



Cybex 625C/625R Rad
Bedienungsanleitung
Herz-/Kreislauf-Systeme
Teilnummer LT-23688-1 E

Inhaltsverzeichnis

Sicherheit

Sicherheitsrichtlinien und -verfahren.....	4
Informationen zum Netzkabel.....	4
Wichtige Sicherheitshinweise.....	5
Warn- und Vorsichtshinweise.....	6

Aufbau

Spezifikationen.....	11
Einen Standplatz auswählen und vorbereiten.....	12
Umgebung.....	13
Anforderungen für den Netzanschluss.....	13
Benötigte Werkzeuge.....	14
Aufbauverfahren.....	14
Einrichtung.....	28
A/V Konfiguration und FM Radio-Voreinstellungen.....	31
E3 Monitoranzeige Steuerungen.....	36
E3 Monitoranzeige Setup.....	37
Testbetrieb.....	47

Betrieb

Vorgesehene Verwendung.....	48
Verwendete Begriffe.....	48
Verwendete Symbole für die Benutzersteuerung.....	49
Konsolenanzeige.....	50
Benutzersteuerungen.....	51
Auf- und Absteigen.....	52
Notfallmäßiges Absteigen.....	52
Kurze Betriebsanleitung.....	52
Detaillierte Betriebsanweisung.....	53
Workout-Auswahl.....	54
Datenanzeigen.....	55
Herzfrequenzanzeige.....	56
E3 View Monitor Bildschirmoptionen.....	57
iPod/iPhone-Funktionen.....	57
Batterieüberwachung.....	58

Wartung

Warnungen.....	59
----------------	----

Reinigung des Geräts.....	59
Wiederaufladbare Batterie.....	60
E3 View Monitor.....	61
Umgebung.....	61

Kundendienst

Produktregistrierung.....	63
Beratung durch den Kundendienst.....	63
Bestellung von Ersatzteilen.....	63
Genehmigung zur Materialrücksendung (Return Material Authorization (RMA)).....	64
Beschädigte Teile.....	64

Anhang - Überblick über die Workouts

1 - Weight Loss (Gewichtsreduzierung).....	66
2 - Rolling Hills (Sanftes Hügelland).....	68
3 - Hills (Hügel).....	70
4 - Pikes Peak (Spitzentraining).....	72
5 - Ramps (Rampen).....	74
6 - Intervall.....	76
7 - Stärke.....	78
8 - Herz/Kreislauf.....	80
9 - Herzfrequenzkontrolle.....	82

Cybex® und das Cybex-Logo sind eingetragene Marken der Cybex International, Inc. Polar® ist eine eingetragene Marke der Polar Electro Inc. iPod und iPhone sind eingetragene Marken der Apple Inc., registriert in den USA und anderen Ländern.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Cybex International, Inc. gibt keine Zusicherungen oder Garantien in Bezug auf den Inhalt dieses Handbuchs. Wir behalten uns das Recht vor, dieses Dokument jederzeit zu überarbeiten oder Änderungen am hierin beschriebenen Produkt ohne vorherige Ankündigung und ohne Verpflichtung hierzu, ohne irgendeine Person hiervon in Kenntnis zu setzen, vorzunehmen.

© Urheberrecht 2015, Cybex International, Inc.

10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • 888-462-9239 • +1 508 533 4300 • FAX +1 508 533 5183

www.cybexintl.com • LT-23688-1 E • September 2015

FCC Konformitätsinformation


Jegliche Änderungen oder Modifizierungen, die nicht ausdrücklich von der für die Übereinstimmung verantwortlichen Partei genehmigt sind, kann die Befugnis des Benutzers, das Gerät zu betreiben, aufheben.

Diese Ausrüstung wurde getestet und unterliegt den gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften für digitale Geräte der Klasse B festgelegten Beschränkungen. Diese Grenzwerte sind dafür vorgesehen, angemessenen Schutz gegen schädliche Interferenzen bei Installationen in Wohnumgebungen zu bieten. Dieses Gerät erzeugt, nutzt und emittiert Hochfrequenzstrahlung und kann bei einer nicht den Anweisungen entsprechenden Installation und Verwendung zu störenden Interferenzen in der Funkkommunikation führen. Es kann aber nicht garantiert werden, dass bei bestimmten Installationen nicht doch Störungen auftreten können Falls dieses Gerät Funkstörungen im Radio- oder Fernsehempfang verursacht (überprüfen Sie dies durch Ein- und Ausschalten des Geräts), können Sie diese Funkstörungen möglicherweise wie folgt beheben:

- Richten Sie die Empfangsantenne neu aus oder platzieren Sie sie in einen anderen Bereich.
- Vergrößern Sie die Entfernung zwischen dem Gerät und dem Empfänger.
- Verbinden Sie dieses Gerät mit einem Stromkreis, der unabhängig vom Stromkreis des Empfängers ist.
- Wenden Sie sich an Ihren Händler oder an einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker.

Sicherheit

Sicherheitsrichtlinien und -verfahren

 Lesen Sie vor Zusammenbau, Wartung oder Verwendung des Geräts sorgfältig die Bedienungsanleitung durch. Der Besitzer muss allen Sicherheitsvorgaben in dieser Anleitung folgen. Ebenso obliegt es dem Besitzer, die Benutzer bezüglich der sicheren und korrekten Nutzung des Gerätes zu unterweisen und alle Warnaufkleber und Anweisungsschilder ordnungsgemäß anzubringen. Alle Benutzer sollten diese Aufkleber und Schilder vor dem Verwenden des Geräts lesen.

⚠️ WARNUNG

Es kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen kommen, wenn die folgenden Sicherheitshinweise nicht befolgt werden:

Informationen zum Netzkabel

Optional kann ein AC-Netzgerät geliefert werden.

⚠️ WARNUNG

Stromschlaggefahr.


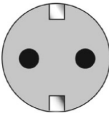
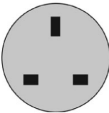


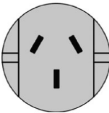
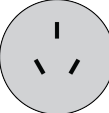


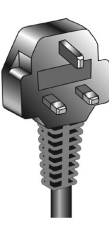

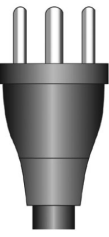


- Schließen Sie das Gerät an eine geerdete Steckdose an.
- Verwenden Sie keinen Stromspannungsadapter oder ein Verlängerungskabel.

HINWEIS

Cybex übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Schäden, die durch Änderungen am Kabel oder Stecker entstehen.

- Überprüfen Sie, ob der vom Gerät benötigte Spannungsbedarf den lokalen Spannungsanforderungen entspricht.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät nur an eine passende Steckdose angeschlossen wird.

Netzkabelkonfigurationen

						
						
115 V AC	Eurostecker	UK 230 V AC	Japanisch	Dänisch	Australien	Chinesisch

NEMA 5-15	CEE 7/7	BS 1363	JIS 8303	107-2-D1	AS/NZS 3112	GB 2099-1 und GB 1002-1
-----------	---------	---------	----------	----------	-------------	-------------------------------

Wichtige Sicherheitshinweise

(Bewahren Sie diese Hinweise auf)


⚠️ WARNUNG

Stromschlaggefahr.

- Ziehen Sie den Netzstecker des Gerätes und lassen Sie es 10 Minuten vor der Reinigung oder Wartungsarbeiten ruhen.
- Das Gerät kann nach dem Ausstecken noch elektrisch geladen sein.
- Halten Sie Wasser und Flüssigkeiten von elektrischen Teilen fern.

Sicherheitshinweise für den Benutzer

Vor der Verwendung:

- Konsultieren Sie stets Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Lassen Sie sich vor dem Training beraten.
-  Lesen und verinnerlichen Sie alle Warnhinweise.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 400 Pfund (180 kg).
- Überprüfen Sie das Gerät. Melden Sie Beschädigungen dem Personal. NICHT VERWENDEN.
- Bitte diesen Aufkleber nicht entfernen. Bei Beschädigung oder wenn unleserlich ersetzen.

Während der Verwendung

- Nicht zum Dehnen verwenden und keine Riemen oder andere Geräte befestigen.
- Halten Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern unter 12 Jahren.
- Beenden Sie das Training, wenn Sie sich matt oder schwindlig fühlen oder Schmerzen haben.
- Nutzen Sie die Handläufe zur Unterstützung und Aufrechterhaltung des Gleichgewichts.
- Halten Sie alle Körperteile, Kleidungsstücke und Zubehörteile fern von beweglichen Teilen.

Sicherheitshinweise für Fitnesscenter

Es liegt in der alleinigen Verantwortung des Nutzers/Besitzers oder Betreibers des Fitnesscenters regelmäßige Wartungsarbeiten durchzuführen.

- Stellen Sie sicher, dass alle Nutzer- und Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden.
- Lesen Sie bitte vor dem Aufbau, der Wartung oder Inbetriebnahme dieses Geräts das Benutzerhandbuch sorgfältig durch.
- Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer in die richtige Anwendung des Geräts eingewiesen wurden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer ebenen, stabilen Fläche aufgestellt und benutzt wird. Stellen Sie das Gerät nicht auf eine instabile, unebene Fläche.
- Vergewissern Sie sich, dass genügend Freiraum für einen sicheren Zugang und Betrieb des Geräts vorhanden ist.
- Benutzen Sie nur AC-Netzgeräte von Cybex.

- Benutzen Sie das optionale Netzgerät nicht in feuchter oder nasser Umgebung.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn: (1) das Gerät an einem optionalen Netzgerät angeschlossen ist, das ein beschädigtes Kabel aufweist; (2) das Gerät nicht vollständig funktionsfähig ist oder (3) heruntergefallen ist oder beschädigt wurde. Lassen Sie das Gerät von einem Fachmann warten.
- Das GERÄT ist nicht geeignet für den Gebrauch in Gegenwart von Aerosol (Spraydose), ENTZÜNDLICHER NARKOSEGASMISCHUNGEN MIT LUFT oder MIT SAUERSTOFF ODER STICKOXID.
- Prüfen Sie regelmäßig die Funktionsfähigkeit Ihres Gerätes. Die Funktionsfähigkeit kann nur aufrechterhalten werden, wenn das Gerät regelmäßig überprüft wird. Schenken Sie besondere Aufmerksamkeit den Bereichen, die besonders auf Verschleiß anfällig sind einschließlich (aber nicht beschränkt) Kabel, Keilriemenscheiben, Gurten und Haltegriffe.
- Ersetzen Sie abgegriffene, beschädigte oder unleserliche Schilder.
- Ersetzen Sie abgegriffene oder beschädigte Komponenten sofort. Falls abgegriffene oder beschädigte Komponenten nicht sofort ersetzt werden können, setzen Sie das Gerät außer Betrieb bis die Reparatur ausgeführt wurde.
- Versuchen Sie nicht das Gerät selbst zu reparieren; weder elektrisch noch mechanisch. Reparaturen sollten nur von einem Fachmann vorgenommen werden. Ansonsten kann es zu schweren Verletzungen kommen. Wenden Sie sich an den Kundendienst für Kontaktinformationen.
- Bitte verwenden Sie zur Reparatur/Instandhaltung des Gerät nur die von Cybox mitgelieferten Teile.
- Führen Sie ein Logbuch und geben Sie alle Informationen betreffend Instandhaltung ein.
- Trennen Sie das optionale Netzgerät von der Stromversorgung bevor Sie Wartungsarbeiten am Gerät durchführen.
- Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht von Cybox für das Gerät empfohlen wurden.
- Der Betrieb des Geräts kann elektromagnetische Störstrahlungen oder andere Störungen verursachen oder durch Störstrahlungen anderer Geräte in der unmittelbaren Umgebung beeinträchtigt werden. Wenn dies vermutet wird, treffen Sie die erforderlichen Vorkehrungen, indem Sie die Geräte voneinander getrennt aufstellen oder elektromagnetisch abschirmen, um solche Störungen zu verhindern.

Warn- und Vorsichtshinweise

Warnaufkleber weisen auf Situationen mit Gefahrenpotenzial hin, das zum Tode oder zu schweren Verletzungen führen kann, wenn die Vorsichtsmaßnahmen nicht eingehalten werden.

Sicherheitsaufkleber weisen auf Situationen mit Gefahrenpotenzial hin, das zu schweren Verletzungen oder Beschädigungen des Geräts führen kann, wenn die Vorsichtsmaßnahmen nicht eingehalten werden.

Siehe 'Kundenservice kontaktieren', falls abgenutzte oder beschädigte Aufkleber ersetzt werden müssen.

