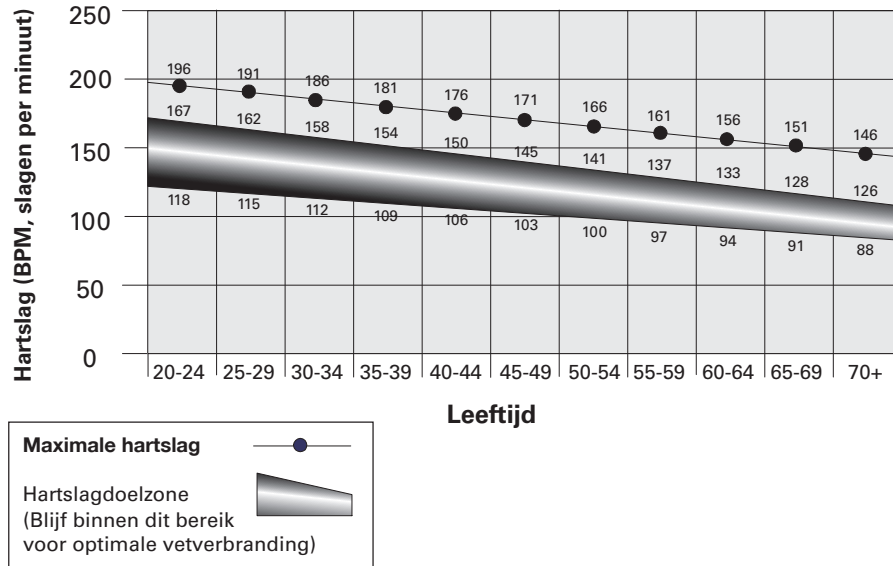
De hartslagtafel is een schatting van welke hartslagzone (HRZ) effectief is voor vetverbranding en het verbeteren van uw cardiovasculaire systeem. Fysieke omstandigheden variëren, dus uw individuele HRZ kan enkele slagen hoger of lager zijn dan wat wordt weergegeven.

De meest efficiënte manier om vet te verbranden tijdens de oefening is om langzaam te beginnen en geleidelijk de intensiteit te verhogen totdat uw hartslag tussen 60 – 85% van uw maximale hartslag bereikt. Ga door met dit tempo en houd uw hartslag meer dan 20 minuten in die doelhartslagzone. Hoe langer u uw doelhartslag behoudt, hoe meer vet uw lichaam zal verbranden.

De grafiek is een korte richtlijn die de algemeen aanbevolen doelhartslagen op basis van leeftijd beschrijft. Zoals hierboven vermeld, kan uw optimale doelhartslag hoger of lager zijn. Raadpleeg uw arts voor uw persoonlijke doelhartslagzone.

Opmerking: Zoals bij alle oefeningen en fitnessprogramma's, gebruik altijd uw gezond verstand bij het verhogen van uw oefentijd of intensiteit.

DOELHARTSLAG VOOR VETVERBRANDING



Schoenplaatjes

Voetpedalen die zijn uitgerust voor fietsschoenen met cleats bieden een stevige grip op de hometrainer. De meegeleverde cleats passen zowel op het rechter als het linker pedaal.

⚠️ Zorg ervoor dat je vooraf de werking van het vergrendelings-/ontgrendelingsmechanisme voor de pedalen en cleats (schoenen) begrijpt.

Houd de schoenplaatjes en bindingen vrij van vuil en gruis, zodat ze goed vast en los kunnen.

Controleer de cleats regelmatig op slijtage. Vervang de cleats wanneer ze versleten zijn. Vervang de cleat wanneer het moeilijk wordt om los te maken, of wanneer het veel minder moeite kost om los te maken dan toen het nieuw was.

Pedalen en cleats zijn SPD-compatibel. Ze passen op elke schoenmaat met de juiste cleatmontages: schoenen met "Standaard 2-Hole MTB SPD Cleat Mounts" (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

BEDIENING

WAT TE DRAGEN

Draag sportschoenen met een rubberen zool. Draag geschikte kleding die u voldoende bewegingsvrijheid biedt.

HOE VAAK MOET U TRAINEN

! Raadpleeg een arts voordat u begint met een trainingsprogramma. Stop onmiddellijk met trainen als u pijn of beklemming in uw borst voelt, kortademig wordt of zich licht in het hoofd voelt. Neem contact op met uw arts voordat u de machine opnieuw gebruikt. Gebruik de door het toestel berekende of gemeten waarden uitsluitend als referentie. De weergegeven hartslag is een schatting en dient uitsluitend als referentie te worden gebruikt.

- 3 keer per week, 20 minuten per dag.
- Plan uw trainingen van tevoren en probeer het schema te volgen.

ZADELVERSTELLING

De juiste plaatsing van het zadel bevordert de efficiëntie en het comfort van de training, en vermindert het risico op blessures.

1. Plaats, met het pedaal in de voorwaartse positie, de hiel van uw voet op het laagste gedeelte ervan. Uw been moet licht gebogen zijn bij de knie.
2. Als uw been te recht is of uw voet de pedaal niet kan raken, moet u het zadel omlaag verstellen. Als uw been te veel gebogen is, moet u het zadel omhoog verstellen.

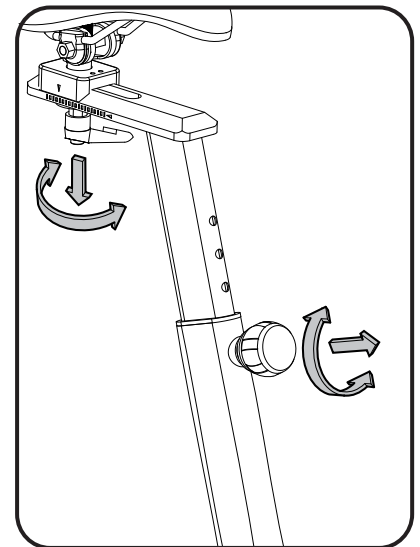
! Stap van de machine af voordat u het zadel aanpast.

3. Draai de Zadelpenverstellingsknop los en trek deze aan de zadelpoot. Stel het zadel in op de gewenste hoogte.

! Til de zadelpoot niet boven de "STOP"-markering op de zadelpoot.

4. Laat de verstelknop van de zadelpen los om de vergrendelingspen te vergrendelen. Zorg ervoor dat de pen volledig is vergrendeld en draai de instellingsknop goed vast.
5. Draai de Zadelpenverstellingsknop los om het zadel dichterbij of verder van de console te verplaatsen. Schuif het zadel naar de gewenste positie en draai de knop stevig vast.

Opmerking: Als het stuur niet kan draaien door een botsing met een ander onderdeel, trek dan het stuur, draai het en duw het terug om het opnieuw te positioneren. Blijf draaien indien nodig.

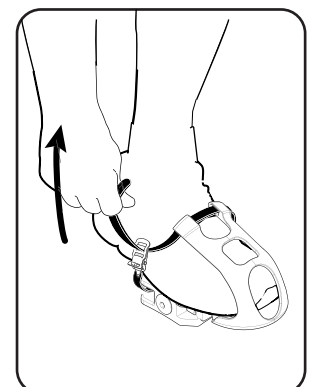


VOETPOSITIE / PEDAALRIEMINSTELLING

Voetpedalen met riemen bieden een veilige voetsteun voor de oefenfiets.

1. Plaats de bal van elke voet in de voetbeugel op de pedalen.
2. Zet de riem over de schoen vast.
3. Herhaal dit voor de andere voet.

Zorg ervoor dat uw tenen en knieën recht naar voren wijzen voor maximale pedalefficiëntie. Pedaalriemen kunnen in positie worden gelaten voor volgende trainingen.



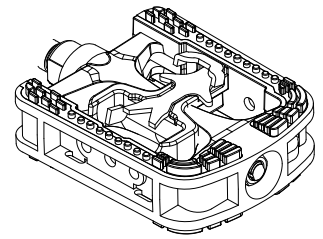
HET GEBRUIK VAN DE SCHOENPLAATJES

Voetpedalen die zijn uitgerust voor fietsschoenen met cleats bieden een stevige grip op de hometrainer. Zorg ervoor dat je de pedalen draait zodat de voetbeugel onder het pedaal komt.

! Zorg ervoor dat je vooraf de werking van het vergrendelings-/ontgrendelingsmechanisme voor de pedalen en cleats (schoenen) begrijpt.

Houd de schoenplaatjes en bindingen vrij van vuil en gruis, zodat ze goed vast en los kunnen.

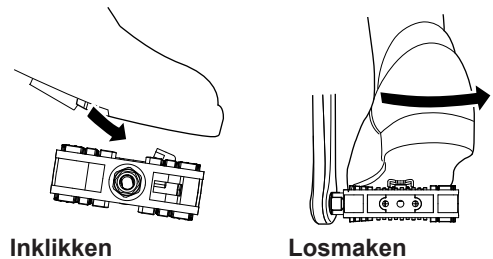
Controleer de cleats regelmatig op slijtage. Vervang de cleats wanneer ze versleten zijn. Vervang de cleat wanneer het moeilijk wordt om los te maken, of wanneer het veel minder moeite kost om los te maken dan toen het nieuw was.



Rechtertrapper -
(Voetbevestiging niet weergegeven voor de duidelijkheid)

Pedalen en cleats zijn SPD-compatibel. Ze passen op elke schoenmaat met de juiste cleatmontages: schoenen met "Standaard 2-Hole MTB SPD Cleat Mounts" (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

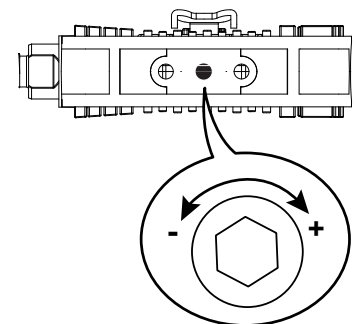
1. Zorg ervoor dat de pijl boven op het pedaal naar voren wijst.
2. Druk de cleat naar beneden en naar voren om het pedaal in te klikken.
3. Herhaal dit voor de andere voet.
4. Oefen met het in- en uitklikken van de pedalen voordat je begint met trainen.



Om de cleats van de pedalen los te maken, duw je de hielen naar buiten en til je ze omhoog.

Als het lichaamsgewicht van een gebruiker zeer laag is, kan het moeilijk zijn om het vergrendelings-/ontgrendelingsmechanisme van de pedalen te bedienen. Het kan nodig zijn om de retentie van het mechanisme te verlagen. Om de retentie aan te passen:

1. Zoek de opening aan de achterkant van het pedaal om toegang te krijgen tot de afstelbout. Deze bevindt zich tussen de twee schroeven die de voetbeugel aan het pedaal bevestigen.
2. Gebruik een 3 mm inbussleutel om de afstelbout te draaien. Draai de afstelbout naar links (tegen de klok in) om de retentie te verlagen. Draai de afstelbout naar rechts (met de klok mee) om de retentie te verhogen.



STUURVERSTELLING

Om de stuurpositie aan te passen:

1. Draai de knop voor het verstellen van de pen van de handgreep los en trek eraan. Stel het stuur in op de gewenste hoogte.

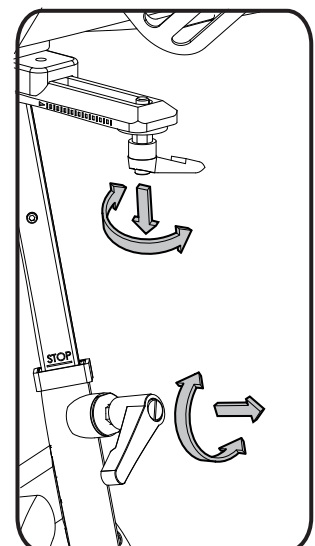
! Til de stuurpen niet boven de "STOP"-markering op de stuurpen.

2. Draai de verstelknop van de handgreep vast om de vergrendelingspen in te schakelen. Zorg ervoor dat de pen volledig is vergrendeld en draai de instellingsknop goed vast.

LET OP: Knijp de kabels niet samen.

3. Draai de verstelknop van de handgreep los om de handgreep stuur dichterbij of verder van de console te verplaatsen. Schuif de handgreep naar de gewenste positie en draai de knop stevig vast.

Opmerking: Als het stuur niet kan draaien door een botsing met een ander onderdeel, trek dan het stuur, draai het en duw het terug om het opnieuw te positioneren. Blijf draaien indien nodig.



HET VERGRENDELEN VAN HET VLEGWIEL VOOR DE OPSLAG

Wanneer de machine niet in gebruik is, zorg ervoor dat het vliegwiel wordt vergrendeld met de rem-/weerstandverstellingsknop. Het vliegwiel moet worden vergrendeld voor veilige opslag van de machine.

 **Voor het veilig opbergen van het toestel verwijdert u de accu's en draait u de rem-/weerstandsverstelknop volledig vast om het vliegwiel vast te zetten. Zet de machine op een veilige plek, uit de buurt van kinderen en huisdieren.**

Draai de rem-/weerstandsverstelknop volledig vast, zodat het vliegwiel en de trappers niet meer kunnen bewegen om het vliegwiel te blokkeren.

AAN-MODUS

De console gaat naar de Aan-modus als een knop wordt ingedrukt, of als het een signaal ontvangt van de RPM-sensor door het trappen van het toestel.

Opmerking: De Console toont het batterijpictogram wanneer het peil van de batterij 25% of lager is.

AUTO UITSCHAKELING (SLAAPSTAND)

Als de console in ongeveer 4 minuten geen invoer ontvangt, schakelt deze automatisch uit. Het LCD-display is uit terwijl de slaapstand actief is.

Opmerking: De console heeft geen aan/uit-schakelaar.

WEERSTANDSAANPASSING

Draai de knop voor het vergrendelen van de weerstand rechtsom om de weerstand en werkbelasting te verhogen.

BEWERKINGSMODUS

Drukt op de MODE-knop om naar het gewenste veld te gaan om een TIJD-, CALORIEËN- of AFSTANDSdoel voor uw training in te stellen.

Het veld zal gaan knipperen. Gebruik de pijltjestoetsen omhoog en omlaag om de waarde aan te passen.

Opmerking: Druk op RESET om de waarde weer op nul (0) te zetten.

Druk op MODE om naar het volgende veld te gaan.

Begin met trappen om de bewerkingsmodus af te sluiten.

EENHEDEN WISSELEN (ENGELS IMPERIAAL/METRISCH)

De standaard eenheid voor afstand is kilometers (KM). U kunt de eenheden tussen kilometers en mijlen wisselen voordat u met een training begint of nadat u de console opnieuw hebt ingesteld. Om de eenheden te wisselen, druk gelijktijdig op de UP- en DOWN-knoppen en houd deze 3 seconden ingedrukt. Wanneer het display begint te knipperen, gebruikt u de pijltjestoetsen om de eenheden (K of M) te wijzigen. Druk op een toets om op te slaan.

Het veld zal gaan knipperen. Gebruik de pijltjestoetsen omhoog en omlaag om de waarde aan te passen.

Opmerking: Druk op RESET om de waarde weer op nul (0) te zetten.

Druk op MODE om naar het volgende veld te gaan.

Begin met trappen om de bewerkingsmodus af te sluiten.

EENHEDEN WISSELEN (ENGELS IMPERIAAL/METRISCH)

De standaard eenheid voor afstand is kilometers (KM). U kunt de eenheden tussen kilometers en mijlen wisselen voordat u met een training begint of nadat u de console opnieuw hebt ingesteld. Om de eenheden te wisselen, druk gelijktijdig op de UP- en DOWN-knoppen en houd deze 3 seconden ingedrukt. Wanneer het display begint te knipperen, gebruikt u de pijltjestoetsen om de eenheden (K of M) te wijzigen. Druk op een toets om op te slaan.

PROBLEEMOPLOSSING

Conditie/Probleem	Dingen om te controleren	Oplossing
Console start niet/gaat niet aan/ start niet	Controleer de batterijen.	Zorg ervoor dat de batterijen correct zijn geïnstalleerd. Als de batterijen correct zijn geïnstalleerd, vervang ze dan door nieuwe batterijen.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten onbeschadigd zijn. Als er beschadigde of gesneden draden zijn, vervang de kabel.
	Controleer de aansluitingen en oriëntatie van de datakabel	Zorg ervoor dat de kabel goed is aangesloten en op de juiste manier is georiënteerd. Het kleine lipje op de connector moet in lijn zijn en in positie klikken.
	Controleer of het console-display beschadigd is	Controleer of het display visuele tekenen van schade vertoont, zoals scheuren. Vervang het console als het beschadigd is.
		Als bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met de klantenservice (binnen de VS/Canada) of uw lokale distributeur (buiten de VS/Canada).
De weergegeven snelheid is niet nauwkeurig	Controleer de positie van de magneet van de snelheidssensor	De magneet van de snelheidssensor moet op zijn plaats op het vliegwiel zitten.
De snelheid wordt altijd weergegeven als "0"/vast in pauzemodus	Datakabel	Zorg ervoor dat de datakabel goed is aangesloten op de console vanuit de hoofdframeconstructie.
	Snelheidssensor	Zorg ervoor dat de toerentalsensor-magneet en de toerentalsensor op hun plek zitten.
Geen snelheids/RPM-weergave	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten onbeschadigd zijn. Als er gesneden of geknepen draden zijn, vervang dan de kabel.
	Controleer de aansluitingen en oriëntatie van de datakabel	Zorg ervoor dat de kabel goed is aangesloten en op de juiste manier is georiënteerd. Het kleine lipje op de connector moet in lijn zijn en in positie klikken.
	Controleer de positie van de magneet van de snelheidssensor	De magneet van de snelheidssensor moet op zijn plaats op het vliegwiel zitten.
	Controleer de snelheidssensor-assemblage	De snelheidssensor-assemblage moet in lijn zijn met de magneet en verbonden zijn met de datakabel. Stel de sensor opnieuw in als dat nodig is. Vervang de sensor of het verbindingsdraad als er schade is.
Het consolescherm is donker	Batterijen	Vervang de batterijen
De eenheid werkt, maar de Telemetrische Hartslag wordt niet weergegeven	Borstriem (optioneel)	De riem moet "POLAR®" compatibel en ongecodeerd zijn. Zorg ervoor dat de riem direct tegen de huid zit en dat het contactgebied nat is.
	Borstriem Batterijen	Als de riem vervangbare batterijen heeft, installeer dan nieuwe batterijen.
	Interferentie	Probeer de eenheid weg te bewegen van bronnen van interferentie (TV, magnetron, enz.).
	Vervang de Borstriem	Als de interferentie is geëlimineerd en de hartslag niet werkt, vervang de riem.
	Vervang de Console	Als de hartslagfunctie nog steeds niet werkt, vervang de console.
Console schakelt uit (gaat in slaapstand) tijdens gebruik	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten onbeschadigd zijn. Als er doorgesneden of geperste draden zijn, vervang dan de kabel.
	Controleer de aansluitingen en oriëntatie van de datakabel	Zorg ervoor dat de kabel goed is aangesloten en op de juiste manier is georiënteerd. Het kleine lipje op de connector moet in lijn zijn en in positie klikken.
	Controleer de batterijen.	Zorg ervoor dat de batterijen correct zijn geïnstalleerd. Als de batterijen correct zijn geïnstalleerd, vervang ze dan door nieuwe batterijen.
	Controleer de positie van de magneet van de snelheidssensor	De magneet van de snelheidssensor moet op zijn plaats op het vliegwiel zitten.
	Controleer de snelheidssensor-assemblage	De snelheidssensor-assemblage moet in lijn zijn met de magneet en verbonden zijn met de datakabel. Stel de sensor opnieuw in als dat nodig is. Vervang de sensor of het verbindingsdraad als er schade is.
		Neem contact op met de klantenservice (indien binnen de VS/Canada) of uw lokale distributeur (indien buiten de VS/Canada).
De weerstand is ongelijkmatig tijdens het trappen	Remassemblage	Smeer de remblokken in met siliconenvet. Raadpleeg de smeerprocedure voor de rem in de onderhoudshandleiding.
Het toestel wiebelt/staat niet waterpas	Controleer de stelvoeten afstelling	De stelvoeten kunnen worden gedraaid om de machine waterpas te maken.
	Controleer de ondergrond onder het toestel	De afstelling is mogelijk niet in staat om extreem oneffen oppervlakken te compenseren. Verplaats de machine naar een vlakke ondergrond.
Pedalen los/toestel moeilijk te trappen	Controleer de verbinding tussen pedaal en crank	De pedaal moet stevig op de crankarm worden vastgedraaid. Zorg ervoor dat de verbinding niet gekruist is.
	Controleer de verbinding van de crankarm met de as.	De crankarm moet stevig op de as worden vastgedraaid.
	Controleer de spanning van de aandrijfriem	Raadpleeg de procedure "Pas de riemspanning aan" in het servicemanual.
Klikgeluid tijdens het trappen	Controleer de verbinding tussen pedaal en crank	Verwijder de pedalen. Zorg ervoor dat er geen vuil op de schroefdraad zit, en installeer de pedalen opnieuw.
Beweging van de zadelpen	Controleer de vergrendelingspen	Zorg ervoor dat de verstelpen goed vergrendeld is in een van de verstelingsgaten van de zadelpen.
	Controleer de vergrendelingsknop	Zorg ervoor dat de knop stevig is aangedraaid.

ONDERHOUD

Lees alle onderhoudsinstructies volledig door voordat u met reparatiewerkzaamheden begint. Onder bepaalde omstandigheden is een assistent nodig om de noodzakelijke taken uit te voeren.

! Het toestel moet regelmatig worden gecontroleerd op schade. De eigenaar is verantwoordelijk voor het zorgen dat regulier onderhoud wordt uitgevoerd. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen. Alleen door de fabrikant geleverde onderdelen mogen worden gebruikt voor het onderhoud en de reparatie van het apparaat.

Vervang de waarschuwingslabels als deze los, onleesbaar of losgeraakt zijn. Als het in de VS/Canada is gekocht, neem dan contact op met de klantenservice voor vervangende labels. Als het buiten de VS/Canada is gekocht, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor vervangende labels.

Koppel alle stroomvoorzieningen los voordat u het apparaat onderhoudt.

Dagelijks: Controleer voor elk gebruik het apparaat op losse, gebroken, beschadigde of versleten onderdelen. Gebruik het apparaat niet als dit het geval is. Repareer of vervang alle onderdelen bij de eerste tekenen van slijtage of schade. Zorg ervoor dat de verstelknoppen goed vast zijn. Draai ze indien nodig aan. Veeg na elke training het apparaat en de console af met een vochtige doek om vocht te verwijderen.

LET OP: Gebruik indien nodig alleen een mild afwasmiddel met een zachte doek om de console schoon te maken. Reinig niet met een op petroleum gebaseerd oplosmiddel, auto-reiniger of enig product dat ammoniak bevat. Reinig de console niet in direct zonlicht of bij hoge temperaturen. Zorg ervoor dat de console vrij van vocht blijft.

Wekelijks: Controleer de trappen en de krukasarmen en draai ze, indien nodig, vast. Zorg ervoor dat alle bouten en schroeven goed vastzitten. Draai ze indien nodig aan. Reinig de machine om stof, vuil of aanslag van de oppervlakken te verwijderen. Controleer de soepele werking van het zitje. Breng indien nodig een dunne laag siliconen smeermiddel aan om de werking te vergemakkelijken.

! Aangezien deze machine werkt met een vast tandwiel, trap niet achteruit of in omgekeerde richting. Dit kan de pedalen losmaken, wat kan leiden tot schade aan de machine en/of verwondingen voor de gebruiker. Gebruik deze machine nooit met loszittende pedalen.

! Siliconesmeermiddel is niet bedoeld voor menselijke consumptie. Buiten het bereik van kinderen houden. Bewaar het op een veilige plaats.

Opmerking: Gebruik geen petroleum gebaseerde producten.

Maandelijks of na 20 uur: Controleer de spanning van de aandrijfriem

HET VERVANGEN VAN DE CONSOLEBATTERIJEN

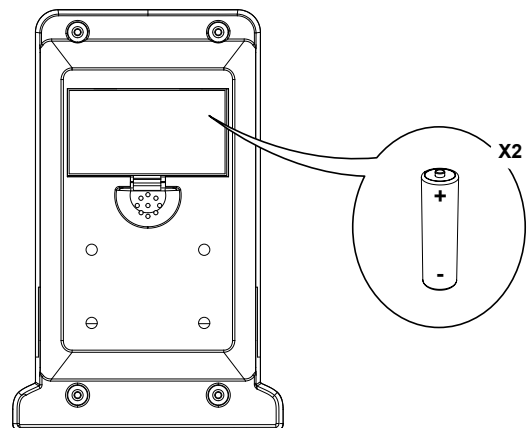
Wanneer de batterijen bijna leeg zijn, wordt het contrast van het consolescherm minder.

Zorg ervoor dat de batterijen in de aangegeven +/- richting wijzen bij het vervangen van de batterijen.

Opmerking: De console gebruikt alkaline AA-batterijen (SUM3)

! Meng geen oude en nieuwe batterijen.
! Meng geen alkaline-, standaard- (koolstof-zink) of oplaadbare (Ni-Cd, Ni-MH, enz.) batterijen.

Zorg ervoor dat u de batterijen verwijdert om corrosieschade te voorkomen als u het toestel gedurende een langere periode niet gebruikt.

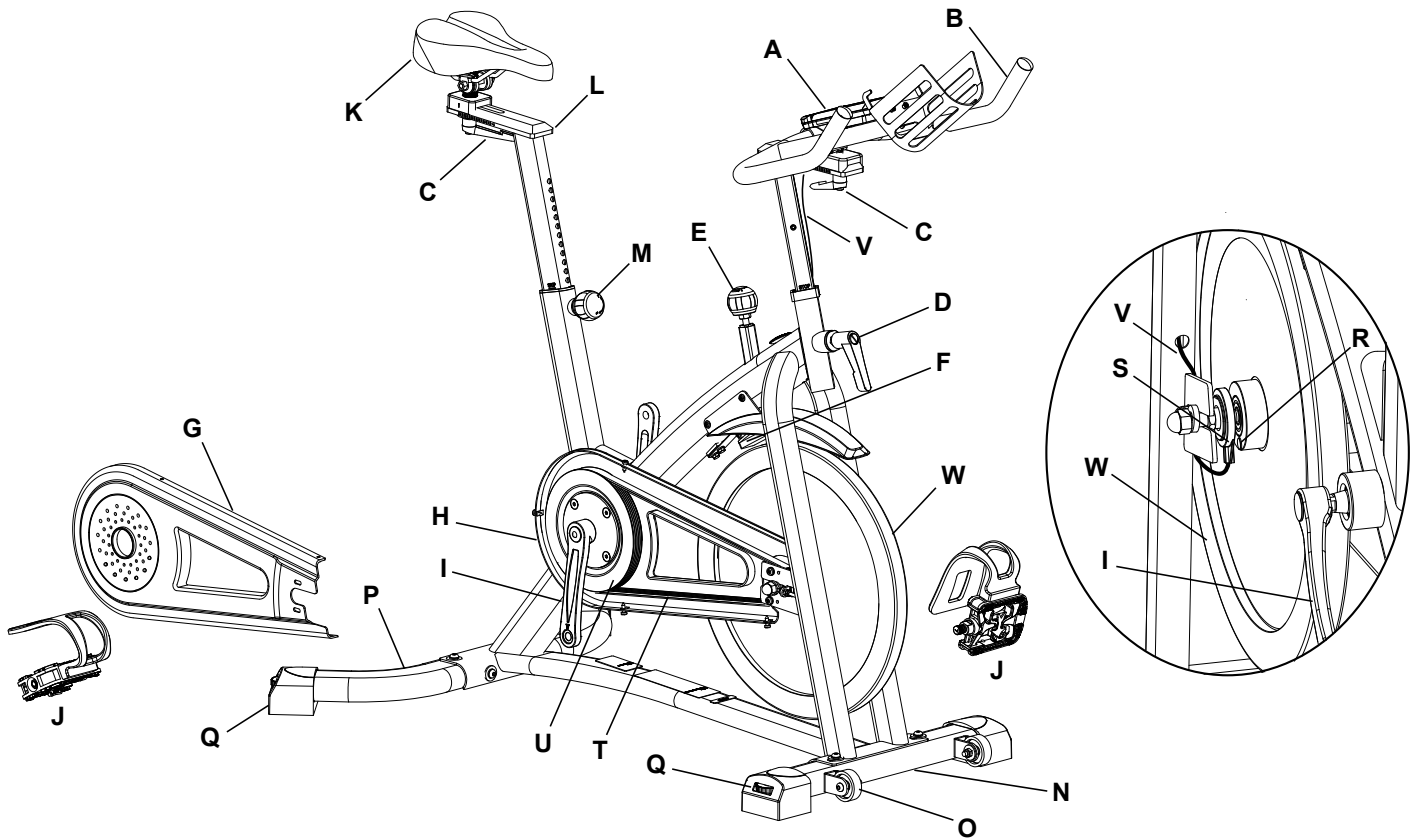


DE SPANNING OP DE AANDRIJFRIEM CONTROLEREN

Om de spanning van de aandrijfriem te controleren, moet de fiets in gebruik worden genomen. Stel de weerstand in op een gemiddeld tot hoog niveau. Laat de pedalen draaien op ongeveer 20 RPM. Verhoog daarna plotseling de RPM naar je maximale vermogen. Als de pedalen normaal bewegen zonder slippen, is de spanning correct. Als de pedalen slippen, moet de riem worden afgesteld.

Een gedetailleerde procedure voor het afstellen van de riemspanning is te vinden in de onderhoudshandleiding.

ONDERHOUD ONDERDELEN



A	Console	I	Crankarm	Q	Nivelleerder
B	Handvat	J	Pedaal met Voetbeugel	R	Snelheidsensor-magneet
C	Verstelhendel	K	Zadel	S	Snelheidsensor
D	Verstelhendel, Stuurpen	L	Zadelpen	T	Aandrijfriem
E	Rem-/Weerstandknop	M	Zadelpenverstellingsknop	U	Aandrijfpulley
F	Remassemblage	N	Voorste stabilisator	V	Datakabel
G	Deksel, Aandrijfriem	O	Transportwiel	W	Vliegwiel
H	Deksel, Aandrijfriem Binnenkant	P	Achterste stabilisator		

Merci d'avoir choisi le SCHWINN 700IC comme appareil de fitness. Nous vous encourageons sincèrement à lire attentivement ce manuel du propriétaire avant de commencer l'assemblage de votre équipement, en particulier les AVERTISSEMENTS ci-dessous ! **LES AVERTISSEMENTS RÉDUIRONT LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE.**

Avant de continuer, recherchez le numéro de série de votre équipement situé sur un code-barres blanc sur le pied de stabilisation avant et notez-le à l'emplacement prévu ci-dessous.

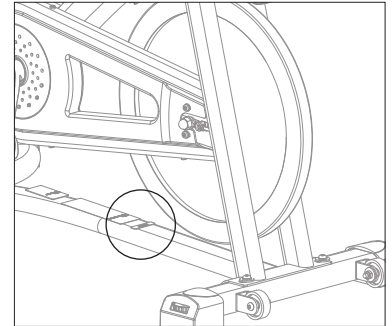
NOTEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET NOM DE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

NOM DU MODÈLE : **SCHWINN 700IC**

» Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DE MODÈLE lorsque vous appelez le service.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE

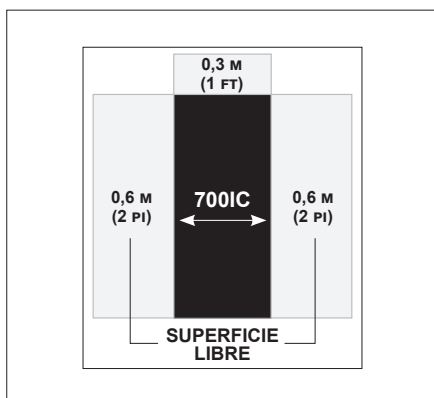


AVERTISSEMENT

- LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES !
- Utilisez cet équipement uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans ce manuel du propriétaire.
- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement de vous entraîner.
- Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.
- Ne portez pas de vêtements ni de bijoux susceptibles de se coincer dans des pièces mobiles de cet équipement.
- Portez toujours des chaussures de sport à semelle en caoutchouc ou des chaussures de cyclisme à crampons lorsque vous utilisez cette machine. N'utilisez pas la machine pieds nus ou en portant uniquement des chaussettes.
- Avant toute utilisation, assurez-vous de bien comprendre le fonctionnement du mécanisme d'enclenchement et de déclenchement des pédales et des crampons (chaussures).
- Ne sautez pas sur l'équipement.

- Ne faites jamais tourner les pédales à la main. Les pédales en rotation peuvent causer des blessures.
- Ne mettez pas les doigts ou d'autres objets dans les parties mobiles de l'appareil.
- Assurez-vous que les leviers de réglage (selle et guidon avant et arrière) sont correctement fixés et ne gênent pas l'amplitude de mouvement pendant l'exercice.
- Pour éviter toute blessure, n'exposez aucune partie du corps (par exemple les doigts, mains, bras ou pieds) au mécanisme d'entraînement ou à d'autres pièces de l'équipement potentiellement mobiles.
- N'essayez pas d'utiliser le vélo d'exercice en position debout à des régimes élevés tant que vous n'avez pas essayé à des vitesses plus lentes.
- Ne réglez pas les niveleurs à une hauteur telle qu'ils se détachent ou se dévissent de la machine. Vous risquez de vous blesser ou d'endommager la machine.
- Ne soulevez pas la tige de selle au-dessus de la marque « STOP » sur la tige de selle.
- Assurez-vous que les pédales sont stables avant d'y mettre les pieds. Soyez prudent lorsque vous montez et descendez de la machine.
- Assurez-vous que le guidon est bien fixé avant chaque utilisation.
- Assurez-vous que vos chaussures sont fixées dans la cage à orteils (si disponible).
- Descendez de la machine avant de régler la selle.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit se trouver sur l'équipement.
- Cet équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que le poids indiqué dans la section SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES. En cas de non-respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- À aucun moment, les animaux de compagnie et les enfants de moins de 14 ans ne doivent s'approcher de cet équipement à moins de 3 mètres.
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent à aucun moment utiliser l'équipement.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances ne doivent pas utiliser l'équipement, à moins d'être surveillés ou d'avoir reçu des instructions concernant l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Utilisez les barres de maintien pour garder l'équilibre lors de la montée et de la descente, et pour une stabilité supplémentaire pendant l'exercice.
- Installez et faites fonctionner l'équipement sur une surface horizontale plane et solide.
- Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
- Pour la déconnecter, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise.
- Pour couper l'alimentation du vélo, le cordon d'alimentation doit être débranché de la prise murale.
- Débranchez toutes les sources d'alimentation avant de déplacer l'équipement.
- N'utilisez jamais l'appareil s'il est tombé, et s'il a un cordon ou une fiche endommagés, même s'il fonctionne correctement. Ne vous servez jamais de l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il a été endommagé ou immergé dans l'eau. Contactez le service d'assistance technique à la clientèle pour un remplacement ou une réparation afin d'éviter tout danger.
- Cet équipement ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. En cas de non-utilisation, et avant de procéder à la maintenance, au nettoyage ou au déplacement de l'équipement, coupez l'alimentation et débranchez la prise.
- Vérifier périodiquement l'usure des crampons. Lorsque les crampons sont usés, remplacez-les. Remplacez le crampon lorsqu'il devient difficile à dégager ou qu'il commence à se dégager avec beaucoup moins d'effort que lorsqu'il était neuf.

- Veillez à ce que les crampons et les fixations soient exempts de saletés et de débris afin de garantir l'engagement et le dégagement.
- Cette machine fonctionnant avec un engrenage fixe, il ne faut pas rétro-pédaler ou pédaler en marche arrière. Cela risquerait de desserrer les pédales, ce qui pourrait endommager la machine et/ou blesser l'utilisateur. N'utilisez jamais cette machine si les pédales sont desserrées.
- L'exercice sur cette machine nécessite de la coordination et de l'équilibre. Veillez à anticiper les changements de vitesse et de niveau de résistance qui peuvent survenir au cours des séances d'entraînement, et soyez attentif afin d'éviter toute perte d'équilibre et toute blessure éventuelle.
- L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.
- Ne retirez pas les couvercles protégés, à moins qu'un professionnel et votre revendeur local vous y autorisent.
- Ne retirez pas les caches de la console, sauf si l'assistance technique client vous l'a demandé.
- N'utilisez pas d'autres accessoires non recommandés par le fabricant. Les accessoires peuvent causer des blessures.
- Renvoyez l'unité à un centre de service pour examen et réparation.
- Pour éviter les chocs électriques, ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans une ouverture.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Cet équipement est destiné à un usage domestique uniquement. En cas de non-respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- N'utilisez pas l'équipement dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, comme par exemple, les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris de voiture ou à l'extérieur. Si votre équipement a été exposé à des températures plus froides ou à des climats très humides, il est fortement recommandé de réchauffer l'équipement jusqu'à la température ambiante avant la première utilisation. En cas de non-respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- Serrez le bouton de réglage du frein / de la résistance comme indiqué jusqu'à ce que le volant d'inertie soit bloqué avant de le déplacer ou de le ranger en lieu sûr ; retirez le bloc d'alimentation lorsque vous le rangez et placez le tout dans un endroit sûr. Placez l'appareil dans un endroit sûr, loin des enfants et des animaux domestiques.
- L'équipement est lourd ; prenez des précautions et demandez de l'aide supplémentaire si nécessaire quand vous la déplacez.
- Prévoir 2 personnes pour l'assemblage, cela facilitera le processus de montage. N'effectuez pas vous-même les étapes qui impliquent de soulever des charges lourdes ou de faire des mouvements inconfortables.
- N'assemblez pas cette machine à l'extérieur ou dans un endroit humide ou mouillé. Veillez à ce que l'assemblage soit effectué dans un espace de travail approprié, à l'écart de la circulation piétonne et de l'exposition des passants.
- Effectuez toutes les étapes de l'assemblage dans l'ordre indiqué. Un montage incorrect peut entraîner des blessures ou un mauvais fonctionnement.
- N'essayez pas de modifier la conception ou la fonctionnalité de cette machine. Cela pourrait compromettre la sécurité de cette machine et annulerait la garantie.
- N'utilisez pas la machine et ne la mettez pas en service tant qu'elle n'a pas été entièrement assemblée et inspectée pour vérifier qu'elle fonctionne correctement, conformément au manuel.
- Ne déplacez pas et ne sortez pas l'équipement de son emballage avant que cela ne soit spécifié dans les instructions de montage.
- Déballez et assemblez l'appareil à l'endroit où il sera utilisé. N'ouvrez jamais l'emballage lorsqu'il est renversé ou placé sur le côté.
- Le lubrifiant à base de silicone n'est pas destiné à la consommation humaine. Tenez-le hors de portée des enfants. Conservez-le dans un endroit sûr.
- Gardez l'adaptateur secteur et le cordon d'alimentation loin des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil en le tenant par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée. Ne tirez pas sur ce cordon d'alimentation et n'appliquez pas de charges mécaniques sur ce cordon.
- Pour réduire le risque de choc électrique ou d'utilisation sans surveillance, débranchez toujours l'adaptateur secteur de la prise murale et de l'appareil et attendez 5 minutes avant de nettoyer, d'entretenir ou de réparer l'appareil. Placez l'adaptateur secteur dans un endroit sûr.
- Des précautions doivent être prises lors du montage et du démontage de l'appareil d'exercice fixe. Avant de descendre, arrêtez complètement la machine.
- Appliquez la force de résistance complète lorsque le vélo d'appartement n'est pas utilisé afin d'éviter des blessures dues au mouvement des composants du pignon d'entraînement.
- Le vélo d'appartement n'a pas de volant d'inertie bougeant librement ; les pédales continueront à se déplacer avec le volant jusqu'à ce que le volant s'arrête. Il est nécessaire de réduire sa vitesse de manière contrôlée. Afin d'arrêter immédiatement le volant à inertie, enfoncez le frein d'urgence. Pédalez toujours de manière contrôlée et ajustez la cadence souhaitée en fonction de vos capacités. Enfoncer le frein d'urgence = arrêt d'urgence.
- Le vélo d'appartement utilise un volant à inertie fixe qui crée un élan et maintient le mouvement des pédales même lorsque l'utilisateur arrête d'utiliser les pédales ou si ses pieds dérapent. **N'ESSAYEZ PAS DE RETIRER VOS PIEDS DES PÉDALES OU DE DÉMONTÉ LA MACHINE TANT QUE LES DEUX PÉDALES ET LE VOLANT À INERTIE NE SE SONT PAS COMPLÈTEMENT ARRÊTÉS.** Le non-respect de ces instructions peut entraîner une perte de contrôle et un risque de blessure grave.



EMPLACEMENT DU VÉLO D'EXERCICE

Placez le vélo d'exercice sur une surface de niveau. Il doit y avoir 30 cm d'espace libre devant le vélo d'exercice pour le cordon d'alimentation. Pour faciliter l'accès, vous devez disposer d'un espace accessible de préférence des deux côtés du vélo d'exercice d'au moins 60 cm (2 pieds) afin de permettre à un utilisateur d'avoir accès à la machine d'un côté ou de l'autre. Ne placez pas le vélo d'exercice dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. Le vélo d'exercice ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

DANGER !

- Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Consultez un électricien qualifié ou un réparateur si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle ne correspond pas à la prise, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.
 - Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit à tension nominale et possède une fiche de mise à la terre. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.
 - Ce produit doit être utilisé sur un circuit dédié. Pour déterminer si vous êtes sur un circuit dédié, mettez ce circuit hors tension et observez si un autre appareil manque de courant. Si tel est le cas, déplacez les périphériques sur un autre circuit.
- Remarque : Il y a généralement plusieurs prises sur un circuit.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Dimensions une fois assemblé (L x l x h)	138,6 x 77,9 x 126,6 cm / 54,6" x 30,7" x 49,8"
--	--

Poids du produit	46,7 kg / 103 lbs.
------------------	---------------------------

Poids utilisateur max.	136 kg / 300 lbs.
------------------------	--------------------------



Désormais, vous pouvez assembler votre matériel à votre convenance. Pour des instructions détaillées sur l'assemblage, le fonctionnement, les programmes, le dépannage et l'entretien, veuillez scanner le code QR sur le côté gauche pour accéder au manuel complet.

Si le scan du code QR échoue, vous pouvez visiter le site web fourni ici : <https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

GARANTIE

Si votre équipement nécessite un service de garantie, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle local.