Warn- und Vorsicht-Sicherheitsaufkleber - 625C

⚠️ WARNUNG	Das Nichtbeachten dieser Vorsichtsmaßnahmen kann zu schweren Verletzungen führen
Herzfrequenzmessungssysteme sind manchmal ungenau. Das Übertrainieren kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Wenn Sie sich schwindlig fühlen, beenden Sie sofort das Training.	
Vor der Verwendung:	
<ul style="list-style-type: none"> • Konsultieren Sie stets Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. • Lassen Sie sich vor der Anwendung beraten. • Lesen und verinnerlichen Sie alle Warnhinweise. • Das maximale Benutzergewicht beträgt 400 lbs. (180 kg). • Überprüfen Sie das Gerät. Melden Sie Beschädigungen dem Personal. NICHT VERWENDEN. • Bitte diesen Aufkleber nicht entfernen. Bei Beschädigung oder wenn unleserlich ersetzen. 	
Bei Gebrauch:	
<ul style="list-style-type: none"> • Nicht zum Dehnen verwenden und keine Riemen oder andere Geräte befestigen. • Halten Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern unter 12 Jahren. • Beenden Sie das Training, wenn Sie sich matt oder schwindlig fühlen oder Schmerzen haben. • Benutzen Sie die Handläufe zur Unterstützung und um das Gleichgewicht beizubehalten. • Halten Sie alle Körperteile, Kleidungsstücke und Zubehörteile fern von beweglichen Teilen. 	
DE-23739-1 B	

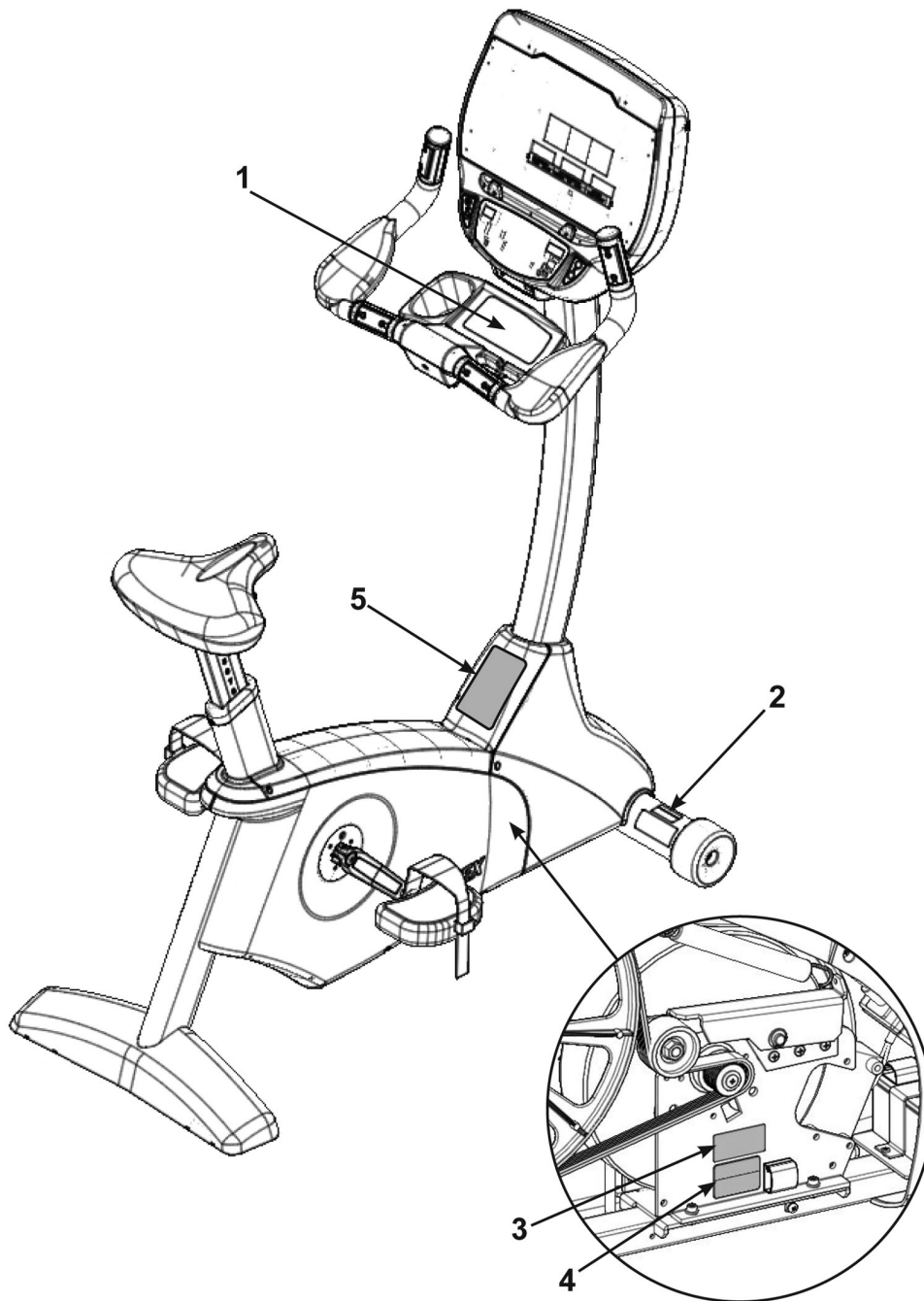
⚠️ WARNUNG
Gefahr von Elektroschock und Stromschlag.
<ul style="list-style-type: none"> • Gerät von der Stromzufuhr trennen und 10 Minuten stehen lassen, bevor Sie Wartungs- oder Reinigungsarbeiten durchführen. • Nach dem Ziehen des Netzsteckers kann es sein, dass das Gerät immer noch elektrisch geladen ist. • Halten Sie die elektrischen Teile fern von Wasser und Flüssigkeiten.
DE-21749-1 C

⚠️ VORSICHT
Gefahr durch bewegliche Teile. Um Verletzungen zu verhindern, halten Sie bei Gebrauch Ihre Hände und Finger fern.
DE18362-1 B

⚠️ WARNUNG
Verbrennungsgefahr. Lassen Sie die Schwungscheibe abkühlen, bevor Sie sie berühren.
DE-18363-1 D

⚠️ AVERTISSEMENT
Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées
Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.
Conseils d'utilisation :
<ul style="list-style-type: none"> • Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice. • Obtenir des instructions avant toute utilisation. • Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement. • Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence. • Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb). • Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. NE PAS UTILISER. • Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant. • Clip E-STOP lanière aux vêtements. • Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.
Pendant l'utilisation :
<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs. • Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine. • Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur. • Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre. • Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles. • Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.
DE-24016-2 B

Positionierung des Aufklebers - 625C




1	DE-23739-X	Etikett, Warnung, Zugangsfach,
2	DE-21749-X	Etikett, Warnung, vom Strom nehmen
3	DE-18363-X	Etikett, Warnung, heißes Schwungrad
4	DE-18362-X	Aufkleber, Achtung, bewegliche Teile
5	DE-24016-2	Etikett, Warnung, Kanada

Warn- und Vorsicht-Sicherheitsaufkleber - 625R

⚠️ WARNUNG Das Nichtbeachten dieser Vorsichtsmaßnahmen kann zu schweren Verletzungen führen

Herzfrequenzmessungssysteme sind manchmal ungenau. Das Übertrainieren kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Wenn Sie sich schwindlig fühlen, beenden Sie sofort das Training.

Vor der Verwendung:

- Konsultieren Sie stets Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.
- Lassen Sie sich vor der Anwendung beraten.
- Lesen und verinnerlichen Sie alle Warnhinweise. 
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 400 lbs. (180 kg).
- Überprüfen Sie das Gerät. Melden Sie Beschädigungen dem Personal. NICHT VERWENDEN.
- Bitte diesen Aufkleber nicht entfernen. Bei Beschädigung oder wenn unleserlich ersetzen.

Bei Gebrauch:

- Nicht zum Dehnen verwenden und keine Riemen oder andere Geräte befestigen.
- Halten Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern unter 12 Jahren.
- Beenden Sie das Training, wenn Sie sich matt oder schwindlig fühlen oder Schmerzen haben.
- Benutzen Sie die Handläufe zur Unterstützung und um das Gleichgewicht beizubehalten.
- Halten Sie alle Körperteile, Kleidungsstücke und Zubehörteile fern von beweglichen Teilen.

DE-23740-1 B

⚠️ WARNUNG

Gefahr von Elektroschock und Stromschlag.

- Gerät von der Stromzufuhr trennen und 10 Minuten stehen lassen, bevor Sie Wartungs- oder Reinigungsarbeiten durchführen.
- Nach dem Ziehen des Netzsteckers kann es sein, dass das Gerät immer noch elektrisch geladen ist.
- Halten Sie die elektrischen Teile fern von Wasser und Flüssigkeiten.

DE-21749-1 C

⚠️ VORSICHT

Gefahr durch bewegliche Teile. Um Verletzungen zu verhindern, halten Sie bei Gebrauch Ihre Hände und Finger fern.

DE18362-1 B

⚠️ WARNUNG

Verbrennungsgefahr. Lassen Sie die Schwungscheibe abkühlen, bevor Sie sie berühren.


DE-18363-1 D

⚠️ AVERTISSEMENT

Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexactes. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.

Conseils d'utilisation :

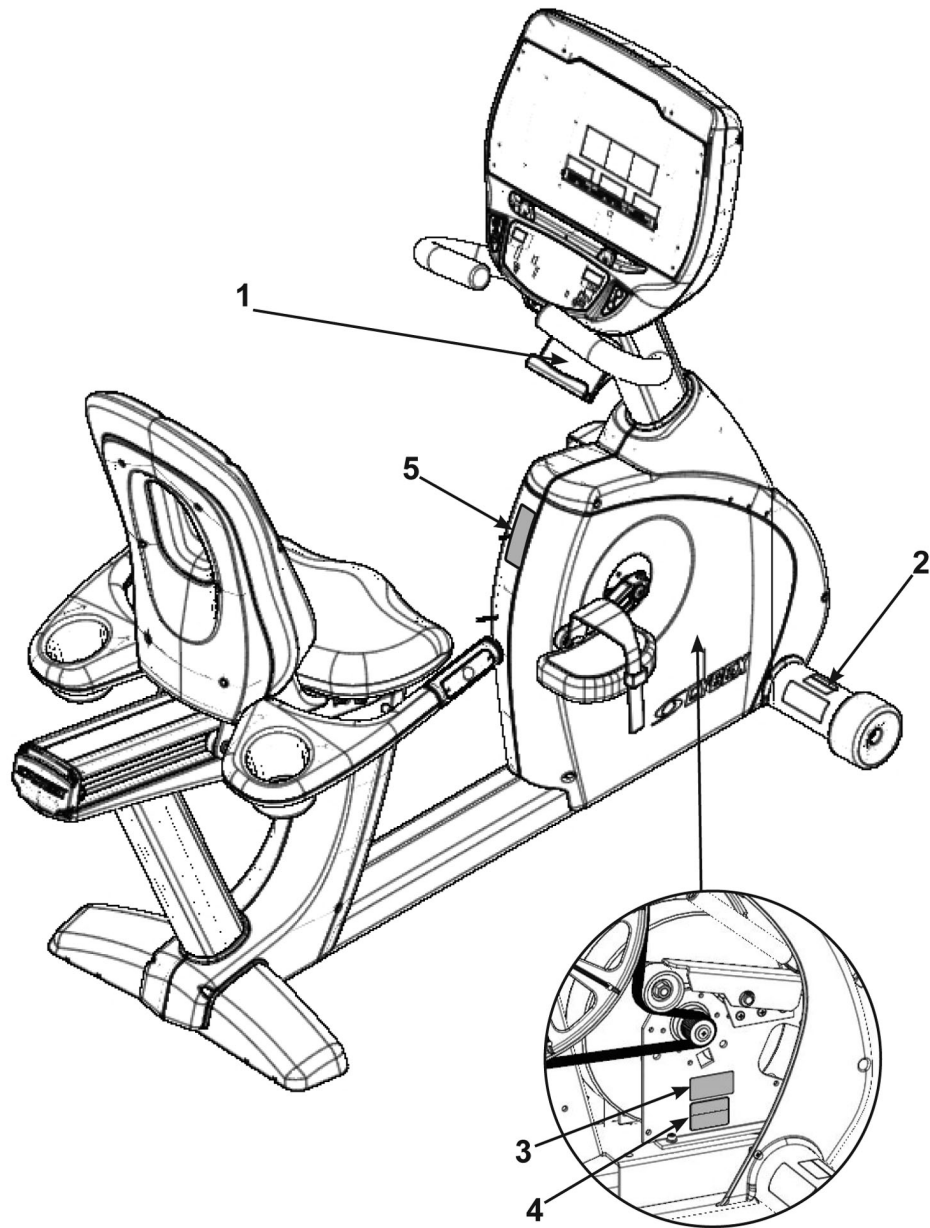
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement. 
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. NE PAS UTILISER.
- Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant.
- Clip E-STOP lânière aux vêtements.
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

Pendant l'utilisation :

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.
- Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.

DE-24016-2 B

Positionierung des Aufklebers - 625R



1	DE-23740-X	Aufkleber, Warnung, Zugangsfach,
2	DE-21749-X	Etikett, Warnung, vom Strom nehmen
3	DE-18363-X	Etikett, Warnung, heißes Schwungrad
4	DE-18362-X	Aufkleber, Achtung, bewegliche Teile
5	DE-24016-2	Aufkleber, Warnung, Kanada

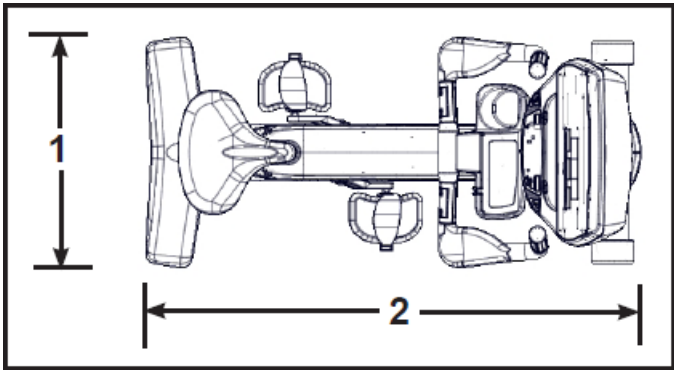
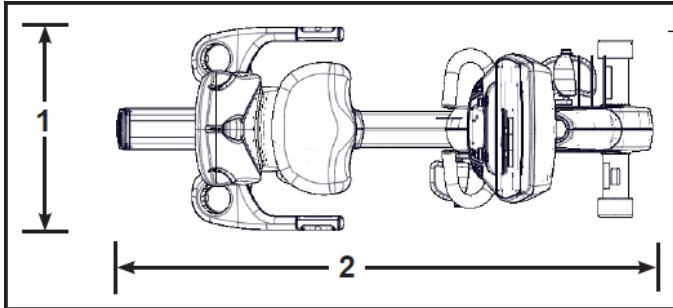
Aufbau

Spezifikationen

	625C Fahrradtrainer	625R Fahrradtrainer
Montierte Länge	48 Zoll (122 cm)	65" (165 cm)
Montierte Breite	23" (58 cm)	24" (62 cm)
Höhe, zusammengebaut	61" (155 cm)	49" (125 cm)
Gewicht des Geräts:	143 Pfund (65 kg)	166 Pfund (75 kg)
Versandgewicht	173 Pfund (78 kg)	196 Pfund (89 kg)
Widerstandsstufen	21 (Benutzerdefiniert im manuellen Modus oder Bike-Modus)	
Programme (Workouts)	<p>Quick Start, acht Trainingseinheiten und Herzfrequenzkontrolle für E3 View Monitor Option.</p> <p>Der Schnelleinstieg kann entweder im "Bike"-Modus oder im Modus "Konstante Leistung" gewählt werden.</p> <p>Gewichtsreduzierungs- und Herz/Kreislauf-Workouts sind im Modus "Konstante Leistung".</p> <p>Der Schnelleinstieg und die Workouts haben 21 Stufen.</p>	
Funktionen der Konsole	<p>Obere Konsole: LED oder E3 View Monitor.</p> <p>Zeigt Zeit, BPM, Gewicht, Kalorien, RPM und Kal/h an.</p> <p>E3 View Monitor zeigt auch Watt, MET und Entfernung an.</p> <p>Unsere Konsole: Linke numerische Anzeige für Gang oder Stufe.</p> <p>Rechte numerische Anzeige für Straßengeschwindigkeit, Watt, oder Ziel RPM.</p>	
Herzfrequenzfunktionen	Eingebauter, kabelloser 5kHz-Herzfrequenzempfänger (Sender nicht mitgeliefert) und Kontaktherzfrequenzkontrolle.	
Widerstandsbereich	Minimum - 20 Watt; Maximum - 900 Watt.	
Max. Benutzergewicht	400 Pfund (181 kg).	
Leistung	Eigene Stromversorgung oder optionaler Wechselstrom-Adapter für Vollzeitanzeige.	
Elektrikdaten	100-240 V, 50/60 Hz, 1,0 A, AC (9V DC, 1,7 A). NEMA 5-15 Stecker	
Sonstige	Wasserflaschenhalter und Ablage.	
Optionen	E3 View Monitor, drahtloser Audioempfänger, iPod/iPhone kompatibel.	

Ansicht von oben 625C, 625R

Abmessungen

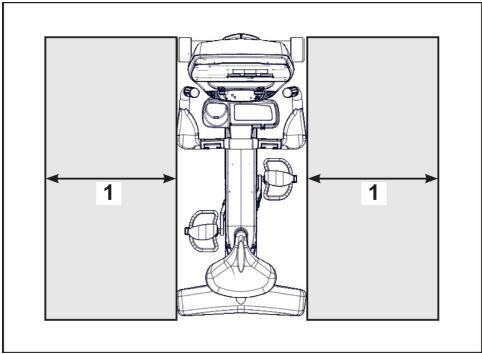
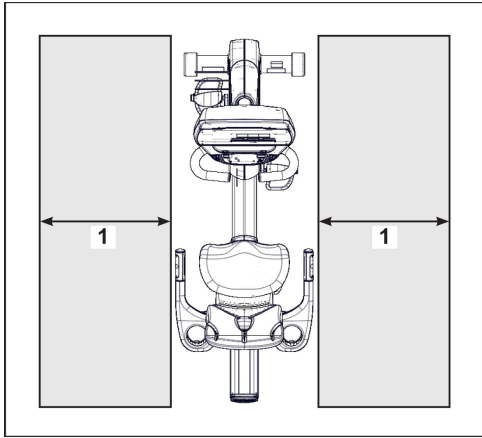
625C Fahrradtrainer		625R Fahrradtrainer	
			
1	23" (58 cm)	1	24" (62 cm)
2	48" (122 cm)	2	65" (165 cm)

Einen Standplatz auswählen und vorbereiten

Bevor Sie mit dem Aufbau des Geräts beginnen, vergewissern Sie sich, dass der gewählte Standplatz die folgenden Kriterien erfüllt:

- Der Bereich ist gut beleuchtet und belüftet.
- Die Fläche ist bautechnisch solide und eben.
- Freie Fläche für den Zugriff auf das Gerät und Notdemontage. Der Mindestfreiraum beträgt 0,6 Meter.
- Nebeneinander stehende Einheiten können sich den freien Bereich teilen.

Freier Bereich

625C		625R	
			
1	23.6", 0.6m	1	23.6", 0.6m

Es liegt in der Verantwortung des Besitzers des Fitnesscenters/Geräts sicherzustellen, dass um jede Maschine ausreichend Platz ist, um eine sichere Benutzung und einen sicheren Durchgang zu gewährleisten.

In Übereinstimmung mit dem ADA (American Disabilities Act) muss eine freie Bodenfläche von mindestens 30 auf 48 Zoll bestehen und durch eine zugänglichen Strecke für mindestens eine von jeder Art von Trainingsgeräten bedient werden. Wenn der lichte Raum an drei Seiten (z. B. durch Wände oder die Ausrüstung selbst) umschlossen ist, muss der lichte Raum 36 auf 48 Zoll betragen.

Alle anderen Maschinen müssen eine freie Bodenfläche von 23 " für alle Zugangspunkte an der Maschine haben.

Die in der Montageanleitung des Handbuchs genannten Abmessungen enthalten die maximale Abmessungen (im Einsatz) für den Platzbedarf.

Mindestabstand 30 cm (12") zwischen Geräten, um eine ordnungsgemäße Funktionsweise der drahtlosen Herzfrequenzsignale zu gewährleisten.

Umgebung

Feuchtigkeit und statische Elektrizität

Dieses Gerät eignet sich für den Betrieb in einer Umgebung mit einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 30% und 75%. Das Gerät kann bei einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 10% bis 90% versandt und gelagert werden.

Klimatische trockene Luft kann zu statischer Elektrizität führen. Während dem Training kann es vorkommen, dass Benutzer einen elektrischen Schlag verspüren, der durch die statische Elektrizität des Körpers und der Entladungsstrecke des Geräts ausgelöst wird. Tritt statische Elektrizität ein, erhöhen Sie die Luftfeuchtigkeit auf ein komfortables Niveau mit einem Luftbefeuchter.

Installieren, benutzen oder lagern Sie das Gerät nicht in einem Bereich mit hoher Luftfeuchtigkeit wie z. B. in der Nähe von Dampfkabinen, Sauna, Hallenbad oder im Freien. Wird das Gerät hohem Wasserdampf, Chlor und/oder Brom ausgesetzt, kann dies die elektronischen Komponenten wie auch andere Teile des Geräts beschädigen.

Temperatur

Dieses Gerät eignet sich für den Betrieb in einer Umgebung mit einer konstanten Temperatur zwischen 50° F (10° C) bis 104° F (40° C). Dieses Gerät kann in einer Umgebung mit einem konstanten Temperatur zwischen 32° F (0° C) bis 140° F (60° C) versandt oder gelagert werden.

Anforderungen für den Netzanschluss

Das AC-Netzgerätset ist optional.

Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine Steckdose angeschlossen ist, die die gleiche Konfiguration wie der Stecker aufweist.

Überprüfen Sie, dass der Anschluss über einen geerdeten Stromkreis verfügt. Verwenden Sie keinen geerdeten Zwischenstecker, um das 3-polige Stromkabel an eine nicht geerdete Steckdose anzuschließen.

Benutzen Sie nur das von Cybex mitgelieferte AC-Netzgerätset. Sollten Sie diesbezügliche Fragen haben, lassen Sie sich von einem Elektriker beraten.


Stellen Sie sicher, dass die Stromversorgung alle lokalen, baurechtlichen Vorschriften einhält.

Benötigte Werkzeuge

- 3/16-Zoll-Inbusschlüssel (nur bei Liegerad mitgeliefert)
- Kreuzschlitzschraubenzieher
- 1/2-Zoll-Steckschlüssel
- 9/16-Zoll-Gabelschlüssel

Aufbauverfahren

Für diesen Vorgang sind zwei Personen erforderlich.

 Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Aufbau des Geräts beginnen. Überprüfen Sie alle Teile sorgfältig. Im Falle von Schäden, sehen Sie im Abschnitt Kundendienst dieses Handbuchs nach, um die Teile ordnungsgemäß zurückzugeben, zu ersetzen oder erneut zu bestellen.

Die Wörter „links“ und „rechts“ werden entsprechend der Blickrichtung des Benutzers verwendet.

Stellen Sie sicher, dass die richtige Sendung geliefert wurde.