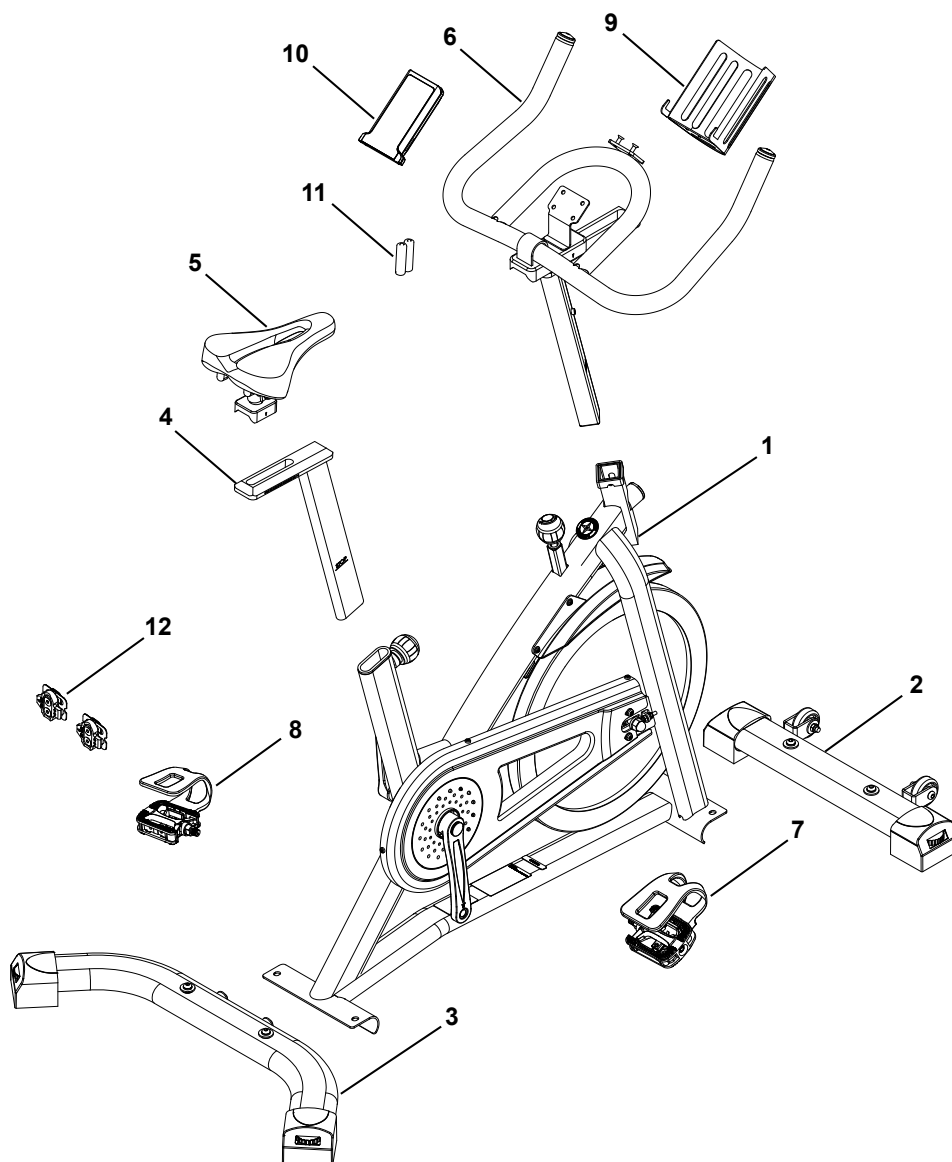


VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions, si vous avez besoin d'aide pour des pièces manquantes, ou si vous avez besoin d'une assistance technique ou d'un entretien pour votre équipement, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle.

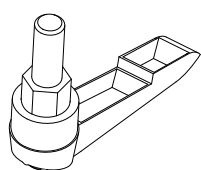
Fabricant : **Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd.** | Adresse du fabricant : **No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China**

Caractéristiques

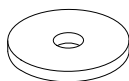


FRANÇAIS

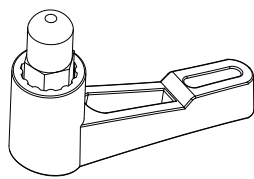
Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
1	1	Assemblage principal	7	1	Pédale, droite
2	1	Stabilisateur, avant	8	1	Pédale, gauche
3	1	Stabilisateur, arrière	9	1	Porte-bouteille d'eau
4	1	Tige de la selle	10	1	Console
5	1	Selle	11	2	Piles AA
6	1	Guidon	12	2	Clips pour chaussures (crampons)



A



B



C

Outils

Compris



#2
6 mm



15 mm
17 mm



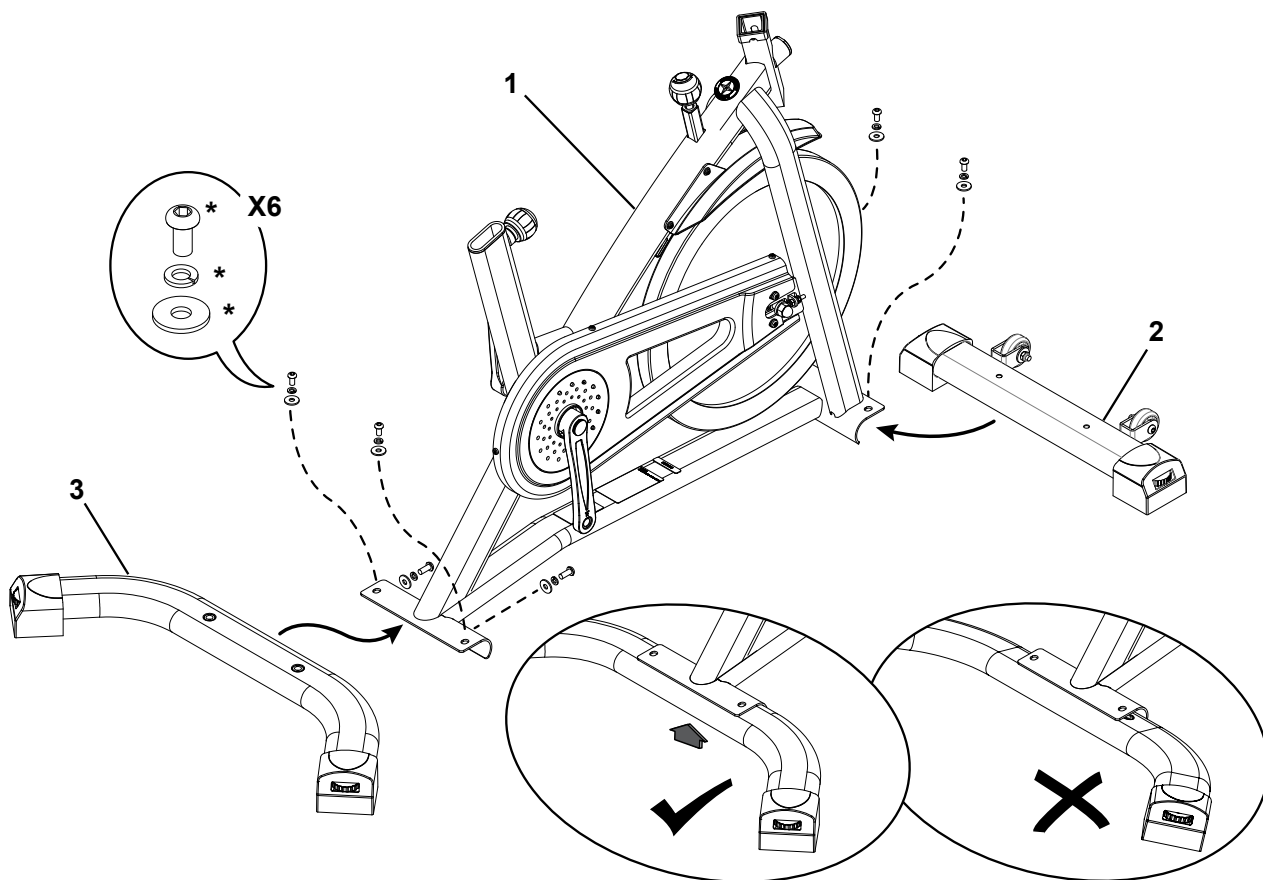
AA x2

Pièce	Qté	Description
A	2	Poignée d'ajustement, Guidon / Siège
B	2	Rondelle plate, M10 large
C	1	Poignée d'ajustement, tige du guidon

1. Fixez les stabilisateurs sur le cadre principal

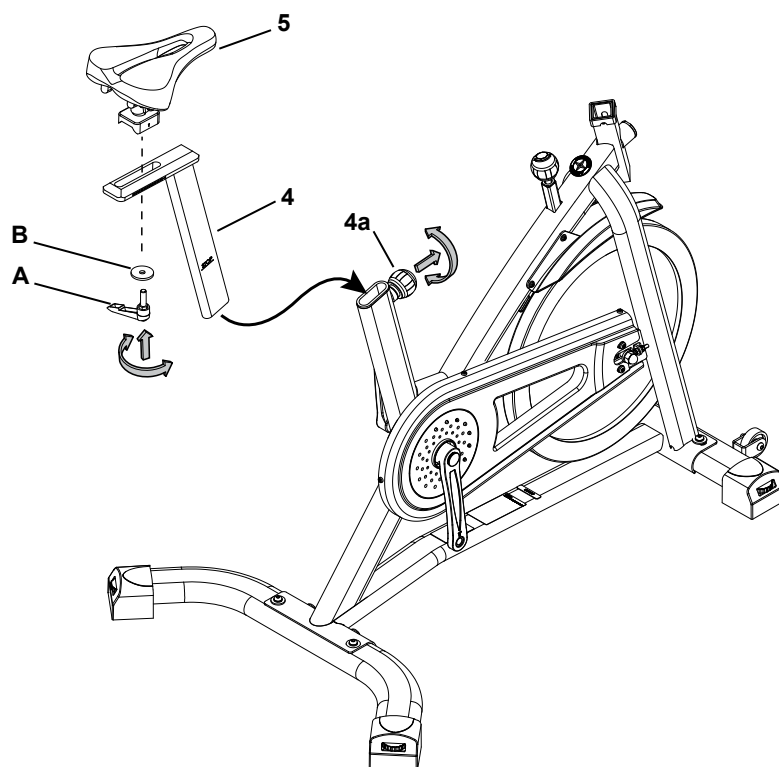
Remarque : La quincaillerie (*) est préinstallée et ne se retrouve pas dans le sac de quincaillerie. Si un tube est déjà installé dans le support de stabilisation, retirez-le et mettez-le de côté de façon sûre.

⚠ Veillez à élever le stabilisateur arrière de sorte à l'affleurer contre le support de fixation avant d'installer la visserie, sans quoi les éléments de visserie pourraient ne pas s'ajuster correctement. Le stabilisateur arrière risque de se détacher si la visserie n'est pas installée de façon appropriée.



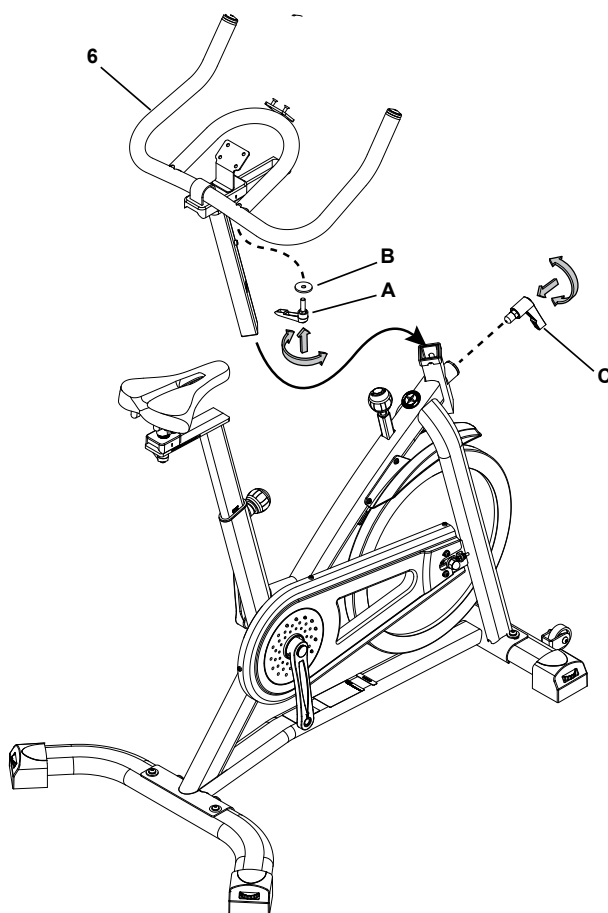
2. Fixez le siège à la tige du siège et au châssis

AVIS : Veillez à ce que le bouton de réglage (4a) s'enclenche dans les trous de la tige du siège.



3. Installez le guidon sur le châssis

AVIS : Veillez à ce que la poignée de réglage (C) s'enclenche dans les trous de la tige du guidon.



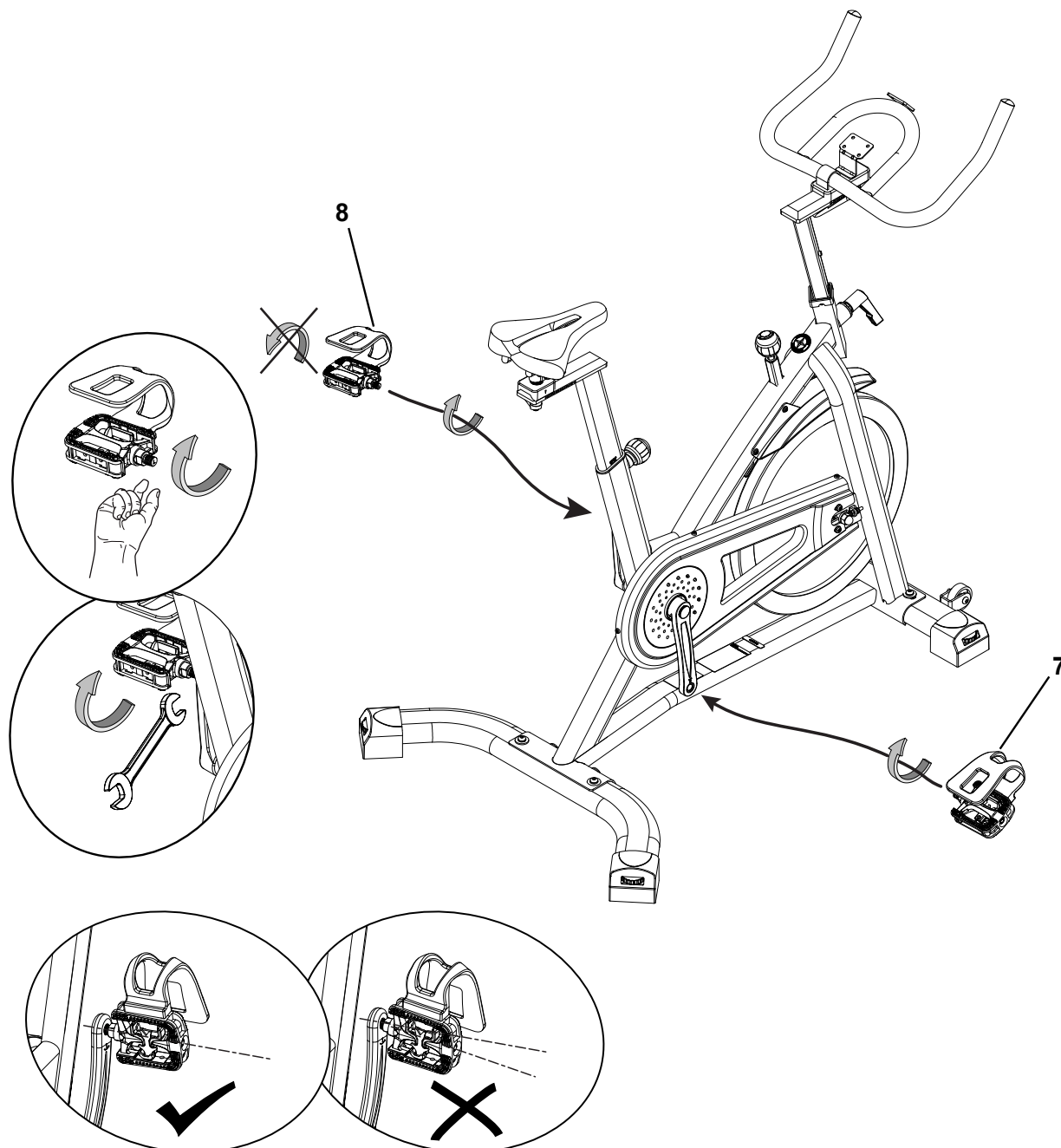
4. Fixez les pédales à l'armature

⚠ Si les filets s'endommagent à cause d'une mauvaise installation, les pédales risquent de se désenclencher ou de se briser à l'utilisation, ce qui pourrait mener à des blessures de l'utilisateur.

Remarque : Le fil de la pédale de gauche est inversé. Assurez-vous d'installer les pédales du bon côté du vélo.

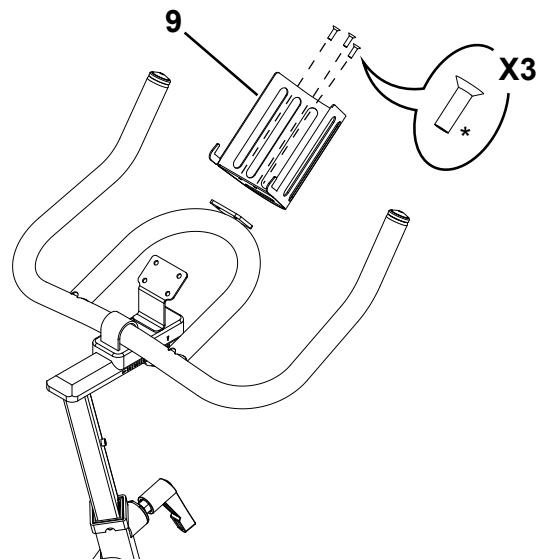
L'orientation s'effectue à partir de la position assise sur le vélo. La pédale droite est marquée d'un R (Right) et la gauche d'un L (Left).

AVIS : Les pédales DOIVENT être installées directement dans les bras de manivelle à la main; sinon, le fil servant à fixer les pédales risque de s'abîmer. Faites commencer la pédale à la main. Si vous ressentez de la résistance et que la pédale ne tourne pas en douceur dans le bras de manivelle, assurez-vous que le filetage est bien aligné. Veillez à ce que la pédale s'in-sère directement dans le bras de manivelle. Si la pédale n'est pas alignée sur l'orifice, enlevez la pédale et recommencez.



5. Fixez le porte-bouteille d'eau au guidon

Remarque : La quincaillerie (*) est préinstallée et ne se retrouve pas dans le sac de quincaillerie.

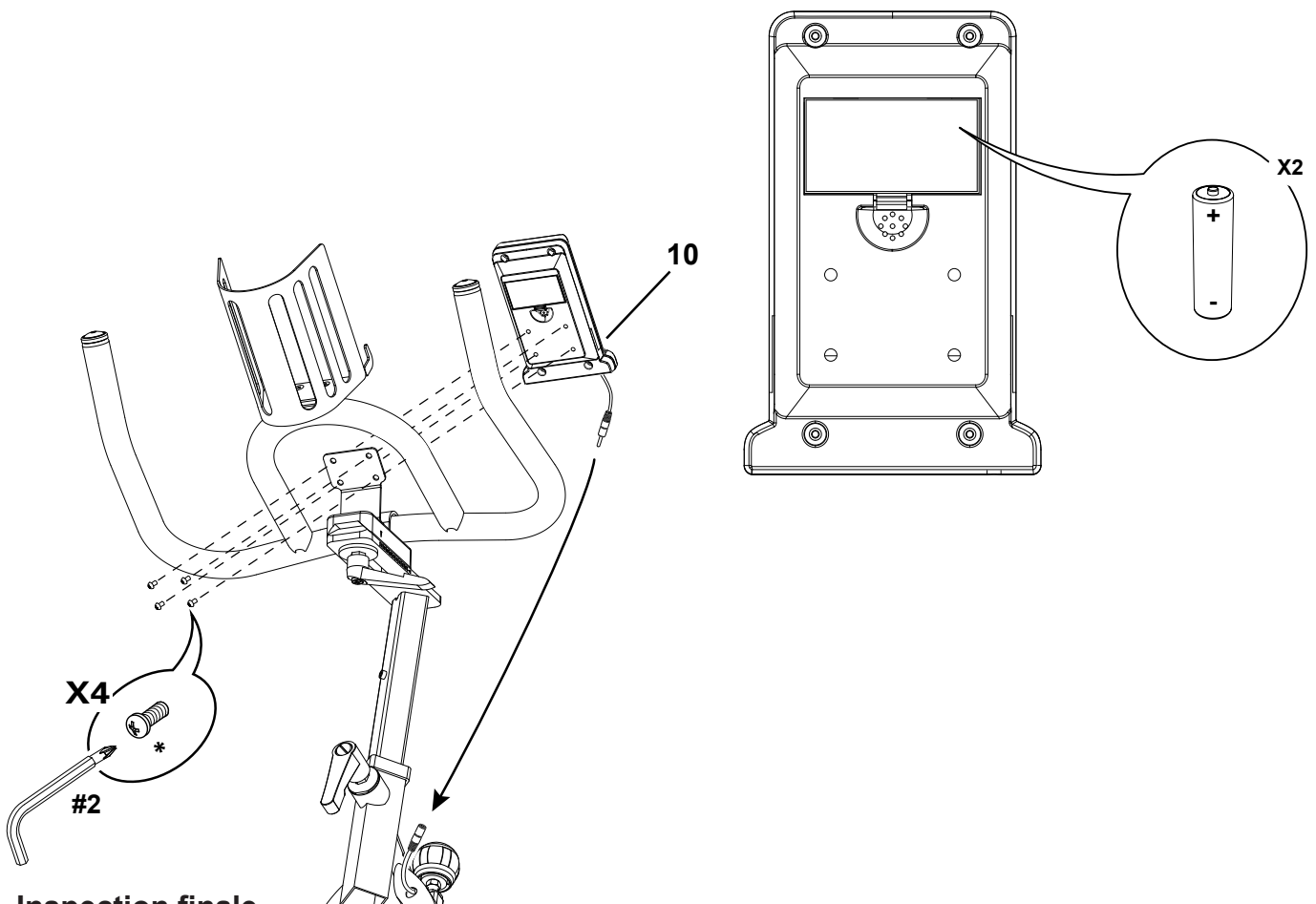


6. Installez les piles dans la console

Remarque : La console utilise des piles de format AA (LR6). Assurez-vous que les piles sont dans le sens des indicateurs +/- dans le compartiment à piles.

Ne mélangez pas les piles neuves avec les piles usagées.

Ne mélangez pas les piles alcalines, standards (carbone/zinc) ou rechargeables (ni-cad, NiMh, etc.).



8. Inspection finale

Inspectez votre appareil pour vous assurer que toute la quincaillerie est resserrée et que tous les composants sont correctement assemblés.

Assurez-vous d'inscrire le numéro de série dans le champ approprié à l'avant de ce guide.

⚠ N'utilisez pas l'appareil et ne le mettez pas en marche tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide du propriétaire.

Installation des clips pour chaussures (crampons) sur les chaussures de vélo (accessoire optionnel)

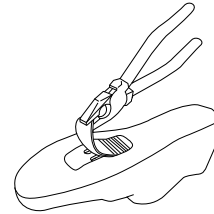
Clips pour chaussures (crampons) – version ultérieure

Remarque : Les crampons pour chaussures sont sur les pédales de droite et de gauche.

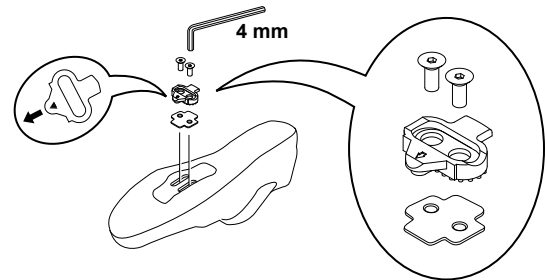
Outils requis : pinces, clé hexagonale de 4 mm

1. À l'aide d'une paire de pinces, tirez sur le couvercle en caoutchouc pour exposer les trous de fixation des crampons sur la semelle des chaussures de vélo.

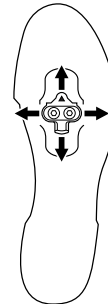
Remarque : Selon le type de chaussure, il est possible que cette étape ne soit pas nécessaire.



2. Sur le dessous de la chaussure, placez le feuillet antidérapant en position sur les orifices, puis un taquet. La flèche du taquet doit pointer vers l'avant de la chaussure. Serrez les boulons de fixation du taquet (2,5 N·m).



3. Le crampon dispose d'un ajustement de 20 mm de l'avant vers l'arrière et de 5 mm de gauche à droite. Pratiquez l'enclenchement, puis le déclenchement de la pédale, une chaussure à la fois. Réajustez afin de déterminer la meilleure position du crampon.

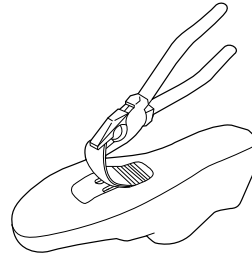


4. En utilisant une clé hexagonale de 4 mm, resserrez bien les boulons de fixation du crampon (5 à 6 N m).

Outils requis : pinces, clé hexagonale de 4 mm

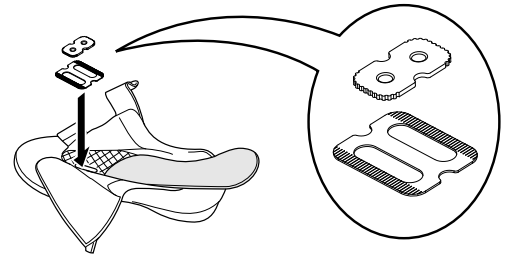
1. À l'aide d'une paire de pinces, tirez sur le couvercle en caoutchouc pour exposer les trous de fixation des crampons sur la semelle des chaussures de vélo.

Remarque : Selon le type de chaussure, il est possible que cette étape ne soit pas nécessaire.

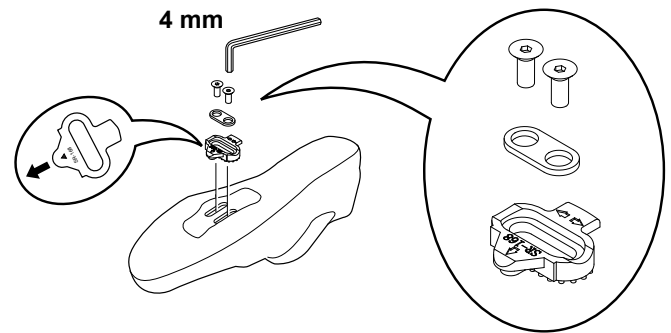


2. Retirez la doublure et positionnez l'écrou du crampon juste au-dessus des trous ovales à l'intérieur de la chaussure.

Remarque : Selon le type de chaussure, il est possible que cette étape ne soit pas nécessaire.

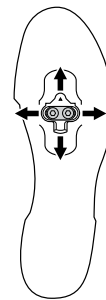


3. Du côté de la semelle, positionnez le crampon au-dessus des trous et de l'adaptateur à crampons. Assurez-vous que la flèche sur le crampon pointe en direction des orteils sur la chaussure. Resserrez les boulons de fixation du crampon (2,5 N m).



4. Le crampon dispose d'un ajustement de 20 mm de l'avant vers l'arrière et de 5 mm de gauche à droite. Pratiquez l'enclenchement, puis le déclenchement de la pédale, une chaussure à la fois. Réajustez afin de déterminer la meilleure position du crampon.

5. En utilisant une clé hexagonale de 4 mm, resserrez bien les boulons de fixation du crampon (5 à 6 N m).

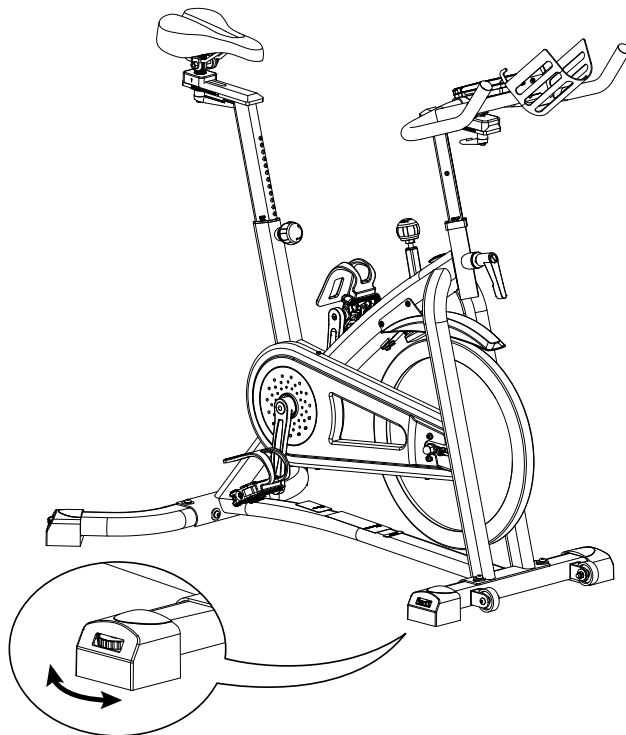


Mise de niveau de l'appareil

L'appareil doit être de niveau si votre espace d'entraînement est inégal. Les niveleurs sont situés de chaque côté des stabilisateurs. Soulevez légèrement le stabilisateur pour enlever du poids sur le pied niveleur, puis tournez le bouton pour ajuster le pied niveleur.

⚠ Ne réglez pas les pieds niveleurs à une hauteur telle qu'ils risquent de se détacher ou de se dévisser de l'appareil. Vous pouvez vous blesser ou endommager l'appareil.

Assurez-vous que l'appareil est de niveau et qu'il est stable avant de l'utiliser.

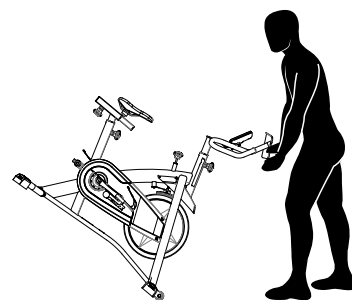


Déplacer et ranger l'appareil

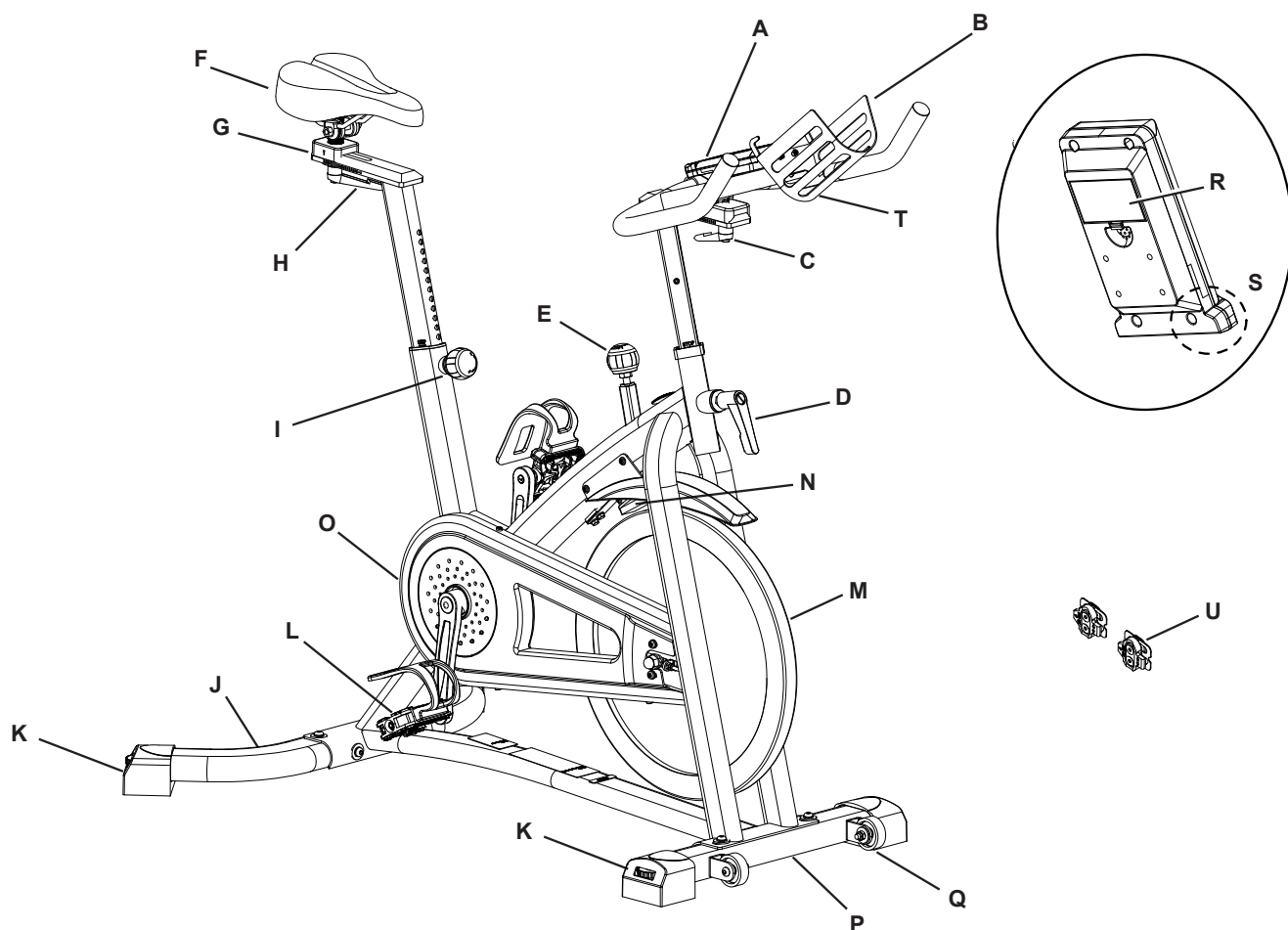
Pour déplacer le vélo, tirez avec soin le guidon vers vous tout en basculant doucement l'avant du vélo vers le bas. Poussez le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.

AVIS : Soyez prudent lorsque vous déplacez l'appareil. Un mouvement brusque peut affecter le fonctionnement de l'ordinateur.

⚠ Retirez les piles pour permettre le rangement sécuritaire de l'appareil. Rangez l'appareil dans un endroit sécuritaire loin des enfants et des animaux de compagnie.



Caractéristiques



A	Console	L	Pédale avec cale-pieds
B	Montage du guidon	M	Volant d'inertie
C	Poignée d'ajustement, glissière du guidon	N	Assemblage du frein
D	Poignée d'ajustement, tige du guidon	O	Couvercle, courroie d'entraînement
E	Bouton de réglage de la résistance/du frein	P	Stabilisateur avant
F	Selle	Q	Roulette de transport
G	Glissière du siège	R	Compartiment à piles
H	Poignée d'ajustement, glissière du siège	S	Récepteur télémétrique de fréquence cardiaque
I	Poignée d'ajustement, tige du siège	T	Porte-bouteille d'eau
J	Stabilisateur arrière	U	Clips pour chaussures (crampons)
K	Pieds niveleurs		

AVERTISSEMENT! Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif. Le surentraînement peut causer des blessures sérieuses et même la mort. Arrêter de vous entraîner immédiatement si vous vous sentez faible.

Arrêt d'urgence

Pour arrêter immédiatement les pédales, pressez fermement sur le bouton d'ajustement de frein/résistance.

Caractéristiques de la console

La console affiche des renseignements sur l'écran au sujet de votre entraînement.

Fonctions du clavier

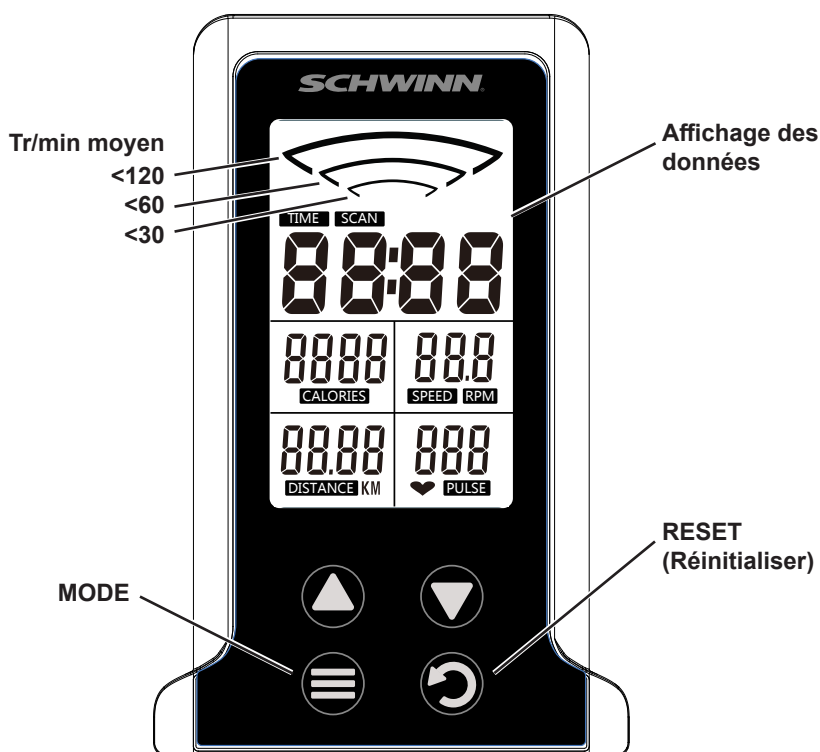
Bouton MODE - Sélectionne les fonctions afin de modifier les valeurs (pour configurer les objectifs de l'entraînement).

Bouton RESET (réinitialiser) - Appuyez pour réinitialiser TIME, DISTANCE, CALORIES à zéro. Appuyez pendant 3 secondes pour redémarrer la console.

▲ - Appuyez pour augmenter la valeur.

▼ - Appuyez pour diminuer la valeur.

La console émettra un signal sonore lorsqu'un bouton est enfoncé.



Affichage des données du programme

Average RPM Range (Plage de tr/min moyen)

Le champ RPM range (plage de tr/min) affiche les tours par minute effectués par les pédales (tours par minute). Au fur et à mesure que le nombre de tr/min augmente, un plus grand indicateur s'allume pour montrer la plage de tr/min plus élevée. Les plages sont : 1-29, 30-59 et 60-120.

TIME (durée)

L'affichage TIME (durée) donne le temps passé du début jusqu'à la fin de l'entraînement. Pour configurer un objectif de temps pour un entraînement, appuyez sur MODE jusqu'à ce que le champ TIME (durée) clignote. Utilisez les flèches pour ajuster la durée (en minutes). Pendant la séance d'entraînement, il affiche le temps résiduel. Lorsqu'il atteint zéro, la console émet une alerte sonore.

La durée maximale est de 99 minutes et 59 secondes.

CALORIES

L'affichage CALORIES (calories) donne le nombre total estimé de calories sur le rameur du début jusqu'à la fin de l'entraînement. Pour configurer un objectif de calories pour un entraînement, appuyez sur MODE jusqu'à ce que le champ CALORIES (calories) clignote. Utilisez les flèches pour ajuster le nombre de calories. Pendant la séance d'entraînement, il affiche le nombre de calories restantes. Lorsqu'il atteint zéro, la console émet une alerte sonore.

La valeur maximum de calories est 999,9 Kcal.

SPEED/RPM (vitesse / tr/min)

Le champ SPEED/RPM (vitesse / tr/min) affiche le nombre actuel de révolutions par minute (tr/min) ou la vitesse calculée de l'utilisateur. En mode SCAN (balayage), les valeurs de RPM (tr/min) et SPEED (vitesse) sont affichées en alternance.

La vitesse maximale est de 99,9 km/hr.

DISTANCE

L'affichage DISTANCE donne la distance parcourue du début jusqu'à la fin de l'entraînement. Pour configurer un objectif de distance pour un entraînement, appuyez sur MODE jusqu'à ce que le champ DISTANCE clignote. Utilisez les flèches pour ajuster la distance en incréments de 0,50 km (ou miles). Pendant la séance d'entraînement, il affiche la distance restante à parcourir. Lorsqu'il atteint zéro, la console émet une alerte sonore.

La valeur de distance maximale est 99,99.

L'unité de distance par défaut est le kilomètre (km). Pour passer d'une unité à l'autre (kilomètres et miles) avant un entraînement, appuyez sur les flèches vers le haut et vers le bas ensemble pendant 3 secondes. Appuyez sur n'importe quelle touche pour enregistrer votre choix.

HEART RATE (pouls)

Le champ PULSE (pouls) affiche la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) du capteur de fréquence cardiaque télémétrique. Appuyez sur MODE pour activer la fréquence cardiaque. Cette valeur affichée sera vide si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté. La plage de PULSE (pouls) est de 40 à 240 battements par minute.

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

Moniteur de fréquence cardiaque à distance

La surveillance de votre fréquence cardiaque est l'un des meilleurs moyens de contrôler l'intensité de votre exercice. La console peut lire les signaux de télésurveillance de la FR de l'émetteur de la sangle de poitrine de fréquence cardiaque qui fonctionne dans la plage de 4,5 kHz à 5,5 kHz.

Remarque : La sangle de poitrine de fréquence cardiaque doit être une sangle de fréquence cardiaque non codée de Polar Electro ou un modèle non codé compatible avec POLAR™. (Les sangles de poitrine de fréquence cardiaque codées POLAR™, comme les sangles de poitrine OwnCode™ de POLAR™ ne fonctionneront pas avec cet équipement.)

⚠ Si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle de poitrine sans fil ou tout autre moniteur de fréquence cardiaque télémétrique.

Calculs de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque maximale diminue habituellement de 220 battements par minute (BPM) à l'enfance à environ 160 BPM à 60 ans. Cette baisse de fréquence cardiaque est habituellement linéaire, diminuant d'environ 1 BPM par année. Il n'y a aucune indication suggérant que l'exercice influence la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Deux personnes du même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales très différentes. On peut déterminer cette valeur plus précisément en exécutant un test de stress qu'en utilisant une formule liée à l'âge.

Votre fréquence cardiaque au repos est considérablement influencée par l'exercice d'endurance. Chez l'adulte type, la fréquence cardiaque au repos est d'environ 72 BPM, alors que chez les coureurs très entraînés, cette valeur peut être de 40 BPM, voire inférieure.

Le tableau de fréquences cardiaques est une estimation de la zone de fréquence cardiaque (ZFC) la plus efficace pour brûler les graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. La condition physique varie selon les personnes. Par conséquent, votre zone de fréquence cardiaque peut être supérieure ou inférieure de quelques battements à l'indication de ce tableau.

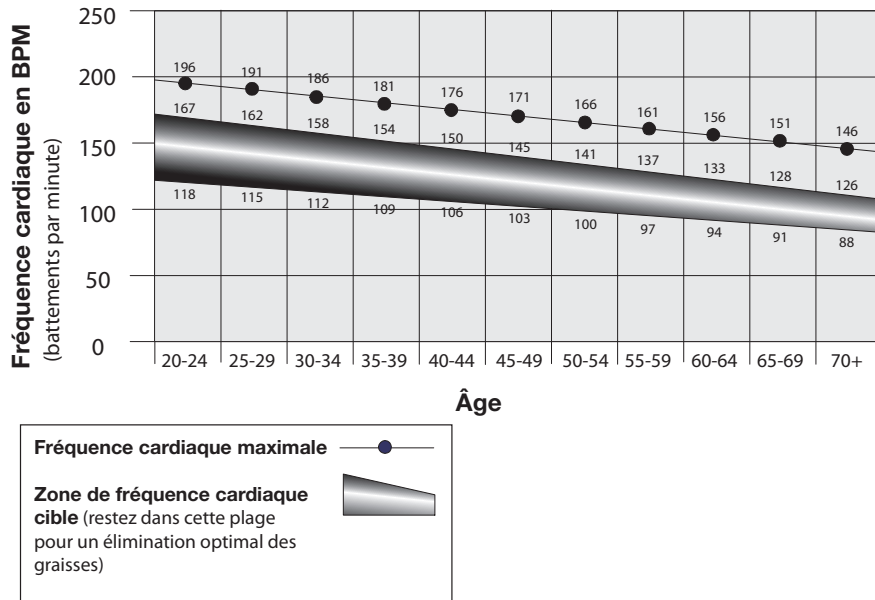
La façon la plus efficace pour brûler des graisses au cours de l'exercice consiste à commencer lentement et à augmenter progressivement l'intensité jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 60 à 85% de votre fréquence cardiaque

maximale. Continuez à ce rythme, en maintenant votre fréquence cardiaque dans cette zone cible pendant plus de 20 minutes. Plus vous conservez votre fréquence cardiaque cible longtemps, plus votre organisme élimine de graisses.

Le graphique représente une brève indication, décrivant les fréquences cardiaques généralement suggérées en fonction de l'âge. Comme indiqué ci-dessus, votre fréquence cible optimale peut être légèrement supérieure ou inférieure. Consultez votre médecin pour connaître votre zone personnelle de fréquence cardiaque cible.

Remarque : Comme pour tous les programmes d'entraînement et de condition physique, utilisez toujours votre jugement lorsque vous augmentez la durée ou l'intensité de votre exercice.

Fréquence cardiaque cible pour brûler des graisses



Clips pour chaussures (crampons)

Les pédales disposant de clips pour chaussures de vélo avec crampon fournissent une meilleure stabilité sur le vélo d'exercice. Les crampons pour chaussures qui sont fournis sont montés sur les pédales de droite et de gauche.

⚠ Avant de commencer à les utiliser, assurez-vous de bien comprendre le mécanisme d'enclenchement et de déclenchement des pédales et des crampons (chaussures).

Assurez-vous de la propreté des crampons et des fixations afin de permettre l'enclenchement et le déclenchement.

Vérifiez périodiquement l'usure des crampons. Remplacez les crampons lorsque ceux-ci sont usés.

Remplacez les crampons lorsqu'il devient difficile de les déclencher ou qu'ils se détachent beaucoup plus facilement que lorsqu'ils étaient neufs.

Les pédales et les crampons sont compatibles avec le système SPD. Ils sont montés sur des chaussures de n'importe quelle taille disposant des bons types de fixation à crampons : les chaussures avec des « Fixations de crampon standard à 2 trous MTB SPD » (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

Choix des souliers et des vêtements

Portez des chaussures athlétiques à semelles en caoutchouc. Portez des vêtements de sport qui vous laissent libre de vos mouvements.

Fréquence des entraînements

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée est approximative et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

- 3 fois par semaine pendant 20 minutes chaque fois.
- Planifiez les entraînements et essayez de respecter l'horaire.

Réglage de la selle

Une selle bien positionnée favorise l'efficacité de l'exercice et le confort et réduit les risques de blessure.

1. Placez une pédale en position avant et le talon du pied sur la partie la plus basse de la pédale. Votre jambe doit être légèrement fléchie.
2. Si votre jambe est trop tendue ou si votre pied n'arrive pas à toucher la pédale, vous devez déplacer la selle vers le bas. Si votre jambe est trop fléchie, vous devez déplacer la selle vers le haut.

⚠ Descendez de l'appareil avant de régler la selle.

3. Desserrez et tirez sur le bouton de réglage de la tige de la selle situé sur la tige de la selle. Ajustez la selle à la hauteur désirée.

⚠ Ne relevez pas la tige de la selle au-delà de la marque « MAX » sur la tige de la selle.

4. Relâchez le bouton de réglage de la tige de la selle pour enclencher la goupille de verrouillage. Assurez-vous que la tige est entièrement enclenchée et resserrez complètement le bouton de réglage.
5. Pour rapprocher ou éloigner la selle de la console, desserrez le bouton de réglage de la selle. Glissez la selle dans la position souhaitée et resserrez complètement le bouton.

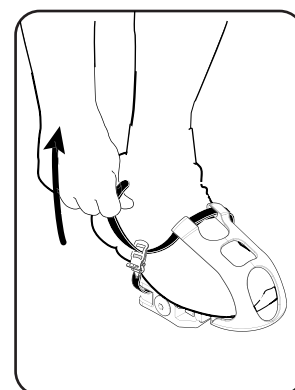
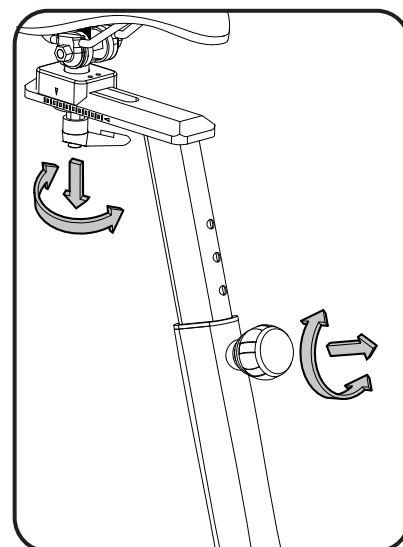
Remarque : si vous ne pouvez pas tourner la poignée à cause d'un contact avec d'autres pièces, tirez dessus, tournez-la puis replacez-la dans sa position de départ. Tournez-la autant que nécessaire.

Position du pied/réglage de la courroie de la pédale

Des pédales comportant des courroies permettent une dépose du pied sécuritaire sur le vélo d'exercice.

1. Placez la pointe de chaque pied dans les cale-pieds sur les pédales.
2. Serrez la courroie sur la chaussure.
3. Répétez la même étape pour l'autre pied.

Assurez-vous que les orteils et les genoux pointent directement vers l'avant pour une efficacité maximale du mouvement en pédalant. Les courroies des pédales peuvent être laissées en place pour vos séances d'entraînement subséquentes.



Utilisation des clips pour chaussures (crampons)

Les pédales disposant de clips pour chaussures de vélo avec crampon fournissent une meilleure stabilité sur le vélo d'exercice. Assurez-vous de tourner les pédales de façon à ce que les cale-pieds soient sous la pédale.

⚠ Avant de commencer à les utiliser, assurez-vous de bien comprendre le mécanisme d'enclenchement et de déclenchement des pédales et des crampons (chaussures).

Assurez-vous de la propreté des crampons et des fixations afin de permettre l'enclenchement et le déclenchement.

Vérifiez périodiquement l'usure des crampons. En cas d'usure, remplacez-les. Remplacez les crampons lorsqu'il devient difficile de les déclencher ou qu'ils se détachent beaucoup plus facilement que lorsqu'ils étaient neufs.

Les pédales et les crampons sont compatibles avec le système SPD. Ils font sur des chaussures de n'importe quelle taille disposant des bons types de fixation à crampons : les chaussures avec des « Fixations de crampon standard à 2 trous MTB SPD » (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

1. Assurez-vous que la flèche sur le dessus de la pédale pointe vers l'avant.
2. Poussez le crampon vers le bas et l'avant pour l'enclencher sur la pédale.
3. Répétez la même étape pour l'autre pied.
4. Pratiquez-vous à enclencher et à déclencher votre chaussure des pédales avant de commencer votre entraînement.

Pour déclencher (libérer) les crampons des pédales, appuyez sur les pédales et poussez les talons vers l'avant en les soulevant.

Si le poids de l'utilisateur est plus léger, celui-ci peut avoir de la difficulté à enclencher et déclencher ses chaussures des pédales. Il peut être nécessaire de diminuer la force de rétention du mécanisme. Pour ajuster la rétention :

1. Localisez l'ouverture à l'arrière de la pédale pour accéder au boulon d'ajustement. Il est situé entre 2 vis qui fixent les cale-pieds à la pédale.
2. Utilisez une clé hexagonale de 3 mm pour faire tourner le boulon d'ajustement. Pour diminuer la rétention, tournez-le vers la gauche (antihoraire). Pour augmenter la rétention, tournez-le vers la droite (horaire).

Ajustement du guidon

Pour ajuster la position du guidon :

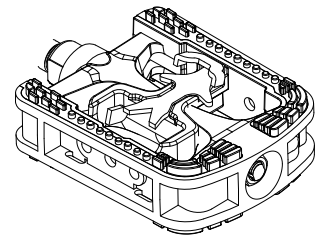
1. Desserrez et tirez sur le bouton de réglage du guidon situé sur la tige du guidon. Ajustez le guidon à la hauteur désirée.

⚠ Ne relevez pas la tige du guidon au-delà de la marque « MAX » sur la tige du guidon.

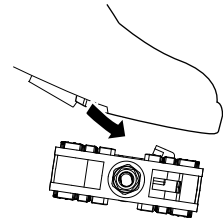
2. Resserrez le bouton de réglage de la tige du guidon pour enclencher la goupille de verrouillage. Assurez-vous que la tige est entièrement enclenchée et resserrez complètement le bouton de réglage.

AVIS : Ne tordez pas les câbles.

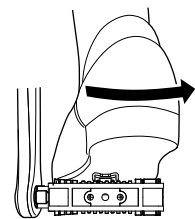
3. Pour rapprocher ou éloigner le guidon de la console, desserrez le bouton de réglage



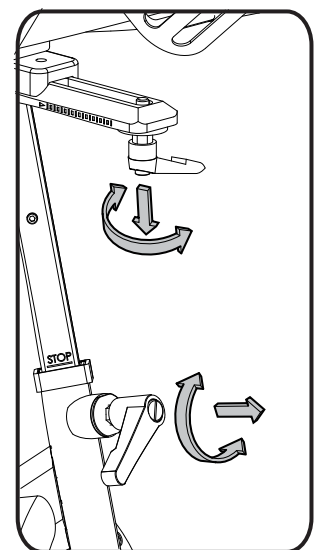
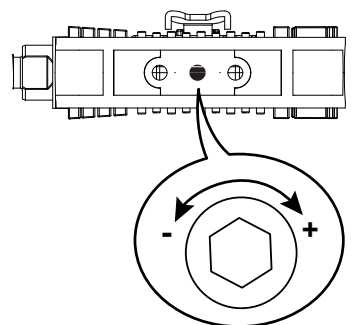
Pédale droite (cale-pied non illustré pour plus de clarté)



Enclenché



Déclenché (libéré)




du guidon. Glissez le guidon dans la position souhaitée et resserrez complètement le bouton.

Remarque : si vous ne pouvez pas tourner la poignée à cause d'un contact avec d'autres pièces, tirez dessus, tournez-la puis replacez-la dans sa position de départ. Tournez-la autant que nécessaire

Verrouillage du volant d'inertie/Rangement

Lorsque l'appareil n'est pas utilisé, veillez à verrouiller le volant d'inertie avec la molette de réglage du frein/de la résistance. Le volant d'inertie doit être verrouillé pour le rangement de l'appareil.

 **Pour ranger l'appareil de manière sécuritaire, retirez les piles et resserrez entièrement la molette de réglage du frein/de la résistance pour assujettir le volant de résistance. Rangez l'appareil dans un endroit sécuritaire loin des enfants et des animaux de compagnie.**

Pour verrouiller le volant d'inertie, resserrez entièrement la molette de réglage du frein/de la résistance afin de prévenir tout mouvement du volant et des pédales.

Mode Démarrage

La console passe en mode Power-Up (démarrage) si vous appuyez sur un bouton ou si elle reçoit un signal du détecteur de RPM (tr/min) lors de l'utilisation des pédales.

Remarque : La console s'éteindra si le niveau de la pile est inférieur à 25 %.

Arrêt automatique (mode veille)

En l'absence de commande pendant environ cinq minutes, la console s'arrête automatiquement. L'affichage ACL ne fonctionne pas en mode veille.

Remarque : La console n'a pas d'interrupteur On/Off (Marche/Arrêt).

Réglage de la résistance

Pour ajuster la résistance et la charge, tournez le bouton d'ajustement de la résistance.

Mode Edit

Pour régler un objectif de durée, de calories ou de distance pour votre entraînement, appuyez sur le bouton MODE pour aller jusqu'au champ désiré. Le champ clignotera. Utilisez les boutons de flèches vers le haut et vers le bas (augmenter ou diminuer) pour régler la valeur.

Remarque : Pour réinitialiser la valeur à zéro (0), appuyez sur RESET (réinitialiser).

Appuyez sur MODE pour passer au champ suivant.

Commencez à pédaler pour quitter le mode Edit (modifier).

Modification des unités de mesure (impériale/métrique)

L'unité de distance par défaut est le kilomètre (km). Vous pouvez changer d'unité entre les kilomètres et les miles avant de commencer un entraînement, ou après avoir réinitialisé la console. Pour modifier les unités, appuyez sur les boutons UP (haut) et DOWN (bas) simultanément pendant 3 secondes. Lorsque l'écran commence à clignoter, utilisez les flèches pour modifier les unités (K ou M). Appuyez sur n'importe quelle touche pour enregistrer votre choix.

Dépannage

Situation/Problème	Éléments à vérifier	Solution
L'alimentation ne se rend pas à la console/ la console ne démarre pas/l'appareil ne se met pas en marche	Vérifiez les piles.	Vérifiez que les piles sont installées correctement. Si les piles sont installées correctement, remplacez-les par des piles neuves.
	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont visiblement élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les connexions ou l'orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Vérifiez l'affichage de la console pour tout dommage	Inspectez la console pour détecter un signe visuel qu'elle est craquée ou autrement endommagée. Remplacez la console si elle est endommagée.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter le service clients/à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada) pour toute assistance.
La vitesse affichée n'est pas exacte	Vérifier la position de l'aimant du capteur de vitesse	L'aimant du capteur de vitesse devrait se trouver sur le volant d'inertie.
La vitesse affichée est toujours à « 0 » ou bloquée en mode Pause	Câble de données	Vérifiez que le câble de données est branché à la console et au châssis principal.
	Capteur de vitesse	Assurez-vous que l'aimant du capteur de tr/min et le capteur de tr/min sont en place.
Pas de lecture de vitesse/ tours-minute	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les connexions ou l'orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Vérifier la position de l'aimant du capteur de vitesse	L'aimant du capteur de vitesse devrait se trouver sur le volant d'inertie.
	Vérifiez l'assemblage du capteur de vitesse	L'assemblage du capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble de données. Réalignez le capteur au besoin. Remplacez-le si le capteur ou son câble de connexion semble endommagé.
L'écran de la console est faible.	Piles	Remplacez les piles
L'appareil fonctionne, mais la fréquence cardiaque télémétrique n'apparaît pas.	Sangle de poitrine (en option)	La sangle doit être compatible avec « POLAR™ » et non codée. Assurez-vous que la lanière est bien appliquée contre la peau et que la zone de contact est mouillée.
	Piles de sangle de poitrine	Si la sangle est dotée de piles remplaçables, insérez de nouvelles piles.
	Interférences	Essayez d'éloigner la machine des sources d'interférences (téléviseur, four à micro-ondes, etc.).
	Remplacez la sangle de poitrine	Si l'interférence est éliminée et que la FC ne fonctionne pas, remplacez la sangle.
	Remplacez la console	Si la FC ne fonctionne toujours pas, remplacez la console.

Situation/Problème	Éléments à vérifier	Solution
La console s'arrête (passe en mode veille) pendant son fonctionnement	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les connexions ou l'orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Vérifiez les piles.	Vérifiez que les piles sont installées correctement. Si les piles sont installées correctement, remplacez-les par des piles neuves.
	Vérifier la position de l'aimant du capteur de vitesse	L'aimant du capteur de vitesse devrait se trouver sur le volant d'inertie.
	Vérifiez l'assemblage du capteur de vitesse	L'assemblage du capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble de données. Réalignez le capteur au besoin. Remplacez-le si le capteur ou son câble de connexion semble endommagé.
		Pour de l'aide supplémentaire contacter le service clients/à la clientèle (aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (hors États-Unis/Canada).
La résistance est inégale durant le pédalage	Assemblage du frein	Lubrifiez le patin de freinage à l'aide de lubrifiant silicone. Consultez la procédure de lubrification indiquée dans le manuel d'entretien.
L'appareil oscille/n'est pas stable	Vérifiez le réglage du niveleur	Les niveleurs peuvent être tournés pour mettre la machine au niveau.
	Vérifiez la surface sous l'unité	Le réglage peut ne pas compenser pour les surfaces extrêmement inégales. Déplacez l'appareil sur une surface plane.
Pédales desserrées/difficiles à mouvoir	Vérifiez le lien pédale-manivelle	La pédale devrait être serrée solidement sur le bras de la manivelle. Assurez-vous que la connexion n'est pas faussée.
	Vérifiez le lien manivelle de pédalier-essieu.	Le bras de la manivelle devrait être serré solidement sur l'axe.
	Ajuster la tension de la courroie	Reportez-vous à la procédure « Ajustement de la tension de la courroie » du Manuel d'entretien.
Déclic sonore lorsque vous pédalez	Vérifiez le lien pédale-manivelle	Retirez les pédales. Assurez-vous qu'il n'y a pas de débris sur les filets et réinstallez les pédales.
Mouvement de la tige du siège	Vérifiez la tige de verrouillage	Assurez-vous que la tige de réglage du siège est verrouillée dans un des trous de réglage de la tige du siège.
	Vérifiez le bouton de verrouillage	Assurez-vous que le bouton est solidement serré.

Lisez attentivement toutes les directives d'entretien avant de procéder à toute réparation. Dans certains cas, un assistant est requis pour procéder aux tâches nécessaires.

⚠ L'équipement doit être régulièrement examiné pour détecter tout dommage et toute réparation nécessaires. Le propriétaire est responsable de s'assurer qu'un entretien régulier est effectué. Des composants usés ou endommagés doivent être réparés ou remplacés immédiatement. Seuls les composants fournis par le fabricant peuvent être utilisés pour effectuer l'entretien et la réparation de l'équipement.

Si les étiquettes d'avertissement se décollent, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients/à la clientèle qui vous en fournira de nouvelles. Si vous avez acheté l'appareil en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.

Débranchez l'alimentation de l'appareil avant de faire l'entretien.

Chaque jour :

Avant chaque utilisation, inspectez l'appareil d'exercice pour y détecter toute pièce desserrée, brisée, endommagée ou usée. Dans ces conditions, ne l'utilisez pas. Réparez ou remplacez toutes les pièces au premier signe d'usure ou de dommage. Assurez-vous que les boutons d'ajustement sont serrés. Resserrez-les au besoin. Après chaque utilisation, utilisez un chiffon humide pour essuyer la sueur sur votre appareil et sur la console.

AVIS : Le cas échéant, utilisez uniquement un savon à vaisselle doux avec un chiffon doux pour nettoyer la console. Ne nettoyez pas l'appareil avec un solvant à base de pétrole, un produit de nettoyage pour l'automobile ou un produit contenant de l'ammoniaque. Ne nettoyez pas la console lorsqu'elle est exposée à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées. Assurez-vous que la console est exempte d'humidité.

Chaque semaine :

Vérifiez les pédales et les bras de manivelle et resserrez-les au besoin. Assurez-vous que tous les boulons et toutes les vis sont bien serrés. Resserrez-les au besoin.

Nettoyez l'appareil pour enlever la poussière et la saleté des surfaces.

Vérifiez le bon fonctionnement de la selle. Au besoin, appliquez une fine couche de lubrifiant siliconé à 100 % pour en faciliter le fonctionnement.

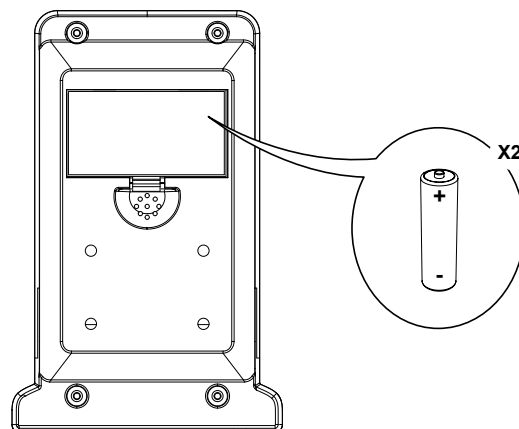
⚠ Étant donné que l'appareil n'a qu'un seul pignon, ne pédalez pas à rebours. Cela risquerait de desserrer les pédales ou d'endommager l'appareil, et même de blesser l'utilisateur. N'utilisez pas cet appareil si les pédales sont desserrées.

⚠ Le lubrifiant siliconé n'est pas destiné à la consommation humaine. Gardez hors de la portée des enfants. Rangez à un endroit sécuritaire.

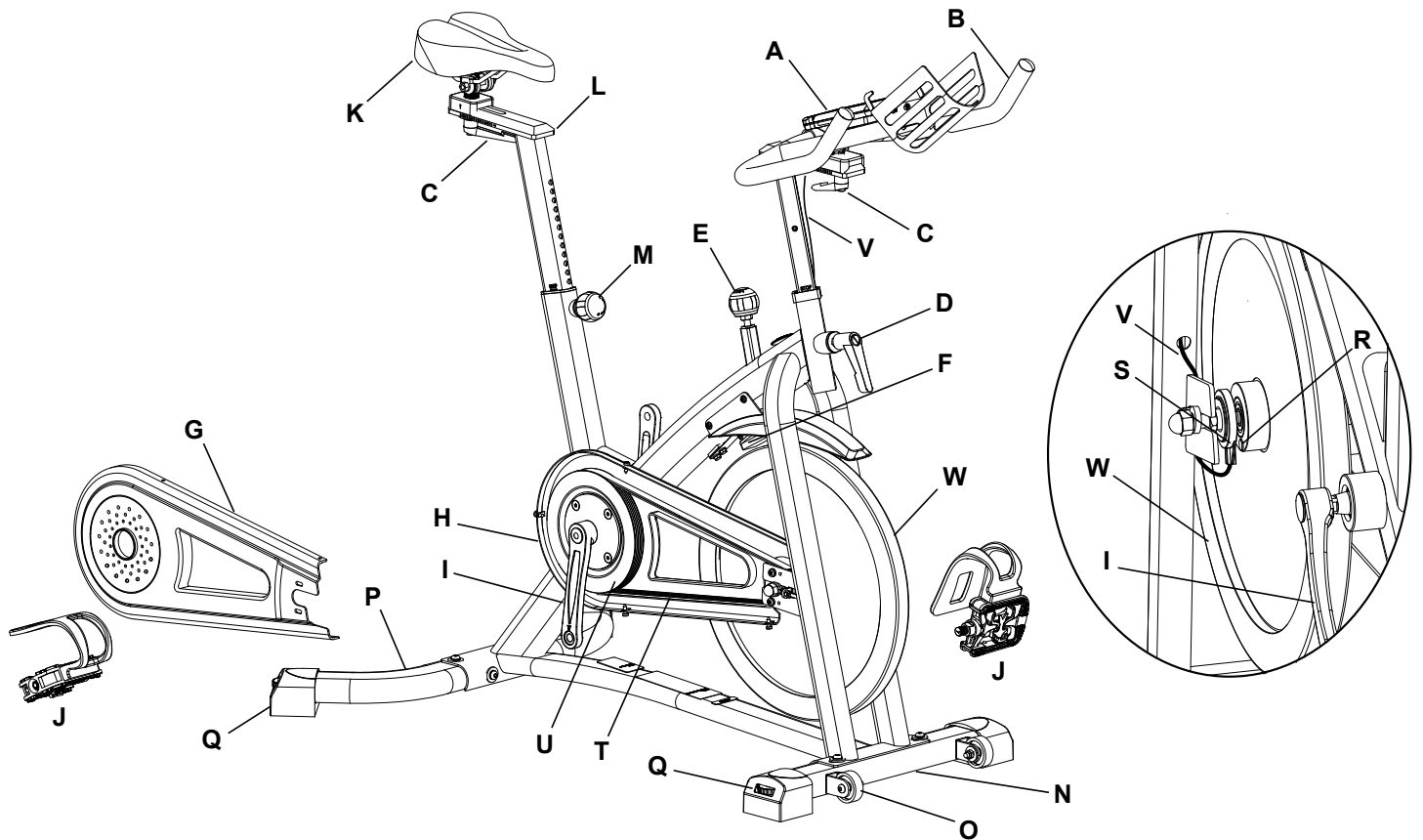
Remarque : N'utilisez pas de produits à base de pétrole.

Mensuel ou après 20 heures

Ajustez la tension de la courroie.



Pièces d'entretien



A	Console	I	Bras de manivelle	Q	Pieds niveleurs
B	Guidon	J	Pédale avec cale-pieds	R	Aimant du capteur de vitesse
C	Poignée de réglage	K	Selle	S	Capteur de vitesse
D	Poignée d'ajustement, tige du guidon	L	Tige de la selle	T	Courroie d'entraînement
E	Bouton de frein/résistance	M	Bouton de réglage de la tige de la selle	U	Poulie d'entraînement
F	Assemblage du frein	N	Stabilisateur avant	V	Câble de données
G	Couvercle, courroie d'entraînement	O	Roulette de transport	W	Volant d'inertie
H	Couvercle, intérieur de la courroie d'entraînement	P	Stabilisateur arrière		

Grazie per aver scelto SCHWINN 700IC come attrezzatura fitness. Vi invitiamo sinceramente a leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di iniziare il montaggio della vostra attrezzatura, in particolare le AVVERTENZE riportate di seguito! **PER RIDURRE IL RISCHIO DI USTIONI, INCENDIO, ELETTROSHOCK O LESIONI A PERSONE:**

Prima di procedere, cercare il numero di serie dell'elliptical collocato sul tubo di stabilizzazione anteriore e inserirlo nello spazio sottostante.

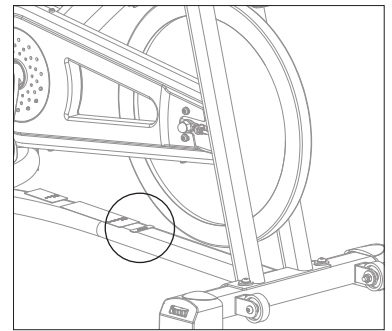
INSERIRE IL NUMERO DI SERIE E IL NOME EL MODELLO NEGLI SPAZI SOTTOSTANTI:

NUMERO DI SERIE:

NOME MODELLO: **SCHWINN 700IC**

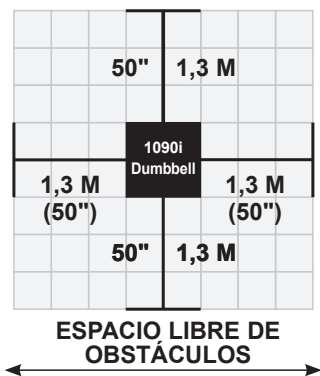
» Fare riferimento al NUMERO DI SERIE e al NOME MODELLO quando si richiede assistenza.

COLLOCAZIONE NUMERO DI SERIE



ATTENZIONE

- LA MANCATA OSSERVANZA DI QUESTE ISTRUZIONI PUÒ PROVOCARE LESIONI!
- Utilizzare questo attrezzo soltanto per l'uso descritto nel Manuale del proprietario.
- I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inaccurati. L'eccesso di esercizio può causare lesioni gravi o morte. Se ci si sente svenire, interrompere immediatamente l'esercizio.
- Se si avverte qualsiasi tipo di dolore, ad esempio dolore al torace, nausea, capogiro o respiro affannoso, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico prima di continuare. L'esercizio non corretto o eccessivo può danneggiare la salute.
- Non indossare indumenti che possano incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.
- Quando si utilizza questa macchina, indossare sempre scarpe sportive con suola in gomma o scarpe da ciclismo con tacchetti. Non utilizzare la macchina a piedi nudi o indossando solo i calzini.
- Prima dell'uso, assicurarsi di aver compreso il funzionamento del meccanismo di aggancio/sgancio dei pedali e delle tacchette (scarpe).
- Non saltare sull'attrezzo.
- Non ruotare mai i pedali a mano. La rotazione dei pedali può causare lesioni.
- Non mettere le dita o altri oggetti nelle parti mobili dell'attrezzatura per l'allenamento.
- Assicurarsi che le leve per la regolazione (sellino e manubrio anteriore e posteriore) siano correttamente bloccate e non interferiscano con i movimenti durante l'esercizio.
- Per evitare lesioni, non esporre arti del corpo (per esempio dita, mani, braccia o piedi) al meccanismo di guida o alte parti potenzialmente mobili dell'attrezzo.
- Non cercare di guidare la cyclette ad alta velocità stando in piedi finché non ci si è esercitati a velocità inferiori.
- Non regolare i livellatori a un'altezza tale da staccarli o sviarli dalla macchina. Potrebbero verificarsi lesioni personali o danni alla macchina.
- Non sollevare il reggisella oltre il segno "STOP" sul reggisella.
- Prima di salire sui pedali, stabilizzali. Prestare attenzione quando si sale e si scende dalla macchina.
- Prima dell'uso, assicurarsi che i manubri siano saldi.
- Assicurarsi che le scarpe siano fissate nel fermapièdi (se disponibile).
- Scendere dalla macchina prima di regolare il sedile.
- L'attrezzo non dovrebbe essere mai utilizzato da più di una persona.
- Questo attrezzo non dovrebbe essere usata da persone di peso superiore a quello specificato nella sezione GARANZIA. Il mancato rispetto di questa indicazione annulla la garanzia.
- Non consentire MAI ad animali o bambini al di sotto dei 14 anni di avvicinarsi a meno di 10 piedi/3 metri da questo attrezzo.
- Non consentire MAI a bambini al di sotto dei 14 anni questo attrezzo.
- L'attrezzo non è progettato per persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o con scarse esperienze e conoscenze, a meno che non siano sotto supervisione o abbiano ricevuto istruzioni in merito all'uso dell'attrezzo da parte di una persona responsabile della loro sicurezza.
- Utilizzare i manubri per mantenersi in equilibrio in fase di salita e di discesa, e per una maggiore stabilità durante l'allenamento.
- Installare e utilizzare l'attrezzo su una superficie piana e solida.
- Collegare questo prodotto soltanto a prese con un'adeguata messa a terra.
- Per scollegare, portare tutti i controlli in posizione di off e scollegare la spina dalla presa.
- Per interrompere l'alimentazione della cyclette è necessario scollegare il cavo di alimentazione dalla presa a parete.
- Scollegare tutti i collegamenti prima di spostare l'apparecchio.
- Non utilizzare il prodotto con il cavo o la spina danneggiata anche se funziona correttamente. Non utilizzare il vogatore se non funziona correttamente, se è stato danneggiato o immerso nell'acqua. Per evitare pericoli, contattare l'assistenza tecnica clienti per la sostituzione o la riparazione.
- Quando è collegato, questo attrezzo non deve mai essere lasciato incustodito. Quando non è in uso, e prima di effettuare la manutenzione, la pulizia o lo spostamento dell'attrezzo, scollegare l'alimentazione, quindi scollegare la spina dalla presa di corrente.
- Controllare periodicamente l'usura dei tacchetti. Quando i tacchetti sono usurati, sostituirli. Sostituire il tacchetto quando diventa difficile da sganciare o quando inizia a sganciarsi con molto meno sforzo rispetto a quando era nuovo.
- Mantenere i tacchetti e gli attacchi puliti da sporco e detriti per garantirne l'aggancio e lo sgancio.
- Poiché questa macchina funziona con una marcia fissa, non pedalare indietro o in retromarcia. Ciò potrebbe allentare i pedali, con conseguente danneggiamento della macchina e/o lesioni all'utente. Non utilizzare mai questa macchina con i pedali allentati.
- Per allenarsi con questa macchina sono necessari coordinazione ed equilibrio. Bisogna tenere presente che durante gli allenamenti possono



ESPACIO DE ENTRENAMIENTO

- Practique ejercicio sobre una base nivelada y estable. Debe haber un espacio de 1,3 m (50") de espacio libre alrededor de cada lado.
- No practique ejercicio en una zona que pueda bloquear orificios de aire o ventilación. El equipo no se debe instalar en un garaje, en un patio cubierto, cerca de agua ni al aire libre.

PRECAUCIÓN

Si nota dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultades para respirar, pare de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones del equipo montado (largo x ancho x alto) **44.4 x 24.2 x 25.3 cm / 17.5" x 9.5" x 10"**

Peso del producto **41.9 kg / 92.3 lbs.**



A partir de ahora, podrá montar su equipo cuando le convenga. Para obtener instrucciones detalladas sobre el montaje, el funcionamiento, los programas, la resolución de problemas y el mantenimiento, escanee el código QR de la izquierda para acceder al manual completo.

Si no consigue escanear el código QR, puede visitar el sitio web proporcionado aquí: <https://global.bowflex.com/en/manuals.html>



Para ver el vídeo de montaje, visite:

<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

GARANTÍA

Si su equipo requiere un servicio de garantía, póngase en contacto con el servicio local de asistencia técnica.



Si tiene alguna pregunta, necesita ayuda con las piezas que faltan o necesita asistencia técnica o mantenimiento para su equipo, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

GARANZIE

Se la tua apparecchiatura necessita di assistenza in garanzia, contatta il supporto tecnico clienti locale.

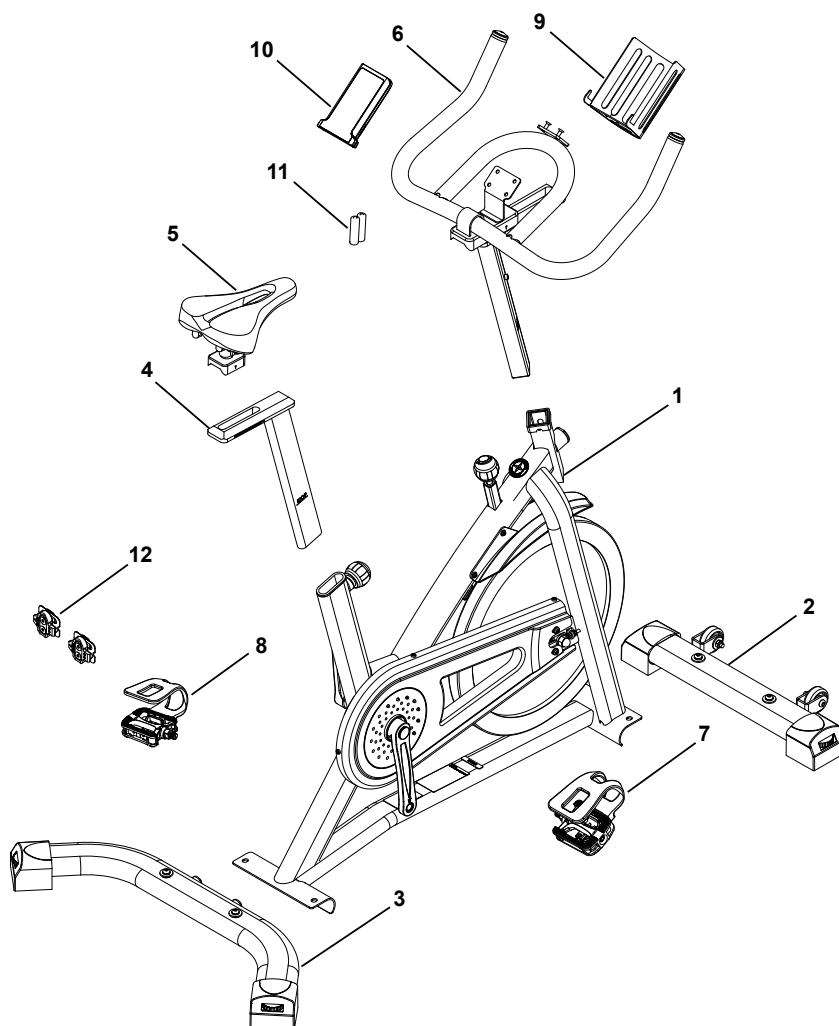


BISOGNO DI AIUTO?

In caso di domande, se hai bisogno di assistenza per parti mancanti o se necessiti di supporto tecnico o manutenzione per la tua attrezzatura, contatta il supporto tecnico clienti.

Fabbricante: **Johnson Industries (Shanghai) Co., Ltd.** | Indirizzo del produttore: **No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China**

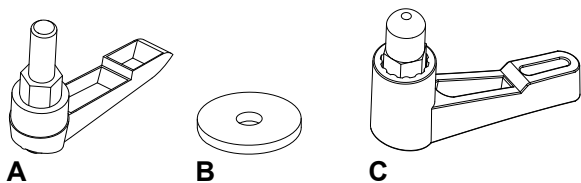
VITERIA E ATTREZZI INCLUSI



PARTI PRINCIPALI INCLUSE

Articolo	Q.tà	Descrizione	Articolo	Q.tà	Descrizione
1	1	Gruppo principale	7	1	Pedale, destro
2	1	Stabilizzatore, anteriore	8	1	Pedale, sinistro
3	1	Stabilizzatore, posteriore	9	1	Portaborraccia
4	1	Reggisella	10	1	Console
5	1	Sedile	11	2	Batterie formato AA
6	1	Manubrio	12	2	Clip per scarpe (Tacchette)

KIT DI VITERIA



Articolo	Q.tà	Descrizione
A	2	Manopola di regolazione, Manubrio / Sedile
B	2	Rondella piatta, M10 larga
C	1	Manopola di regolazione, Supporto Manubrio

KIT DI ATTREZZI



#2
6 mm



15 mm
17 mm



AA x2

OPERAZIONI PRELIMINARI AL MONTAGGIO

DISIMBALLAGGIO

A causa del peso della cyclette verticale, **si consiglia di effettuare il montaggio in due persone**. Disimballare il prodotto nel luogo in cui verrà utilizzato. Si consiglia di stendere una copertura protettiva sul pavimento. Posizionare il cartone su una superficie piana, quindi rimuovere tutti i materiali di imballaggio. Non smaltire i materiali finché il montaggio non è stato completato.

NOTA: Durante ogni fase di montaggio, assicurarsi che **TUTTI** i dadi e i bulloni siano inseriti e parzialmente avvitati prima di serrare completamente CIASCUN bullone.

NOTA: L'applicazione di un leggero strato di grasso può agevolare l'installazione della viteria. Si consiglia l'uso di qualsiasi tipo di grasso, ad esempio grasso al litio per biciclette.



SERVE AIUTO?

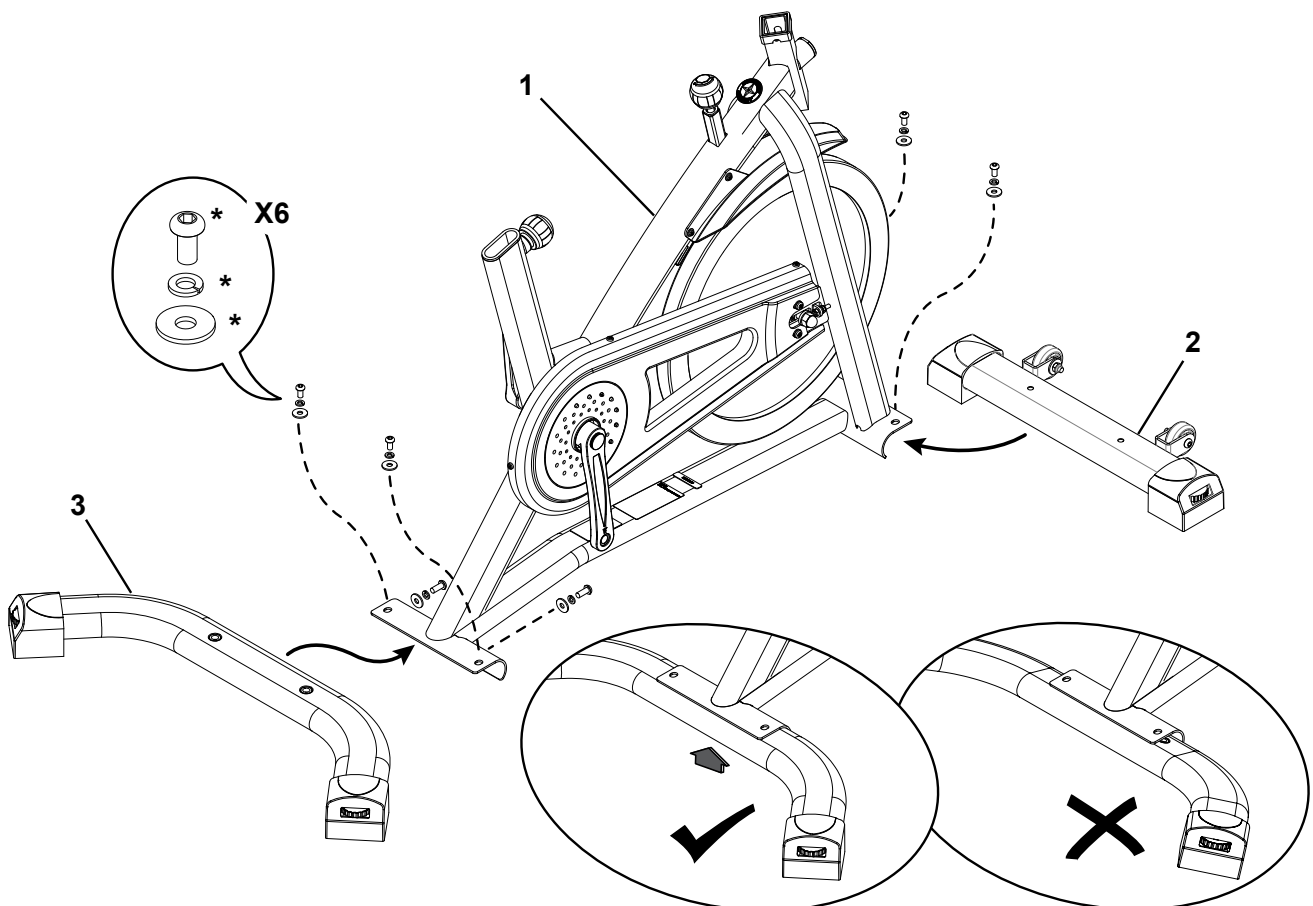
In caso di domande o parti mancanti, contattare l'Assistenza Tecnica Clienti.