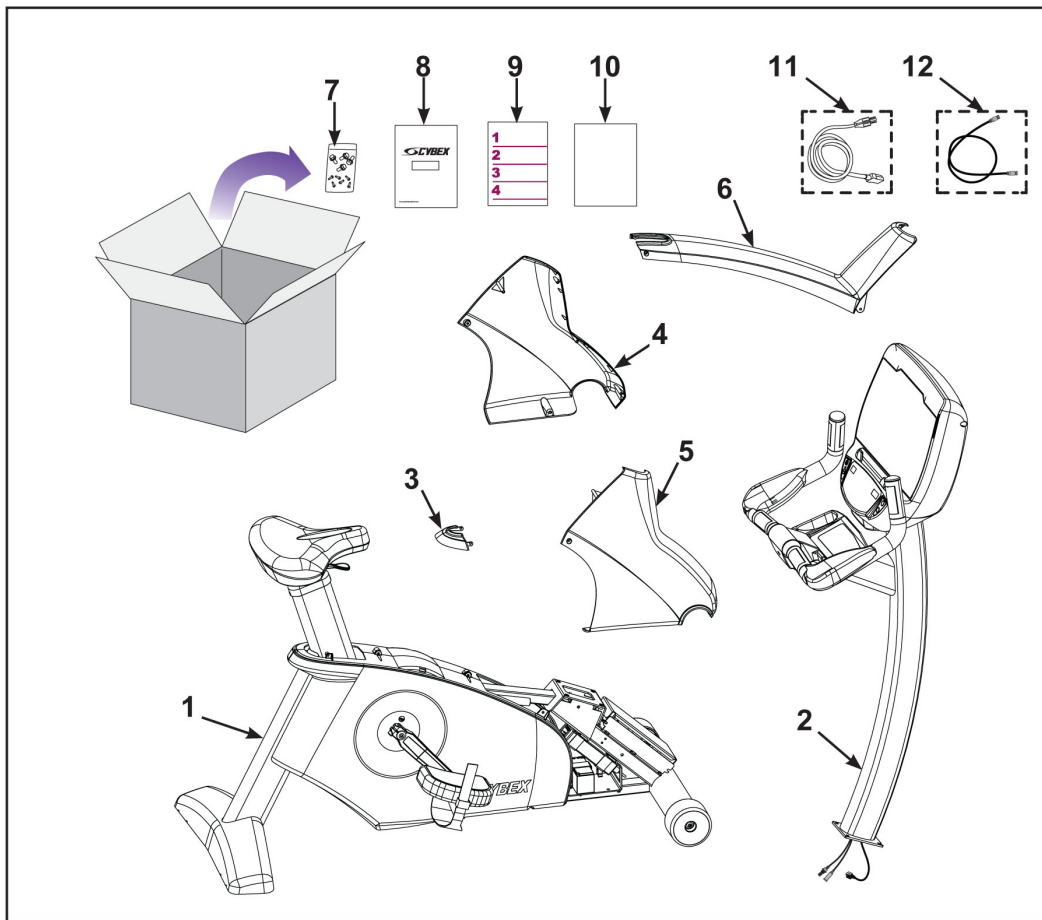
1. Das Kartonetikett prüfen und sicherstellen, dass Modellnummer und Netzspannung (optional) der Bestellung entsprechen.
2. Überprüfen Sie, ob die Farbe mit Ihrer Bestellung übereinstimmt.

625C Aufbau

Überprüfen Sie, ob alle in der folgenden Liste aufgeführten Teile vorhanden sind

Position	Menge	Teilenummer	Beschreibung
1	1	Verschieden	Hauptrahmen mit Abdeckungen
2	1	Verschieden	Konsolenbauteil
3	1	PL-21584	Hintere Abdeckung
4	1	PL-21581	Linke Frontabdeckung
5	1	PL-21582	Rechte Frontabdeckung
6	1	PL-21583	Obere Abdeckung
7	1	AX-21698	Hardware-Paket

Position	Menge	Teilnummer	Beschreibung
8	1	LT-23688-X	Benutzerhandbuch
9	1	LT-23690	Montageplakat
10	1	LT-23693	Garantieschein, Verbraucher
10	1	LT-23692	Garantieschein, Gewerbe
11	1	Verschieden	Netzkabel (E3 View Monitor Option)
12	1	AW-23836	Kabel, 6 Fuß (1,82 m) koaxial (E3 View Monitor Option)



Position	Menge	Teilnummer	Beschreibung
13	4	HS-19108	Schraube, 5/16-18 x 0,75 Zoll, HXHD, WHIZ-LOCK, GR5
14	6	HS-15706	Schraube, 8-16 x 0,50 Zoll, PNHD

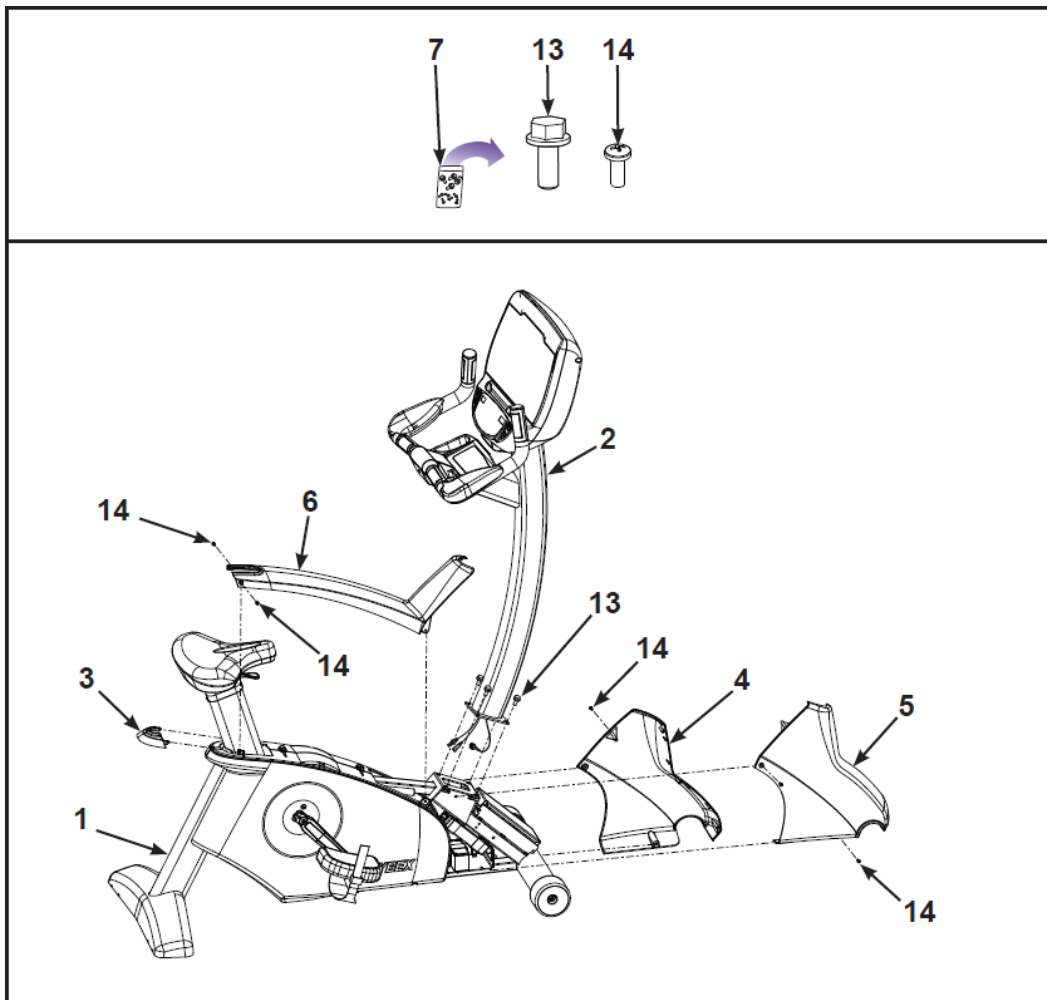


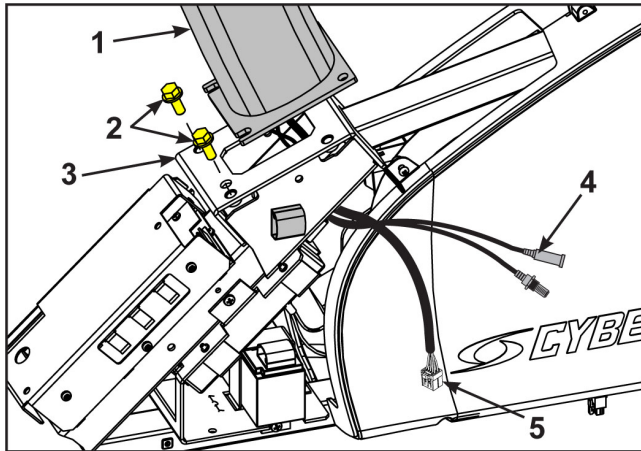
Abbildung 1: Befestigungselemente

Das Gerät heben und verschieben

1. Fassen Sie den hinteren Standfuß.
2. Heben Sie den hinteren Standfuß an, so dass die Transportrollen auf der Vorderseite auf dem Boden gerollt werden können.
Wenden Sie die korrekte Hebemethode an.
3. Rollen Sie das Gerät an den vorgesehenen Standplatz.
4. Den hinteren Standfuß absenken, so dass das Gerät auf dem vorgesehenen Standplatz steht.

Installieren Sie die Konsolenbauteile

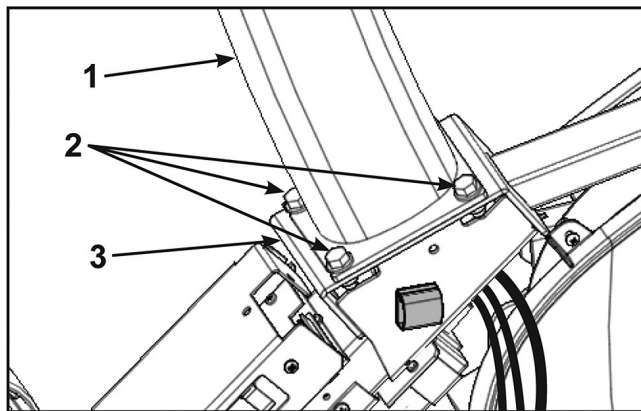
- Schrauben Sie zwei Schrauben von Hand in den Hauptrahmen.



	Beschreibung	Menge
1	Konsolenmast	1
2	Schrauben	2
3	Haupttrahmen	1
4	Optionales A/V-Kabel	1
5	Konsolenkabel	1

Der Konsolenmast muss während Schritt 2 bis 5 gestützt werden.

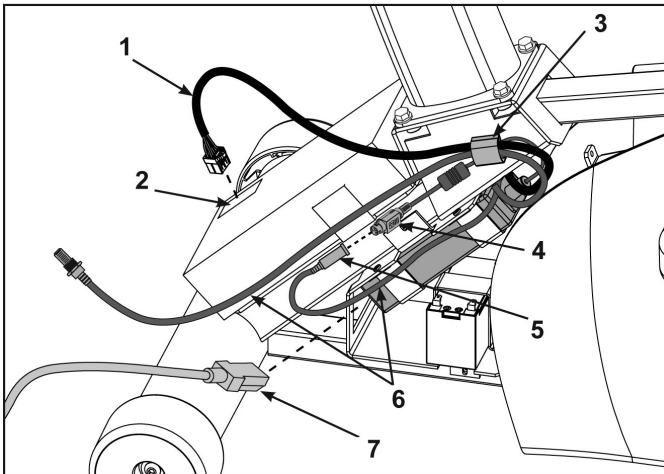
- Ziehen Sie das Konsolenkabel und das optionale A/V-Kabel durch den Rahmen zur linken Seite. Knicken oder beschädigen Sie keine Drähte während des Aufbaus.
- Der Konsolenmast wird in die richtige Position des Hauptrahmens platziert, indem Sie diesen auf die zwei Befestigungsschrauben schieben.
- Schrauben Sie die anderen zwei Schrauben von Hand ein.



	Beschreibung	Menge
1	Konsolenmast	1
2	Schrauben	2
3	Haupttrahmen	1

- Sichern Sie die vier Schrauben durch Festdrehen mit einem 1/2 Zoll Aufsteckschraubenschlüssel.

6. Führen Sie die Kabel durch die graue Klemme, die sich an der Steuereinheit befindet.

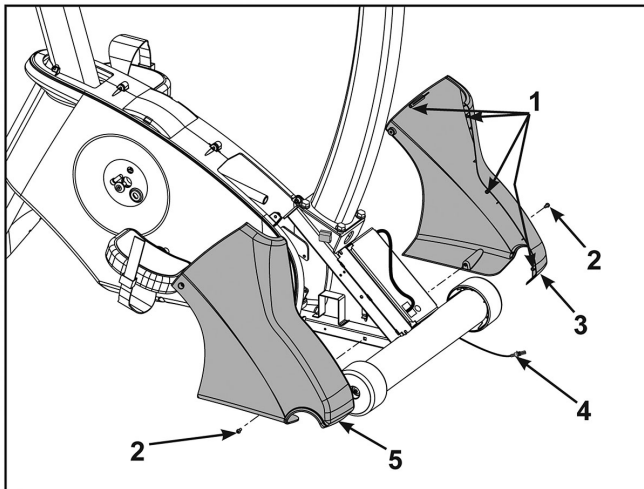


	Beschreibung	Menge
1	Displaykabel	1
2	Display-Steckverbinder	1
3	Graue Klemme	1
4	Netzteilanschluss	1
5	Konsolenkabel-DIN-Steckverbinder	1
6	A/V-Kabel (optional)	1
7	Stromkabel	1

7. Verbinden Sie das Konsolenkabel mit dem Kabelstecker der Konsole, der sich am unteren Bedienungspult befindet.
Vergewissern Sie sich, dass der Kabelstecker fest angezogen ist.
8. Den DIN-Steckverbinder des Netzteilanschlusses am Konsolenkabel anschließen.
Sicherstellen, dass die beiden Steckverbinder fest verbunden sind und ohne Zurückziehen der Hülse zur Freigabe nicht getrennt werden können.

Befestigen der Frontabdeckungen

1. Befestigen Sie die linke Frontabdeckung mit einer Schraube mittels eines Kreuzschlitzschraubenziehers.



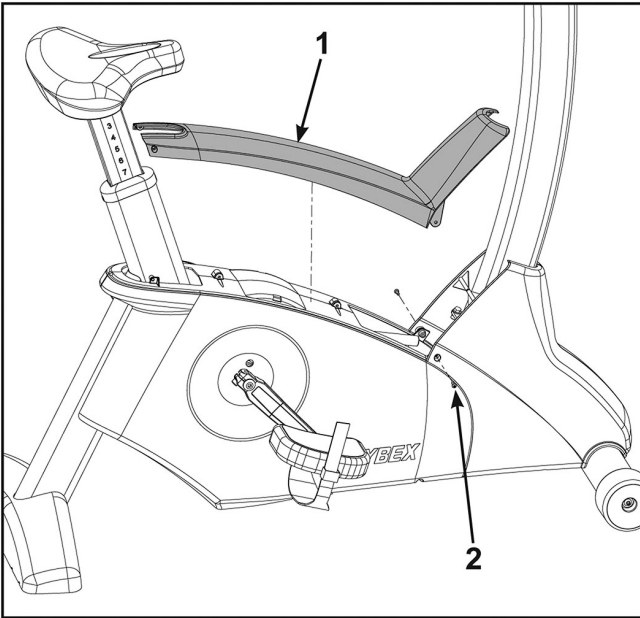
	Beschreibung	Menge
1	Verbindungsstücke aus Kunststoff	1
2	Schraube	1
3	Linke Frontabdeckung	1
4	Optionale A/V-Kabel	1
5	Rechte Frontabdeckung	1

2. Führen Sie die optionalen A/V-Kabel durch die Frontabdeckung zur Vorderseite des Geräts.
Knicken oder beschädigen Sie keine Drähte während des Aufbaus.
Zusätzlich zu den Befestigungsschrauben gibt es vier Verbindungsstücke aus Kunststoff, die die Frontabdeckungen sichern. Vergewissern Sie sich, dass alle vier Verbindungsstücke aus Kunststoff richtig in jeder Frontabdeckung eingesetzt sind.

3. Befestigen Sie die rechte Frontabdeckung mit einer Schraube mittels eines Kreuzschlitzschraubenziehers.

Befestigen der oberen Abdeckung

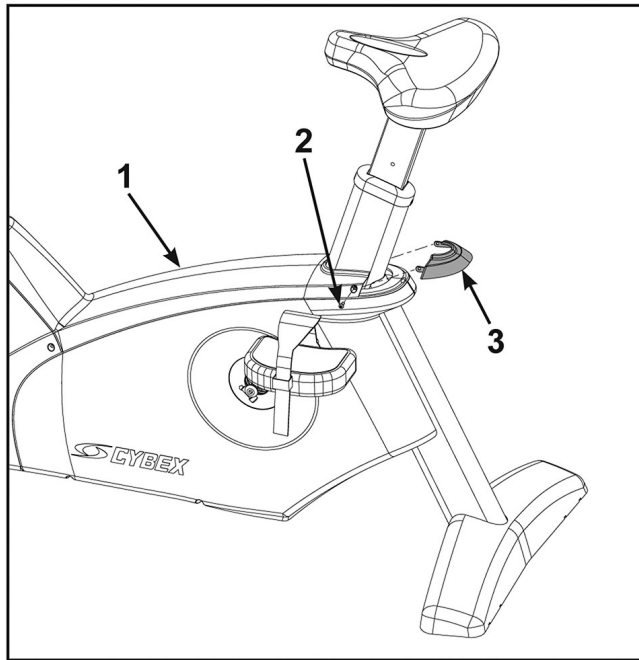
Befestigen Sie die obere Abdeckung mit zwei Schrauben mittels eines Philips-Kreuzschlitzschraubenziehers.



	Beschreibung	Menge
1	Obere Abdeckung	1
2	Schrauben	2

Befestigen der hinteren Abdeckung

1. Klicken Sie die hintere Abdeckung in die obere Abdeckung ein.
Stellen Sie sicher, dass die hintere Abdeckung vollständig in der oberen Abdeckung eingesetzt ist.

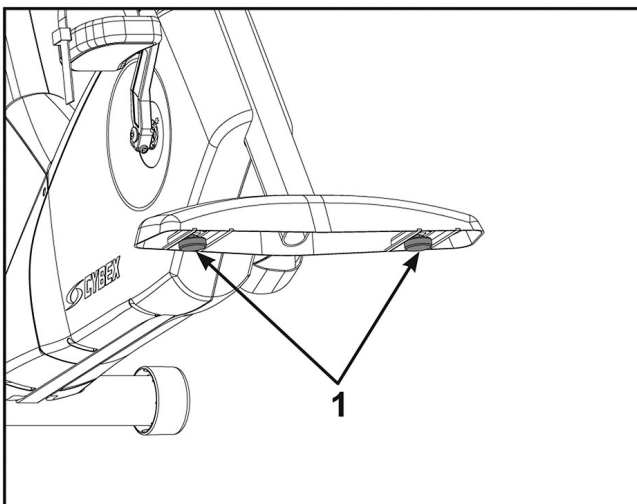


	Beschreibung	Menge
1	Obere Abdeckung	1
2	Schrauben	2
3	Hintere Abdeckung	1

2. Befestigen Sie die hintere Abdeckung mit zwei Schrauben mittels eines Philips-Kreuzschlitzschraubenziehers.

Gerät ausgleichen

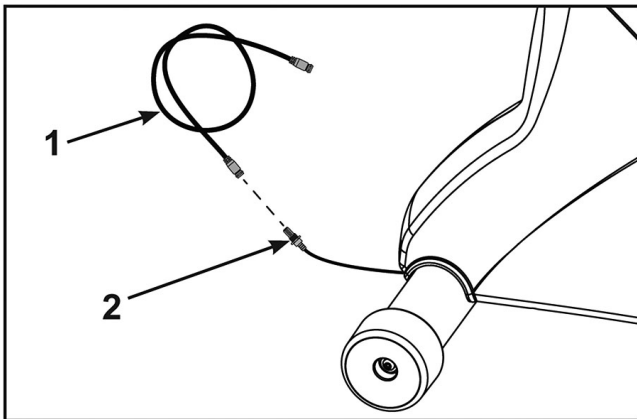
Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer ebenen Standfläche steht. Falls nicht, verwenden Sie einen 9/16 Zoll Maulschlüssel, um die Justierfüße nach oben und unten zu verstellen.



	Beschreibung	Menge
1	Standfüße	2

Koaxialkabel montieren (E3 View Monitor Option)

Montieren Sie das 1,82 m lange Koaxialkabel an den Anschluss in der Basis des Geräts.



	Beschreibung	Menge
1	1,82 m koaxiales Kabel	1
2	Verbindungsstück für koaxiales Kabel	1

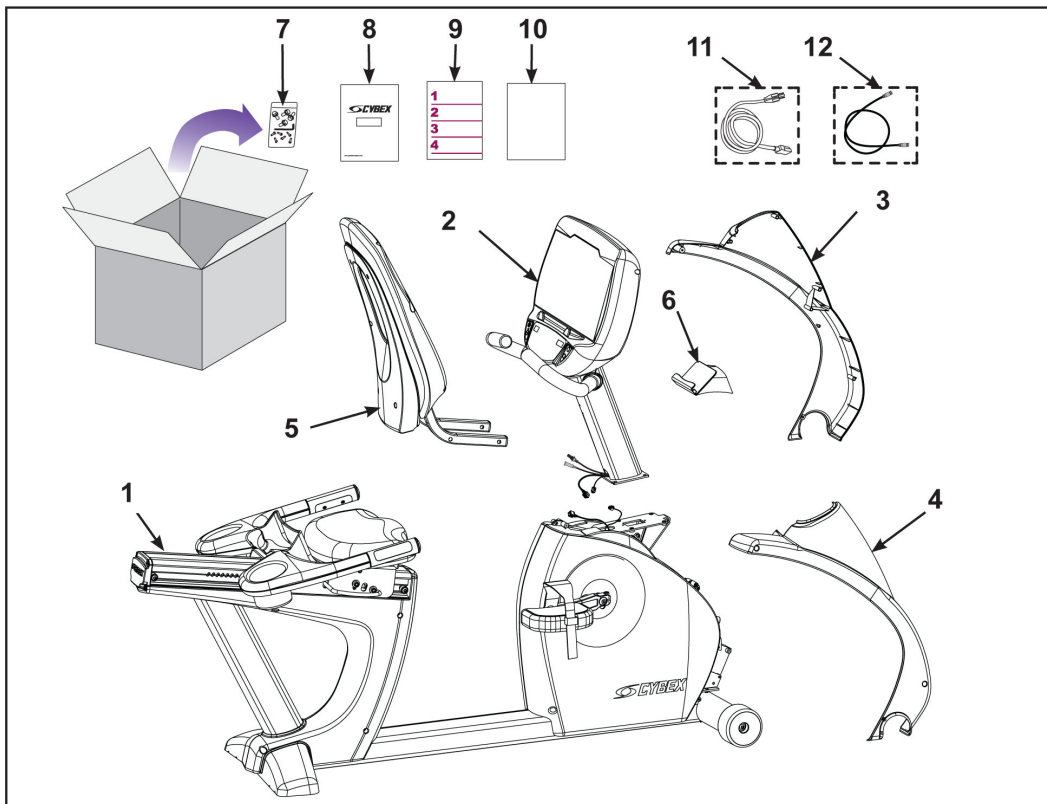
Visuelle Überprüfung des Geräts

1. Verpackungsmaterial vom Gerät entfernen.
2. Stellen Sie sicher, dass das Gerät vollständig und korrekt zusammengebaut wurde.

625R Aufbau

Überprüfen Sie, ob alle in der folgenden Liste aufgeführten Teile vorhanden sind

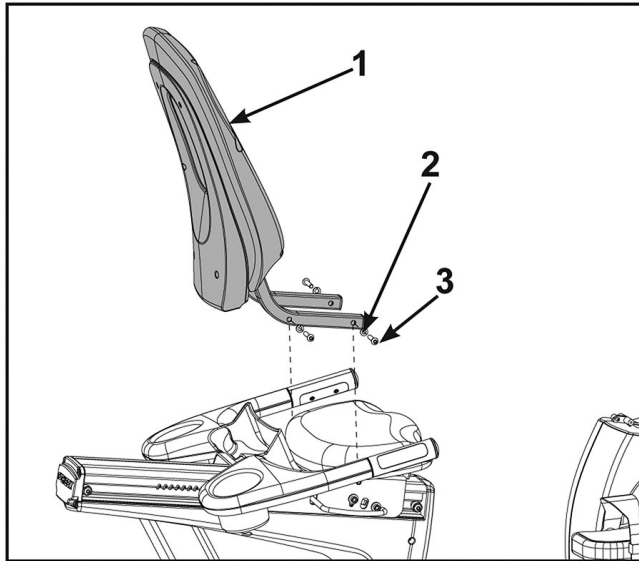
Position	Menge	Teilenummer	Beschreibung
1	1	Verschieden	Hauptrahmen mit Abdeckungen
2	1	Verschieden	Konsolenbauteil
3	1	PL-21517	Linke Frontabdeckung
4	1	PL-21518	Rechte Frontabdeckung
5	1	AX-21670	Sitzlehne
6	1	AX-21738	Ablage
7	1	AX-21699	Hardware-Paket
8	1	LT-23688-X	Benutzerhandbuch
9	1	LT-23691	Montageplakat
10	1	LT-23693	Garantieschein, Verbraucher
10	1	LT-23692	Garantieschein, Gewerbe
11	1	Verschieden	Netzkabel (E3 View Monitor Option)
12	1	AW-23836	Kabel, 6 Fuß (1,82 m) koaxial (E3 View Monitor Option)



Position	Menge	Teilnummer	Beschreibung
13	4	HS-19108	Schraube, 5/16-18 x 0,75 Zoll, HXHD, WHIZ-LOCK, GR5
14	4	HW-53018	Unterlegscheibe, 5/16 Zoll Splint
15	6	HS-15706	Schraube, 8-16 x 0,50 Zoll, PNHD
16	2	HS-18311	Schraube, 8-16 x 0,75 Zoll, PNHD
17	4	HS-41107	Schraube, 5/16-18 X 1,50 Zoll
18	1	HX-00438	3/16 Zoll Inbusschlüssel

Montage der Sitzlehne

1. Platzieren Sie die Sitzlehne in der richtigen Position und schrauben Sie jede einzelne Schraube und die vier Unterlegscheiben von Hand ein.