MONTAGGIO

1. Fissare gli stabilizzatori al telaio principale

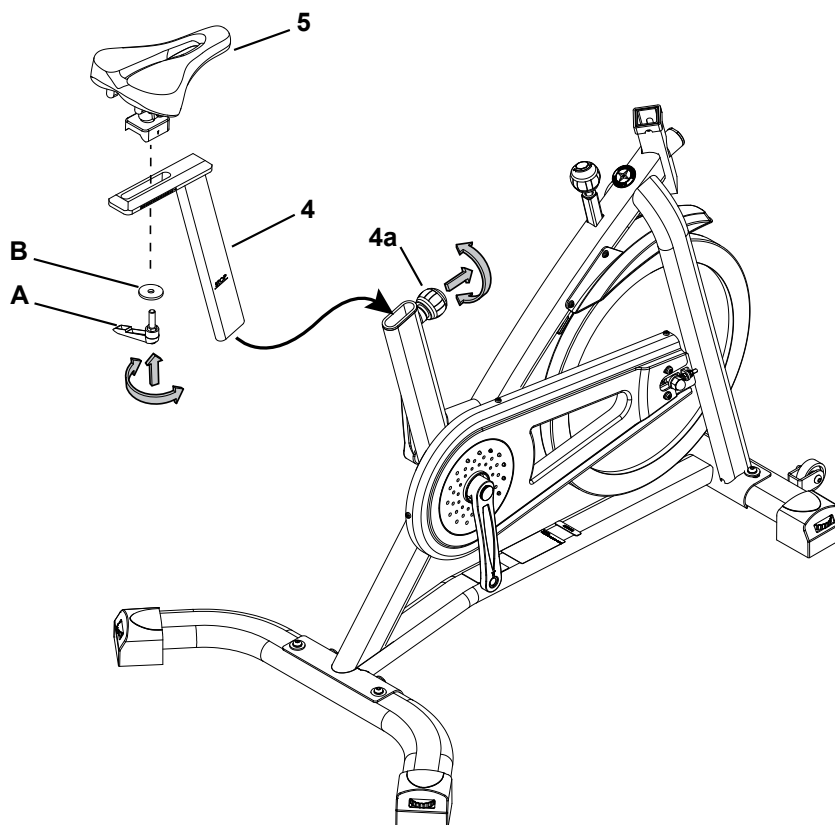
Nota: La viteria (*) è preinstallata e non si trova nella busta della viteria. Se un tubo è preinstallato nel supporto dello stabilizzatore, rimuoverlo e metterlo da parte in sicurezza.

⚠ Assicurarsi di sollevare lo stabilizzatore posteriore in modo che sia allineato con la staffa di montaggio prima di installare la viteria, altrimenti la viteria potrebbe non fissarsi correttamente. Una viteria installata in modo improprio potrebbe consentire allo stabilizzatore posteriore di sganciarsi.



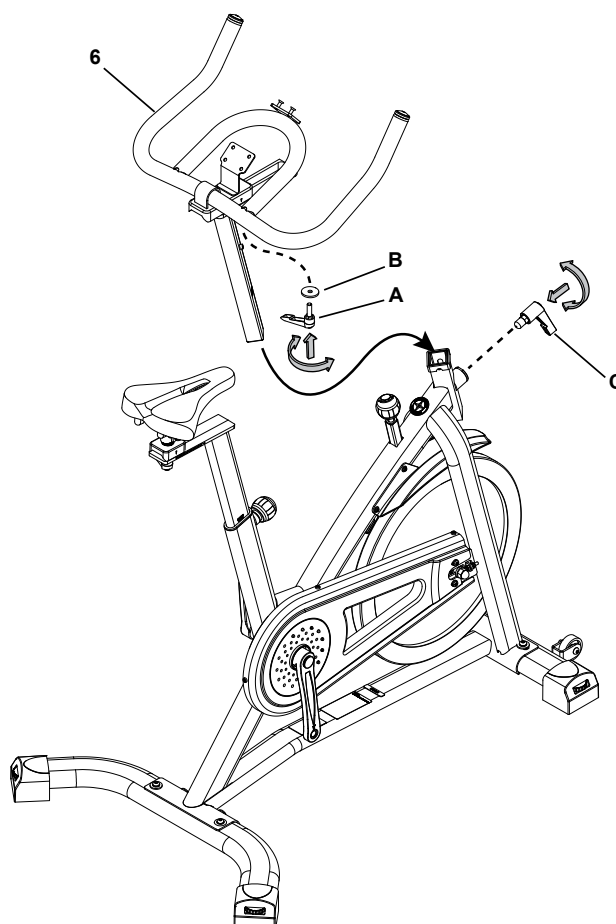
2. Fissare il sedile al reggisella e al telaio

AVVISO: Assicurarsi che la manopola di regolazione (4a) si inserisca nei fori del reggisella.



3. Installare il gruppo manubrio sul telaio

AVVISO: Assicurarsi che la manopola di regolazione (C) si inserisca nei fori del supporto del manubrio.



4. Fissare i pedali all'assemblaggio del telaio

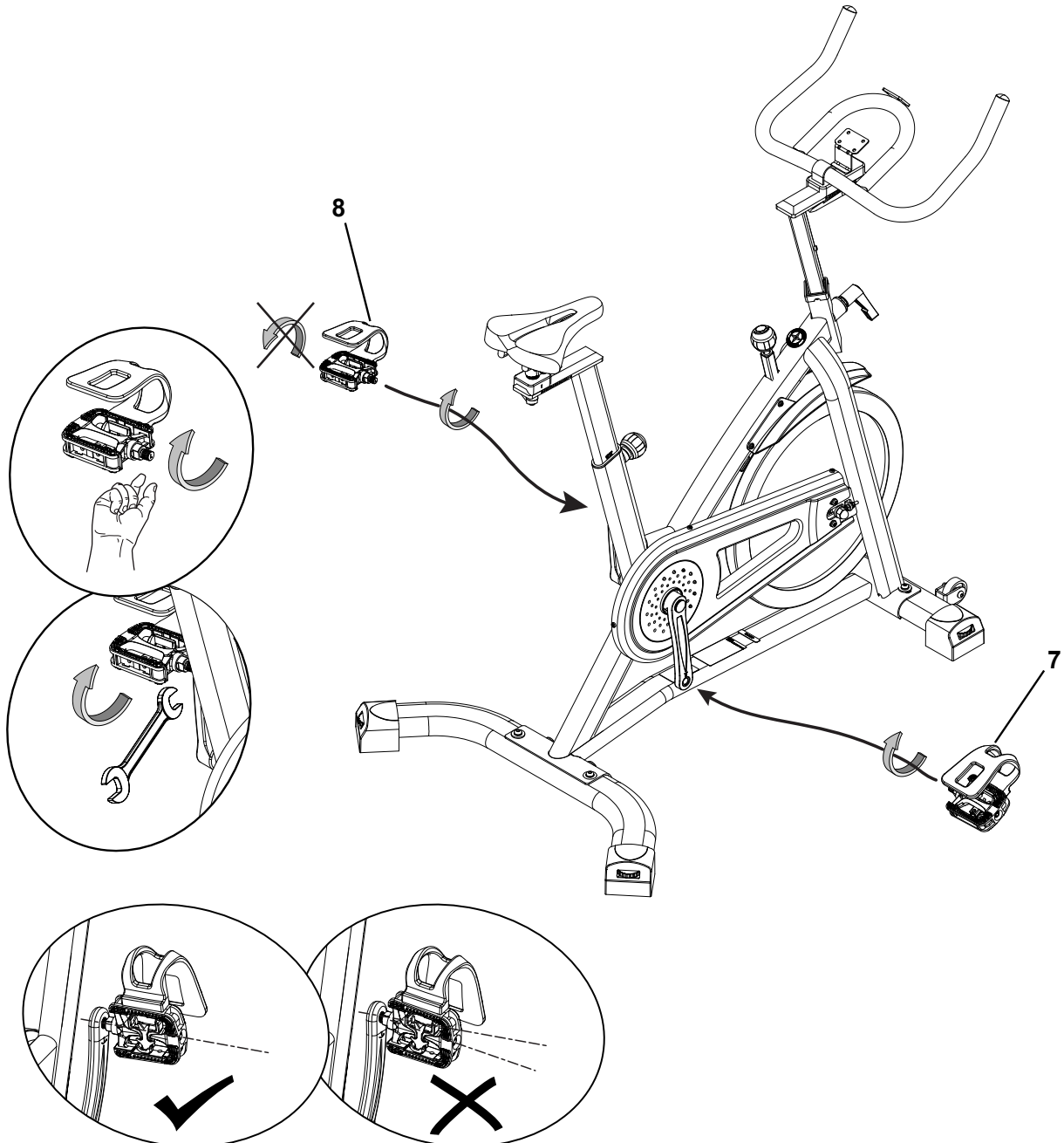
⚠ Se la filettatura si danneggia a causa di un'installazione impropria, i pedali potrebbero sganciarsi dalla cyclette e/o rompersi durante l'uso, con rischio di gravi infortuni per l'utente.

Nota: La filettatura del pedale sinistro è al contrario. Assicurarsi di fissare i pedali sul lato corretto della bicicletta. L'orientamento si basa sulla posizione seduta sulla bicicletta. Il pedale sinistro è contrassegnato da una "L", quello destro da una "R".

Dopo aver avvitato il pedale per alcune rotazioni a mano, serra completamente con la chiave da 15 mm.

Verifica che il pedale sia completamente serrato con la chiave.

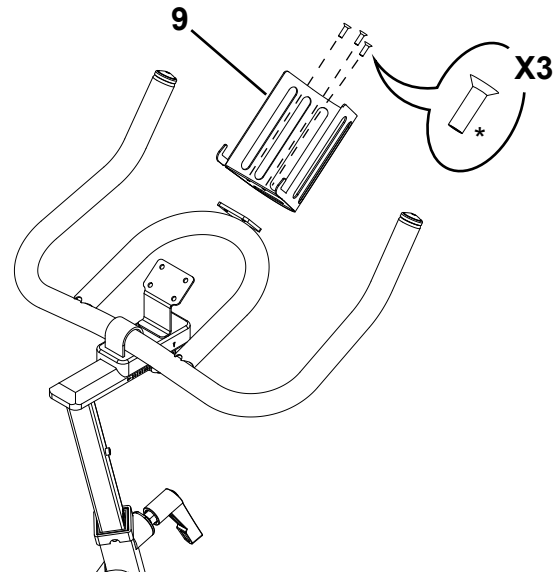
Ripeti l'operazione con l'altro pedale.



AVVISO: I pedali DEVONO essere installati dritti nei bracci della pedivella a mano, altrimenti la filettatura che fissa i pedali potrebbe danneggiarsi. Iniziare ad avvitare il pedale a mano. Se senti resistenza e il pedale non entra agevolmente nel braccio della pedivella, assicurati che la filettatura sia allineata correttamente. Assicurati che il pedale sia avvitato dritto nel braccio della pedivella. Se il pedale non è allineato con l'apertura, rimuovilo e riparti da capo.

5. Fissare il portaborraccia al manubrio

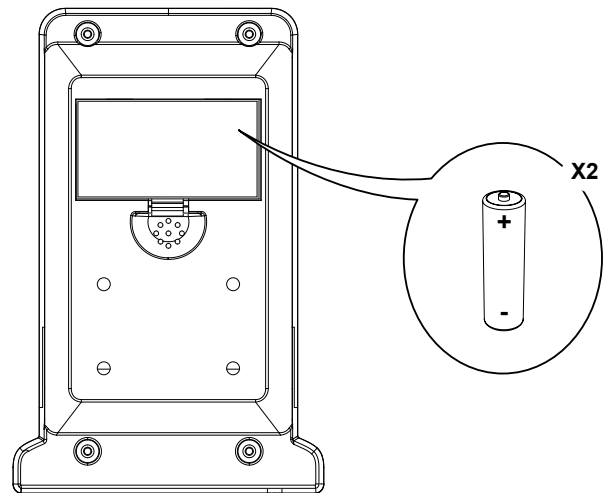
Nota: La viteria (*) è preinstallata e non si trova nella busta della viteria.



6. Installare le batterie nella console

Nota: La console utilizza batterie di tipo AA (SUM3). Assicurarsi che le batterie siano rivolte nella direzione degli indicatori +/- nel vano batterie.

- ⚠ **Non mescolare batterie vecchie e nuove.**
- Non mischiare batterie alcaline, standard (carbonio-zinco) o ricaricabili (Ni-Cd, Ni-MH, ecc.).**



7. Collegare e collegare la console

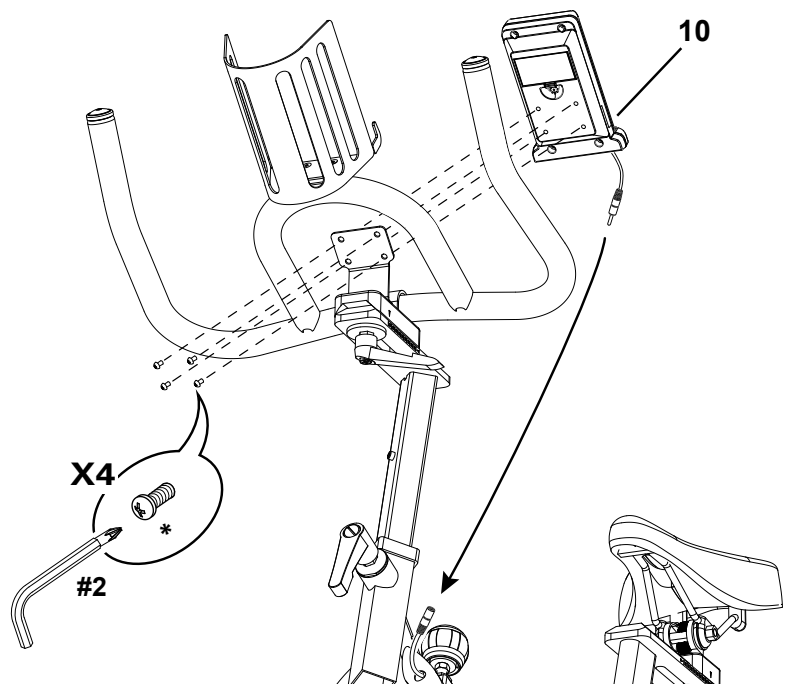
AVVISO: Rimuovere le viti preinstallate (*) dalla parte posteriore della console prima di collegare il cavo. Non piegare il cavo.

8. Ispezione finale

Ispezionare la cyclette per verificare che tutta la viteria sia ben salda e che i componenti siano montati correttamente.

Assicurarsi di registrare il numero di serie nel campo fornito all'inizio di questo manuale.

- ⚠ **Non utilizzare né mettere in funzione la macchina finché non è stata completamente assemblata e ispezionata per garantire il corretto funzionamento secondo il Manuale dell'utente.**



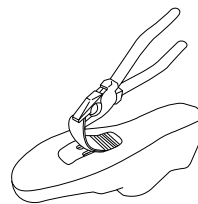
Installazione di clip per scarpe (tacchette) su scarpe da ciclismo (accessorio opzionale)

Clip per scarpe (tacchette), ultima versione

Nota: Le tacchette si adattano ai pedali sia destro che sinistro.

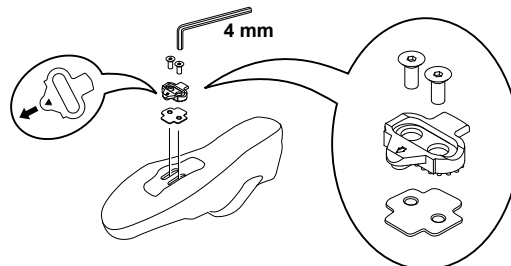
Attrezzi necessari: pinze, chiave a brugola da 4 mm

1. Con un paio di pinze, rimuovere la copertura in gomma per esporre i fori di montaggio delle tacchette sulla parte inferiore della scarpa da ciclismo.



Nota: Questo passaggio potrebbe non essere necessario, a seconda del tipo di scarpe.

2. Dalla parte inferiore della scarpa, posizionare il foglio antiscivolo sopra i fori delle tacchette e poi la tacchetta. Assicurarsi che la freccia singola sulla tacchetta punti verso la punta della scarpa. Serrate i bulloni di montaggio della tacchetta (2,5 N·m).



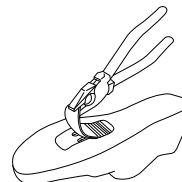
3. La tacchetta ha un intervallo di regolazione di 20 mm da avanti a indietro e 5 mm da sinistra a destra. Esercitarvi a agganciare e sganciare il pedale, una scarpa alla volta. Rieffettuare la regolazione per determinare la posizione migliore della tacchetta.



4. Utilizzare una chiave a brugola da 4 mm per serrare completamente i bulloni di montaggio della tacchetta (5 – 6 N·m).

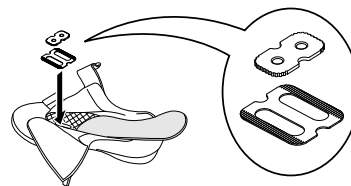
Attrezzi necessari: pinze, chiave a brugola da 4 mm

1. Con un paio di pinze, rimuovere la copertura in gomma per esporre i fori di montaggio delle tacchette sulla parte inferiore della scarpa da ciclismo.



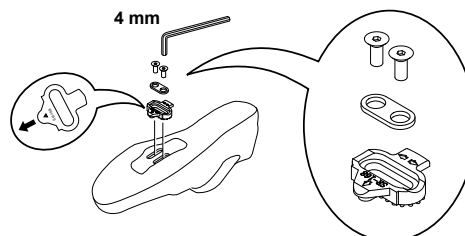
Nota: Questo passaggio potrebbe non essere necessario, a seconda del tipo di scarpe.

2. Rimuovere la soletta e posizionare il dado della tacchetta sopra i fori ovali all'interno della scarpa.

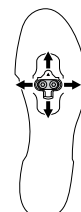


Nota: Questo passaggio potrebbe non essere necessario, a seconda del tipo di scarpe.

3. Dalla parte inferiore della scarpa, posizionare una tacchetta sopra i relativi fori e quindi un adattatore. Assicurarsi che la freccia singola sulla tacchetta punti verso la punta della scarpa. Serrate i bulloni di montaggio della tacchetta (2,5 N·m).



4. La tacchetta ha un intervallo di regolazione di 20 mm da avanti a indietro e 5 mm da sinistra a destra. Esercitarvi a agganciare e sganciare il pedale, una scarpa alla volta. Rieffettuare la regolazione per determinare la posizione migliore della tacchetta.



5. Utilizzare una chiave a brugola da 4 mm per serrare completamente i bulloni di montaggio della tacchetta (5 – 6 N·m).

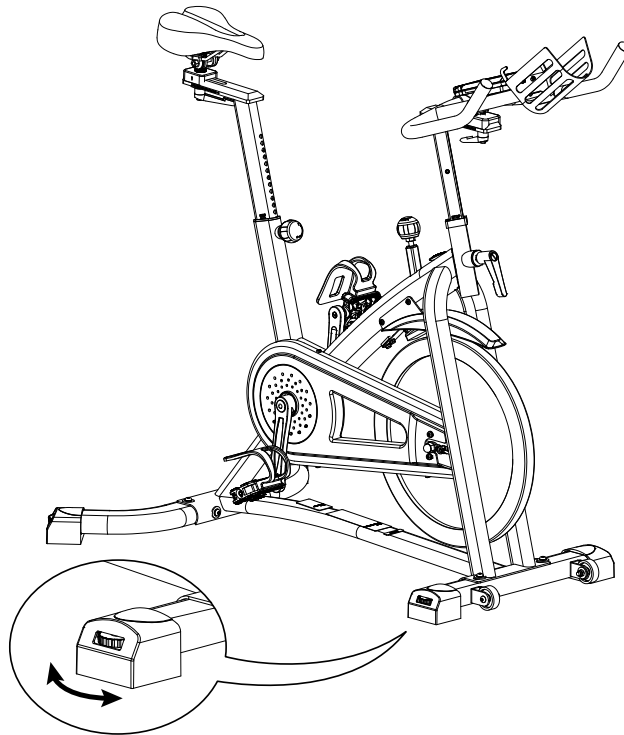
PRIMA DI INIZIARE

Messa in piano della macchina

Se l'area di allenamento è irregolare, mettere in piano la cyclette. I livellatori si trovano su ciascun lato degli stabilizzatori. Sollevare leggermente lo stabilizzatore per sollevare il peso dal regolatore, quindi girare la manopola per regolare il piede dello stabilizzatore.

⚠ Non regolare i livellatori a tale altezza da farli staccare o svitare dalla macchina. Potrebbero verificarsi lesioni o danni alla macchina.

Assicurarsi che la macchina sia livellata e stabile prima di esercitarsi.

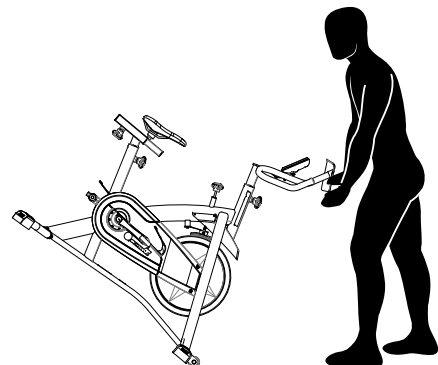


Spostare e riporre la macchina

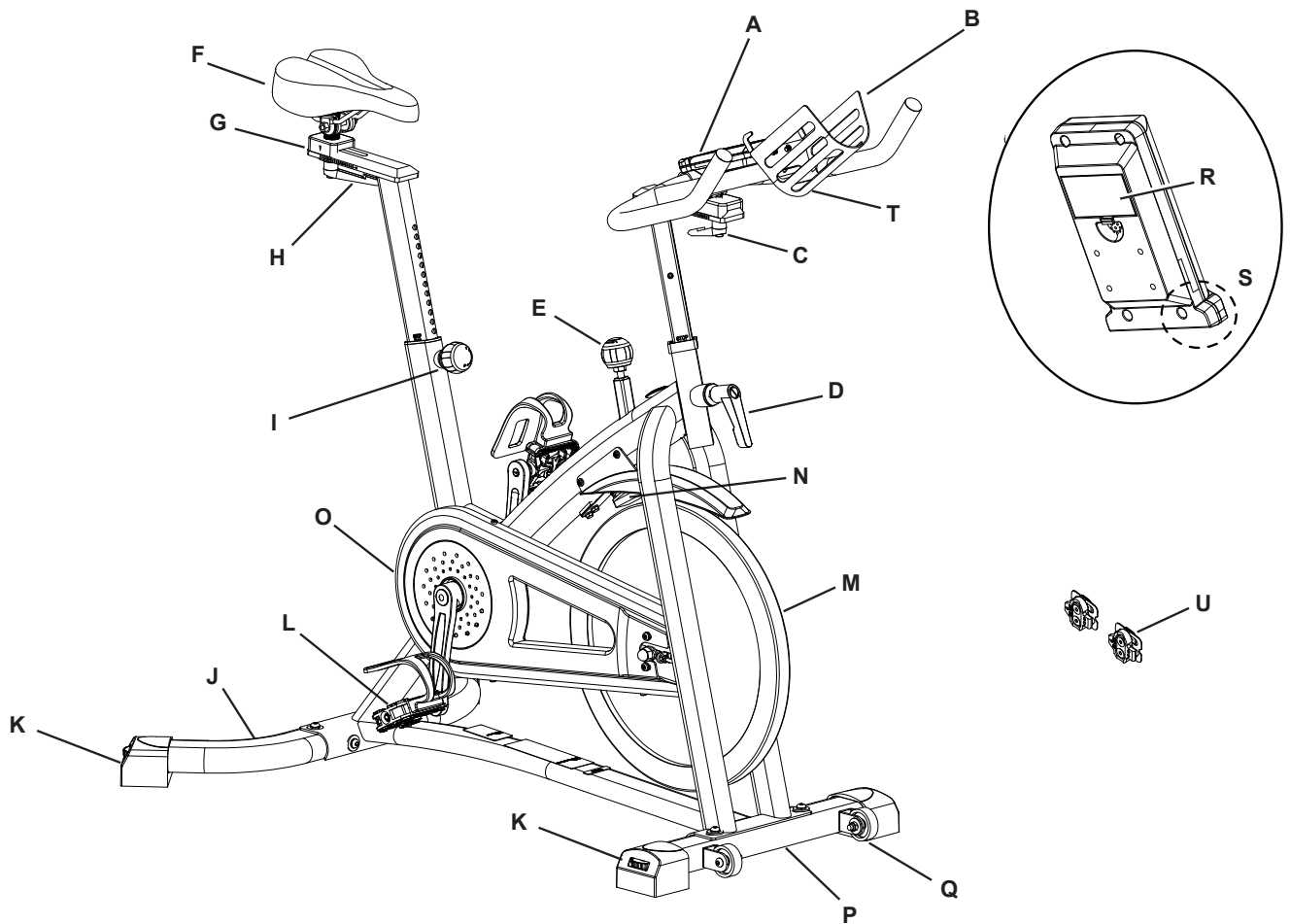
Per spostare la bici, tirare delicatamente il manubrio verso di te mentre spingi la parte anteriore della bici verso il basso. Spingere la bici nella posizione desiderata.

AVVISO: Prestare attenzione quando si sposta la macchina. I movimenti bruschi possono influire sul funzionamento del computer.

⚠ Per conservare l'attrezzo in modo sicuro, rimuovere le batterie. Posizionare l'attrezzo in un luogo sicuro, lontano da bambini e animali domestici.



CARATTERISTICHE



A	Console	L	Pedale con cinturino per il piede
B	Assemblaggio del manubrio	M	Volano
C	Assemblaggio del manubrio, Slider del manubrio	N	Assemblaggio del freno
D	Manopola di regolazione, Supporto Manubrio	O	Copertura, Cinghia di trasmissione
E	Manopola di freno/regolazione della resistenza	P	Stabilizzatore anteriore
F	Sedile	Q	Ruota di trasporto
G	Slider del sedile	R	Vano batteria
H	Manopola di regolazione, Slider del sedile	S	Ricevitore Telemetrico della Frequenza Cardiaca (HR)
I	Manopola di regolazione, Reggisella	T	Portaborraccia
J	Stabilizzatore posteriore	U	Clip per scarpe (Tacchette)
K	Livellatore		

AVVERTENZA! Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer dell'attrezzo solo a scopo di riferimento. La frequenza cardiaca visualizzata è approssimativa e deve essere utilizzata solo come riferimento. Un'attività fisica eccessiva può causare gravi lesioni o morte. In caso di capogiro, interrompere immediatamente l'esercizio.

PERAZIONE DELLA CONSOLE

Freno di emergenza

Per fermare immediatamente i pedali, premere con forza sulla manopola di regolazione del freno/della resistenza.

Funzionalità della console

La Console fornisce informazioni sull'allenamento sui display.

Funzioni del Tastierino

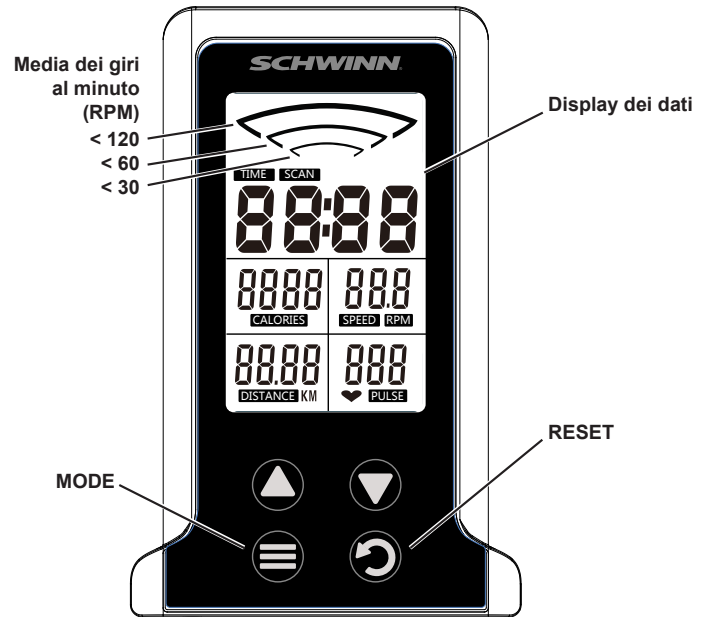
Pulsante MODE: consente di selezionare le funzioni per modificare i valori (impostare l'obiettivo dell'allenamento).

Pulsante RESET: premerlo per azzerare TIME (TEMPO), DISTANCE (DISTANZA) e CALORIES (CALORIE). Tenerlo premuto per 3 secondi per ripristinare la console.

Pulsante (▲) - Premerlo per aumentare il valore.

Pulsante (▼) - Premerlo per ridurre il valore.

La console emetterà un bip quando un pulsante viene premuto.



Display del Dati del Programma

INTERVALLO DELLA MEDIA DEI GIRI/MINUTO

Il display dell'intervallo RPM indica la media dei giri al minuto (RPM) attuale. Con l'aumento delle RPM, un indicatore più grande si accende per mostrare l'intervallo RPM più alto. Gli intervalli sono: 1-29, 30-59 e 60-120.

TIME

Il campo di visualizzazione del TIME mostra il tempo dall'inizio alla fine dell'allenamento. Per impostare l'obiettivo di tempo per l'allenamento, premere il pulsante MODE finché il campo TIME lampeggia. Utilizzare i tasti freccia per regolare l'obiettivo di tempo (minuti). Durante l'allenamento, il display mostra il tempo rimanente. Quando raggiunge zero, la console emetterà un avviso acustico.

Il tempo massimo è di 99 minuti e 59 secondi.

CALORIES

Il campo di visualizzazione del CALORIES mostra il totale stimato delle calorie dall'inizio alla fine dell'allenamento. Per impostare un obiettivo di calorie per l'allenamento, premere il pulsante MODE finché il campo CALORIES lampeggia. Utilizzare i tasti freccia per regolare le calorie. Durante l'allenamento, il display mostra le calorie rimanenti. Quando raggiunge zero, la console emetterà un avviso acustico.

Il valore massimo delle calorie è 999,9 Kcal.

SPEED/RPM

Il campo di visualizzazione SPEED/RPM indica i giri al minuto (RPM) attuali o la velocità calcolata dell'utente. In modalità SCAN vengono visualizzati alternatamente RPM (giri al minuto) e SPEED (velocità).

La velocità massima del SPEED è 99,9 km/h.

DISTANCE

Il campo di visualizzazione del DISTANCE mostra la distanza dall'inizio alla fine dell'allenamento. Per impostare un obiettivo di distanza per l'allenamento, premere il pulsante MODE finché il campo DISTANCE lampeggia. Utilizzare i tasti freccia per regolare la distanza in incrementi di 0,50 km (o miglia). Durante l'allenamento, il display mostra la distanza rimanente. Quando raggiunge zero, la console emetterà un avviso acustico.

Il valore massimo della distanza è 99,99.

L'unità di distanza predefinita è chilometri (K). Per passare dall'unità chilometri a miglia prima di un allenamento, tenere premuti i tasti freccia Up (Aumenta) e Down (Diminuisci) contemporaneamente per 3 secondi. Premere un tasto qualsiasi per salvare.

FREQUENZA CARDIACA (PULSAZIONI)

Il display PULSE indica la frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) rilevata da un sensore di frequenza cardiaca telemetrico. Premere MODE per attivare il battito cardiaco. Se non viene rilevato alcun segnale di frequenza cardiaca, questo campo rimane vuoto. L'intervallo PULSE è 40 - 240 BPM.

⚠ Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare un medico. In caso di dolore o senso di costrizione al petto, difficoltà respiratorie o capogiri, interrompere immediatamente l'attività fisica. Prima di utilizzare nuovamente l'attrezzo, contattare il medico. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer dell'attrezzo solo a scopo di riferimento. Il battito cardiaco visualizzato sulla console è un'approssimazione e deve essere utilizzato solo come riferimento.

CARDIOFREQUENZIMETRO A TRASMISSIONE REMOTA

Il monitoraggio della frequenza cardiaca è uno dei modi migliori per controllare l'intensità dell'allenamento. La console può leggere i segnali HR telemetrici da un trasmettitore cardiofrequenzimetro a fascia toracica che opera nella gamma da 4,5 kHz a 5,5 kHz.

Nota: Il cardiofrequenzimetro a fascia toracica deve essere una fascia non codificata di Polar Electro o un modello compatibile POLAR® non codificato. (Le fasce toraciche POLAR® codificate, come le fasce toraciche POLAR® OwnCode®, non funzionano con questa attrezzatura.)

⚠ Se hai un pacemaker o un altro dispositivo elettronico impiantato, consulta il tuo medico prima di utilizzare una fascia toracica wireless o un altro monitor della frequenza cardiaca telemetrico.

CALCOLI DELLA FREQUENZA CARDIACA

La frequenza cardiaca massima di solito diminuisce da 220 battiti al minuto (BPM) durante l'infanzia a circa 160 BPM all'età di 60 anni. Questa diminuzione della frequenza cardiaca è generalmente lineare, con una riduzione di circa un BPM per ogni anno. Non vi sono indicazioni che l'allenamento influenzi questa diminuzione della frequenza cardiaca massima. Persone della stessa età possono avere frequenze cardiache massime differenti. È più accurato determinare questo valore tramite un test da sforzo piuttosto che attraverso una formula basata sull'età.

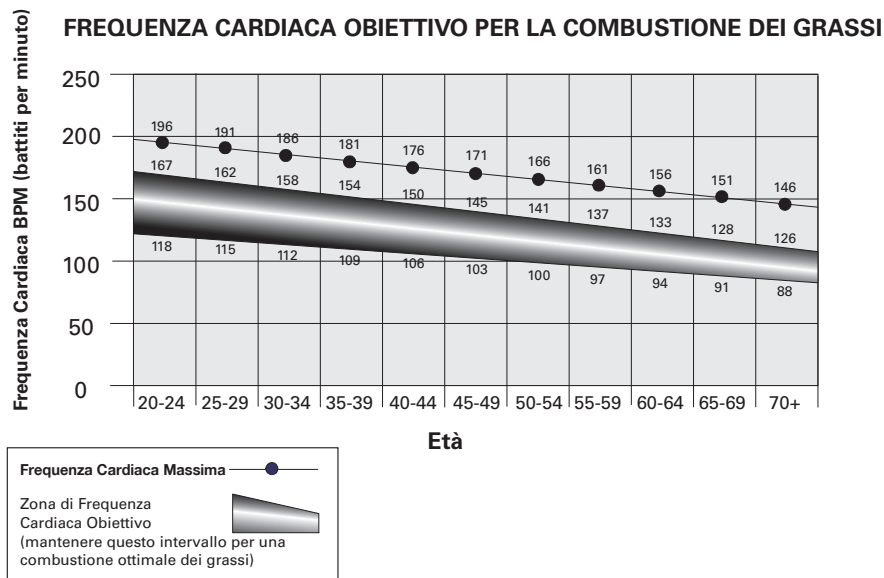
La frequenza cardiaca a riposo è influenzata dall'allenamento di resistenza. Un adulto medio ha una frequenza cardiaca a riposo di circa 72 BPM, mentre i corridori altamente allenati possono avere valori di 40 BPM o inferiori.

La tabella della frequenza cardiaca rappresenta una stima della zona di frequenza cardiaca (HRZ) utile per bruciare i grassi e migliorare il sistema cardiovascolare. Le condizioni fisiche individuali possono variare, pertanto la propria zona HRZ potrebbe essere leggermente superiore o inferiore rispetto a quanto indicato.

Il modo più efficace per bruciare grassi durante l'allenamento è iniziare con un ritmo lento e aumentare gradualmente l'intensità fino a raggiungere una frequenza cardiaca compresa tra il 60% e l'85% della frequenza cardiaca massima. Mantenere quel livello, restando nella zona target, per almeno 20 minuti consecutivi. Più a lungo si mantiene la frequenza cardiaca nella zona target, più grasso il corpo riuscirà a bruciare.

Il grafico fornito è solo una linea guida generale, basata sull'età, per identificare la zona di frequenza cardiaca consigliata. Come già evidenziato, la frequenza target ottimale può essere superiore o inferiore. Consultare il proprio medico per determinare la propria zona di frequenza cardiaca target personalizzata.

Nota: Come per ogni esercizio o programma di allenamento, usare sempre buon senso quando si aumenta la durata o l'intensità dell'attività fisica.



CLIP PER SCARPE (TACCHETTE)

I pedali per piedi equipaggiati con tacchette per scarpe da ciclismo offrono una presa sicura sulla bici da esercizio. Le tacchette fornite si adattano sia ai pedali destro che sinistro.

⚠ Prima dell'uso, assicurarsi di comprendere il funzionamento del meccanismo di aggancio / sgancio per i pedali e le tacchette (scarpe).

Per garantire aggancio e sgancio, tenere i tacchetti e gli attacchi puliti da sporco e detriti.

Controlla periodicamente le tacchette per l'usura. Quando le tacchette sono usurate, sostituirle.

Sostituire la tacchetta quando diventa difficile sganciarla o quando inizia a sganciarsi con molto meno sforzo rispetto a quando era nuova.

I pedali e le tacchette sono compatibili con SPD. Si adattano a qualsiasi misura di scarpa con i giusti supporti per tacchette: scarpe con "Supporti tacchette Standard 2-fori MTB SPD" (MTB SPD = Shimano Pedaling Dynamics per mountain bike).

UTILIZZO

COSA INDOSSARE

Indossare scarpe da ginnastica con suola in gomma. Indossare abbigliamento adeguato che consenta movimenti liberi durante l'esercizio.

QUANTO SPESSO BISOGNA ALLENARSI

! Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare un medico. In caso di dolore o senso di costrizione al petto, difficoltà respiratorie o capogiri, interrompere immediatamente l'attività fisica. Prima di utilizzare nuovamente l'attrezzo, contattare il medico. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer dell'attrezzo solo a scopo di riferimento. La frequenza cardiaca visualizzata è un'approssimazione e deve essere usata solo come riferimento.

- 3 volte a settimana per 20 minuti ogni giorno.
- Pianificare in anticipo le sessioni di allenamento e cercare di rispettare il programma.

REGOLAZIONE DEL SEDILE

Il corretto posizionamento del sedile migliora l'efficienza e il comfort dell'allenamento, riducendo il rischio di infortuni.

1. Con un pedale in posizione avanzata, posizionare il tallone nella parte più bassa. La gamba dev'essere leggermente piegata al ginocchio.
2. Se la tua gamba è troppo diritta o il tuo piede non riesce a toccare il pedale, devi abbassare il sedile. Se la gamba è troppo piegata, alzare il sedile.

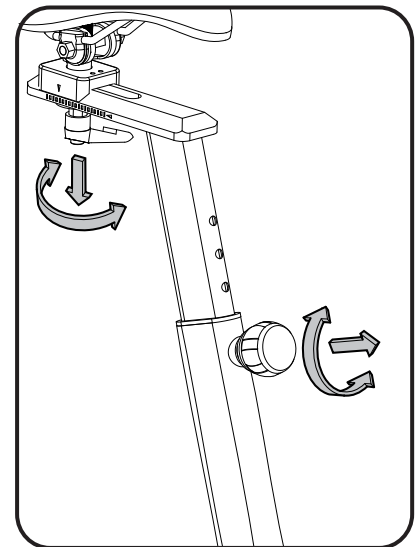
! Scendere dalla macchina prima di regolare il sedile.

3. Allentare e tirare la manopola di regolazione del reggisella. Regolare il sedile all'altezza desiderata.

! Non sollevare il reggisella oltre il segno "STOP" sul reggisella.

4. Rilasciare la manopola di regolazione del reggisella per inserire il perno di bloccaggio. Assicurarsi che il perno sia completamente inserito e serrare completamente la manopola di regolazione.
5. Per spostare il sedile più vicino o lontano dalla console, allentare la manopola di regolazione del sedile. Scorrere il sedile nella posizione desiderata e serrare completamente la manopola.

Nota: Se la manopola non può girare a causa di un contatto con un'altra parte, tirare la manopola, girarla e spingerla indietro per riposizionarla. Continuare a girare se necessario.

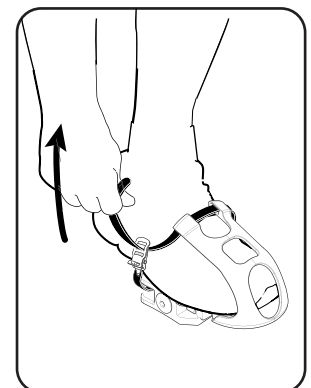


POSIZIONE DEL PIEDE / REGOLAZIONE DELLA CINGHIA DEL PEDALE

I pedali con cinghie garantiscono un appoggio sicuro durante l'uso della cyclette.

1. Mettere la palla di ogni piede nel cinturino del piede sui pedali.
2. Fissare il cinturino sopra la scarpa.
3. Ripetere per l'altro piede.

Assicurarsi che dita dei piedi e ginocchia siano rivolte direttamente in avanti per garantire la massima efficienza della pedalata. Le cinghie dei pedali possono rimanere fissate per gli allenamenti successivi.



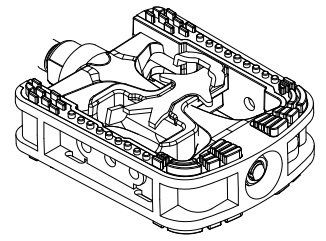
UTILIZZO DELLE CLIP PER SCARPE (TACCHETTE)

I pedali per piedi equipaggiati con tacchette per scarpe da ciclismo offrono una presa sicura sulla bici da esercizio. Assicurarsi di girare i pedali in modo che il cinturino del piede sia sotto il pedale.

! Prima dell'uso, assicurarsi di comprendere il funzionamento del meccanismo di aggancio / sgancio per i pedali e le tacchette (scarpe).

Per garantire aggancio e sgancio, tenere i tacchetti e gli attacchi puliti da sporco e detriti.

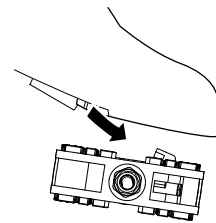
Controllare periodicamente l'usura delle tacchette. Quando le tacchette sono usurate, sostituirle. Sostituire la tacchetta quando diventa difficile sganciarla o quando inizia a sganciarsi con molto meno sforzo rispetto a quando era nuova.



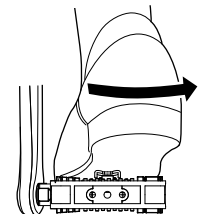
Pedale destro: (il poggiapiedi non è mostrato per chiarezza)

I pedali e le tacchette sono compatibili con SPD. Si adattano a qualsiasi misura di scarpa con i giusti supporti per tacchette: scarpe con "Supporti tacchette Standard 2-fori MTB SPD" (MTB SPD = Shimano Pedaling Dynamics per mountain bike).

1. Assicurarsi che la freccia sopra il pedale punti in avanti.
2. Premere la tacchetta verso il basso e in avanti per agganciare il pedale.
3. Ripetere per l'altro piede.
4. Esercitarsi ad agganciare e sganciare i pedali prima di iniziare l'allenamento.



Agganciare

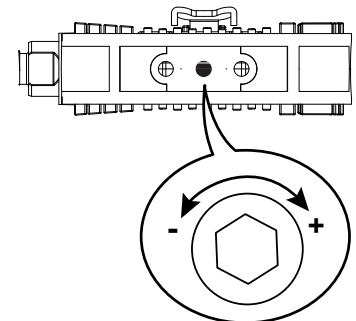


Sganciare (rilasciare)

Per sganciare (rilasciare) le tacchette dai pedali, spingere i talloni verso l'esterno e sollevare.

Se il peso corporeo di un utente è molto basso, l'utente potrebbe avere difficoltà con il funzionamento del meccanismo di aggancio/sgancio nei pedali. Potrebbe essere necessario ridurre la forza di ritenzione del meccanismo. Per regolare la ritenzione:

1. Individuare l'apertura nella parte posteriore del pedale per accedere al bullone di regolazione. Si trova tra le 2 viti che fissano il cinturino del piede al pedale.
2. Utilizzare una chiave a brugola da 3 mm per girare il bullone di regolazione. Per diminuire la ritenzione, girare a sinistra (in senso antiorario). Per aumentare la ritenzione, girare a destra (in senso orario).



REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

Per regolare la posizione del manubrio:

1. Allentare e tirare la manopola di regolazione del manubrio. Regolare il manubrio all'altezza desiderata.

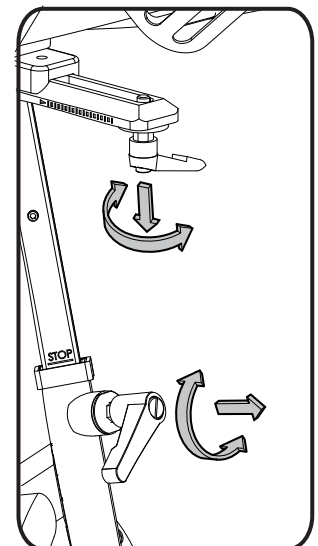
! Non sollevare il supporto del manubrio oltre il segno "STOP" sul supporto del manubrio.

2. Serrare la manopola di regolazione del supporto del manubrio per far scattare il perno di bloccaggio. Assicurarsi che il perno sia completamente inserito e serrare completamente la manopola di regolazione.

AVVISO: Non crimpare i cavi.

3. Per spostare il manubrio più vicino o lontano dalla console, allentare la manopola di regolazione del manubrio. Scorrere il manubrio nella posizione desiderata e serrare completamente la manopola.

Nota: Se la manopola non può girare a causa di un contatto con un'altra parte, tirare la manopola, girarla e spingerla indietro per riposizionarla. Continuare a girare se necessario.



BLOCCAGGIO DEL VOLANO PER LA CONSERVAZIONE

Quando l'attrezzo non è in uso, assicurarsi di bloccare il volano con la manopola di regolazione del freno/della resistenza. Il volano dovrebbe essere bloccato per la conservazione della macchina.

 **Per conservare l'attrezzo in modo sicuro, rimuovere le batterie e serrare completamente la manopola di regolazione del freno/resistenza per fissare il volano. Posizionare la macchina in un luogo sicuro, lontano da bambini e animali domestici.**

Per bloccare il volano, stringere completamente la manopola di regolazione del freno/della resistenza per impedire il movimento del volano e dei pedali.

MODALITÀ DI ACCENSIONE

La console entrerà in modalità di accensione se viene premuto un pulsante o se riceve un segnale dal sensore RPM a seguito della pedalata.

Nota: Se il livello della batteria è 25% o inferiore, la luminosità della console si attenua.

SPEGNIMENTO AUTOMATICO (MODALITÀ STANDBY)

Se la console non riceve alcun input per circa 4 minuti, si spegne automaticamente. Il display LCD è spento mentre la console è in modalità standby.

Nota: La console non è dotata di interruttore di accensione/spegnimento.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Per regolare la resistenza e il carico di lavoro, ruotare la manopola di regolazione della resistenza.

MODALITÀ MODIFICA

Per impostare un obiettivo di TEMPO, CALORIE o DISTANZA per l'allenamento, premere il pulsante MODE per passare al campo desiderato.

Il campo lampeggia. Utilizzare i tasti freccia Su e Giù per regolare il valore.

Nota: Per reimpostare il valore a zero (0), premere RESET.

Premere MODE per passare al campo successivo.

Per uscire dalla modalità Modifica, iniziare a pedalare.

COMMUTAZIONE DELLE UNITÀ DI MISURA (IMPERIALE INGLESE/METRICA)

L'unità di distanza predefinita è chilometri (K). È possibile cambiare l'unità di misura da chilometri a miglia prima di iniziare un allenamento o dopo aver ripristinato la console. Per cambiare le unità, premere contemporaneamente i pulsanti UP e DOWN e tenere premuto per 3 secondi. Quando il display inizia a lampeggiare, usare il pulsante freccia per cambiare le unità (K o M). Premere un tasto qualsiasi per salvare.

Il campo lampeggia. Utilizzare i tasti freccia Su e Giù per regolare il valore.

Nota: Per reimpostare il valore a zero (0), premere RESET.

Premere MODE per passare al campo successivo.

Per uscire dalla modalità Modifica, iniziare a pedalare.

COMMUTAZIONE DELLE UNITÀ DI MISURA (IMPERIALE INGLESE/METRICA)

L'unità di distanza predefinita è chilometri (K). È possibile cambiare l'unità di misura da chilometri a miglia prima di iniziare un allenamento o dopo aver ripristinato la console. Per cambiare le unità, premere contemporaneamente i pulsanti UP e DOWN e tenere premuto per 3 secondi. Quando il display inizia a lampeggiare, usare il pulsante freccia per cambiare le unità (K o M). Premere un tasto qualsiasi per salvare.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Condizione/Problema	Cose da controllare	Soluzione
La console non si accende/non si alimenta/non si avvia	Controllare le batterie.	Verificare che le batterie siano installate correttamente. Se le batterie sono installate correttamente, sostituirle con un set di batterie nuove.
	Controllare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. Se alcuni sono visibilmente crimpati o tagliati, sostituire il cavo.
	Controllo delle connessioni/ dell'orientamento del cavo dati	Assicurarsi che il cavo sia collegato saldamente e orientato correttamente. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Controllare che il display della console non sia danneggiato	Verificare che il display della console non sia incrinato o danneggiato in altro modo. Sostituire la console, se danneggiata.
		Se la procedura descritta non risolve il problema, contattare il Servizio Assistenza Clienti (se negli Stati Uniti/in Canada) o il distributore locale (se al di fuori di Stati Uniti/Canada).
La velocità visualizzata non è precisa	Controllare la posizione del magnete del sensore di velocità	Il magnete del sensore di velocità dovrebbe trovarsi nel gruppo volano.
La velocità visualizzata è sempre "0"/ bloccata in modalità Pausa	Cavo dati	Assicurarsi che il cavo dati sia collegato alla Console e al gruppo telaio principale.
	Sensore di velocità	Assicurarsi che il magneti del sensore RPM e il sensore RPM siano posizionati correttamente.
Nessuna lettura di velocità/RPM	Controllare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. Se alcuni sono tagliati o crimpati, sostituire il cavo.
	Controllo delle connessioni/ dell'orientamento del cavo dati	Assicurarsi che il cavo sia collegato saldamente e orientato correttamente. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Controllare la posizione del magnete del sensore di velocità	Il magnete del sensore di velocità dovrebbe trovarsi nel gruppo volano.
	Controllare il gruppo sensore di velocità	Il gruppo sensore di velocità deve essere allineato con il magnete e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Se il sensore o il cavo di collegamento risultano danneggiati, sostituirli.
La luminosità del display della console è attenuata	Batterie	Sostituire le batterie
L'unità funziona, ma la frequenza cardiaca telemetrica non viene visualizzata	Fascia toracica (opzionale)	La fascia deve essere compatibile con "POLAR [®] " e non codificata. Assicurarsi che la fascia sia a diretto contatto con la pelle e che l'area di contatto sia umida.
	Batterie della fascia toracica	Se la fascia ha batterie sostituibili, installa batterie nuove.
	Interferenze	Provare a spostare l'unità lontano da fonti di interferenza (TV, microonde, ecc.).
	Sostituisci la fascia toracica	Se l'interferenza è eliminata e la frequenza cardiaca non funziona, sostituisci la fascia.
	Sostituisci la console	Se HR continua a non funzionare, sostituisci la console.
La console si spegne (entra in modalità standby) durante l'uso	Controllare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili all'interno del cavo devono essere integri. Se alcuni sono tagliati o crimpati, sostituire il cavo.
	Controllo delle connessioni/ dell'orientamento del cavo dati	Assicurarsi che il cavo sia collegato saldamente e orientato correttamente. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Controllare le batterie.	Verificare che le batterie siano installate correttamente. Se le batterie sono installate correttamente, sostituirle con un set di batterie nuove.
	Controllare la posizione del magnete del sensore di velocità	Il magnete del sensore di velocità dovrebbe trovarsi nel gruppo volano.
	Controllare il gruppo sensore di velocità	Il gruppo sensore di velocità deve essere allineato con il magnete e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Se il sensore o il cavo di collegamento risultano danneggiati, sostituirli.
		Contattare il Servizio Assistenza Clienti (se negli Stati Uniti/in Canada) o il distributore locale (se al di fuori di Stati Uniti/Canada).
La resistenza non è uniforme durante la pedalata	Assemblaggio del freno	Lubrificare la pastiglia del freno con lubrificante al silicone. Fare riferimento alla procedura di lubrificazione dei freni nel manuale di manutenzione.
L'unità oscilla/non è in piano	Verificare la regolazione del livello	I livellatori possono essere ruotati per livellare la macchina.
	Controllare la superficie sotto l'unità	La regolazione potrebbe non essere sufficiente per compensare superfici eccessivamente irregolari. Spostare la macchina in una zona livellata.
Pedali allentati/unità difficile da pedalare	Controllare il collegamento tra pedale e pedivella	Il pedale dovrebbe essere fissato saldamente al braccio del movimento centrale. Assicurarsi che il collegamento non sia avvitato in modo incrociato.
	Verificare la connessione tra il braccio del movimento e l'asse	Il braccio del movimento dovrebbe essere fissato saldamente all'asse.
	Verificare la tensione della cinghia di trasmissione	Fare riferimento alla procedura "Regolare la tensione della cinghia" nel manuale di servizio.
Rumore di scatto durante la pedalata	Controllare il collegamento tra pedale e pedivella	Rimuovere i pedali. Assicurarsi che non ci siano detriti sulle filettature e reinstallare i pedali.
Movimento del reggisella	Controllare il perno di bloccaggio	Assicurarsi che il perno di regolazione sia bloccato in uno dei fori di regolazione del reggisella.
	Controllare la manopola di bloccaggio	Assicurarsi che la manopola sia ben serrata.

MANUTENZIONE

Prima di iniziare qualsiasi intervento di riparazione, leggere attentamente tutte le istruzioni di manutenzione. In alcune condizioni, è necessario un assistente per eseguire le operazioni necessarie.

- !** **L'attrezzo deve essere esaminato regolarmente per verificare la presenza di danni e la necessità di riparazioni. Il proprietario è responsabile dell'esecuzione di una manutenzione regolare. Eventuali componenti usurati o danneggiati devono essere riparati o sostituiti immediatamente. Per la manutenzione e la riparazione dell'apparecchiatura si possono utilizzare solo i componenti forniti dal produttore.**
- Se in qualsiasi momento le etichette di avviso diventano allentate, illeggibili o staccate, sostituire le etichette. Se acquistato negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio clienti per le etichette di sostituzione. Se acquistate al di fuori di Stati Uniti/Canada, contattare il distributore locale.**

Disconnettere tutta l'alimentazione alla macchina prima di eseguire la manutenzione.

- Ogni giorno:** Prima di ogni utilizzo, esaminare la macchina per esercizi per parti allentate, rotte, danneggiate o usurate. Non utilizzare se si riscontrano queste condizioni. Riparare o sostituire tutte le parti al primo segno di usura o danneggiamento. Assicurarsi che le manopole di regolazione siano ben serrate. Serrarli, se necessario. Dopo ogni allenamento, utilizzare un panno umido per pulire la macchina e la console dall'umidità.
- AVVISO:** Se necessario, per pulire la console, utilizzare solo detersivo per piatti delicato e un panno morbido. Non pulire con solventi a base di petrolio, detersivi per auto o prodotti contenenti ammoniaca. Non pulire la console alla luce diretta del sole o a temperature elevate. Assicurarsi che la console sia priva di umidità.

- Settimanalmente:** Controllare i pedali e le pedivelle e, se necessario, serrarli. Assicurarsi che tutti i bulloni e le viti siano ben serrati. Serrarli, se necessario. Pulire la cyclette per rimuovere polvere o sporcizia dalle superfici. Controllare che il sedile funzioni senza intoppi. Se necessario, applicare con parsimonia una sottile capa di lubrificante al silicone per facilitare il funzionamento.

! **Poiché questa macchina funziona con un ingranaggio fisso, non pedalare all'indietro o in retromarcia. Fare ciò potrebbe allentare i pedali, con conseguente danneggiamento della macchina e/o lesioni all'utente. Non utilizzare mai questa macchina con pedali allentati.**

! **Il lubrificante al silicone non è destinato al consumo umano. Tenere fuori dalla portata dei bambini. Conservare in un luogo sicuro.**

Nota: Non utilizzare prodotti a base di petrolio.

- Mensilmente o dopo 20 ore:** Verificare la tensione della cinghia di trasmissione.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE DELLA CONSOLE

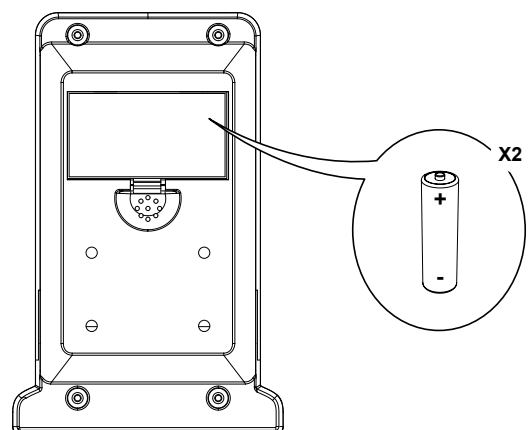
Quando le batterie sono quasi scariche, il contrasto del display della console si attenua.

Quando si sostituiscono le batterie, assicurarsi che siano orientate secondo la direzione +/- indicata nel vano batterie.

Nota: La console utilizza batterie alcaline di tipo AA (SUM3).

- !** **Non mescolare batterie vecchie e nuove.**
- Non mischiare batterie alcaline, standard (carbonio-zinco) o ricaricabili (Ni-Cd, Ni-MH, ecc.).**

Se si prevede di non utilizzare l'attrezzo per un lungo periodo di tempo, assicurarsi di rimuovere le batterie per evitare danni dovuti a corrosione.

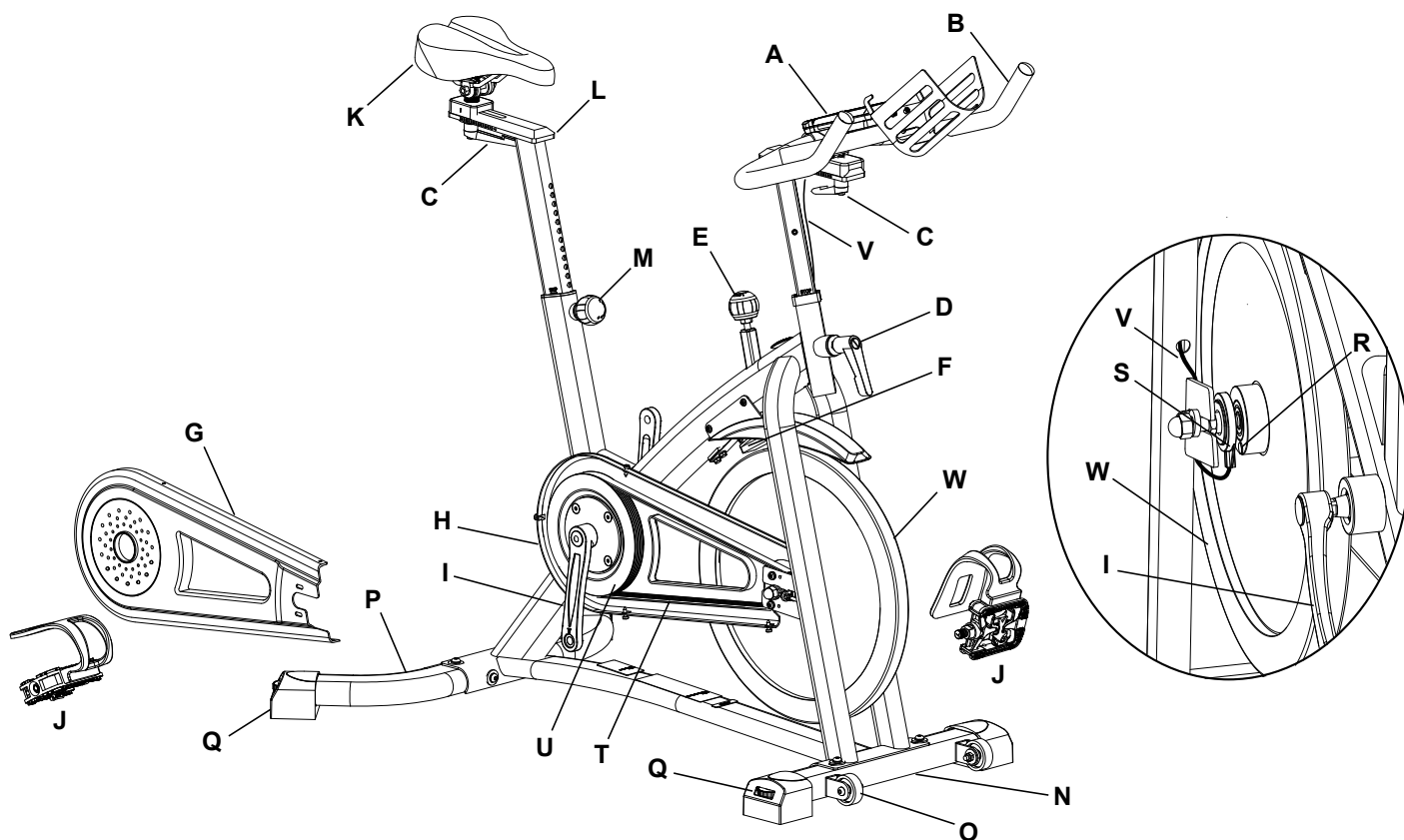


VERIFICA DELLA TENSIONE DELLA CINGHIA DI TRASMISSIONE

Per verificare la tensione della cinghia di trasmissione, la bici deve essere in funzione. Impostare la resistenza a un livello medio-alto. Far ruotare i pedali a circa 20 giri al minuto (RPM). Poi aumenta improvvisamente i RPM fino alla tua massima capacità. Se i pedali si muovono normalmente senza slittare, la tensione è corretta. Se i pedali slittano, la cinghia deve essere regolata.

Una procedura per "Regolare la tensione della cinghia" è disponibile nel manuale di manutenzione.

Parti di Manutenzione



ITALIANO

A	Console	I	Braccio del movimento	Q	Livellatore
B	Manubrio	J	Pedale con cinturino per il piede	R	Magnete del sensore di velocità
C	Manopola di regolazione	K	Sedile	S	Sensore di velocità
D	Manopola di regolazione, Supporto Manubrio	L	Reggisella	T	Cinghia di trasmissione
E	Manopola del freno/resistenza	M	Manopola di regolazione del reggisella	U	Puleggia di trasmissione
F	Assemblaggio del freno	N	Stabilizzatore anteriore	V	Cavo dati
G	Copertura, Cinghia di trasmissione	O	Ruota di trasporto	W	Volano
H	Copertura, Cinghia di trasmissione interna	P	Stabilizzatore posteriore		

Gracias por elegir SCHWINN 700IC como su equipo de fitness. Le recomendamos encarecidamente que lea atentamente este manual de usuario antes de iniciar el montaje de su equipo, especialmente las siguientes ADVERTENCIAS. **LAS ADVERTENCIAS REDUCEN EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES PERSONALES.**

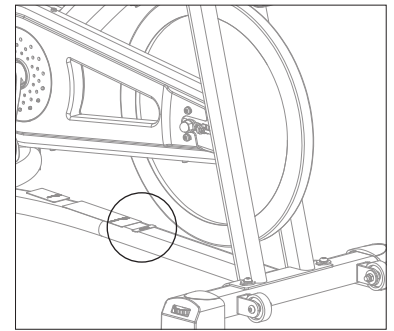
Antes de continuar, localice el número de serie de su equipo, que se encuentra en la pegatina blanca del código de barras en el tubo estabilizador, e introdúzcalo en el espacio disponible a continuación.

INTRODUZCA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO EN LAS CASILLAS DISPONIBLES A CONTINUACIÓN:

NÚMERO DE SERIE:

NOMBRE DEL MODELO: **SCHWINN 700IC**

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE

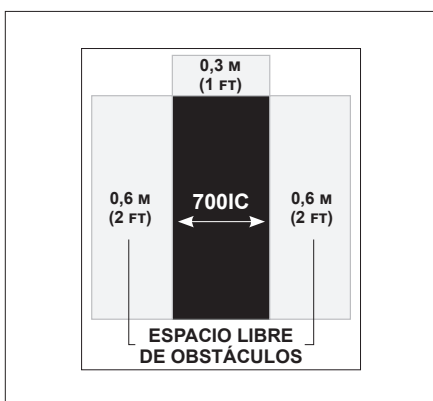


» Si se pone en contacto con el servicio técnico, indique el NÚMERO DE SERIE y el NOMBRE DEL MODELO.

ADVERTENCIA

- SI NO SIGUE ESTAS INSTRUCCIONES, PODRÍA SUFRIR LESIONES.
- Use el equipo únicamente para su uso previsto de acuerdo con lo que se describe en este manual de usuario.
- Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. El ejercicio excesivo puede producir lesiones graves o la muerte. Si se nota mareado, pare de hacer ejercicio de inmediato.
- Si nota algún tipo de dolor, como, por ejemplo, dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultades para respirar, pare de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar. Un ejercicio excesivo o inadecuado puede resultar perjudicial para la salud.
- No lleve ninguna prenda de ropa ni joyas que puedan engancharse en los elementos móviles del equipo.
- Lleve siempre calzado deportivo con suela de goma o zapatillas de ciclismo con calas cuando utilice esta máquina. No utilice la máquina con los pies descalzos o solo con calcetines.
- Antes del uso, asegúrese de comprender el funcionamiento del mecanismo de enganche / desenganche de los pedales y las calas (zapatillas).
- No salte sobre el equipo.
- No gire nunca los pedales con las manos. Los pedales giratorios pueden causar lesiones.
- No introduzca los dedos ni otros objetos en las partes móviles del aparato de ejercicio.
- Compruebe que las palancas de ajuste (para el ajuste horizontal del manillar y el sillín) están bien protegidas y que no interfieren en el movimiento durante el ejercicio.
- Para evitar lesiones, no acerque ninguna parte del cuerpo (como, por ejemplo, dedos, manos, brazos o pies) al mecanismo de accionamiento del equipo o a cualquier otro elemento móvil.
- No intente ponerse de pie en la bicicleta de entrenamiento a altas revoluciones por minuto hasta que no haya practicado antes a velocidades más bajas.
- No ajuste los niveladores a una altura tal que se suelten o desenrosquen de la máquina. Puede sufrir lesiones o dañar la máquina.
- No levante la tija del sillín por encima de la marca "STOP" de la tija.
- Asegúrese de que los pedales estén estables antes de pisarlos. Tenga cuidado al subir y bajar de la máquina.
- Compruebe que los manillares estén bien asegurados antes de cada uso.
- Asegúrese de tener el calzado sujeto en el calapiés (si se dispone de uno).
- Bájese de la máquina antes de ajustar el sillín.
- En ningún momento debe haber más de una persona en el equipo.
- Este equipo no debe ser utilizado por personas que pesen más de la capacidad de carga que se indica en la sección ESPECIFICACIONES TÉCNICAS. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- Las mascotas y los niños menores de 13 años no deben estar BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA a menos de 3 m del equipo.
- Los niños menores de 13 años no deben utilizar el equipo BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA.
- Los niños mayores de 13 años o las personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o las personas con falta de experiencia y conocimientos no deben utilizar el equipo a menos que reciban vigilancia o instrucciones relativas al uso del equipo por parte de una persona responsable de su seguridad.
- Utilice los manillares para mantener el equilibrio al subirse al equipo o bajarse de él y también para obtener una mayor estabilidad durante el entrenamiento.
- Instale y utilice el equipo en una superficie horizontal, nivelada y sólida.
- Conecte la máquina únicamente a una toma de corriente con conexión a tierra.
- Para desconectar la unidad, coloque todos los controles en posición de apagado y desconecte el enchufe de la toma.
- Para desconectar la bicicleta, el cable de alimentación debe estar desconectado de la toma de corriente de la pared.
- Desconecte la alimentación eléctrica antes de mover el equipo.
- No use el equipo si se ha caído, con el cable o enchufe dañados, incluso si funciona correctamente. No utilice el equipo si no funciona correctamente, si ha sufrido algún daño o si se ha sumergido en agua. Póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica para sustituir o reparar el equipo y evitar riesgos.
- Nunca deje el equipo sin vigilancia mientras está enchufado. Siempre que no esté en funcionamiento y antes de realizar las tareas de mantenimiento, limpiez o traslade, apague el equipo y desenchúfelo.
- Compruebe periódicamente el desgaste de las calas. Cuando las calas estén desgastadas, sustitúyalas. Sustituya la cala cuando le resulte difícil soltarla o empiece a soltarse con mucho menos esfuerzo que cuando estaba nueva.
- Mantenga las calas y las fijaciones libres de suciedad y residuos para garantizar el enganche y desenganche.
- Dado que esta máquina funciona con una marcha fija, no retroceda ni pedalee marcha atrás. Si lo hace, puede aflojar los pedales, lo que podría provocar daños en la máquina y/o lesiones al usuario. No utilice nunca esta máquina con los pedales sueltos.

- El ejercicio en esta máquina requiere coordinación y equilibrio. Asegúrese de prever que pueden producirse cambios en la velocidad y el nivel de resistencia durante los entrenamientos, y esté atento para evitar la pérdida de equilibrio y posibles lesiones.
- El mantenimiento únicamente deberá realizarlo un técnico de mantenimiento autorizado.
- No retire las cubiertas protectoras a menos que así se lo indique un profesional y el distribuidor local.
- No extraiga las cubiertas de la consola a menos que se lo indique el servicio de asistencia técnica.
- No utilice otros accesorios que no estén recomendados por el fabricante. Los accesorios pueden causar lesiones.
- Devuelva el equipo al centro de servicio para su revisión y reparación.
- Para evitar las descargas eléctricas, no introduzca ni deje caer ningún objeto en las aberturas.
- No utilice el equipo en lugares en los que se emplean aerosoles (pulverizadores) o si se está administrando oxígeno.
- Este equipo ha sido concebido para un uso exclusivamente doméstico. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- No utilice el equipo en estancias sin control de la temperatura, como, por ejemplo, garajes, porches, salas de billar, cuartos de baño, aparcamientos cubiertos o espacios exteriores. Si el equipo se ha visto expuesto a temperaturas más bajas o climas muy húmedos, se recomienda encarecidamente que se ajuste el equipo a la temperatura de la habitación antes de utilizarlo por primera vez. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- Apriete la perilla de ajuste del freno/resistencia como se describe hasta que el volante de inercia quede bloqueado antes de moverlo/guardarlo de forma segura, retire la fuente de alimentación cuando lo guarde y colóquelo en un lugar seguro. Coloque la máquina en un lugar seguro, lejos de niños y animales domésticos.
- El equipo es pesado, de modo que debe tener cuidado a la hora de moverlo y pedir ayuda si es necesario.
- Disponga de 2 personas para el montaje, esto facilitará el proceso de montaje. No realice por su cuenta pasos que impliquen levantar objetos pesados o movimientos incómodos.
- No monte esta máquina al aire libre o en un lugar húmedo o mojado. Asegúrese de que el montaje se realiza en un espacio de trabajo adecuado, alejado del tráfico peatonal y de la exposición a transeúntes.
- Realice todos los pasos de montaje en la secuencia indicada. Un montaje incorrecto puede provocar lesiones o un funcionamiento incorrecto.
- No intente cambiar el diseño o la funcionalidad de esta máquina. Esto podría comprometer la seguridad de esta máquina y anulará la garantía.
- No utilice ni ponga en servicio la máquina hasta que esta haya sido completamente montada e inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento de acuerdo con el manual.
- No mueva ni levante el equipo del embalaje hasta que se especifique lo contrario en las instrucciones de montaje.
- Desembale y monte la unidad en el lugar en el que se va a utilizar. Nunca abra la caja si está colocada boca abajo ni de lado.
- El lubricante de silicona no está destinado al consumo humano. Manténgalo fuera del alcance de los niños. Guárdelo en un lugar seguro.
- Mantenga el adaptador de CA, el cable de alimentación alejado de las superficies calientes. No emplee el cable de alimentación para mover el equipo o como tirador. No tire del cable de alimentación ni aplique cargas mecánicas sobre él.
- Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o de uso desatendido/sin supervisión, desenchufe siempre el adaptador de CA de la toma de corriente y de la máquina y espere 5 minutos antes de limpiar, realizar el mantenimiento o reparar la máquina. Coloque el adaptador de CA en un lugar seguro.
- Es necesario tomar precauciones a la hora de montar y desmontar el equipo estático de entrenamiento. Antes de desmontarlo, detenga por completo los pedales.
- Aplique una carga de resistencia total cuando la bicicleta estática no se esté utilizando para evitar lesiones debidas al movimiento de los componentes del engranaje impulsor.
- El volante de inercia de la bicicleta estática no se mueve por libre, de modo que los pedales seguirán moviéndose junto con el volante de inercia hasta que este se detenga. Es necesario reducir la velocidad de manera controlada. Para detener el volante de inercia de inmediato, pise con fuerza el freno de emergencia. Pedalee siempre de manera controlada y ajuste el ritmo que desee de acuerdo con su capacidad. Pisar el freno de emergencia = parada de emergencia.
- La bicicleta estática utiliza un volante de inercia fijo que crea impulso y que mantiene los pedales girando incluso después de que el usuario deje de pedalear o aunque se le resbalen los pies. **NO TRATE DE QUITAR LOS PIES DE LOS PEDALES NI SE BAJE DE LA MÁQUINA HASTA QUE NO SE HAYAN PARADO POR COMPLETO TANTO LOS PEDALES COMO LA RUEDA DE INERCIA.** El incumplimiento de estas instrucciones puede ocasionar la pérdida de control y causar lesiones graves.



UBICACIÓN DE LA BICICLETA DE ENTRENAMIENTO

Coloca la bicicleta de entrenamiento en una superficie nivelada. Es necesario dejar 30 cm frente a la bicicleta de entrenamiento para el cable de alimentación. Para poder acceder con facilidad, deberá dejarse un espacio accesible a ambos lados de la bicicleta de entrenamiento de 0,6 m (2 ft) para que los usuarios puedan acceder a la máquina por ambos lados. No coloques la bicicleta de entrenamiento en una zona que pueda bloquear una rejilla de ventilación o una salida de aire. La bicicleta de entrenamiento no se debe instalar en garajes, patios cubiertos, cerca de agua ni al aire libre.

PELIGRO

- Una mala conexión del conductor de conexión a tierra puede conllevar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o técnico cualificado si tiene dudas sobre si el producto está conectado a tierra adecuadamente. No cambie el enchufe del producto. Si no encaja en la toma de corriente, contacte con un electricista cualificado para que instale una toma apropiada.
 - El producto está diseñado para su uso en un circuito de tensión nominal local y cuenta con un enchufe de conexión a tierra. No deben usarse adaptadores con este producto. El producto debe utilizarse en un circuito exclusivo. Para saber si está utilizando un circuito específico, desconecte la alimentación de dicho circuito y compruebe si algún otro dispositivo se desconecta. En caso afirmativo, derive los dispositivos a otro circuito.
- Nota: Un solo circuito suele integrar diversas tomas.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones del equipo montado (La. x An. x Al.)	138.6 x 77.9 x 126.6 cm / 54.6" x 30.7" x 49.8"
Peso del producto	46.7 kg / 103 lbs.
Peso máx. del usuario	136 kg / 300 lbs.



Desde este momento, podrá montar su equipo cuando le convenga. Para obtener instrucciones detalladas sobre el montaje, el funcionamiento, los programas, la resolución de problemas y el mantenimiento, escanee el código QR de la izquierda para acceder al manual completo.

Si surge algún error al escanear el código QR, puede visitar el sitio web proporcionado aquí:
<https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

GARANTÍA

Si su equipo requiere un servicio de garantía, póngase en contacto con el servicio local de asistencia técnica.

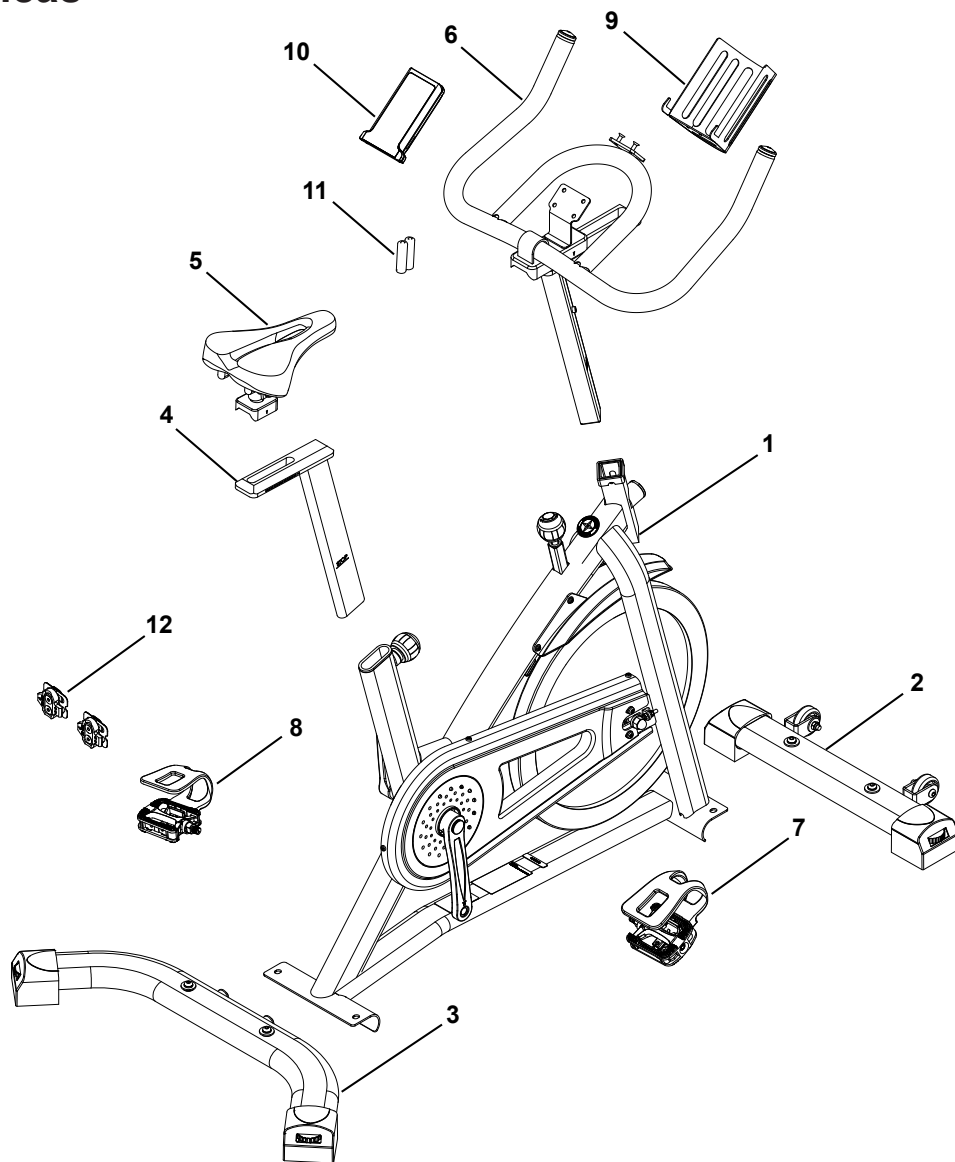


¿NECESITA AYUDA?

Si tiene alguna pregunta, necesita ayuda con las piezas que faltan o necesita asistencia técnica o mantenimiento para su equipo, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

Fabricante: **Johnson Industries (Shanghái) Co., Ltd.** | Dirección del fabricante: **No.2217, Hechen Rd., JiaDing District, Shanghai, China**

Características

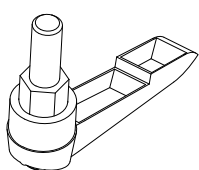


ESPAÑOL

Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción
1	1	Ensamblaje principal	7	1	Pedal, derecho
2	1	Estabilizador, frente	8	1	Pedal, izquierdo
3	1	Estabilizador, atrás	9	1	Soporte para botella de agua
4	1	Columna del sillín	10	1	Consola
5	1	Sillín	11	2	Baterías tamaño AA
6	1	Manubrio	12	2	Clips para zapatillas (calas)

Herramientas

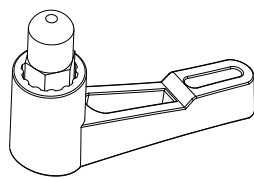
Incluidas



A



B



C



#2
6 mm



15 mm
17 mm



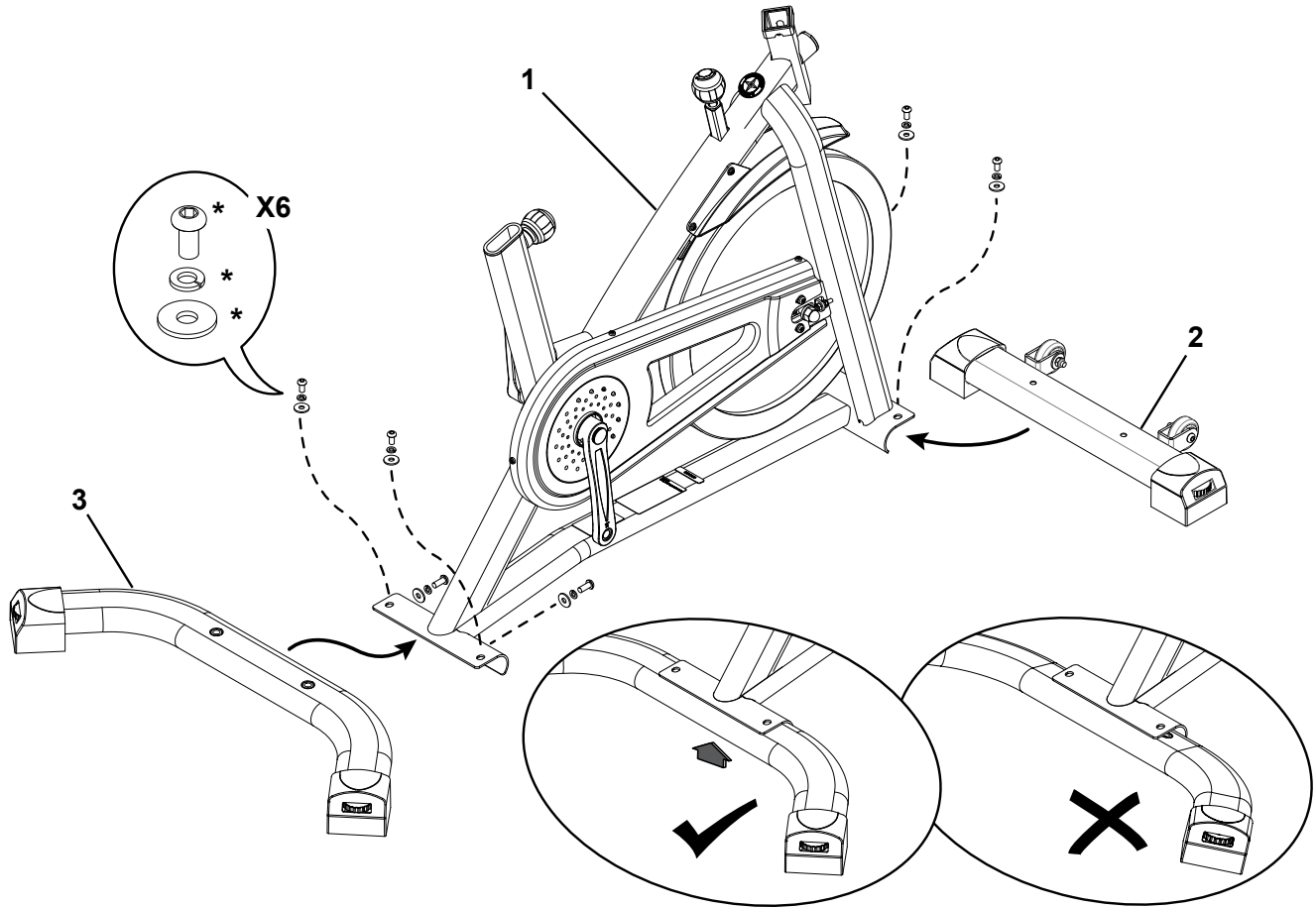
AA x2

Artículo	Cant.	Descripción
A	2	Mango de ajuste, manubrio/sillín
B	2	Arandela plana ancha M10
C	1	Mango de ajuste, columna del manubrio

1. Conecte los estabilizadores al armazón principal

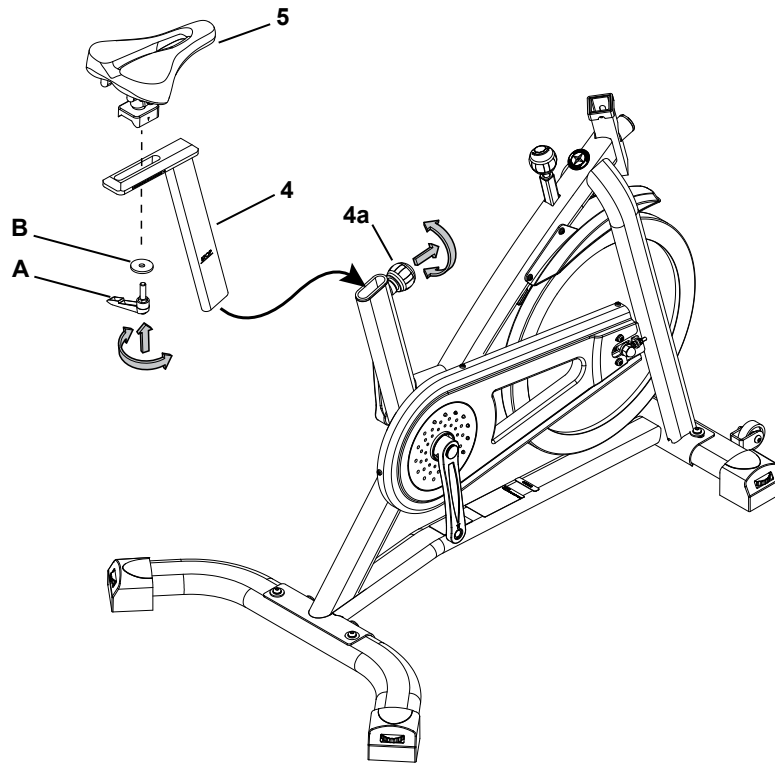
Nota: La tornillería (*) ha sido preinstalada y no se encuentra en la bolsa de tornillería. Si hay un tubo preinstalado en el soporte estabilizador, retírelo y póngalo en un lugar seguro.

⚠ Asegúrese de levantar el estabilizador trasero para que quede al ras del soporte de montaje antes de instalar las piezas metálicas, o estas podrían no quedar bien fijadas. Las piezas metálicas mal instaladas pueden causar que el estabilizador trasero se desenganche.



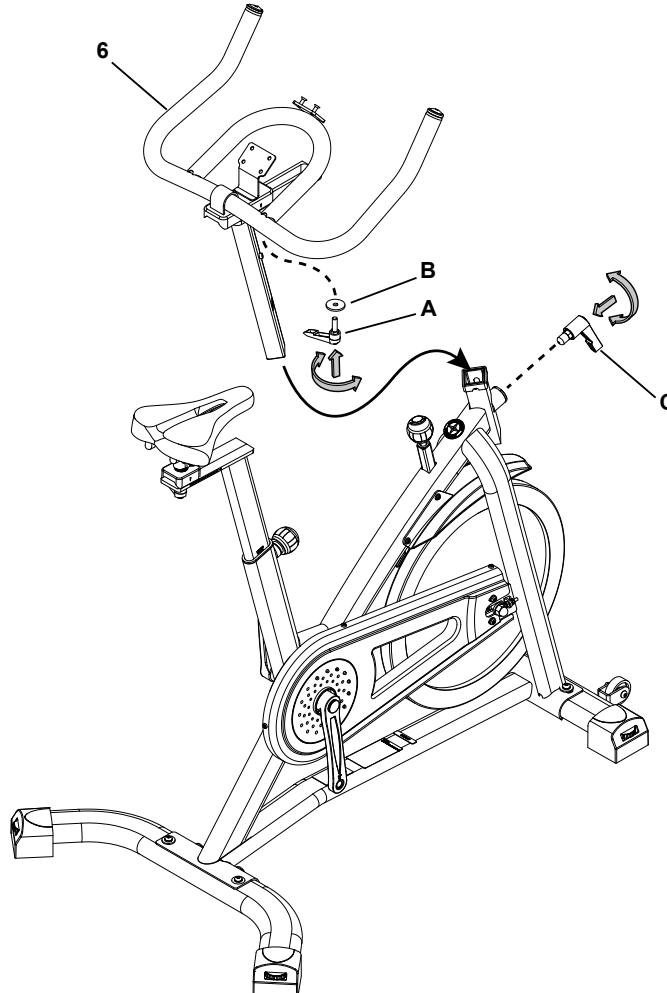
2. Acople el sillín a la columna del sillín y al armazón

AVISO: Asegúrese de que la perilla de ajuste (4a) entre en los orificios de la columna del sillín.



3. Instale el ensamblaje del manubrio en el marco

AVISO: Asegúrese que el mango de ajuste (C) entre en los orificios de la columna del manubrio.

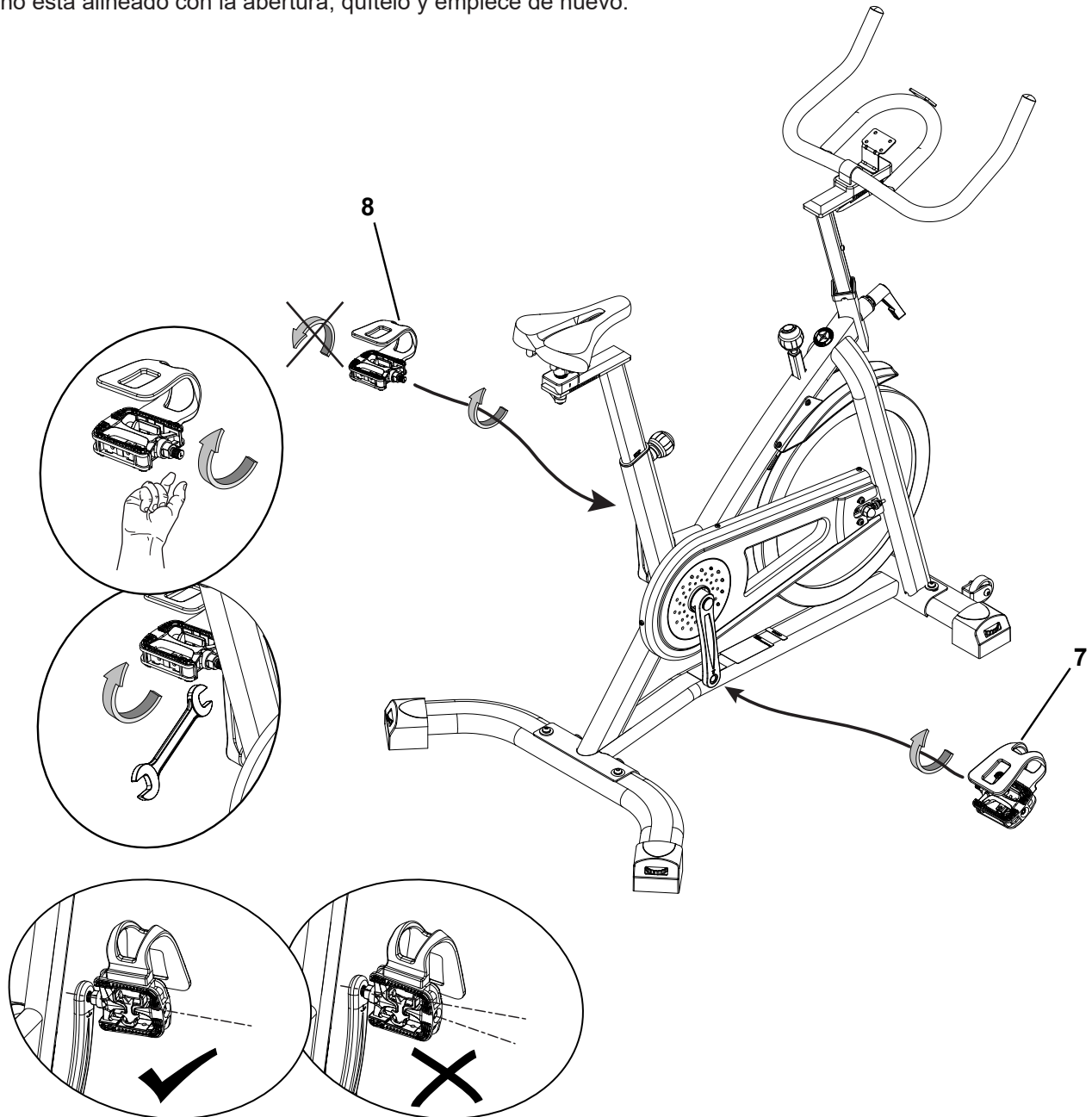


4. Fije los pedales en el cuadro/bastidor.

⚠ Si las roscas pierden la pintura debido a una instalación incorrecta, los pedales pueden desanclarse de la bicicleta o romperse durante el uso, lo que puede dar lugar a graves lesiones para el usuario.

Nota: El pedal izquierdo es de rosca invertida. Asegúrese de montar los pedales en el lado correcto de la bicicleta. La orientación se toma desde la posición de sentado en la bicicleta. El pedal izquierdo tiene una "L" y el derecho una "R".

AVISO: Los pedales DEBEN instalarse directamente a mano en las bielas o las roscas que aseguran los pedales pueden perder la pintura. Inicie el pedal a mano. Si se nota resistencia y el pedal no gira suavemente en la biela, asegúrese de que las roscas estén alineadas correctamente. Asegúrese de que el pedal vaya directo a la biela. Si el pedal no está alineado con la abertura, quítelo y empiece de nuevo.



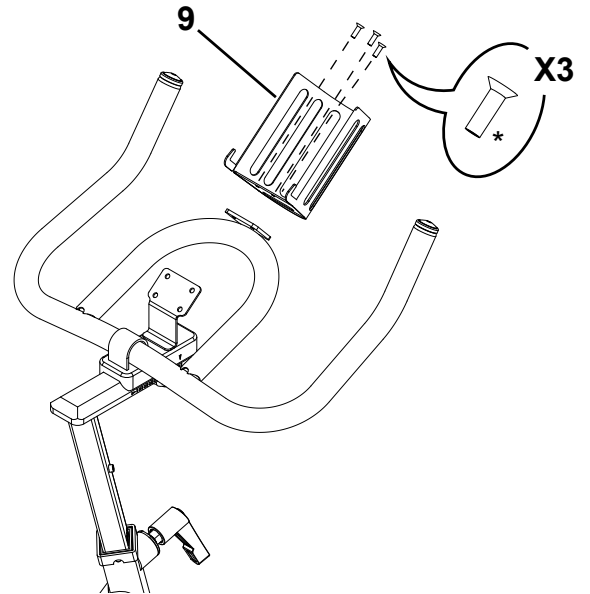
Con el pedal iniciado por varias vueltas dadas con la mano en la biela, apriételo completamente con la llave de 15 mm.

Confirme que el pedal está totalmente apretado con la llave de 15 mm.

Repita con el otro pedal.

5. Acople el soporte para la botella de agua al manubrio

Nota: La tornillería (*) ha sido preinstalada y no se encuentra en la bolsa de tornillería.



6. Instale las baterías en la consola

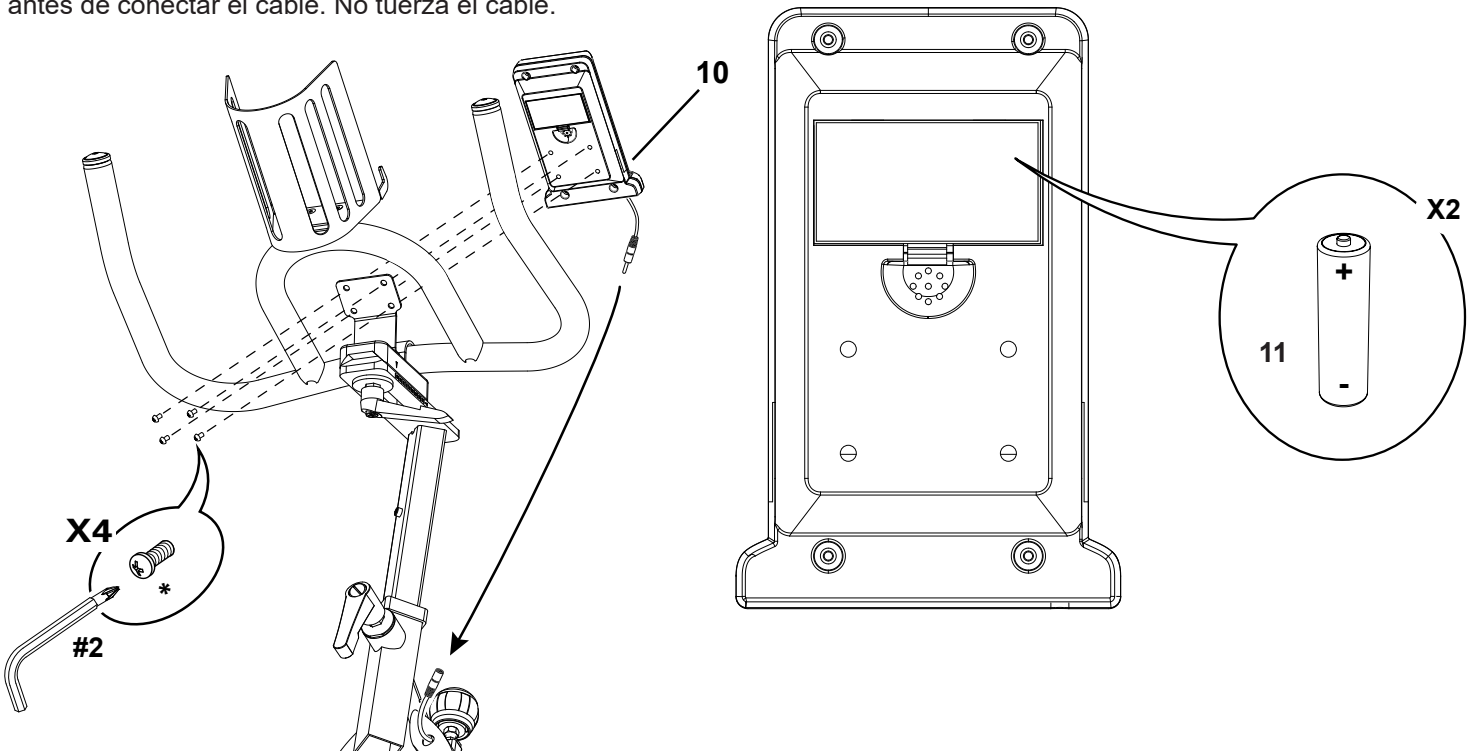
Nota: La consola debe estar orientada en la dirección de las marcas +/- que se encuentran en la parte superior de la consola.

M3). Asegúrese que las baterías estén ubicadas en la dirección de las marcas +/- que se encuentran en la parte superior de la consola.

- ⚠ No mezcle baterías viejas y nuevas.
- ⚠ No mezcle baterías alcalinas, estándar (carbono-zinc) o recargables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.).

7. Conecte y acople la consola

AVISO: Quite los tornillos preinstalados (*) de la parte posterior de la consola antes de conectar el cable. No tuerza el cable.



8. Inspección final

Inspeccione la máquina para asegurarse que toda la tornillería esté apretada y de que los componentes estén correctamente ensamblados.

Asegúrese de anotar el número de serie en el espacio correspondiente al principio de este manual.

Instalar los clips para zapatillas (calas) en zapatillas de ciclismo (accesorio opcional)

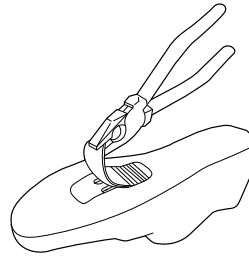
Clips para zapatillas (calas) – versión posterior

Nota: Las calas para las zapatillas se ajustan en los pedales derecho e izquierdo.

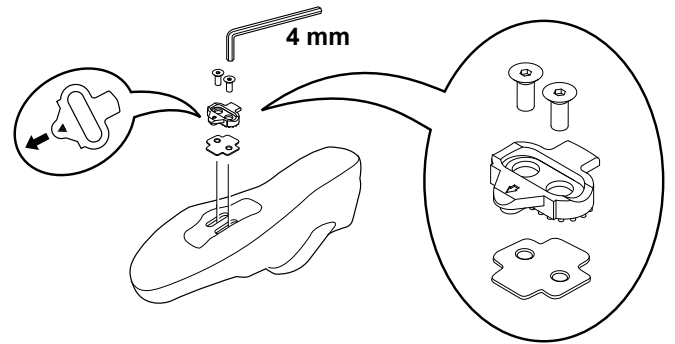
Herramientas necesarias: alicates, llave hexagonal de 4 mm

1. Con un par de alicates, quite la cubierta de caucho para destapar los agujeros de montaje de las calas en la parte inferior de las zapatillas de ciclismo.

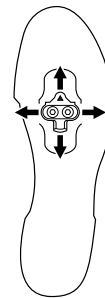
Nota: Puede que este paso no sea necesario, dependiendo del tipo de zapatilla.



2. En la suela de la zapatilla, coloque la lámina antideslizante en su sitio sobre los orificios de la cala y después coloque una cala. Asegúrese de que la flecha sobre la cala apunta hacia la parte delantera de la zapatilla. Ajuste los pernos de montaje de la cala (2,5 N·m).



3. La cala tiene un rango de ajuste de 20 mm de adelante hacia atrás, y 5 mm de derecha a izquierda. Practique a enganchar el pedal y liberar una zapatilla a la vez. Ajuste de nuevo para determinar la mejor posición de las calas.



4. Usando una llave hexagonal de 4 mm, apriete completamente los pernos de montaje de las calas (5 – 6 N·m).

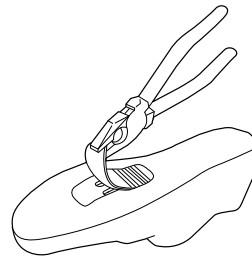
Clips para zapatillas (calas) – versión anterior

Nota: Las calas para las zapatillas se ajustan en los pedales derecho e izquierdo.

Herramientas necesarias: alicates, llave hexagonal de 4 mm

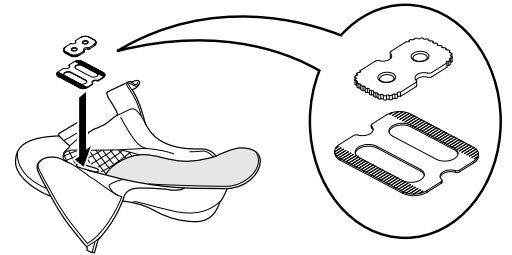
1. Con un par de alicates, quite la cubierta de caucho para destapar los agujeros de montaje de las calas en la parte inferior de las zapatillas de ciclismo.

Nota: Puede que este paso no sea necesario, dependiendo del tipo de zapatilla.

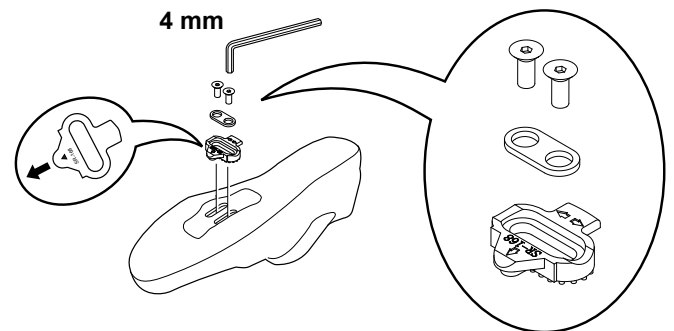


2. Quite la plantilla y ponga la tuerca en posición sobre los agujeros ovalados en el interior de la zapatilla.

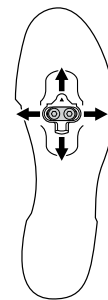
Nota: Puede que este paso no sea necesario, dependiendo del tipo de zapatilla.



3. Desde la parte inferior de la zapatilla, ponga una cala en posición sobre los agujeros de la cala y luego un adaptador de cala. Asegúrese que la única flecha de las calas apunte hacia el talón de la zapatilla. Apriete los pernos de montaje de las calas (2,5 N·m).



4. La cala tiene un rango de ajuste de 20 mm de adelante hacia atrás, y 5 mm de derecha a izquierda. Practique a enganchar el pedal y liberar una zapatilla a la vez. Ajuste de nuevo para determinar la mejor posición de las calas.



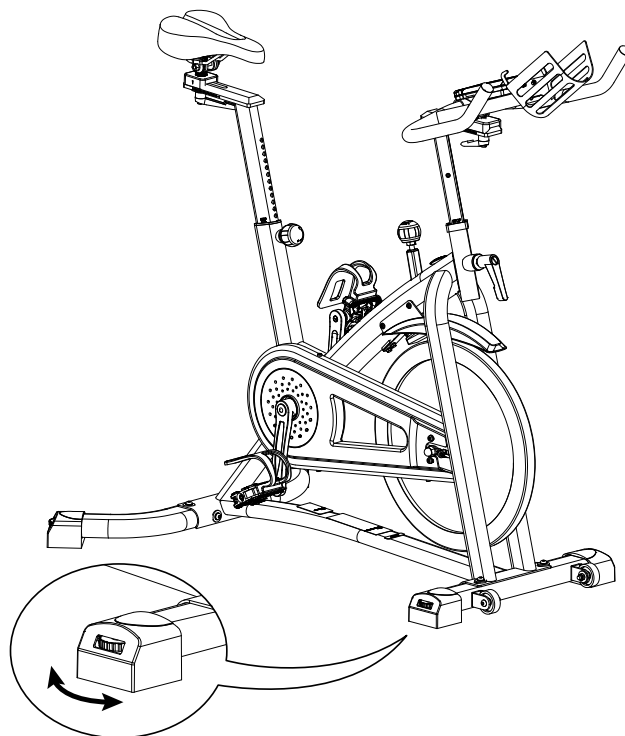
5. Usando una llave hexagonal de 4 mm, apriete completamente los pernos de montaje de las calas (5 – 6 N·m).

Nivelación de la máquina

La máquina debe estar nivelada si su área de entrenamiento no es plana. Los niveladores se encuentran a cada lado de los estabilizadores. Levante ligeramente el estabilizador para quitar el peso de ajuste, luego gire la perilla para ajustar la pata del estabilizador.

⚠ No ajuste los niveladores a una altura excesiva que ocasione que se separen o desenrosquen de la máquina. Puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.

Asegúrese que la máquina esté nivelada y estable antes de ejercitarse en ella.

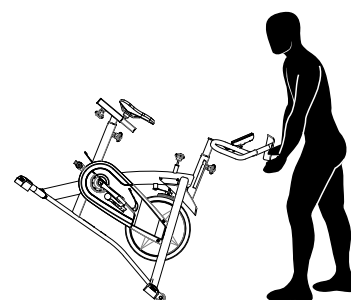


Traslado y almacenamiento de la máquina

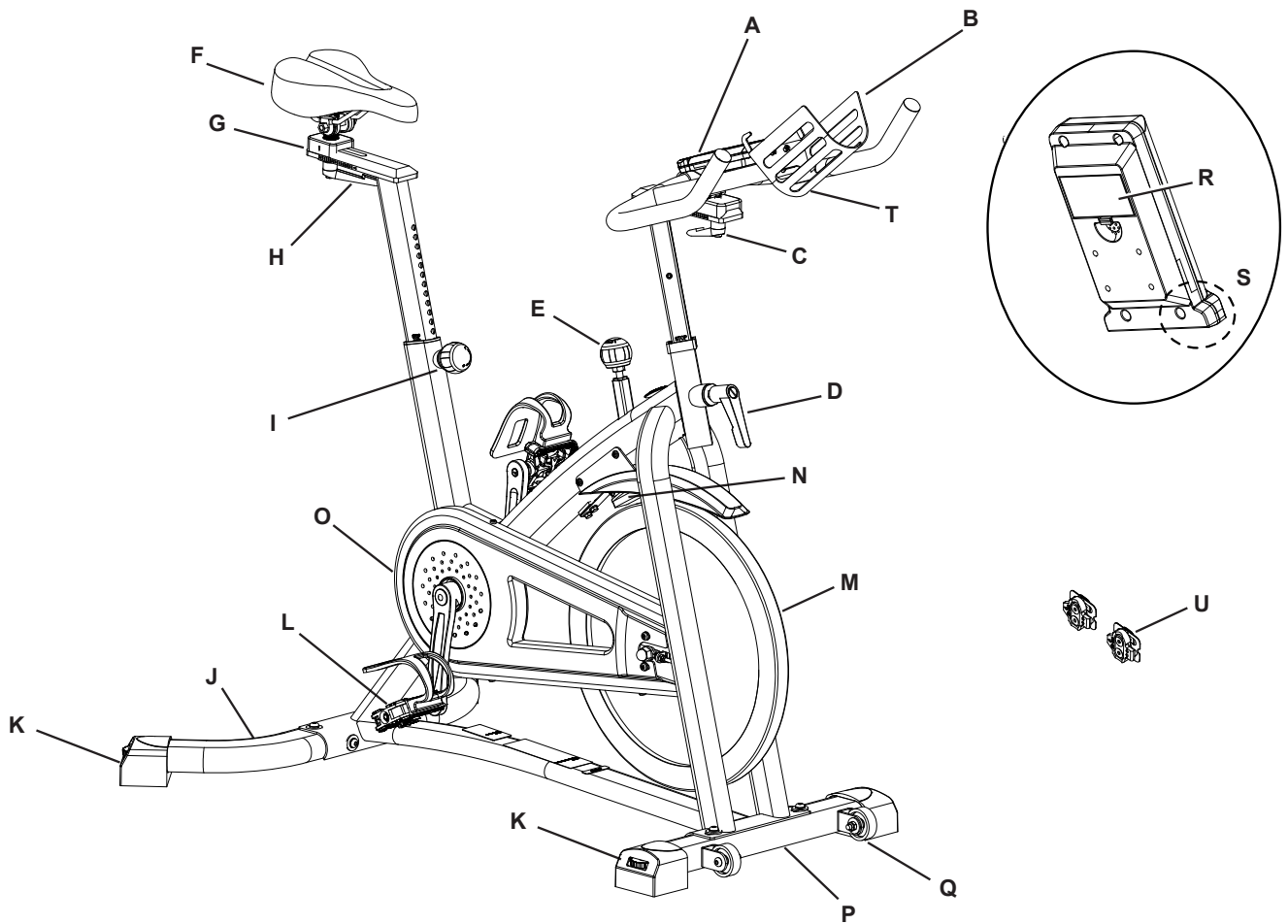
Para trasladar la bicicleta, tire cuidadosamente del manubrio hacia usted mientras empuja hacia abajo la parte delantera de la bicicleta. Empuje la bicicleta hasta el lugar deseado.

AVISO: Tenga cuidado al mover la máquina. Los movimientos bruscos pueden afectar el funcionamiento de la computadora.

⚠ Para un almacenamiento seguro de la máquina, retire las baterías. Coloque la máquina en un lugar seguro, alejado de niños y mascotas.



Características



A	Consola	L	Pedal con enganche
B	Ensamblaje del manubrio	M	Volante
C	Mango de ajuste, deslizador del manubrio	N	Ensamblaje del freno
D	Mango de ajuste, columna del manubrio	O	Cubierta, banda de transmisión
E	Perilla de ajuste de freno/resistencia	P	Estabilizador delantero
F	Sillín	Q	Rueda para transporte
G	Deslizador del sillín	R	Compartimiento para baterías
H	Mango de ajuste, deslizador del sillín	S	Receptor de telemetría de la frecuencia cardíaca (HR)
I	Mango de ajuste, columna del sillín	T	Soporte para botella de agua
J	Estabilizador trasero	U	Clips para zapatillas (calas)
K	Nivelador		

¡ADVERTENCIA! Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia. El ejercicio en exceso puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de ejercitarse inmediatamente.

Parada de emergencia

Para detener los pedales de inmediato, presione con fuerza hacia abajo la perilla de ajuste de freno/resistencia.

Características de la consola

La consola muestra información acerca de su entrenamiento en las pantallas de visualización.

Funciones del teclado

Botón MODE (modo): selecciona funciones para editar valores (definir meta del entrenamiento)

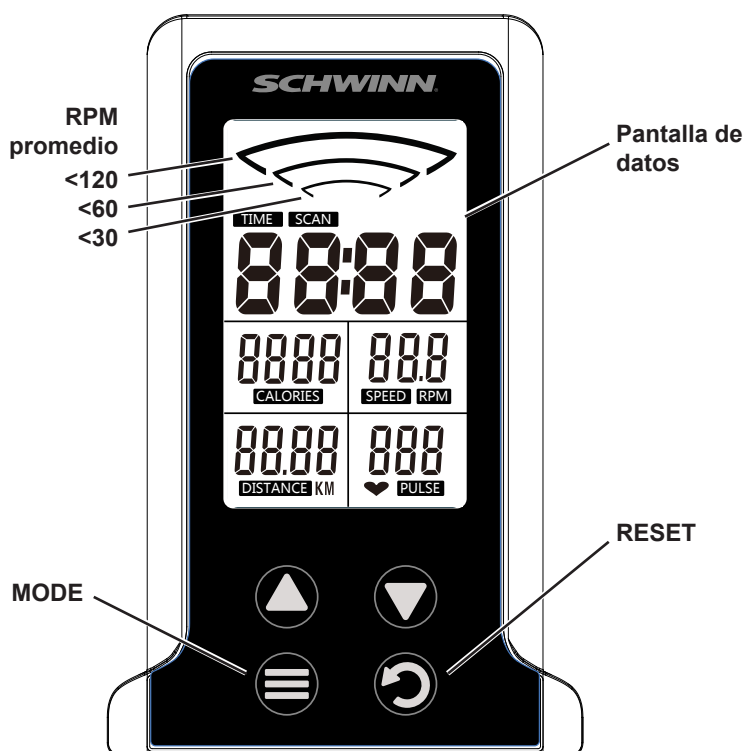
Botón RESET (reiniciar): presione para restablecer el TIEMPO, DISTANCIA y CALORÍAS a cero.

Presione y mantenga presionado 3 segundos para restablecer la consola.

▲ - Presione para aumentar el valor.

▼ - Presione para disminuir el valor.

La consola debe emitir un sonido al presionar los botones.



Pantalla de datos de programas

Rango promedio de RPM

La pantalla rango de RPM muestra el promedio de revoluciones por minuto (RPM) actuales de los pedales. A medida que las RPM aumentan, se ilumina un indicador grande para mostrar el rango de RPM mayor. Los rangos son: 1-29, 30-59 y 60-120.

TIEMPO

El campo TIME (Tiempo) en la pantalla muestra el tiempo transcurrido desde el inicio hasta el final del entrenamiento. Para definir una meta para el entrenamiento, presione MODE hasta que el campo TIME parpadee. Use las teclas de dirección para ajustar la meta de tiempo (minutos). Durante el entrenamiento, la pantalla muestra el tiempo restante. Cuando llegue a cero, la consola emitirá un sonido.

El tiempo máximo es 99 minutos y 59 segundos.

CALORIES (CALORÍAS)

El campo CALORIES en la pantalla muestra el total aproximado de calorías desde el inicio hasta el final del entrenamiento. Para definir una meta de calorías para el entrenamiento, presione MODE hasta que el campo CALORIES parpadee. Use las teclas de dirección para ajustar las calorías. Durante el entrenamiento, la pantalla muestra las calorías restantes. Cuando llegue a cero, la consola emitirá un sonido.

El valor máximo de calorías es 999,9 Kcal.

SPEED/RPM (VELOCIDAD/RPM)

El campo SPEED/RPM en la pantalla muestra las revoluciones por minuto (RPM) actuales o la velocidad calculada del usuario. En modo SCAN (escanear), se muestran alternadamente la velocidad y las RPM.

La máxima velocidad es 99,9 km/h.

DISTANCE (Distancia)

El campo DISTANCE en la pantalla muestra la distancia recorrida desde el inicio hasta el final del entrenamiento. Para definir una meta de distancia para el entrenamiento, presione MODE hasta que el campo DISTANCE parpadee. Use las teclas de dirección para ajustar la distancia en incrementos de 0,50 km (o millas). Durante el entrenamiento, la pantalla muestra la distancia restante. Cuando llegue a cero, la consola emitirá un sonido.

El valor máximo de distancia es 99,99.

La unidad de distancia predeterminada es kilómetros (K). Para cambiar las unidades entre kilómetros y millas antes del entrenamiento, presione las flechas Up y Down (Arriba y Abajo) al tiempo y mantenga presionado por 3 segundos. Presione cualquier tecla para guardar.

FRECUENCIA CARDÍACA (PULSE)

La pantalla de PULSE (pulso) muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto (LPM) proveniente del sensor telemétrico para frecuencia cardíaca. Presione MODE para activar la frecuencia cardíaca. Este valor de la pantalla estará en blanco si no se detecta una señal de frecuencia cardíaca. El rango de PULSE es 40 - 240 BPM.

⚠️ Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca que se muestra en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

Monitor remoto de frecuencia cardíaca

El monitoreo de la frecuencia cardíaca es uno de los mejores procedimientos para controlar la intensidad de su ejercicio. La consola puede leer señales de frecuencia cardíaca de telemetría provenientes de un transmisor de banda de pecho para frecuencia cardíaca que funcione en el rango de 4,5 kHz a 5,5 kHz.

Nota: La banda de pecho para frecuencia cardíaca debe ser una banda para frecuencia cardíaca no codificada de Polar Electro o un modelo no codificado compatible con POLAR™. (Las bandas de pecho para frecuencia cardíaca codificadas de POLAR™, como las bandas de pecho POLAR™ OwnCode™ no funcionarán con este equipo).

⚠️ Si usted tiene un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado, consulte a su médico antes de usar una banda de pecho inalámbrica u otro monitor telemétrico de la frecuencia cardíaca.

Cálculos de la frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM por año. No hay indicios que el entrenamiento influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a una prueba de esfuerzo que usar una fórmula relacionada con la edad.

El entrenamiento de resistencia influye en su frecuencia cardíaca en reposo. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores muy entrenados pueden tener 40 LPM o menos.

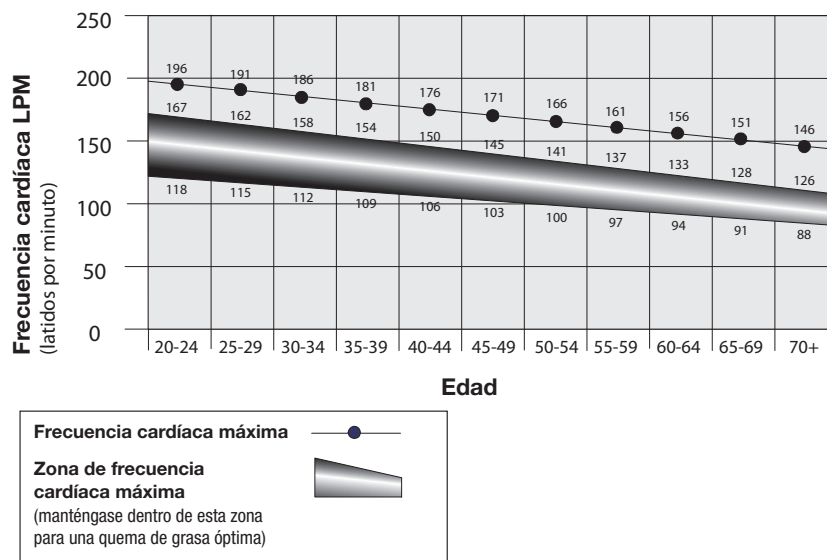
La tabla de frecuencia cardíaca es una estimación de la zona de frecuencia cardíaca (HRZ, por su sigla en inglés) que es eficaz para quemar grasa y mejorar su sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían; por lo tanto, su HRZ podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 60 y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una pauta concisa que describe las frecuencias cardíacas objetivo que se sugieren generalmente en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca objetivo óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos los regímenes de ejercicios y acondicionamiento físico, use siempre su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO PARA QUEMAR GRASA



Clips para zapatillas (calas)

Los pedales están equipados para zapatillas de ciclismo con calas que proporcionan apoyo para pies seguro en la bicicleta de ejercicios. Las calas para las zapatillas que se proporcionan se ajustan a los pedales derecho e izquierdo.

⚠ Antes de usarlos, asegúrese de comprender cómo funciona el mecanismo de enganche/liberación de los pedales y calas (zapatillas).

Mantenga las calas y las fijaciones sin suciedad y desechos para asegurar el funcionamiento del enganche y liberación.

Revise periódicamente que las calas no estén desgastadas. Cuando las calas se hayan desgastado, reemplácelas. Reemplace las calas cuando sean difíciles de liberar, o cuando comiencen a necesitar mucho menos esfuerzo para liberarse que cuando nuevas.

Los pedales y las calas son compatibles con SPD. Se ajustan a cualquier tamaño de zapatilla con las monturas de cala adecuadas: zapatillas con "monturas para calas estándar MTB SPD con 2 agujeros" (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

Funcionamiento

Lo que debe usar

Use zapatillas deportivas con suela de goma. Necesitará ropa adecuada para hacer ejercicios que le permita moverse libremente.

¿Con qué frecuencia debe hacer ejercicios?

! Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada es una aproximación y deberá utilizarse solamente a modo de referencia.

- Tres veces por semana durante 20 minutos diarios.
- Programe sus sesiones de entrenamiento con antelación y procure respetar el programa.

Ajuste del sillín

La instalación correcta del sillín ayuda a la eficiencia y comodidad del ejercicio; a la vez, reduce el riesgo de lesiones.

1. Con un pedal desplazado hacia adelante, ponga el talón de su pie en la parte más inferior de éste. Su pierna debe estar levemente doblada en la rodilla.
2. Si la pierna está demasiado recta o el pie no alcanza a tocar el pedal, necesita mover el sillín hacia abajo. Si la pierna está demasiado doblada, necesita mover el sillín hacia arriba.

! Bájese de la máquina antes de ajustar el sillín.

3. Afloje y tire de la perilla de ajuste de la columna del sillín. Ajuste el sillín a la altura deseada.

! No levante la columna del sillín por encima de la marca "STOP" en dicha columna.

4. Suelte la perilla de ajuste del poste del sillín para fijar el pasador de bloqueo. Asegúrese de que el pasador esté completamente fijo y apriete bien la perilla de ajuste.
5. Para acercar o alejar el sillín de la consola, suelte el mango de ajuste del sillín. Deslice el sillín a la posición deseada y apriete bien el mango.

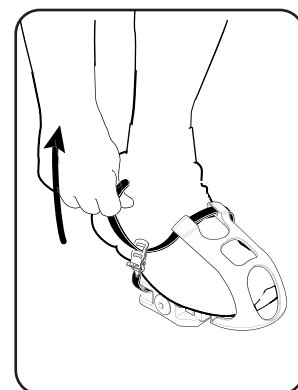
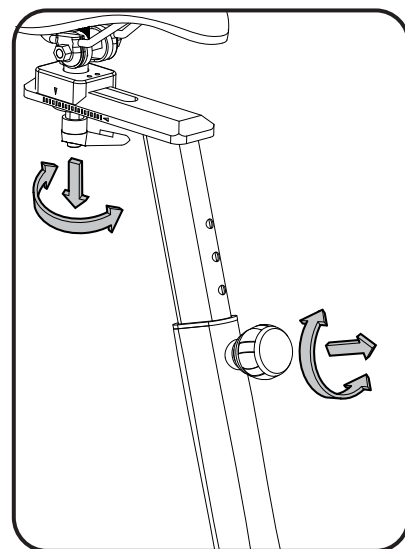
Nota: Si no se puede girar el mango porque choca con otra pieza, tire hacia fuera del mango, gírelo y llévelo a su sitio para volver a colocarlo. Continúe girándolo si lo necesita.

Ajuste de la posición del pie / correa del pedal

Los pedales con correas permiten una pisada segura en la bicicleta de ejercicios.

1. Ponga la parte delantera de cada pie en los enganches de los pedales.
2. Asegure la correa sobre la zapatilla.
3. Repita el procedimiento con el otro pie.

Asegúrese que los dedos y las rodillas apunten derecho hacia adelante para asegurar una máxima eficiencia del pedal. Las correas de los pedales pueden dejarse en la misma posición para entrenamientos futuros.



Usar los clips para zapatillas (calas)

Los pedales están equipados para zapatillas de ciclismo con calas que proporcionan apoyo para pies seguro en la bicicleta de ejercicios. Asegúrese de girar los pedales para que el enganche del pie quede bajo el pedal.

⚠ Antes de usarlos, asegúrese de comprender cómo funciona el mecanismo de enganche/liberación de los pedales y calas (zapatillas).

Mantenga las calas y las fijaciones sin suciedad y desechos para asegurar el funcionamiento del enganche y liberación.

Revise periódicamente que las calas no estén desgastadas. Cuando las calas se hayan desgastado, reemplácelas. Reemplace las calas cuando sean difíciles de liberar, o cuando comiencen a necesitar mucho menos esfuerzo para liberarse que cuando nuevas.

Los pedales y las calas son compatibles con SPD. Se ajustan a cualquier tamaño de zapatilla con las monturas de cala adecuadas: zapatillas con "monturas para calas estándar MTB SPD con 2 agujeros" (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

1. Asegúrese que la flecha superior en el pedal apunte hacia adelante.
2. Empuje la cala hacia abajo y adelante para enganchar el pedal.
3. Repita el procedimiento con el otro pie.
4. Practique engancharse y desengancharse de los pedales antes de comenzar el entrenamiento.

Para desenganchar (liberar) las calas de los pedales, empuje los talones hacia afuera y levante.

Si el peso del cuerpo del usuario es muy bajo, puede ser difícil que opere el mecanismo de enganche/liberación de los pedales. Puede ser necesario disminuir la fuerza de retención del mecanismo. Para ajustar la retención:

1. Localice la abertura en la parte delantera del pedal para tener acceso al perno de ajuste. Está entre los 2 tornillos que acoplan el enganche con el pedal.
2. Use una llave hexagonal de 3 mm para girar el perno de ajuste. Para disminuir la retención, gírelo a la izquierda (contra la dirección de las manecillas del reloj). Para aumentar la retención, gírelo a la derecha (en la dirección de las manecillas del reloj).

Ajuste del manubrio

Para ajustar la posición del manubrio:

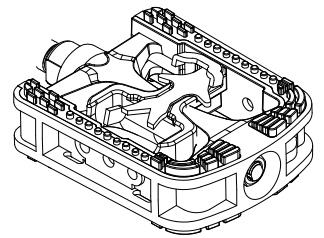
1. Afloje y tire del mango de ajuste de la columna del manubrio. Ajuste el manubrio a la altura deseada.

⚠ No levante la columna del manubrio por encima de la marca "STOP" en dicha columna.

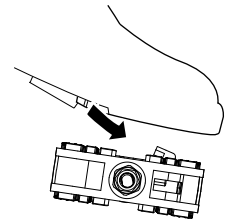
2. Apriete el mango de ajuste del manubrio para fijar el pasador de bloqueo. Asegúrese de que el pasador esté completamente fijo y apriete bien el mango de ajuste.

AVISO: No tuerza los cables.

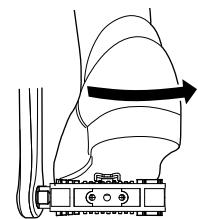
3. Para acercar o alejar el manubrio de la consola, suelte el mango de ajuste del



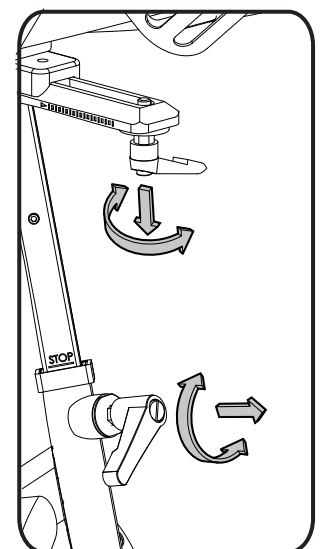
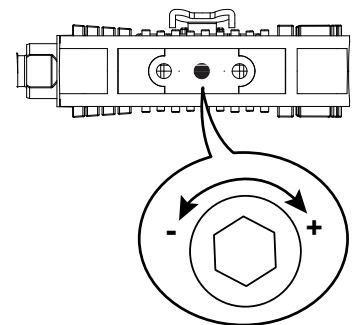
Pedal derecho (la fijación del pie no se muestra para mayor claridad)



Enganchar



Desenganchar (liberar)




manubrio. Deslice el manubrio a la posición deseada y apriete completamente el mango.

Nota: Si no se puede girar el mango porque choca con otra pieza, tire hacia fuera del mango, gírelo y llévelo a su sitio para volver a colocarlo. Continúe girándolo si lo necesita.

Bloquear el volante/rueda de inercia para el almacenamiento

Cuando la máquina no esté en uso, asegure el volante/rueda de inercia con la perilla de ajuste de freno/resistencia. El volante/rueda de inercia debe asegurarse para almacenar la máquina.

 **Para un almacenamiento seguro de la máquina, retire las baterías y apriete completamente la perilla de freno/resistencia para asegurar el volante/rueda de inercia. Coloque la máquina en un lugar seguro, alejada de niños y mascotas.**

Para bloquear el volante/rueda de inercia, apriete completamente la perilla de freno/resistencia para evitar que el volante/rueda de inercia y los pedales se muevan.

Modo Power-Up (Encendido)

La consola entrará al modo Power-Up (Encendido) si se presiona cualquier botón o si esta recibe una señal del sensor RPM como resultado de pedalear.

Nota: La pantalla de la consola se atenuará si el nivel de batería es de 25% o menos.

Apagado automático (modo de inactividad)

Si la consola no recibe ningún dato durante aproximadamente 4 minutos, esta se apagará automáticamente. La pantalla LCD permanece apagada mientras está en el modo de inactividad.

Nota: la consola no tiene un interruptor de encendido/apagado.

Ajuste de resistencia

Para ajustar la resistencia y carga, gire la perilla de ajuste de resistencia.

Modo Edit (Editar)

Para definir una meta de tiempo, calorías o distancia para su entrenamiento, presione el modo MODE para desplazarse al campo deseado. El campo parpadeará. Use las teclas de Up y Down (Arriba y Abajo) para ajustar el valor.