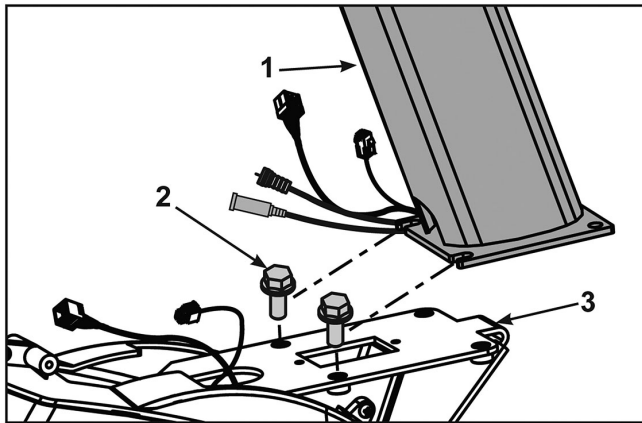


	Beschreibung	Menge
1	Sitzlehne	1
2	Unterlegscheiben	4
3	Schrauben	4

2. Sichern Sie die vier Schrauben durch Festdrehen mit einem 3/16 Zoll Inbusschlüssel.

Installieren Sie die Konsolenbauteile

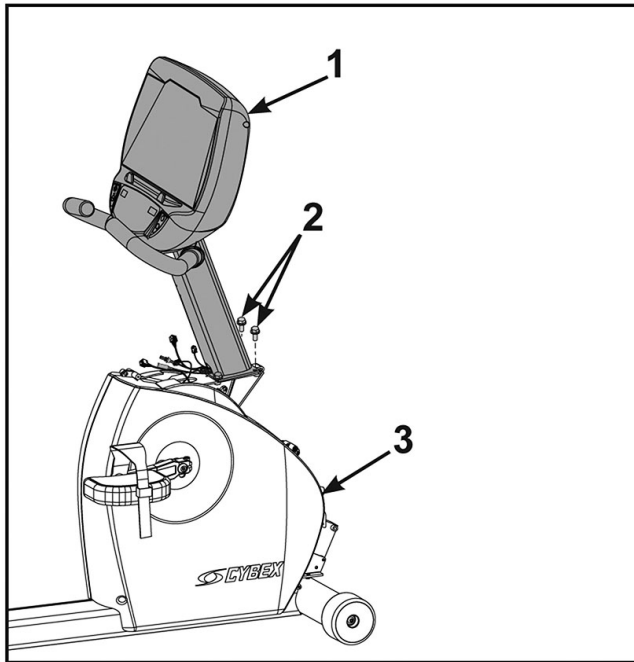
1. Schrauben Sie die Befestigungsschrauben von Hand in den Hauptrahmen.



	Beschreibung	Menge
1	Konsolenmast	1
2	Schrauben	2
3	Hauptrahmen	1

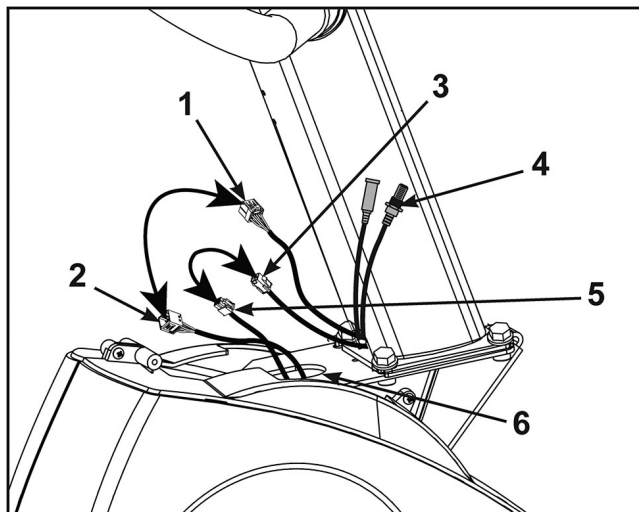
Der Konsolenmast muss während Schritt 2 bis 4 gestützt werden.

- Der Konsolenmast wird in die richtige Position des Hauptrahmens platziert, indem Sie diesen auf die zwei Befestigungsschrauben schieben.



	Beschreibung	Menge
1	Konsolenmast	1
2	Schrauben	2
3	Hauptrahmen	1

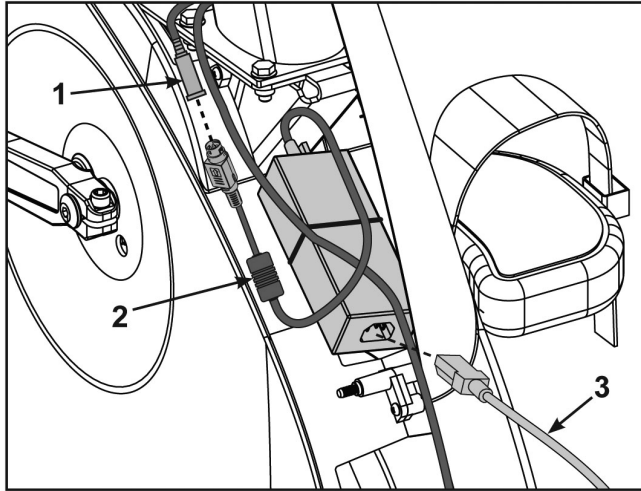
- Schrauben Sie die anderen zwei Schrauben von Hand ein.
- Sichern Sie die vier Schrauben durch Festdrehen mit einem 1/2 Zoll Aufsteckschraubenschlüssel.
- Verbinden Sie das obere Konsolenkabel mit dem unteren Konsolenkabelstecker. Vergewissern Sie sich, dass die Kabelstecker eingeklickt und fest angezogen sind.



	Beschreibung	Menge
1	Oberer Konsolenstecker	1
2	Unterer Konsolenstecker	1
3	Oberer Herzfrequenzstecker	1
4	A/V Kabel (optional)	1
5	Unterer Herzfrequenzstecker	1
6	Oberes Loch im Rahmen	1

- Stecken Sie den oberen Herzfrequenzstecker in den unteren Herzfrequenzstecker.
- Stecken Sie beide Kabelstecker in das obere Loch des Rahmens. Knicken oder beschädigen Sie keine Drähte während des Aufbaus.

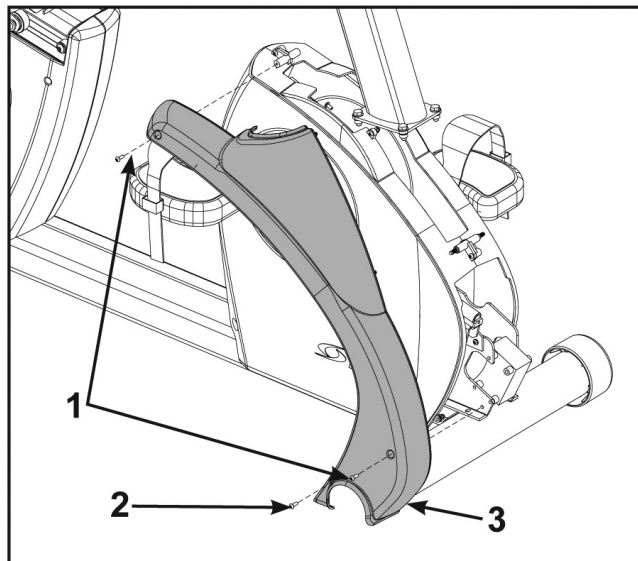
8. Den DIN-Steckverbinder des Netzteilausgangs am Konsolenkabel anschließen. Sicherstellen, dass die beiden Steckverbinder fest verbunden sind und ohne Zurückziehen der Hülse zur Freigabe nicht getrennt werden können.



	Beschreibung	Menge
1	Netzteilausgang	1
2	Konsolenkabel-DIN-Steckverbinder	1
3	Stromkabel	1

Befestigen der Frontabdeckungen

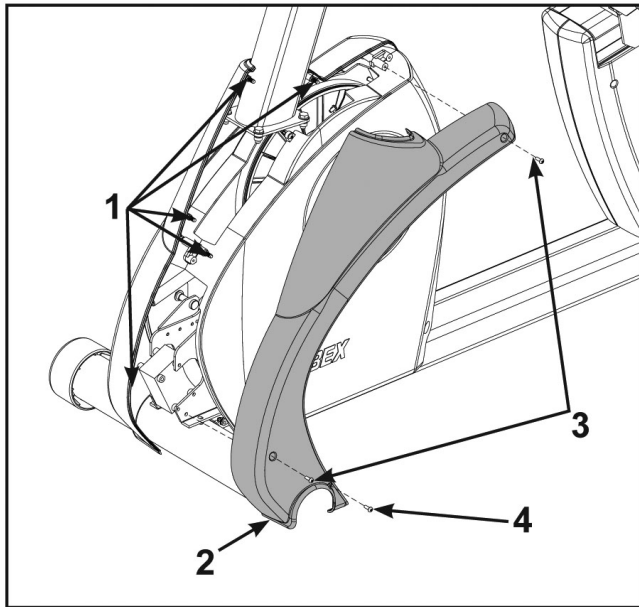
1. Befestigen Sie die rechte Frontabdeckung mit drei Schrauben mittels eines Kreuzschlitzschraubenziehers.



	Beschreibung	Menge
1	Schraube, 8-16 x 0,50 Zoll	3
2	Schraube, 8-16 x 0,75 Zoll	1
3	Rechte Frontabdeckung	1

Zusätzlich zu den drei Befestigungsschrauben pro Frontabdeckung gibt es fünf Verbindungsstücke aus Kunststoff, die die Frontabdeckungen gemeinsam sichern. Vergewissern Sie sich, dass alle vier Verbindungsstücke aus Kunststoff richtig in jeder Frontabdeckung eingesetzt sind.

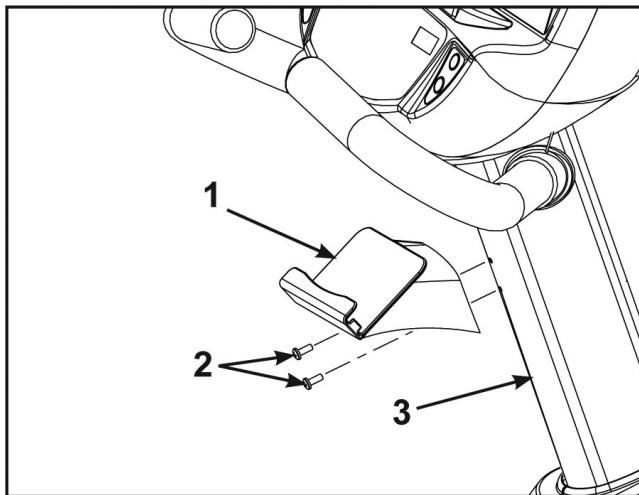
2. Befestigen Sie die linke Frontabdeckung mit drei Schrauben mittels eines Kreuzschlitzschraubenziehers.



	Beschreibung	Menge
1	Verbindungsstücke aus Kunststoff	1
2	Linke Frontabdeckung	1
3	Schraube, 8-16 x 0,50 Zoll	3
4	Schraube, 8-16 x 0,75 Zoll	1

Montieren Sie die Zubehörablage (Zubehörfach)

1. Entfernen Sie die zwei Schrauben, die sich am Konsolenmast befinden mittels eines Kreuzschlitzschraubenziehers.

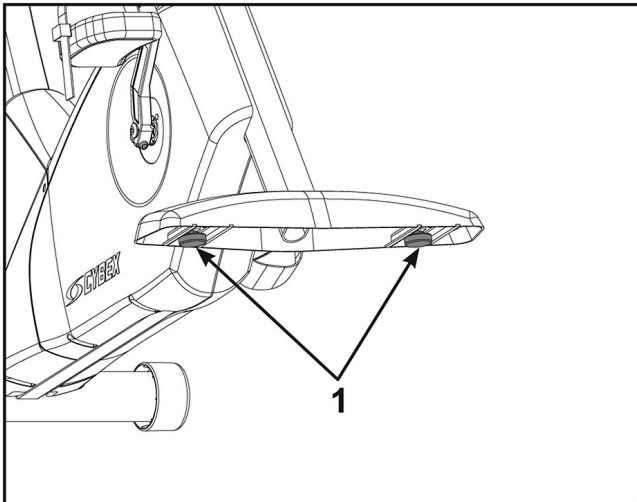


	Beschreibung	Menge
1	Ablage	1
2	Schrauben	2
3	Konsolenmast	1

2. Befestigen Sie die Ablage an den Konsolenmast mit den zwei Schrauben, die Sie im vorherigen Schritt entfernten mittels eines Kreuzschlitzschraubenziehers.