Nota: Para restablecer el valor a cero (0), presione RESET (Restablecer)

Presione MODE para confirmar e ir al campo siguiente.

Para salir del modo de editar, comience a pedalear.

Cambio de unidades de medida (imperial inglesa/métrica)

La unidad de distancia predeterminada es kilómetros (K). Puede cambiar las unidades de medida entre kilómetros y millas antes de comenzar el entrenamiento, o luego de restablecer la consola. Para cambiar las unidades, presione al tiempo UP y DOWN (Arriba y Abajo) y mantenga presionado durante 3 segundos. Cuando la pantalla comience a parpadear, use el botón de flecha para cambiar las unidades (K o M). Presione cualquier tecla para guardar.

Solución de problemas

Condición/problema	Lo que debe revisarse	Solución
La consola no se enciende/pone en marcha	Revise las baterías.	Asegúrese que las baterías estén correctamente instaladas. Si las baterías están correctamente instaladas, reemplácelas con un conjunto de baterías nuevas.
	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si cualquiera de ellos está visiblemente torcido o cortado, reemplace el cable.
	Revise las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese que el cable esté firmemente conectado y orientado correctamente. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada	Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o presente algún otro daño. Reemplace la consola si está dañada.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá) para obtener ayuda adicional.
La velocidad que se muestra no es exacta.	Compruebe la posición de imán del sensor de velocidad	El imán del sensor de velocidad debe estar en su lugar en el volante.
La velocidad visualizada siempre es "0"/fija en modo de pausa	Cable de datos	Asegúrese que el cable de datos esté conectado a la consola y al ensamblaje del armazón principal.
	Sensor de velocidad	Asegúrese que el imán del sensor de RPM y el sensor de RPM estén en su lugar.
No hay lectura de velocidad/RPM	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si hay alguno cortado o torcido, reemplace el cable.
	Revise las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Compruebe la posición de imán del sensor de velocidad	El imán del sensor de velocidad debe estar en su lugar en el volante.
	Revise el ensamblaje del sensor de velocidad	El ensamblaje del sensor de velocidad debe alinearse con el imán y conectarse al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Reemplácelo si el sensor o el cable de conexión presentan daños.
La pantalla de la consola está atenuada	Baterías	Reemplace las baterías
La unidad funciona, pero la frecuencia cardíaca telemétrica no aparece	Banda de pecho (opcional)	La banda debe ser compatible con "POLAR™" y no codificada. Asegúrese que la banda esté directamente sobre la piel y que el área de contacto esté húmeda.
	Pilas de la banda de pecho	Si la banda tiene pilas reemplazables, póngale pilas nuevas.
	Interferencia	Intente alejar la unidad de las fuentes de interferencia (TV, microondas, etc.).
	Reemplace la banda de pecho	Si se elimina la interferencia y FC no funciona, reemplace la banda.
	Reemplace la consola	Si FC aún no funciona, reemplace la consola.

Condición/problema	Lo que debe revisarse	Solución
La consola se apaga (entra al modo de inactividad) mientras está en uso	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los cables deben estar intactos. Si hay alguno cortado o torcido, reemplace el cable.
	Revise las conexiones/ orientación del cable de datos	Asegúrese que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Revise las baterías.	Asegúrese que las baterías estén correctamente instaladas. Si las baterías están correctamente instaladas, reemplácelas con un conjunto de baterías nuevas.
	Compruebe la posición de imán del sensor de velocidad	El imán del sensor de velocidad debe estar en su lugar en el volante.
	Revise el ensamblaje del sensor de velocidad	El ensamblaje del sensor de velocidad debe alinearse con el imán y conectarse al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Reemplácelo si el sensor o el cable de conexión presentan daños.
		Comuníquese con el servicio de atención al cliente (si vive en EE. UU./Canadá) o con su distribuidor local (si está fuera de EE. UU./Canadá) para obtener ayuda adicional.
La resistencia es desigual al pedalear	Conjunto del freno	Lubrique la zapata de freno con lubricante de silicona. Consulte el procedimiento sobre cómo lubricar el freno en el manual de mantenimiento.
La unidad se bambolea / no se mantiene a nivel	Compruebe el ajuste de nivel	Los niveladores se pueden girar para nivelar la máquina.
	Compruebe la superficie debajo de la unidad	Es posible que el ajuste no pueda compensar superficies extremadamente irregulares. Traslade la máquina a un área nivelada.
Pedales sueltos / dificultad para pedalear en la unidad	Compruebe la conexión del pedal a la biela	El pedal debe estar firmemente apretado en el brazo de la biela. Asegúrese de que la rosca de la conexión no esté dañada.
	Revise la conexión de brazo de la biela al eje	El brazo de la biela debe estar firmemente apretado en el eje.
	Compruebe la tensión de la banda de transmisión.	Consulte el procedimiento "Ajustar la tensión de la banda" en el manual de servicio.
Se escucha un clic al pedalear	Compruebe la conexión del pedal a la biela	Quite los pedales. Asegúrese de que no haya suciedad en las roscas y vuelva a colocarlos.
Movimiento de la columna del sillín	Compruebe el pasador de bloqueo	Asegúrese de que el pasador de ajuste esté bloqueado en uno de los orificios de ajuste de la columna del sillín.
	Compruebe la perilla de bloqueo	Asegúrese de que la perilla esté bien apretada.

Lea íntegramente la totalidad de las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En determinadas condiciones, se requiere un asistente para realizar las tareas necesarias.

⚠ El equipo se debe revisar permanentemente para ver si está dañado o hay que hacerle reparaciones. El propietario es responsable de garantizar que se realice un mantenimiento periódico. Los componentes gastados o dañados deben repararse o reemplazarse inmediatamente. Para mantener y reparar el equipo, solo pueden usarse componentes provistos por el fabricante.

Si en cualquier momento las etiquetas de advertencia se sueltan, no se pueden leer o se desplazan, reemplace las etiquetas. Si se compra en EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener información sobre la sustitución de las etiquetas. Si se compra fuera EE. UU./Canadá, póngase en contacto con el distribuidor local para solicitarlas.

Desconecte todas las fuentes de electricidad de la máquina antes de darle servicio.

Diariamente: Antes de cada uso, inspeccione si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas en la máquina de ejercicios. No la use si la encuentra en estas condiciones. Repare o reemplace todas las piezas ante el primer signo de desgaste o daño. Asegúrese que las perillas de ajuste estén apretadas. Apriete según sea necesario. Después de cada entrenamiento, use un paño húmedo para limpiar la humedad de la máquina y la consola.

AVISO: Si es necesario, limpie la consola usando únicamente un trapo suave con jabón de lavar vajilla suave. No la limpie con solventes a base de petróleo, limpiadores para automóviles ni productos que contengan amoníaco. No limpie la consola bajo luz solar directa ni a altas temperaturas. Asegúrese de mantener la consola libre de humedad.

Semanalmente: Revise los pedales y los brazos de las bielas, y apriételos según sea necesario. Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén bien apretados. Apriete según sea necesario. Limpie la máquina para eliminar el polvo, la suciedad o la mugre de las superficies. Verifique que el sillín funcione correctamente. Si es necesario, aplique con moderación una capa delgada de lubricante de silicona 100% para facilitar el funcionamiento.

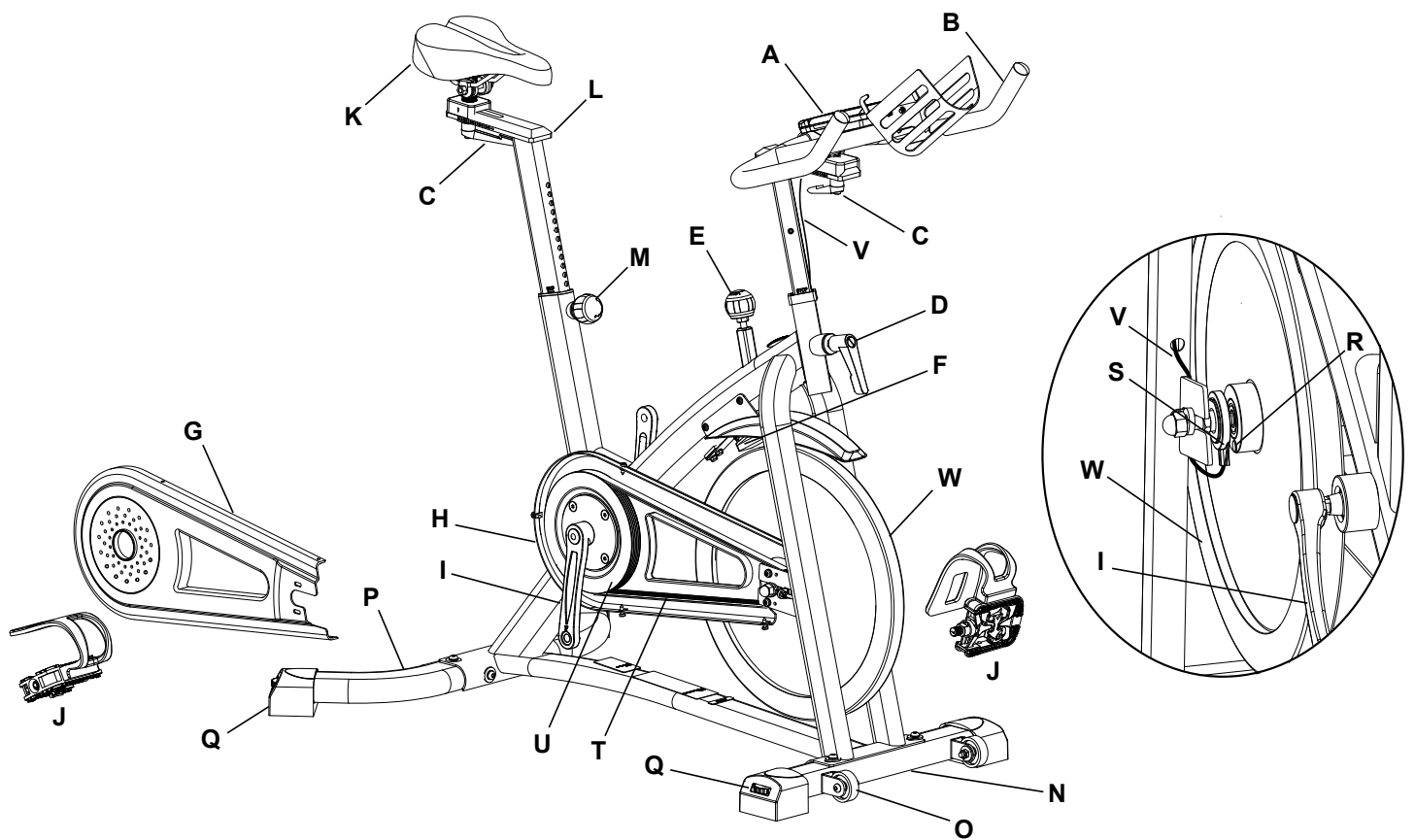
⚠ Ya que esta máquina funciona con una marcha fija, no pedalee hacia atrás. Si lo hace, podría aflojar los pedales, lo que podría resultar en daños a la máquina o lesiones al usuario. Nunca haga funcionar esta máquina con los pedales sueltos.

⚠ El lubricante de silicona no es apto para consumo humano. Manténgalo fuera del alcance de los niños. Almacénelo en un lugar seguro.

Nota: no use productos a base de petróleo.

Mensual o después de 20 horas: Compruebe la tensión de la banda de transmisión.

Piezas para mantenimiento



A	Consola	I	Brazo de la biela	Q	Nivelador
B	Manubrio	J	Pedal con enganche	R	Imán del sensor de velocidad
C	Mango de ajuste	K	Sillín	S	Sensor de velocidad
D	Mango de ajuste, columna del manubrio	L	Columna del sillín	T	Banda de de transmisión
E	Perilla de freno/resistencia	M	Perilla de ajuste de la columna del sillín	U	Polea de transmisión
F	Ensamblaje del freno	N	Estabilizador delantero	V	Cable de datos
G	Cubierta, banda de transmisión	O	Rueda para transporte	W	Volante
H	Cubierta, interior de la banda de transmisión	P	Estabilizador trasero		

Reemplazo de las baterías de la consola

Cuando las baterías tienen poca energía restante, la pantalla de la consola se atenúa.

Al reemplazar las baterías, asegúrese que estas apunten en la dirección de las marcas +/- que hay en el compartimiento para las baterías.

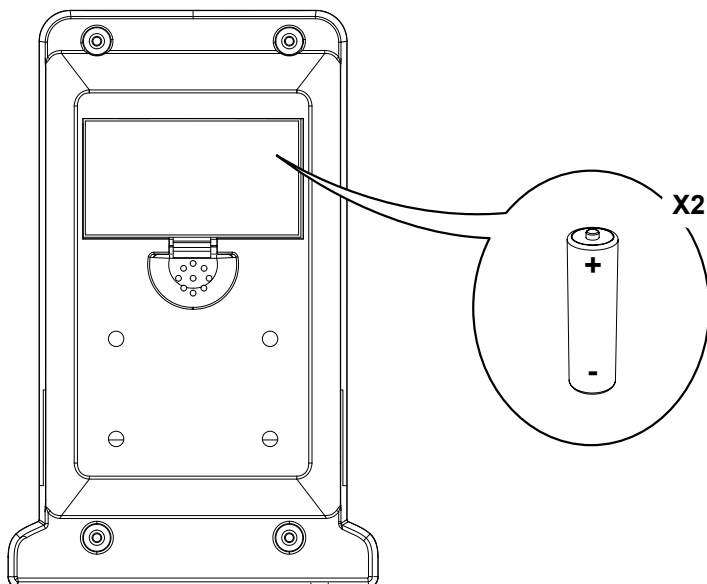
Nota: La consola usa baterías alcalinas tamaño AA (SUM3).



No mezcle baterías viejas y nuevas.

No mezcle baterías alcalinas, estándar (carbono-zinc) o recargables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.).

Si no va a usar la máquina durante un período prolongado, asegúrese de quitar las baterías para evitar daños por corrosión.



Comprobar la tensión de la banda de transmisión.

Para comprobar la tensión de la correa de transmisión, la bicicleta debe ponerse en funcionamiento. Ajuste la resistencia a un nivel medio o alto. Haga girar los pedales a 20 RPM. Repentinamente aumentarán las RPM a su capacidad máxima. Si los pedales se mueven normalmente sin saltos o deslizamientos, la tensión es correcta. Si los pedales se deslizan, la correa debe ajustarse.

En el manual de mantenimiento se puede encontrar el procedimiento "Ajuste de la tensión de la correa".

感謝您選擇 SCHWINN 700IC 作為健身器材。我們誠摯鼓勵您在開始組裝設備之前仔細閱讀本使用者手冊，尤其是以下警告！警告有助於降低燒燙傷、觸電或受傷的風險或人身傷害。

開始組裝前，請先找到貼地桿管上白色條碼貼紙上的器材序號，並將序號填入以下空格。

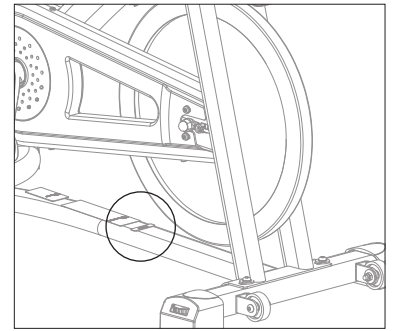
在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**SCHWINN 700IC**

» 當致電尋求服務時，請參閱序號和型號名稱。

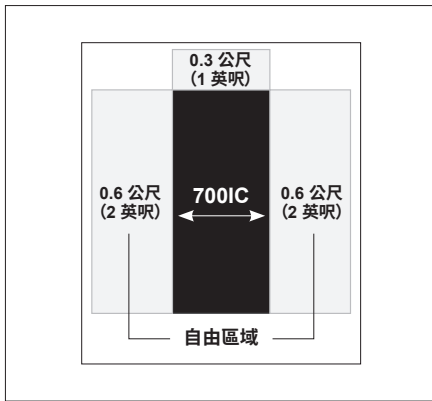
序號位置



⚠ 注意

- 疏於遵照這些說明可能會導致人員受傷！
- 請務必遵照本器材使用手冊的說明使用本器材。
- 心率監測系統可能不準確。運動過量可能會導致嚴重受傷或死亡。若您覺得頭暈，請立刻停止運動。
- 若您感覺各種不同的疼痛，包括胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等，應立即停止運動並請教醫師此症狀之後，才可繼續使用。不正確或過量的運動可能損害您的健康。
- 請勿穿著任何可能會碰到本器材任何活動零件之衣物或首飾。
- 使用本器材時，請務必穿橡膠鞋底運動鞋或帶有卡踏底板的自行車鞋。請勿赤腳或僅穿襪子使用本健身車。
- 使用前，請確保您了解如何操作踏板和卡鞋的接合/釋放機構。
- 請勿在器材上跳動。
- 切勿用手轉動踏板。旋轉中的踏板可能導致受傷。
- 請勿將手指或其他物體放入運動器材的移動部分。
- 確定所有調整桿（座椅和前後握把）皆牢固固定，運動時的活動範圍內不可有障礙物。
- 為了避免受傷，切勿將任何身體部位（例如手指、手掌、手臂或足部）暴露於活動的機械之間，或本器材其他可能活動的部分。
- 除非您以較低的速度踩踏，否則請勿嘗試以站立的姿勢高速踩踏健身車。
- 請勿將水平校正腳墊調整到腳墊從健身車脫離或被拔下。可能會對您造成傷害或健身車損壞。
- 請勿將座椅支柱升高至超過支柱上的「STOP」標記。
- 在踏上踏板之前，請確保踏板穩定。登上健身車和下車時請小心。
- 使用前，請確認把手已經固定。
- 請確認您的鞋子固定在定趾套中（若情況適用）。
- 在調整座椅之前，請先下車。
- 本器材在任何時候均限單人使用。
- 體重超過技術規格中所述的承重能力之人員請勿使用本設備。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 無論任何情況下，都不應該讓寵物或 13 歲以下兒童接近本器材周圍 3 公尺內。
- 嚴禁未滿 13 歲的兒童使用本器材。
- 本器材不適用於 13 歲以上兒童、體能、知覺或精神機能不佳或欠缺經驗及知識的人士；如欲使用，必須在他人監督下進行，且須由可負責其人身安全者指導器材用途及使用方式。
- 請使用把手在進出本器材時維持平衡，以及在使用器材期間加強穩定性。
- 請在穩固、平坦、水平的地面上架設與操作本器材。
- 本健身產品必須使用正確接地的電源插座。
- 若要中斷電源，請將所有控制功能切換到關閉位置，然後拔下電源插頭。
- 若要關閉健身車電源，必須將電源線從插座拔下。
- 搬動設備之前，請切斷所有電源。
- 如果產品曾摔落、電線或插頭損壞，即使功能不受影響，也絕不能使用本產品。倘若器材無法正常運轉、已損壞或曾浸入水中，切勿操作。如需更換或維修，請聯絡客戶技術支援部門，以避免危險。
- 本器材切勿置於插電後無人看管的環境。在閒置時及清潔、保養前，或在移動本器材時，請關閉電源並拔除插頭。
- 定期檢查卡踏是否有磨損。若卡踏磨損，請更換。當卡踏變得難以釋放時，或者開始變得比新狀態的時候難釋放，請更換卡踏。
- 保持卡踏和綁帶清潔無污垢和碎屑，以確保易於接合和釋放。
- 由於本健身車採用固定齒輪運作，因此請勿倒退或反轉踏板。否則可能會使踏板鬆開，因而導致健身車損壞和/或使用者受傷。踏板鬆動時切勿使用本健身車。
- 在本健身車上訓練需要身體協調和平衡能力。請務必預測在訓練過程中可能會發生速度和阻力大小的變化；務必小心，以避免失去平衡因而可能受傷。
- 本產品僅交由經授權的維修技師進行維修。
- 除非經專業人員和當地經銷商指示，否則請勿取下保護蓋。
- 除非經客服技術人員指示，請勿將儀表的護蓋拆下。
- 請勿使用製造商建議以外的其他配件。使用不當配件可能會導致人身傷害。
- 請將設備送回客戶服務中心進行檢修。
- 為避免觸電，請勿將任何物品扔進或插入任何開口處。
- 使用氣霧（噴霧）產品時，或當氧氣受限情況下，請勿操作本器材。
- 本器材僅供家庭使用。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 請勿在任何無法控制溫度的地方使用設備，包括但不限於車庫、陽台、泳池室、浴室、停車場或戶外。倘若您的設備暴露於較低溫度或高濕度氣候下，大力建議在首次使用前將設備暖機至室溫。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 在進行移動/安全貯藏之前，按照說明將煞車/阻力調整鈕旋緊，直到飛輪鎖定。貯藏時請移除電源並放置在安全的位置。將健身車放置在遠離兒童和寵物的安全之處。
- 器材非常重，移動時請小心，必要時請找人協助。
- 由 2 人共同進行組裝，這將使組裝過程更加輕鬆。不要獨自一人執行涉及重舉或操作困難的步驟。

- 請勿在室外或潮濕的地方組裝本健身車。確保在適當的工作空間中進行組裝，避免有旁人走過和旁觀者接觸。
- 按規定順序執行所有組裝步驟。不正確的組裝方式可能導致受傷及功能不正確。
- 請勿嘗試變更本器材的設計或功能。這可能會危及本器材的安全性，並使保固失效。
- 在健身車完全組裝好並根據使用手冊檢查功能是否正確之前，請勿使用健身車。
- 除非依照組裝說明的指示，否則請勿將器材從包裝內取出或抬起。
- 在預計使用位置拆封和組裝本器材。切勿在包裝箱倒置或側放的情況下打開包裝箱。
- 矽膠潤滑劑不適合人類食用。請置於兒童接觸不到的地方。貯藏在安全的地方。
- 將 AC 變壓器、電源線放在遠離高溫表面的地方。請勿使用本器材隨附的電線搬運本器材，也不可將電線當成把手。請勿拉扯電源線，或對電源線施加任何機械負載。
- 為降低觸電風險或不受監督使用的風險，請務必將 AC 變壓器從牆壁插座和健身車中拔出，並等待 5 分鐘，然後再清潔、維護或維修機器。將 AC 變壓器放在安全的位置。
- 安裝與拆卸固定式訓練器材時，請務必謹慎小心。在拆卸之前，請等待健身車完全停止。
- 未使用室內健身車時，請施加完整的阻力負載，以防止驅動齒輪組件移動而造成受傷。
- 室內健身車為慣性的飛輪；踏板會繼續隨著飛輪一起移動，直到飛輪停止。您需要在適度的控制範圍內降低速度。如需立即停止飛輪，請用力壓下緊急煞車。請務必在適度的控制範圍內踩踏踏板，並根據自己的能力調整所需的節奏。壓下緊急煞車 = 緊急停止按鈕。
- 室內健身車使用累積動量的固定飛輪，即使在使用者停止踩踏或使用者的腳離開之後，踏板也會繼續保持轉動。在兩側踏板和飛輪完全停止之前，切勿試圖把腳從踏板上抽出，或離開本器材。不遵守這些指示，可能會使騎乘情況失控，並可能導致重傷。



室內健身車的放置

請將室內健身車安放於平面上。室內健身車前面應為電源線留出 30 公分的間隙。為方便使用，室內健身車兩側最好留有 60 公分（2 英尺）的空間供使用者從任何一側進出。請勿將室內健身車放置於會阻礙任何通風口或通氣孔的區域。室內健身車不應置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

危險！

- 器材接地導體連接錯誤會導致觸電。倘若您不確定產品是否正確接地時，請洽詢合格的電工人員或保養人員進行檢查。請勿擅自改造產品隨附的插頭。如果插頭與插座的規格不符，請找合格電工安裝適當的插座。
- 本產品使用標稱局部電壓電路，並具有接地插頭。本產品不應使用轉換器。
- 本產品必須使用專用電路。欲確定您是否使用專用電路，請關閉該電路的電源並觀察是否有其他裝置斷電。如果有，請將裝置移至其他電路。
請注意：一條電路上通常有多個插座。

技術規格

裝配尺寸 (長 x 寬 x 高)	138.6 x 77.9 x 126.6 公分 / 54.6" x 30.7" x 49.8"
產品重量	46.7 公斤/103 磅
使用者體重承載上限	136 公斤/300 磅



您現在可以開始組裝設備。有關組裝、操作、程式、故障排除和維護的詳細說明，請掃描左邊的 QR 碼以查看完整的手冊。

如果掃描 QR 碼失敗，您可以前往此處提供的網站：
<https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

保固

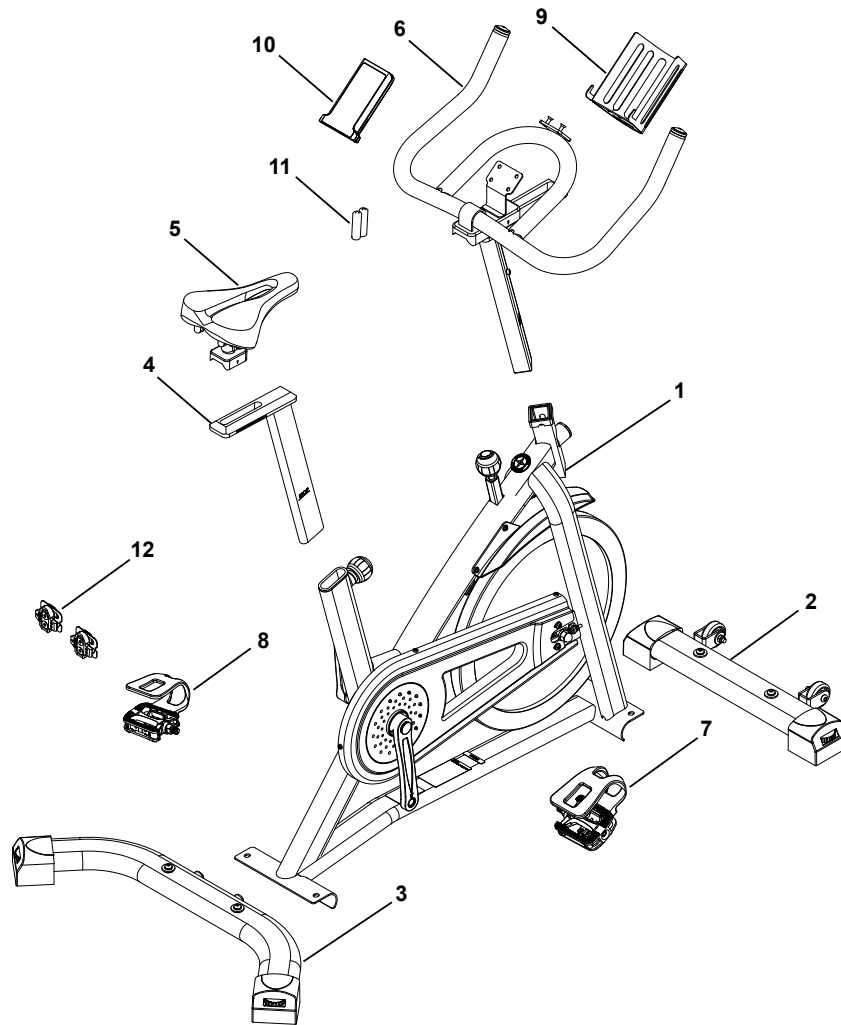
如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援部門。

您需要幫助嗎？

如果您有任何疑問、缺少零件需要協助，或需要設備的技術支援或維護，請聯繫客戶技術支援部門。

製造/委製/進口商：喬山健康科技(股)公司 | 地址：台灣台中市大雅區東大路2段999號

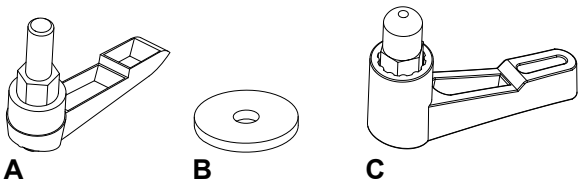
硬體與工具清單



主要零件清單

物品	數量	描述	物品	數量	描述
1	1	主組件	7	1	踏板 (右)
2	1	穩定器 (前方)	8	1	踏板 (左)
3	1	穩定器 (後方)	9	1	水壺架
4	1	座墊立柱	10	1	控制面板
5	1	座墊	11	2	AA 型電池
6	1	車把	12	2	卡鞋扣具 (鞋釘)

硬體配件包



物品	數量	描述
A	2	調整把手，車把/座墊
B	2	寬型平墊圈，M10
C	1	調整把手，車把立柱

工具包



#2
6 mm



15 mm
17 mm



2 顆 AA 型
電池

組裝前準備

開箱

鑒於健身車的重量，建議由兩人共同進行組裝。請在將要使用產品的地方開箱。建議在地面上鋪設保護層。將紙箱放置在平整的地面上，並取出所有包裝材料；在組裝完成前，請勿丟棄包裝材料。

注意：在每個組裝步驟中，請確保所有的螺母和螺栓已經到位並且部分擰緊，再完全擰緊所有螺栓。

注意：安裝硬體時，適量塗抹潤滑脂，有助於順利安裝。建議使用鋰基潤滑脂等潤滑脂。

需要幫助嗎？

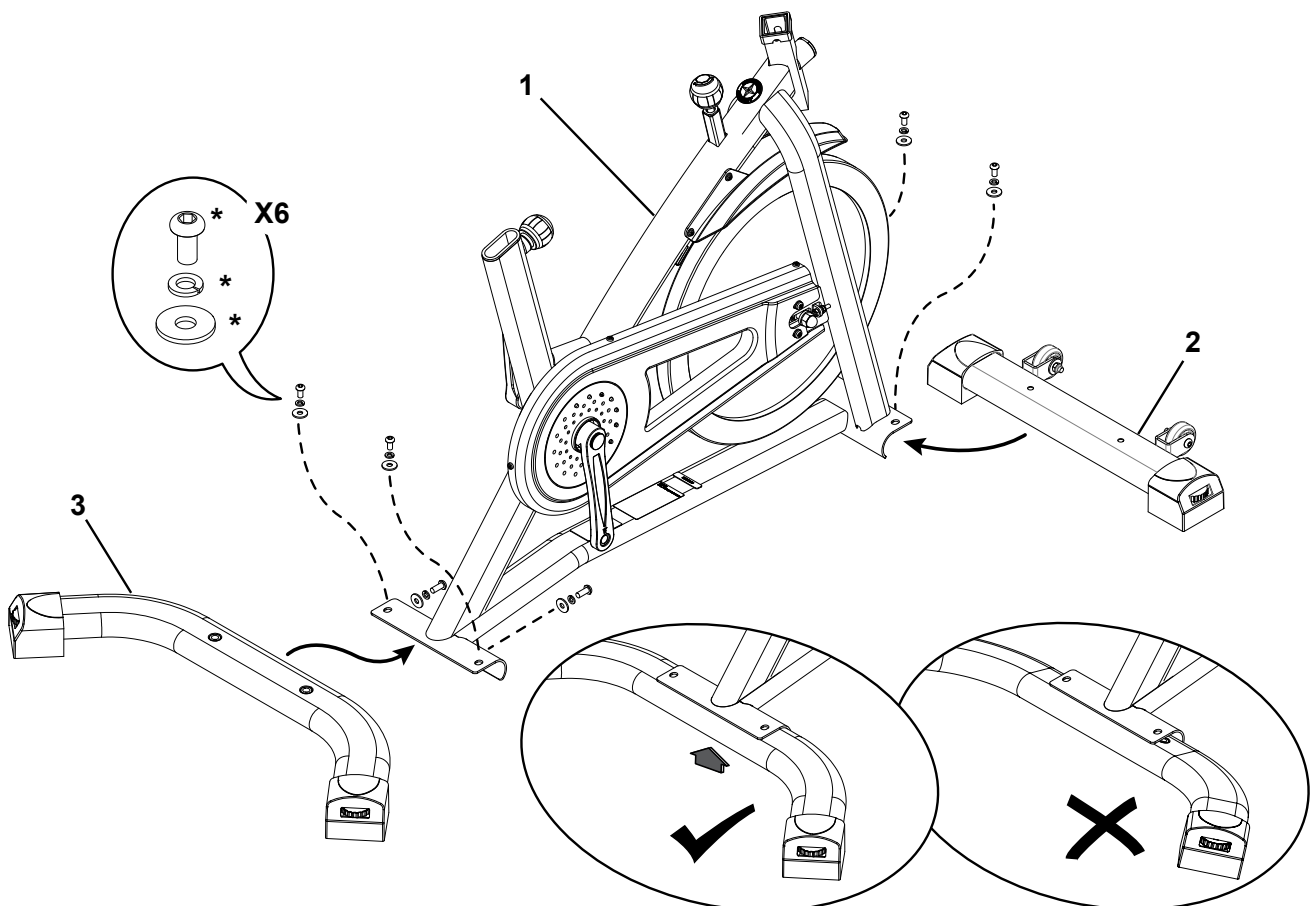
若有任何問題或缺件，請聯絡客戶服務技術支援。

組裝步驟

1. 將穩定器安裝至主車架上

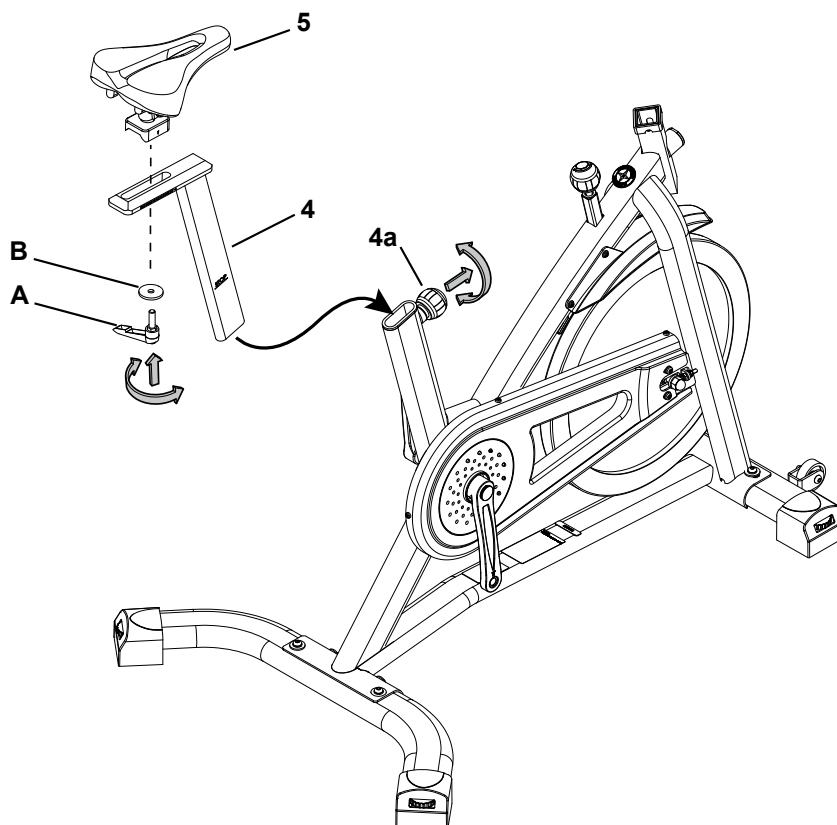
注意：硬體 (*) 已預安裝，並不在硬體卡上。若穩定器支架上已預安裝管子，請將其移除並安全放置。

⚠ 在安裝硬體之前，請確保後方穩定器已抬起並與安裝支架緊密接觸，否則硬體可能無法正確安裝。若硬體安裝不當，可能會導致後方穩定器脫落。



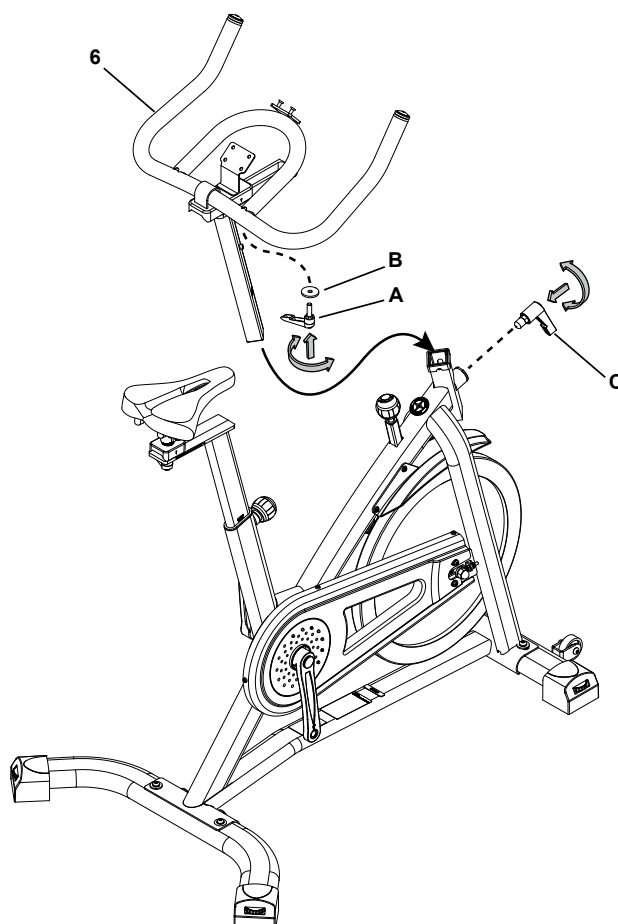
2. 將座墊安裝至座墊立柱和車架上

注意事項：確保調整旋鈕 (4a) 已完全插入座墊立柱的孔中。



3. 將車把組件安裝至車架上

注意事項：確保調整把手 (C) 已完全插入車把立柱的孔中。



4. 將踏板安裝至車架組件上

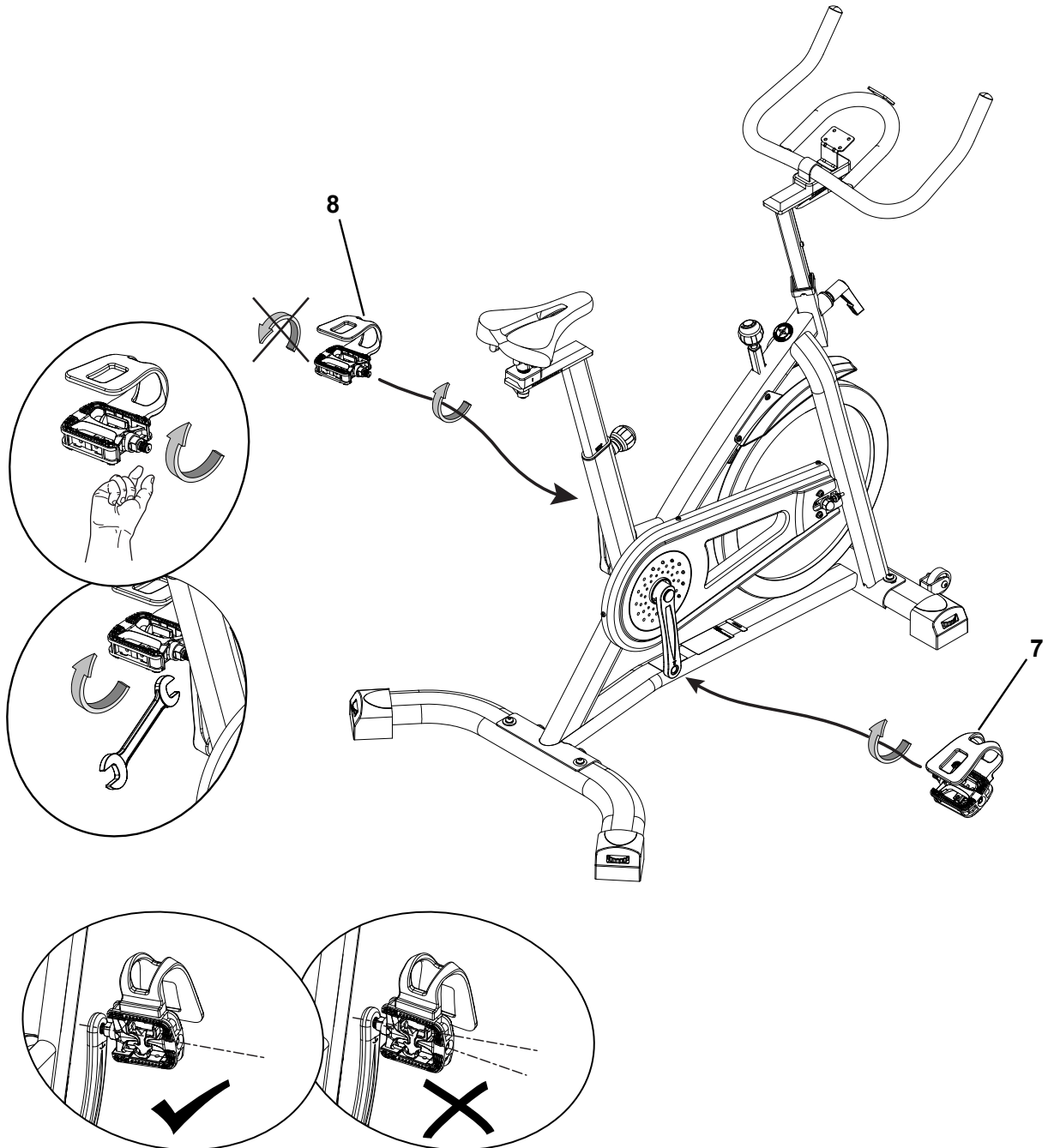
! 若因安裝不當導致螺紋損壞，踏板可能會脫離健身車，或在使用過程中斷裂，從而可能導致使用者受傷。

注意：左腳踏板是反向螺紋。請確保將腳踏板安裝在正確的側面，安裝方向應依照使用者坐姿為基準。左腳踏板有「L」標誌，右腳踏板有「R」標誌。

使用手轉幾圈將踏板安裝進曲軸臂後，再用 15mm 扳手將其完全擰緊。

確認踏板已完全擰緊。

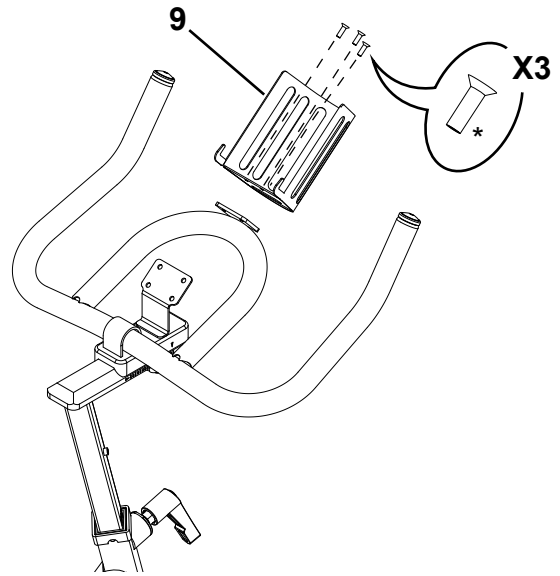
重複上述步驟，安裝另一個踏板。



注意事項：踏板必須正確安裝到曲軸臂上，否則踏板固定的螺紋可能會損壞。請先用手將踏板安裝進去，若感覺有阻力，且踏板無法順利安裝到曲軸臂上，請確保螺紋正確對齊。確保踏板與曲軸臂對齊並平行安裝。若踏板未對齊開口，請拆下踏板並重新安裝。

5. 將水壺架安裝至車把上

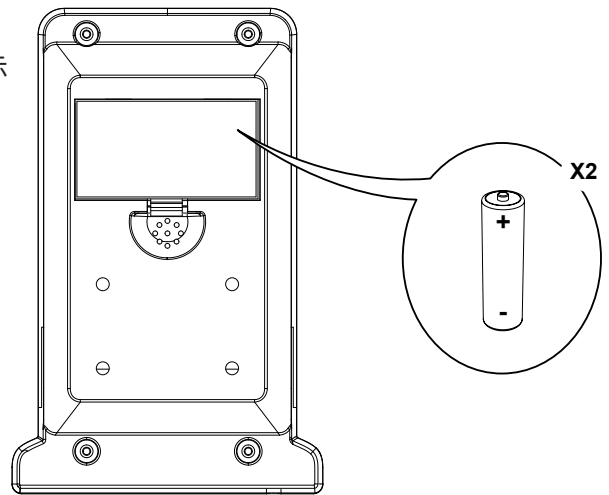
注意：硬體 (*) 已預安裝，並不在硬體包內。



6. 安裝控制面板電池

注意：控制面板使用 AA 型電池 (SUM3)，確保電池的正負極標示與電池盒中的方向一致。

- ⚠ 請勿混合使用舊電池與新電池。
- 請勿混用鹼性電池、碳鋅電池或充電電池（如 Ni-Cd、Ni-MH 等）。



7. 連接並安裝控制面板

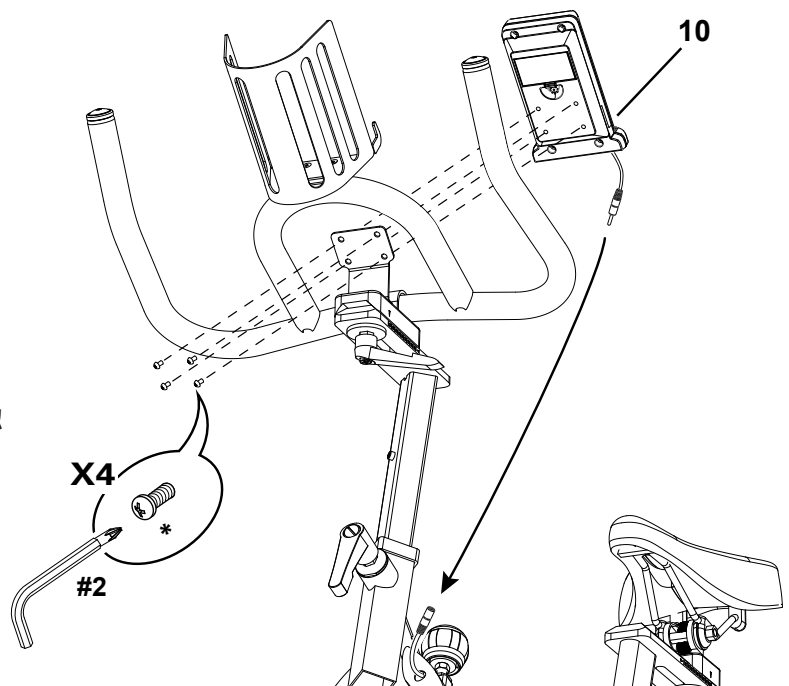
注意事項：在連接電纜之前，請將控制面板背部預安裝的螺絲 (*) 取下，請勿壓扁電纜。

8. 最後檢查

檢查您的設備，確保所有硬體都已擰緊，並且各組件已正確組裝。

請務必在本手冊前頁提供的欄位中記錄序號。

- ⚠ 在依照《使用手冊》完成設備的組裝並確認運作正常之前，請勿使用或啟用本設備。



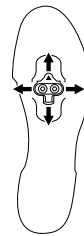
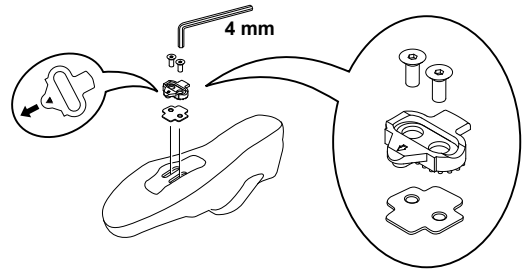
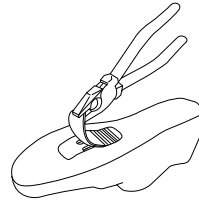
安裝健身車鞋用鞋扣（選購配件）

卡鞋扣具（鞋釘）— 後期版本

注意：提供的鞋釘適用於左右兩側的踏板。

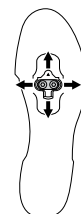
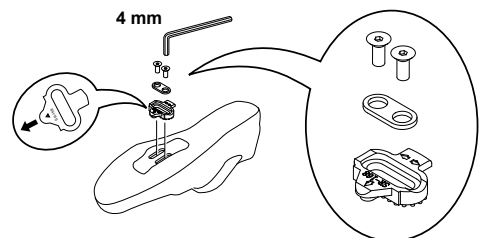
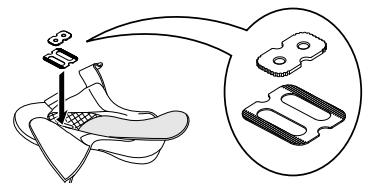
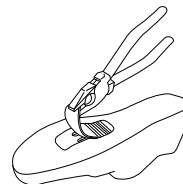
所需工具：鉗子、4mm 六角扳手

1. 使用鉗子拆下橡膠罩，露出騎行鞋底部的鞋釘安裝孔。
注意：根據鞋子的類型，此步驟可能不需要。
2. 從鞋底開始，先將防滑墊放置在鞋釘孔上，再安裝鞋釘。確保鞋釘上的單箭頭指向鞋頭方向。擰緊鞋釘安裝螺栓 (2.5 N·m)。
3. 鞋釘具有前後 20 mm、左右 5 mm 的調整範圍。逐一練習每隻鞋子與踏板的卡入與釋放。重新調整位置以確定最佳鞋釘位置。
4. 使用 4 mm 六角扳手，完全擰緊鞋釘安裝螺栓 (5 – 6 N·m)。



所需工具：鉗子、4mm 六角扳手

1. 使用鉗子拆下橡膠罩，露出騎行鞋底部的鞋釘安裝孔。
注意：根據鞋子的類型，此步驟可能不需要。
2. 取下鞋墊，將鞋釘螺母放在鞋內橢圓孔的位置上。
注意：根據鞋子的類型，此步驟可能不需要。
3. 從鞋底開始，先將鞋釘放置在鞋釘孔上，再安裝鞋釘轉接座。確保鞋釘上的單箭頭指向鞋頭方向。擰緊鞋釘安裝螺栓 (2.5 N·m)。
4. 鞋釘具有前後 20 mm、左右 5 mm 的調整範圍。逐一練習每隻鞋子與踏板的卡入與釋放。重新調整位置以確定最佳鞋釘位置。
5. 使用 4 mm 六角扳手，完全擰緊鞋釘安裝螺栓 (5 – 6 N·m)。



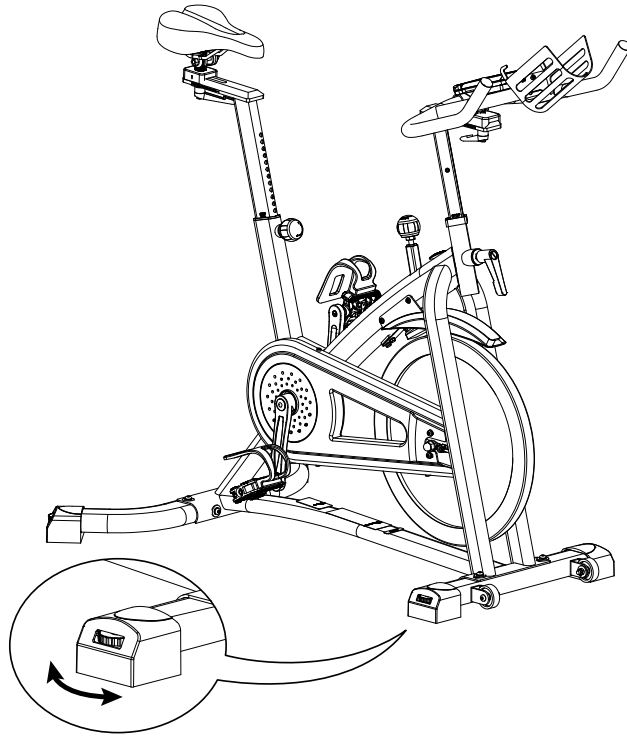
開始前的準備工作

調整設備平衡

如果訓練區域不平整，需調整機器使其保持平衡。每個穩定器的兩側都有調平腳。稍微抬起穩定器，將調節器的重量卸除後，旋轉旋鈕以調整穩定器腳的位置。

! 請勿將調平腳調整過高，以免脫落或鬆脫，這樣可能會導致人員受傷或設備損壞。

在鍛煉前，請確保設備已平穩且穩固。

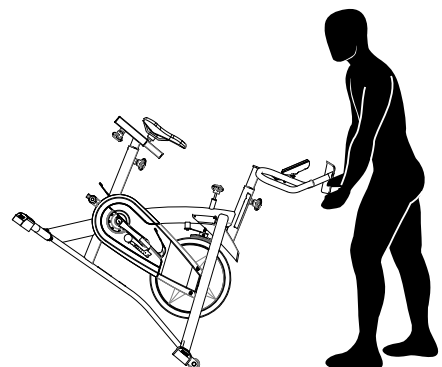


移動與存放設備

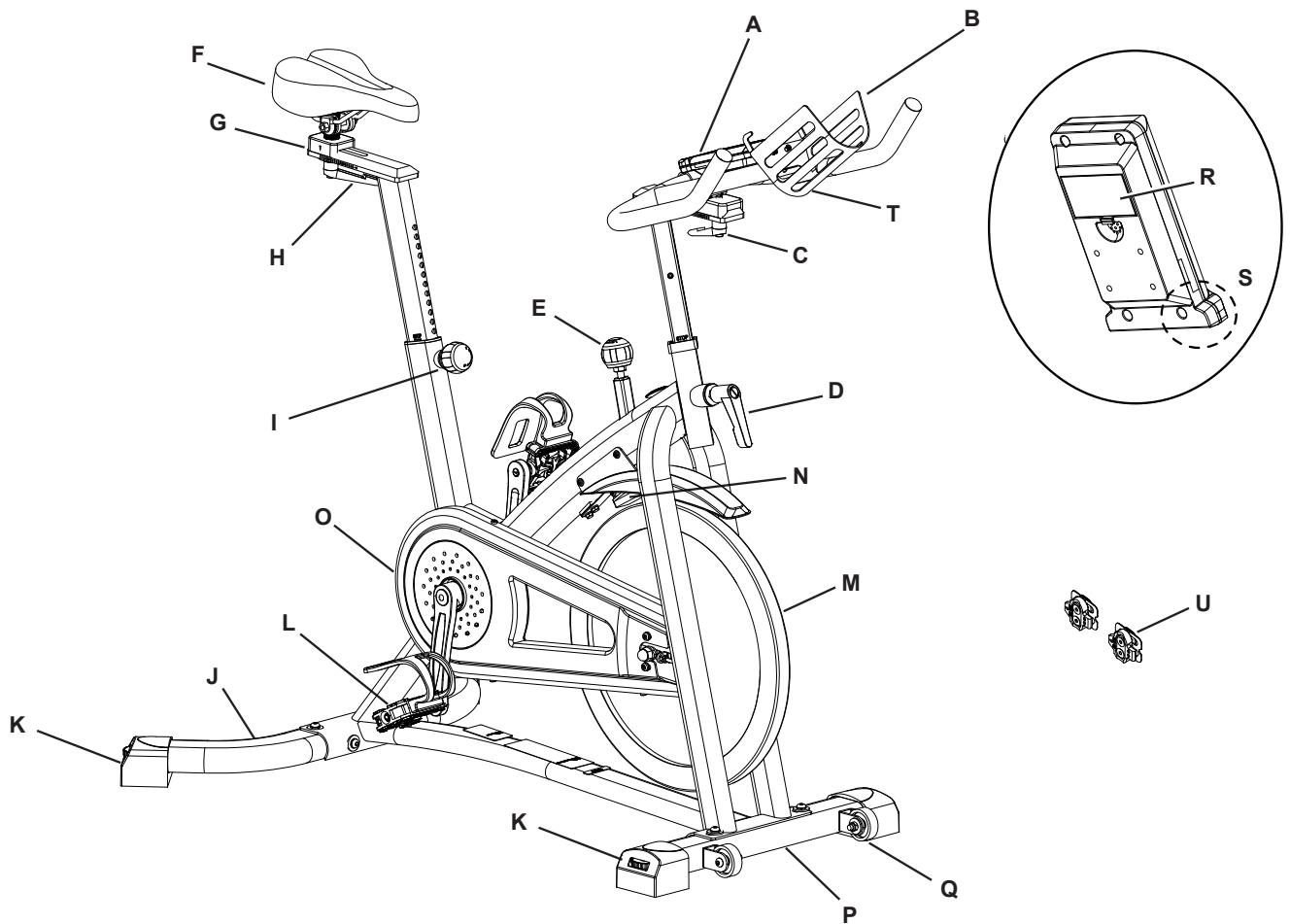
移動設備時，請小心地將車把拉向自己，同時將設備前端向下推，推至所需位置。

注意事項：移動機器時請小心，突發的動作可能會影響設備的運行。

! 存放設備前，請取出電池。將設備放置在遠離兒童和寵物的安全位置。



功能



A	控制面板	L	附腳部固定裝置的踏板
B	車把組件	M	飛輪
C	調整把手，車把滑塊	N	煞車組件
D	調整把手，車把立柱	O	驅動皮帶罩
E	剎車/阻力調整旋鈕	P	前方穩定器
F	座墊	Q	搬運輸
G	座墊滑塊	R	電池倉
H	調整把手，座墊滑軌	S	无线心率 (HR) 接收器
I	調整把手，座墊立柱	T	水壺架
J	後方穩定器	U	卡鞋扣具 (鞋釘)
K	調平腳		

警告！ 僅將設備計算或測量的數值作為參考。顯示的心率為估算值，僅供參考。過度運動可能導致嚴重傷害或死亡。如果感到暈眩，請立即停止運動。

控制面板操作方法

緊急停止

若要立即停止踏板，請用力按下剎車/阻力調整旋鈕。

控制面板功能

控制面板會在畫面上顯示您的訓練資訊。

按鍵功能

MODE 按鈕 — 選擇要設定的功能（例如訓練目標）。

RESET 按鈕 — 按一下可將 TIME、DISTANCE 與 CALORIES 歸零；長按 3 秒可重新啟動控制面板。

▲ — 按下以增加數值。

▼ — 按下以減少數值。

控制面板會在按下按鈕時發出嗶聲。



方案數據顯示

平均 RPM 範圍

RPM 範圍顯示當前的平均每分鐘轉速 (RPM)。隨著 RPM 增加，會點亮較大的指示燈來顯示更高的 RPM 範圍。範圍包括：1-29、30-59 和 60-120。

TIME

TIME 顯示區顯示訓練開始到結束的時間。若要設定訓練的時間目標，按下 MODE 按鈕，直到 TIME 區開始閃爍。使用箭頭鍵調整時間目標（以分鐘為單位）。在訓練過程中，控制面板會顯示剩餘時間。當時間歸零時，控制面板將發出提示音。

最大時間為 99 分鐘 59 秒。

CALORIES

CALORIES 顯示區顯示從訓練開始到結束的估算總卡路里消耗。若要設定訓練的卡路里目標，按下 MODE 按鈕，直到 CALORIES 區開始閃爍。使用箭頭鍵調整卡路里目標。在訓練過程中，顯示器會顯示剩餘卡路里。當時間歸零時，控制面板將發出提示音。

最大卡路里數值為 999.9 Kcal。

SPEED / RPM

SPEED / RPM 顯示區顯示目前每分鐘的踏板轉速 (RPM)，或對應的估算速度。在 SCAN 模式下，畫面會輪流顯示 RPM 和 SPEED。

最大 SPEED 為 99.9 km/h。

DISTANCE

DISTANCE 顯示區顯示訓練開始到結束的距離。若要設定訓練的距離目標，按下 MODE 按鈕，直到 DISTANCE 區開始閃爍。使用箭頭鍵調整距離目標，調整單位為 0.50 km（或英里）。在訓練過程中，顯示器會顯示剩餘距離。當時間歸零時，控制面板將發出提示音。

最大距離數值為 99.99。

預設距離單位為公里 (K)。若要在訓練前切換公里和英里的單位，請同時按住「向上」和「向下」箭頭，並保持 3 秒。按任意鍵以儲存。

HEART RATE (PULSE)


PULSE 顯示區顯示來自心率感應器的每分鐘心跳數 (BPM)。按下 MODE 按鈕以啟動心率測量。若未偵測到心率訊號，顯示區為空白。PULSE 範圍為 40 - 240 BPM。

 **開始鍛煉前，請先諮詢醫生。如果您感到胸部疼痛或壓迫、呼吸急促或暈眩，請立即停止運動。在再次使用設備之前，請聯絡您的醫生。僅將設備計算或測量的數值作為參考。控制面板上顯示的心率為估算值，僅供參考。**

無線心率監測器

監測心率是控制鍛煉強度的最佳方式之一。控制面板可以讀取來自心率胸帶發射器的遙測訊號，該發射器運行於 4.5kHz 至 5.5kHz 的頻率範圍內。

注意：心率胸帶必須是來自 Polar Electro 的未編碼心率胸帶，或是與 POLAR® 兼容的未編碼型號。（例如，POLAR® OwnCode® 心率胸帶等編碼型 POLAR® 心率胸帶將無法與此設備配合使用。）

 如果您有心臟起搏器或其他植入式電子裝置，請在使用無線胸帶或其他遙測心率監測器之前，諮詢您的醫生。

心率計算

您的最大心率通常會從兒童時期的每分鐘 220 次心跳 (BPM) 下降，至 60 歲時大約為 160 BPM。這一心率下降通常是線性的，每年大約下降 1 BPM。沒有證據表明訓練會影響最大心率的下降。同齡的人可能會有不同的最大心率。進行壓力測試來獲得這個值，比僅依賴年齡公式更準確。

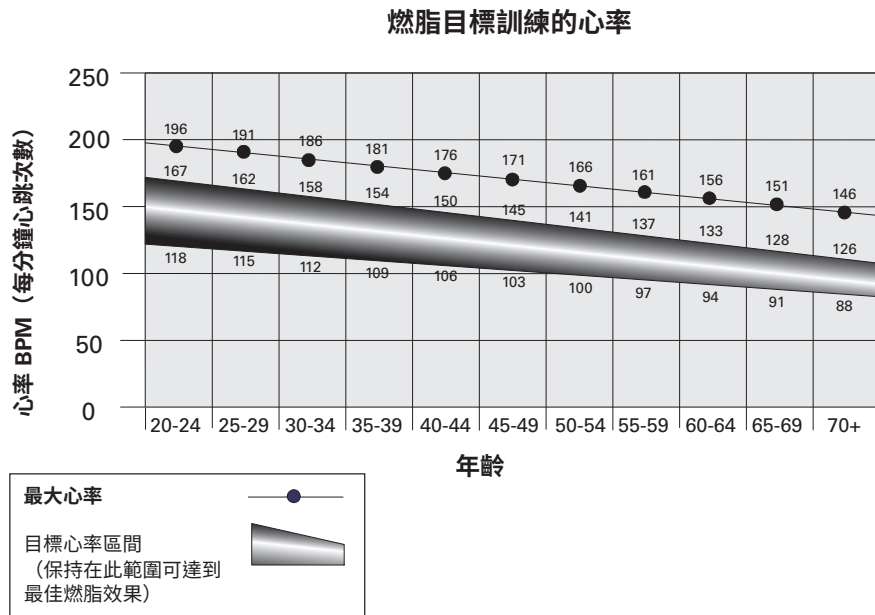
您的靜息心率會受到耐力訓練的影響。典型成人的靜息心率約為 72 BPM，而經過高強度訓練的跑者，其靜息心率可能會低至 40 BPM 或更低。

心率表是一個估算，顯示最有效的心率區間 (HRZ)，能幫助燃燒脂肪並改善心血管健康。由於每個人的身體狀況不同，因此您的個人 HRZ 可能會比表中顯示的高或低。

燃脂的最有效方法是從低強度鍛煉開始，逐步增加強度，直到您的心率達到最大心率的 60% 至 85% 之間。保持此速度，並在目標心率區間內運動超過 20 分鐘。保持目標心率的時間越長，您的身體將燃燒更多脂肪。

此圖表提供了依據年齡所建議的目標心率範圍，僅供參考。如上所述，您的最佳目標心率範圍可能會更高或更低。請諮詢您的醫生以確定您的個人目標心率區間。

注意：與所有鍛煉計劃一樣，當您增加鍛煉時間或強度時，請始終運用最佳判斷。



卡鞋扣具 (鞋釘)

配備鞋釘的踏板可提供穩固的腳踏支撐，適用於帶有鎖鞋釘的騎行鞋。提供的鞋釘適用於左右兩側的踏板。

- ⚠ 使用前，請確保您了解踏板與鞋釘 (鞋子) 的卡入/釋放機構的操作方式。**
- 保持鞋釘與卡榫清潔，避免異物影響卡入與釋放功能。**
- 定期檢查鞋釘的磨損情況。當鞋釘磨損時，請更換。當鞋釘變得難以釋放，或釋放時所需的力量明顯大於新狀態時，請更換鞋釘。**

踏板與鞋釘為 SPD 相容。它們適用於任何鞋碼，只要鞋子具備正確的鞋釘安裝孔：配有「標準 2 孔 MTB SPD 鞋釘安裝孔」的鞋子 (MTB SPD = 山地車 Shimano 踏頻動力系統)。

使用說明

穿著建議

請穿著橡膠底運動鞋。請穿著適合鍛煉、方便活動的衣物。

鍛煉頻率

! 開始鍛煉前，請先諮詢醫生。如果您感到胸部疼痛或壓迫、呼吸急促或暈眩，請立即停止運動。在再次使用設備之前，請聯絡您的醫生。僅將設備計算或測量的數值作為參考。顯示的心率為估算值，僅供參考。

- 每週鍛煉 3 次，每次鍛煉 20 分鐘。
- 預先安排訓練計劃並盡量遵循。

座墊調整

正確的座墊擺放有助於提高鍛煉效率和舒適度，並減少受傷風險。

1. 當踏板處於前端位置時，將腳跟放置於踏板的最低點。您的腿部應微彎。
2. 如果您的腿部過於伸直或腳無法接觸踏板，請將座墊調整向下。如果您的腿部彎曲過多，請將座墊調整向上。

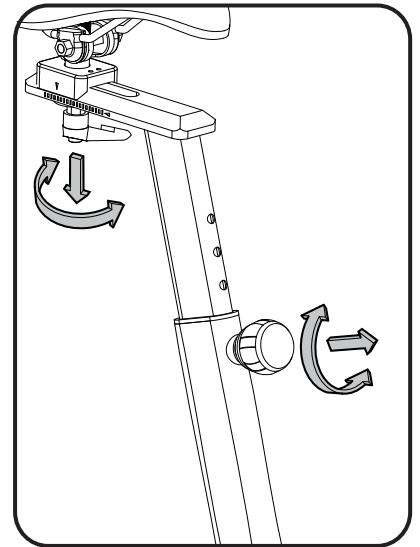
! 調整座墊之前，請先從設備上站起來。

3. 鬆開並拉出座墊立柱調整旋鈕，將座墊調整至所需高度。

! 不要將座墊立柱抬高超過「STOP」標記。

4. 鬆開座墊立柱調整旋鈕，鎖定固定銷。確保銷完全鎖定並擰緊調整旋鈕。
5. 鬆開座墊調整旋鈕，將座墊移至所需位置。將座墊滑動至所需位置，然後完全擰緊旋鈕。

注意：如果把手因與其他部件碰撞而無法旋轉，請拉出把手，旋轉並推回到原位以重新定位。繼續根據需要旋轉。

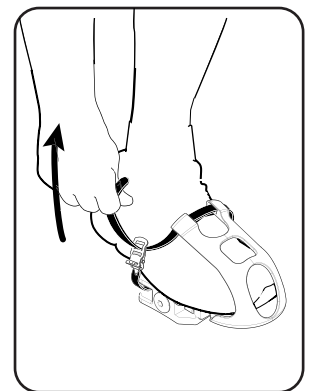


腳部位置 / 踏板帶調整

帶有踏板帶的腳踏板可提供穩固的支撐，確保運動過程中腳部穩定。

1. 把每隻腳的前掌放入踏板上的腳部固定裝置中。
2. 將腳帶固定於鞋子上。
3. 為另一隻腳重複調整。

確保腳趾和膝蓋指向正前方，以達到最佳踏板效率。踏板帶可保留在原位置以供未來的訓練使用。

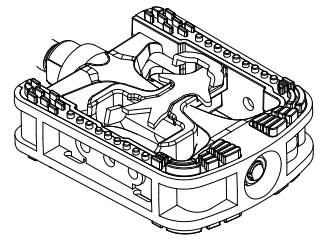


使用卡鞋扣具（鞋釘）

配備鞋釘的踏板可提供穩固的腳踏支撐，適用於帶有鎖鞋釘的騎行鞋。請確保旋轉踏板，使得腳部固定裝置位於踏板下方。

- !** 使用前，請確保您了解踏板與鞋釘（鞋子）的卡入/釋放機構的操作方式。
- 保持鞋釘與卡榫清潔，避免異物影響卡入與釋放功能。

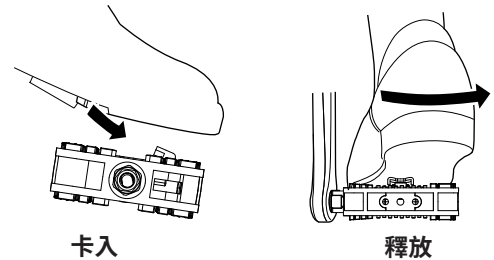
定期檢查鞋釘的磨損情況。當鞋釘磨損時，請更換。當鞋釘變得難以釋放，或釋放時所需的力明顯大於新狀態時，請更換鞋釘。



右側踏板（為方便說明，圖中未顯示腳部固定裝置）

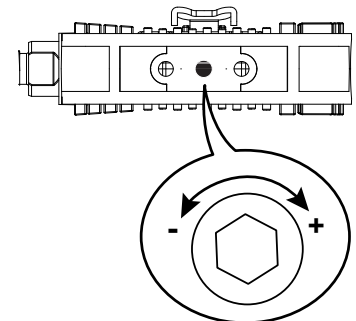
踏板與鞋釘為 SPD 相容。它們適用於任何鞋碼，只要鞋子具備正確的鞋釘安裝孔：配有「標準 2 孔 MTB SPD 鞋釘安裝孔」的鞋子（MTB SPD = 山地車 Shimano 踏頻動力系統）。

- 請確保踏板上的箭頭指向前方。
 - 將鞋釘向下並向前推動，將其固定在踏板上。
 - 為另一隻腳重複調整。
 - 開始訓練前，練習與踏板的卡入與釋放操作。
- 要釋放（脫開）鞋釘，請將腳跟向外推並抬起。



如果使用者體重過輕，可能會在操作踏板的卡入/釋放機構時遇到困難。此時可能需要減少機構的鎖定力。調整鎖定力的方法：

- 找到踏板後方的開口，並調整調整螺栓。這個開口位於固定腳部固定裝置的兩顆螺絲之間。
- 使用 3 mm 六角扳手來旋轉調整螺栓。要減少鎖定力，請向左（逆時針）旋轉。要增加鎖定力，請向右（逆時針）旋轉。



車把調整

要調整車把位置：

- 鬆開並拉出車把立柱調整旋鈕，將車把調整至所需高度。

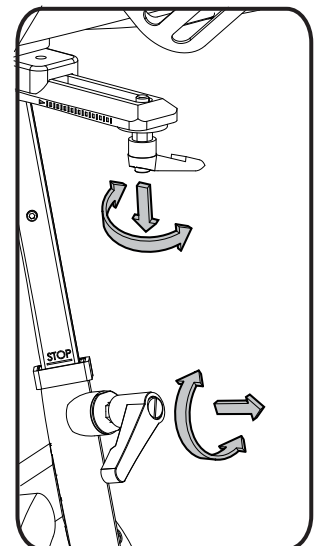
! 不要將車把立柱抬高超過「STOP」標記。

- 緊固車把立柱調整旋鈕，鎖定固定鎖。確保鎖完全鎖定並擰緊調整旋鈕。

注意事項：請勿壓扁電纜。

- 要將車把調整至靠近或遠離控制面板，請鬆開車把調整旋鈕。將車把滑動至所需位置，然後完全擰緊旋鈕。

注意：如果把手因與其他部件碰撞而無法旋轉，請拉出把手，旋轉並推回到原位以重新定位。繼續根據需要旋轉。



鎖定飛輪/存放

當設備不使用時，請務必使用剎車/阻力調整旋鈕來鎖定飛輪。存放設備時，應將飛輪鎖定。

! 為了安全地存放設備，請取出電池，並將煞車/阻力調整旋鈕完全轉緊，以固定飛輪。將設備放置在遠離兒童和寵物的安全位置。

若需鎖定飛輪，請將煞車/阻力調整旋鈕轉到底，以防止飛輪與踏板轉動。

開機模式

當按下任一按鈕，或踏車運動時從 RPM 感應器接收到訊號，控制面板將進入開機模式。

注意：當電池電量低於 25% 時，控制面板畫面會自動變暗。

自動關機（休眠模式）

如果控制面板在大約 4 分鐘內未收到任何輸入，則會自動關閉。在休眠模式下，LCD 顯示器會關閉。

注意：控制面板無 On/Off 按鈕。

阻力調整

要調整阻力和負荷，請旋轉阻力調整旋鈕。

編輯模式

若要為訓練設定 TIME、CALORIES 或 DISTANCE 目標，請按下 MODE 按鈕，切換至欲設定的欄位。

選取的欄位會閃爍。使用「向上」和「向下」箭頭調整目標值。

注意：如需將數值歸零 (0)，請按下 RESET 按鈕。

再次按下 MODE 可前往下一個設定項目。

開始踩踏即可退出編輯模式。

更改單位（英制/公制）

預設距離單位為公里 (K)。您可以在開始訓練前，或在重設控制面板後，切換為公里或英里單位。要更改單位，請同時按下「向上」和「向下」箭頭，並保持 3 秒。當顯示開始閃爍時，使用箭頭按鈕來更改單位 (K 或 M)。按任意鍵以儲存，

選取的欄位會閃爍。使用「向上」和「向下」箭頭調整目標值。

注意：如需將數值歸零 (0)，請按下 RESET 按鈕。

再次按下 MODE 可前往下一個設定項目。

開始踩踏即可退出編輯模式。

更改單位（英制/公制）

預設距離單位為公里 (K)。您可以在開始訓練前，或在重設控制面板後，切換為公里或英里單位。要更改單位，請同時按下「向上」和「向下」箭頭，並保持 3 秒。當顯示開始閃爍時，使用箭頭按鈕來更改單位 (K 或 M)。按任意鍵以儲存。

故障排除

問題/情況	檢查事項	解決方案
控制面板無法開機/開啟/啟動	檢查電池。	確保電池正確安裝。如果電池已正確安裝，請更換為一組新電池。
	檢查資料線完整性	資料線中的所有線材應完整無損。如果有任何線材明顯壓扁或切斷，請更換資料線。
	檢查資料線的連接/方向	確保資料線連接牢固且方向正確。連接器上的小鎖扣應對齊並卡入到位。
	檢查控制面板顯示器是否損壞	檢查控制面板顯示器是否有裂痕或其他可見的損壞跡象。如果損壞，請更換控制面板。
		如果以上步驟未解決問題，請聯絡客服（如果在美國/加拿大地區）或當地經銷商（如果在美國/加拿大以外地區）。
顯示的速度不準確	檢查速度感應磁鐵的位置	速度感應器磁鐵應正確安裝在飛輪上。
顯示的速度始終為「0」/停留在暫停模式	資料線	確保資料線已正確連接至控制面板和主車架組件。
	速度感應器	確保 RPM 感應器磁鐵和 RPM 感應器已安裝到位。
無速度/RPM 讀數	檢查資料線完整性	資料線中的所有線材應完整無損。如果有任何線材被切斷或壓扁，請更換資料線。
	檢查資料線的連接/方向	確保資料線連接牢固且方向正確。連接器上的小鎖扣應對齊並卡入到位。
	檢查速度感應磁鐵的位置	速度感應器磁鐵應正確安裝在飛輪上。
	檢查速度感應器組件	速度感應器組件應與磁鐵對齊並連接至資料線。如果需要，重新對齊感應器。如果感應器或連接線損壞，請更換。
控制面板畫面偏暗	電池	更換電池
設備運行正常，但心率無法顯示	胸帶（選配）	胸帶應與「POLAR®」兼容並且未編碼。確保胸帶直接貼在皮膚上，並且接觸區域保持濕潤。
	胸帶電池	如果胸帶有可更換電池，請安裝新電池。
	干擾	嘗試將設備移離干擾源（如 TV、微波爐等）。
	更換胸帶	若干擾消除後心率仍無顯示，請更換胸帶。
	更換控制面板	如果心率仍無法顯示，請更換控制面板。
控制面板在使用中自動關閉（進入休眠模式）	檢查資料線完整性	資料線中的所有線材應完整無損。如果有任何線材被切斷或壓扁，請更換資料線。
	檢查資料線的連接/方向	確保資料線連接牢固且方向正確。連接器上的小鎖扣應對齊並卡入到位。
	檢查電池	確保電池正確安裝。如果電池已正確安裝，請更換為一組新電池。
	檢查速度感應磁鐵的位置	速度感應器磁鐵應正確安裝在飛輪上。
	檢查速度感應器組件	速度感應器組件應與磁鐵對齊並連接至資料線。如果需要，重新對齊感應器。如果感應器或連接線損壞，請更換。
		這部分如果仍無法解決問題，請聯絡客服（若在美國/加拿大地區）或當地經銷商（若在美國/加拿大以外地區）。
踩踏時阻力不穩定	煞車組件	請使用矽性潤滑劑潤滑煞車墊。潤滑方法請參考《服務手冊》中的相關說明。
設備晃動/無法平穩放置	檢查水平調整	調平腳可旋轉以使設備保持水平。
	檢查設備下方的地面	如果地面極為不平，調整可能無法彌補。將設備移至水平區域。
踏板鬆動/難以踏動	檢查踏板與曲軸的連接	踏板應該牢固地安裝於曲軸臂上，並確認未發生螺紋交叉情形。
	檢查曲軸臂與軸心的連接	曲軸臂應該牢固地安裝於軸心上。
	檢查驅動皮帶張力	請參照《服務手冊》中「調整皮帶張力」的程式。
踏步時發出「咔嗒」聲	檢查踏板與曲軸的連接	取下踏板。確保螺紋上沒有雜物，並重新安裝踏板。
座墊立柱移動	檢查固定銷	確保調整銷已牢牢鎖定在座墊立柱的調整孔中。
	檢查鎖緊旋鈕	確保旋鈕已牢固擰緊。

維護

在開始任何維修工作之前，請仔細閱讀所有維護說明。在某些情況下，可能需要協作來完成必要的任務。

! 設備必須定期檢查是否有損壞情況並進行維修。使用者應負責定期維護。磨損或損壞的零件必須立即進行維修或更換。只能使用製造商提供的零件來維護和維修設備。

如果警告標籤鬆動、無法閱讀或脫落，請更換標籤。如果在美國/加拿大購買，請聯絡客服以獲得更換標籤。如果在美國/加拿大以外地區購買，請聯絡當地經銷商。

在維修設備之前，請斷開所有電源。

每日維護： 每次使用前檢查設備是否有鬆動、斷裂或損壞的部件。如果發現有此情況，請勿使用。在首次發現磨損或損壞時，應立即維修或更換所有部件。確保調整旋鈕已擰緊，並根據需要進行擰緊。每次訓練後，用濕布擦拭設備和控制面板，去除水分。

注意事項：如有必要，僅使用溫和的洗碗液和軟布來清潔控制面板。請勿使用石油基溶劑、汽車清潔劑或任何含氨的產品進行清潔。請勿在直射陽光下或高溫下清潔控制面板。確保控制面板保持乾燥。

每週維護： 檢查踏板與曲軸臂，視需要進行鎖緊。請確認所有螺栓與螺絲皆已鎖緊，並根據需要進行鎖緊。清潔設備，去除表面上的灰塵、髒汗或污垢。檢查座墊運行是否順暢。如有需要，適量塗抹一層矽膠潤滑劑，以促進運行。

! 由於本設備使用固定齒輪運行，請勿倒退或反向踩踏。這樣操作可能會使踏板鬆動，並可能導致設備損壞及/或使用者的受傷。切勿在踏板鬆動的情況下操作此設備。

! 矽膠潤滑劑不可食用。請放在兒童接觸不到的地方。請將其儲存於安全處。

注意：請勿使用石油基產品。

每月或每 20 小時後： 檢查驅動皮帶張力。

更換控制面板電池

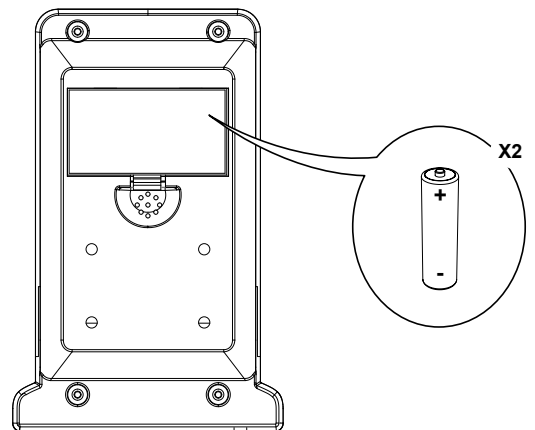
當電池電力不足時，控制面板的對比度會降低。

更換電池時，請確保電池安裝方向與電池盒中的 +/- 標示一致。

注意：控制面板使用 AA 型鹼性電池 (SUM3)

! 請勿混合使用舊電池與新電池。
請勿混用鹼性電池、碳鋅電池或充電電池（如 Ni-Cd、Ni-MH 等）。

若長時間不使用設備，請務必取出電池，以防止電池漏液造成損壞。

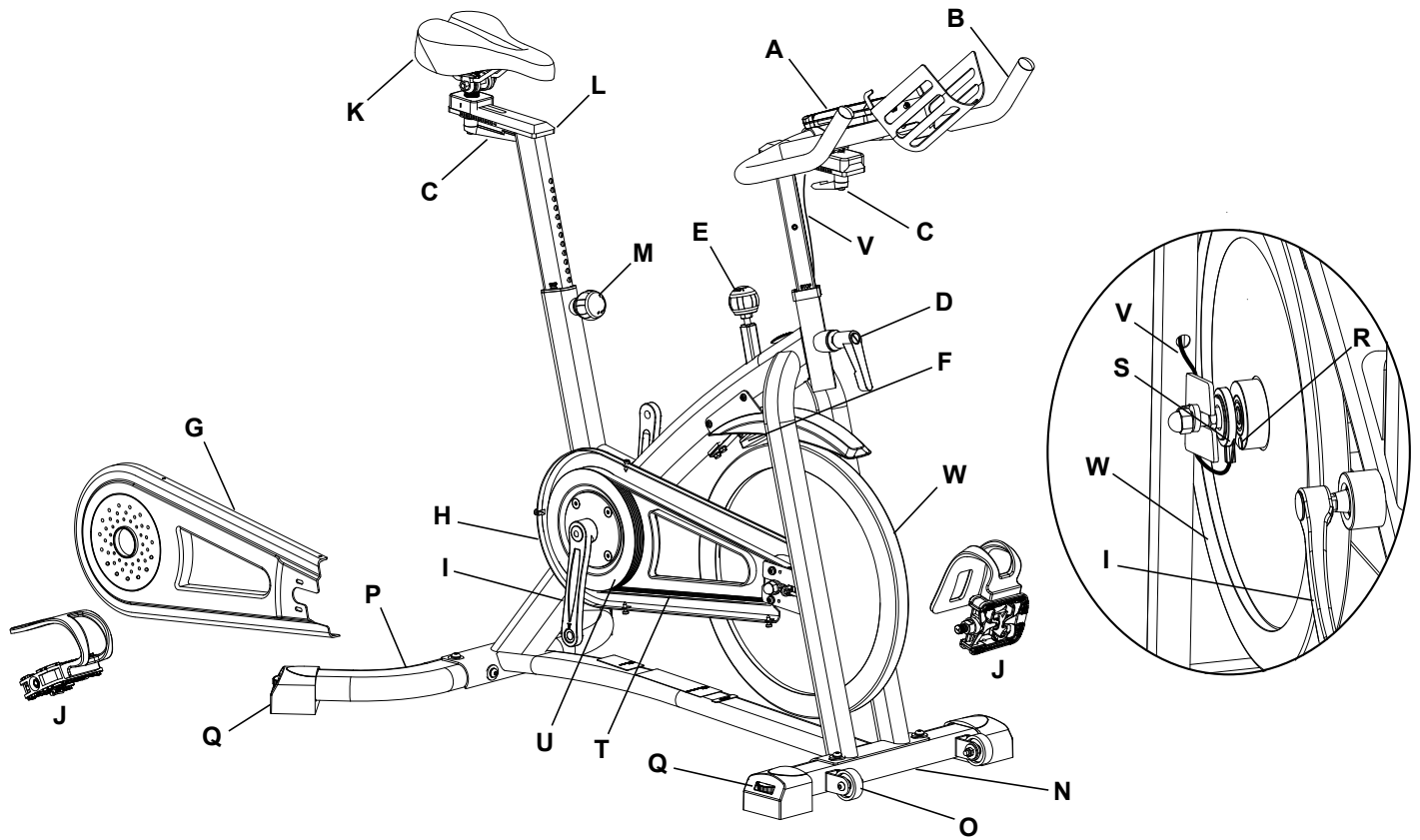


檢查驅動皮帶的張力

要檢查驅動皮帶的張力，需啟動健身車。將阻力設定在中等或高等級，讓踏板轉動約 20 RPM，然後突然提高轉速至您的最大能力。如果踏板運行正常且沒有打滑，則張力正確。如果踏板打滑，則需要調整驅動皮帶。

「調整驅動皮帶張力」程序，請參閱《服務手冊》。

維護零件



A	控制面板	I	曲軸臂	Q	調平腳
B	車把	J	附腳部固定裝置的踏板	R	速度感應器磁鐵
C	調整把手	K	座墊	S	速度感應器
D	調整把手，車把立柱	L	座墊立柱	T	驅動皮帶
E	剎車/阻力旋鈕	M	座墊立柱調整旋鈕	U	驅動滑輪
F	煞車組件	N	前方穩定器	V	資料線
G	驅動皮帶罩	O	搬運輪	W	飛輪
H	驅動皮帶內罩	P	後方穩定器		



SCHWINN