Gerät ausgleichen

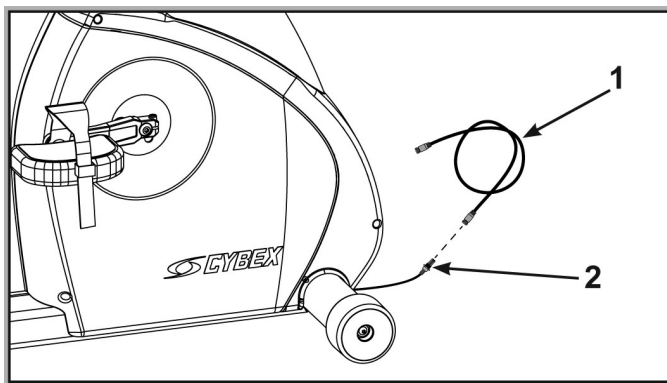
Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer ebenen Standfläche steht. Falls nicht, verwenden Sie einen 9/16 Zoll Maulschlüssel, um die Justierfüße nach oben und unten zu verstellen.



	Beschreibung	Menge
1	Standfüße	2

Koaxialkabel montieren (E3 View Monitor Option)

Montieren Sie das 1,82 m lange Koaxialkabel an den Anschluss in der Basis des Geräts.



	Beschreibung	Menge
1	1,82 m koaxiales Kabel	1
2	Verbindungsstück für koaxiales Kabel	1

Visuelle Überprüfung des Geräts



1. Verpackungsmaterial vom Gerät entfernen.
2. Stellen Sie sicher, dass das Gerät vollständig und korrekt zusammgebaut wurde.

Einrichtung

Legen Sie die Geräte-Einstellungen gemäß den folgenden Anweisungen fest.

1. Verbinden Sie das optionale Netzkabel und das Netzkabel des E3 View Monitors (nur bei Geräten mit E3 View Monitor) mit einer geerdeten Netzsteckdose. Rollen Sie den Rest des Stromkabels auf und räumen Sie es aus dem Weg. Die Steuertafel leuchtet auf und befindet sich im Dormant Mode (Ruhemodus).
2. Nutzen Sie die Handläufe, um sich zu stabilisieren während Sie in die Pedalen steigen.
3. Beginnen Sie mit dem Radfahren.

Setup-Optionen

1. Halten Sie die **Display Option** - und **AUF** -Taste 3 Sekunden lang gedrückt.
2. Navigieren Sie mit der **AUF** - und **AB** -Tasate durch das Einrichtungsmenü.
3. Drücken Sie einmal die **EINGABE** -Taste, um die Einrichtungswerte einzugeben. Drücken Sie erneut, um die Änderungen zu speichern und im Menü weiter zu gehen.

Setup-Menü - LED-Konsole

Zeit	Zeitanzeigeformat einstellen 12Std. A, 12Std. P oder 24 Stunden (12 Stunden Vormittags (AM), 12 Stunden Nachmittags (PM) oder 24 Stunden).
Datum	Datumsformat ist [JJJJ] [MM] [TT]. J - Jahr, M - Monat und T - Tag.
Weight Units (Gewichtseinheiten)	LBS - Pfund, kg - Kilogramm, oder Stone.
Distance Units (Distanzeinheiten)	MI - Meilen oder km - Kilometer.
Pause	Legen Sie die Pausendauer fest. OFF (AUS) (Standard), 1:00, 05:00 oder 10:00 Minuten.
Default Time (Standardzeit)	Standardworkoutzeit einstellen. 10, 20, 30 (Standard) oder 60.
Max Time (Maximale Zeit)	Stellen Sie die maximale Workout-Zeit ein. OFF (AUS) (Unbegrenzt), 30, 60 (Standard), 90 oder 120 Minuten.
Default Reistance Mode (Standardwiderstandsmodus)	Stellen Sie den Standard-Widerstandsmodus ein. Radmodus [bihe] (Standard) oder Konstante Kraft [KK]-Modus. Der Bike-Modus hat 1-21 Gänge, die Konstante Leistung ist 35-500 Watt.
Piepen (Ton)	Alarmpiepser der Konsole auf On (Ein) (Standard) oder OFF (AUS). Etwas Lautstärke, Bereich 0-30, 10 ist Standard.
A/V	A/V-Option einstellen. Keine (Standard), C.A.B. (Console Adapter Box for Broadcast Vision), "UHF" oder "FM". Siehe A/V-Config und FM Radio Presets (A/V Konfigurationen und FM Radio-Voreinstellungen) für eine vollständige Konfiguration.




Setup-Menü - E3 View Monitor

Zeit	12Std. A, 12Std. P oder 24 Stunden (12 Stunden Vormittags (AM), 12 Stunden Nachmittags (PM) oder 24 Stunden).
Datum	Datumsformat ist [JJJJ] [MM] [TT]. J - Jahr, M - Monat und T - Tag.






Gewichts- und Entfernungseinheiten	LBS - Pfund, kg - Kilogramm, oder Ston - Stone. MI - Meilen oder KM - Kilometer.
Pause	Legen Sie die Pausendauer fest. OFF (AUS) (Standard), 1:00, 05:00 oder 10:00 Minuten.
Default Time (Standardzeit)	Standardworkoutzeit einstellen. 10, 20, 30 (Standard) oder 60.
Max Time (Maximale Zeit)	Stellen Sie die maximale Workout-Zeit ein. OFF (AUS) (Unbegrenzt), 30, 60 (Standard), 90 oder 120 Minuten.
Ton	Alarmpiepser der Konsole auf On (Ein) (Standard) oder OFF (AUS). Alarmpiepser der Konsole auf Einige (Standard) Alle oder AUS. Stellen Sie die Kopfhörerlautstärke von 0 bis 30 ein (10 ist Standard).
Sprachen	Einstellung E3 View Monitor Sprache. Verfügbare Standardsprachen. Englisch (Standard).

Zurücksetzen der Einstellungsoptionen auf die Standardwerte

LED-Konsole zurücksetzen

1. Drücken Sie bei der ersten Einrichtungsoptionsanzeige (Zeit) die **Displayoption** -Taste. Die Konsole zeigt ZURÜCKSETZEN und [dEFA][ULTS] [?] an. Um das Menü zu verlassen, ohne die Systemkonfigurationen zurückzusetzen, drücken Sie auf die **EINGABE** -Taste.
2. Drücken Sie auf **Anzeigeoption** , um die Konsole auf die Standardwerte zurückzusetzen. Die Konsole piepst zweimal und geht dann auf den Setup-Modus zurück.

E3 View Monitor zurücksetzen

1. Drücken Sie bei der ersten Einrichtungsoptionsanzeige (Zeit) die **Displayoption** -Taste. Die Konsole zeigt ZURÜCKSETZEN und Standardeinstellungen zurücksetzen? an NEIN. Um das Menü zu verlassen, ohne die Systemkonfigurationen zurückzusetzen, drücken Sie auf die **EINGABE** -Taste.
2. Drücken Sie auf **AUF**  oder **AB** , um JA auszuwählen.
3. Drücken Sie auf die **EINGABE** -Taste, um die Konsole auf die Standardwerte zurückzusetzen. Die Konsole piepst zweimal und geht dann auf den Setup-Modus zurück.

Setup-Modus verlassen

Drücken Sie die **STOPP**-Taste, um den Bildschirm mit den Einrichtungsoptionen zu verlassen.

A/V Konfiguration und FM Radio-Voreinstellungen

Folgen Sie diesem Prozedere, falls das Gerät ein optionales kabelloses Audioempfangsmodul hat.

Benötigte Werkzeuge:

Kopfhörer (nicht im Lieferumfang enthalten)

Zum Einrichten des kabellosen Audioempfangsmoduls von Cybox sind vier Schritte erforderlich:

1. Feststellen der Art des verwendeten Senders (Transmitters) (MYE 900MHz, Broadcast Vision 863MHz usw. oder TV FM).
2. Einstellen des **A/V-Geräts** auf Kabelloses TV.
3. Ordnen Sie eine TV-Kanalnummer jedem Sender auf der Konsole zu.
4. Hinzufügen voreingestellter UKW-Radiosender (optional).

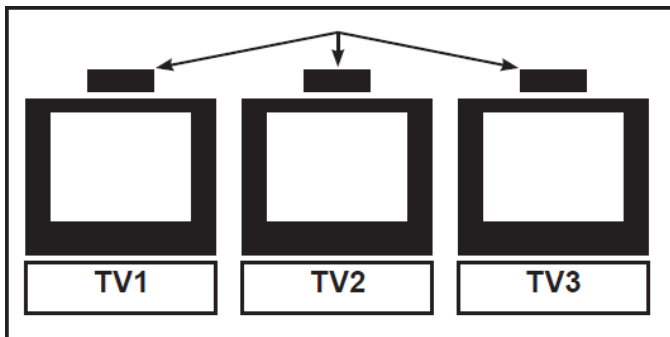
Feststellen des Transmitterertyps

Es gibt zwei verschiedene Transmittertypen: UHF und TV FM.

- Bei UHF-Sendern ist den Fernsehern eine Nummer zugeordnet, zum Beispiel TV1.
- TV/UKW-Transmitter unterscheiden die Fernseher nach UKW-Frequenzen, beispielsweise 93,1.

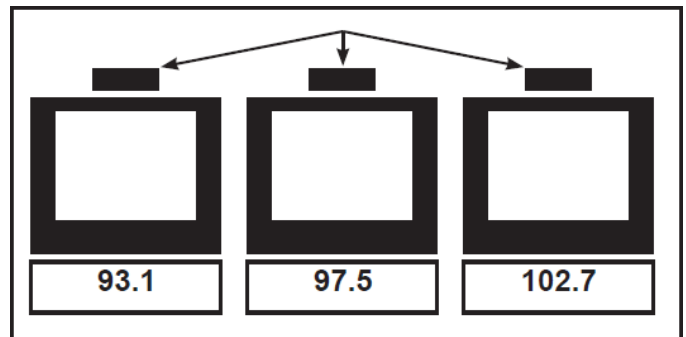
UHF-Sender

Folgen Sie dem Verfahren: UHF-Transmitter einrichten



FM-Fernsehsender

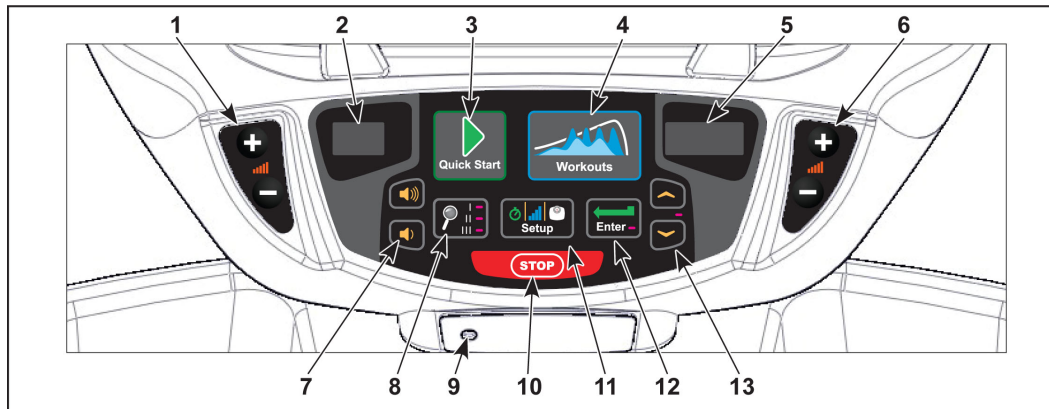
Folgen Sie dem Verfahren: TV FM-Transmitter einrichten



Bei TV/UKW-Transmittern werden UKW-Frequenzen für alle Fernseher aufgezeichnet:






1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Benutzersteuerungen



1	Widerstands-Tasten	Navigiert durch alle gespeicherten Kanäle im Benutzermodus
2	Gang-/Stufenanzeige	Zeigt die Einstellungen der Empfängerempfindlichkeit mit (N)ear (Nah) oder (F)ar (Entfernt) an
3	Schnellstartstaste	Wählt die Senderart. Setzt alle gespeicherten Fernsehkanäle zurück, wenn in Gebrauch.
4	Workout-Taste	Schaltet zwischen Einstellungen für FM-Voreinstellungen und zurück zu den Fernseh-Kanaleinstellungen um.
5	Widerstandsanzeige	Zeigt FM an, wenn voreingestellte FM-Radiosender gespeichert werden
6	Widerstands-Tasten	Schaltet zwischen der Anzeige für das Hinzufügen von neuen Kanälen und dem Löschen von gespeicherten Kanälen um
7	Lautstärke-Tasten	Erhöht oder verringert die Lautstärke
8	Taste für Anzeigeoption	Sucht verfügbare TV-Sender oder sucht den nächsten, starke FM-Sender oder FM-Senderfrequenz
9	Kopfhörerbuchse	Schließen Sie die Kopfhörer an, um die Kanäle zu hören.
10	STOPP-Taste	Speichert und verlässt das Setup
11	Setup-Taste	Wenn FM-Voreinstellungen gespeichert werden, wird diese Taste alle FM-Radiovoreinstellungen aufheben. wechselt zwischen nah / fern für UHF-Empfänger-Feineinstellung
12	Eingabe-Taste	Gibt Menü ein, akzeptiert gezeigte Werte, bewegt sich im Menü vorwärts.
13	Auf-/Abwärts-Tasten	Navigiert TV-Kanäle oder optimiert manuell die FM-Frequenzen



A/V Setup-Modus

1. Stecken Sie das optionale Stromkabel in eine Steckdose mit geerdetem Stromkreis, siehe Elektrische Anforderungen.
Rollen Sie den Rest des Stromkabels auf und räumen Sie es aus dem Weg. Falls Sie über keine optionale Stromversorgung verfügen, überspringen Sie Schritt 3.
2. Vergewissern Sie sich, dass die Steuertafel aufleuchtet und im Dormant Mode (Ruhemodus) ist.
3. Nutzen Sie die Handläufe, um sich zu stabilisieren während Sie in die Pedalen steigen.
4. Beginnen Sie mit dem Radfahren.
5. Halten Sie die Tasten **SCAN (ABRFEN)**  und **AUF**  3 Sekunden lang gedrückt. Die Anzeige zeigt das Uhrensymbol an.
6. Drücken Sie auf **Ab** , um zum A/V-Bildschirm zu navigieren.
7. Drücken Sie auf **Eingabe** um den Einrichtungsmodus einzugeben.
8. Drücken Sie **Auf**  oder **Ab** , um den A/V-Typ von keiner in UHF, FM oder C.A.B. (Console Adapter Box for Broadcast Vision) zu ändern. Wenn C.A.B. ausgewählt wird, ist keine weitere Einrichtung notwendig.
9. Schließen Sie den Kopfhörer an, um die Kanäle während dem Setup zu hören.


Einstellung des UHF- Senders

Für die Senderarten 900 MHz, 863 MHz oder 806 MHz. Wenden Sie diese Vorgehensweise an, um die Kanalnummern an Ihren Fernsehsender anzupassen. Bei Verwendung eines UKW-Transmitters mit dem Abschnitt „Einrichtung der TV/UKW-Transmitter“ fortfahren.








Auswählen des Transmittertyps

1. Geben Sie den A/V setup mode (A/V Setup-Modus) ein.
2. Wählen Sie UHF und drücken Sie die **Eingabe** -Taste.
3. Die **Eingabe** -Taste erneut drücken, um den Transmittertyp zu ändern.
4. Drücken Sie auf **Schnellstart** Quick Start (Schnellstart) **Schnellstart** um den Transmittertyp aus der verfügbaren Auswahl zu wählen. Die Anzeige wird nur die verfügbare Auswahl Ihrer Senderart (900 MHz, 863 MHz oder 806 MHz) anzeigen.

900-MHz-System	863-MHz-System	806-MHz-System
M 900 MYE	M 863 MYE	J1 806 Japan 14 Kanäle
C 900 Cardio Theater	E 863Energise	J2 806 Japan 30 Kanäle
E 900 Energise	A 863 Audeon	
B 900Broadcast Vision		








5. Drücken Sie auf **SCAN (SCAN)**  um nach verfügbaren Kanäle zu suchen. Das Suchen kann bis zu 10 Sekunden dauern und zeigt dann CH 1 of # an. Das # Symbol zeigt die Gesamtanzahl der starken UHF-Kanäle an, die gefunden wurden. Bei einigen diesen Kanälen kann es sich um Signale handeln, die nicht von einem Fernsehsender stammen und müssen daher gelöscht werden.




Überprüfen der Kanäle:

1. Drücken Sie auf **Auf**  oder **Ab** , um die verfügbaren Kanäle über die Kopfhörer zu hören.
2. Unerwünschte Kanäle löschen Sie, indem Sie Widerstand **Auf**  oder **Ab**  drücken. Im LED-Fenster erscheint dann [dEL].
Drücken Sie auf **Enter (Eingabe)** um den Kanal zu löschen. Wiederholen Sie den Vorgang für weitere, unerwünschte Kanäle.
3. Die Nah-/Entfernt-Einstellung für Kanäle, die verfügbar sind aber nicht angezeigt werden, anpassen. Drücken Sie auf die **Setup** Taste, um die Einstellung von F (Entfernt) auf N (Nah) zu ändern. Drücken Sie auf **Displayoption** , um erneut nach verfügbaren Kanälen zu suchen.
4. Drücken Sie auf **Auf**  oder **Ab** , um zu blättern und alle TV-Kanäle zu prüfen. Wenn alle TV-Sender gespeichert und alle TV-Nummern dem richtigen Fernsehsektion entsprechen, ist das Setup vollständig. Falls nicht, müssen Sie erneut nach Sendern suchen oder die Senderkodierungen anpassen (siehe Information zur Änderung der Kodierung für Ihre Sender).
5. Drücken Sie auf **STOPP**, um die Einrichtung zu verlassen. Die Sendereinstellung ist vollständig.
6. Gehen Sie zu Add FM Radio Stations (optional) (Hinzufügen von FM-Radiostationen).

Einstellung von FM-Fernsehsendern









Falls Ihr Fernseher FM-Sender verwendet, dann folgen Sie diesen Anweisungen, um einen Fernsehkanal jeder Frequenz zuzuordnen.

1. Halten Sie die **Display Option** - und **AUF** -Taste 3 Sekunden lang gedrückt. Das Display wird die Zeiteinstellung anzeigen.
2. Drücken Sie die **AB** -Taste um zum A/V-Bildschirm zu navigieren.
3. Wählen Sie TV FM und drücken Sie die **Engabe** -Taste.
4. Drücken Sie auf **Display Option** , um die nächste FM-Fernsehfrequenz zu suchen oder auf **AUF**  oder **AB** , um manuell einzustellen.

5. Drücken Sie auf die Widerstand **AUF**  oder **AB** -Taste, um einen Kanal hinzuzufügen [Hinzufügen].
Drücken Sie auf **EINGABE** , um einen Kanal zu speichern, std (gespeichert) wird angezeigt.
6. Wiederholen Sie Schritte 3 und 4, um alle FM-Fernsehkkanäle hinzuzufügen.
7. Drücken Sie auf **Stop (Stopp)** um das Setup zu verlassen, wenn alle FM-Fernsehsenderfrequenzen über eine TV-Nummer verfügen.
Die Sendereinstellung ist vollständig.
8. Gehen Sie zu Add FM Radio Stations (optional) (Hinzufügen von FM-Radiostationen).





Hinzufügen von FM-Radiostationen (optional)

Falls starke lokale FM-Radiostationen vor Ort verfügbar sind, können Sie diese als Voreinstellungen eingeben.

1. Geben Sie den A/V setup mode (A/V Setup-Modus) ein.
2. Drücken Sie auf **Workouts**, um FM auf der Konsole anzuzeigen.
Die linke Zahl wird CH1 anzeigen.
3. Drücken Sie auf **Display Option** , um die nächste FM-Fernsehfrequenz zu suchen oder auf **AUF**  oder **AB** , um manuell einzustellen.
4. Drücken Sie auf die Widerstand **AUF**  oder **AB** -Taste, um einen Kanal hinzuzufügen [Hinzufügen].
Drücken Sie auf **EINGABE** , um einen Kanal zu speichern, std (gespeichert) wird angezeigt.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4, um bis zu 32 FM-Radiostationen zu speichern.
6. Drücken Sie auf **Stop (Stopp)** um das Setup zu verlassen, nachdem Sie alle FM-Radiostationen gespeichert haben.
7. Drücken Sie auf **AUF**  oder **AB** , um zu blättern und alle FM-Radiostationen zu prüfen.





Einstellung der Lautstärke

Nach Abschluss des Setup sollten Sie die Lautstärke zwischen dem TV-Sender und den FM-Radiostationen einstellen. Falls keine FM-Radiostationen eingestellt sind, stellen Sie die Lautstärke aller TVs ein.

1. Drücken Sie auf **Auf**  oder **Ab** , um eine FM-Radiostation zu wählen.
Diese Lautstärke kann nicht eingestellt werden und ist die Grundlautstärke.
2. Drücken Sie auf **Auf**  oder **Ab** , um einen TV-Sender zu wählen.

3. Passen Sie die Lautstärke einer jeder Fernsehstation an die FM-Radiostation oder aneinander mit der Fernbedienung des Fernsehers an.
Das Ziel ist, eine Lautstärkeneinstellung von 10 auf dem Laufband zu haben, die für alle Fernseh- und FM-Kanäle gleich ist.
4. Wiederholen Sie den Vorgang mit allen Fernsehern.

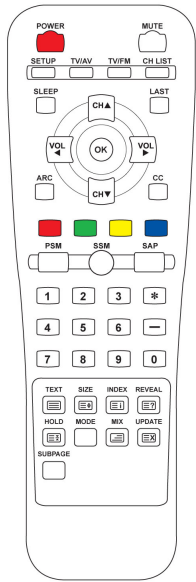







Verwendung des kabellosen Audioempfängers von Cybox

1. Stecken Sie den Kopfhörer in die Kopfhörerbuchse.
2. Drücken Sie auf **Aufwärts**  oder **Abwärts**  um einen Fernseh- oder FM-Kanal zu wählen.
3. Drücken Sie auf Lautstärke **Aufwärts**  oder **Abwärts** , um die Lautstärke anzupassen.

Das Setup ist abgeschlossen


E3 Monitoranzeige Steuerungen

Die Fernbedienung wird verwendet, um alle Setup-Funktionen für die E3 Monitoranzeige durchzuführen.

		POWER (LEISTUNG)	Die E3 Monitoranzeige ein- und ausschalten
		SETUP (EINRICHTUNG)	Auf den Setup-Startbildschirm gehen oder diesen verlassen
		K-LISTE	Kanalliste - Liste aller verfügbaren Kanäle
		KNL▲	Channel up (Kanal aufwärts) - Navigieren Sie aufwärts durch das Bildschirmmenü
		KNL▼	Channel up (Kanal abwärts) - Navigieren Sie abwärts durch das Bildschirmmenü
		VOL◀	Volume left (Lautstärke links) - Navigieren Sie links durch das Bildschirmmenü
		VOL▶	Volume right (Lautstärke rechts) - Navigieren Sie rechts durch das Bildschirmmenü

E3 Monitoranzeige Setup

Zugang zum Setup-Bildschirm

Drücken Sie auf die **SETUP** -Schaltfläche, um den **Setup-Modus**-Bildschirm auf dem E3 View Monitor anzuzeigen. Wenden Sie die Vorgehensweise zur Einstellung der E3 Monitoranzeige an.

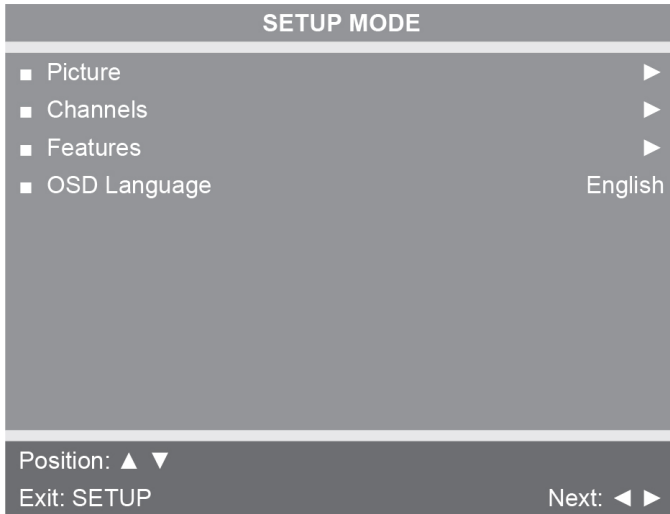





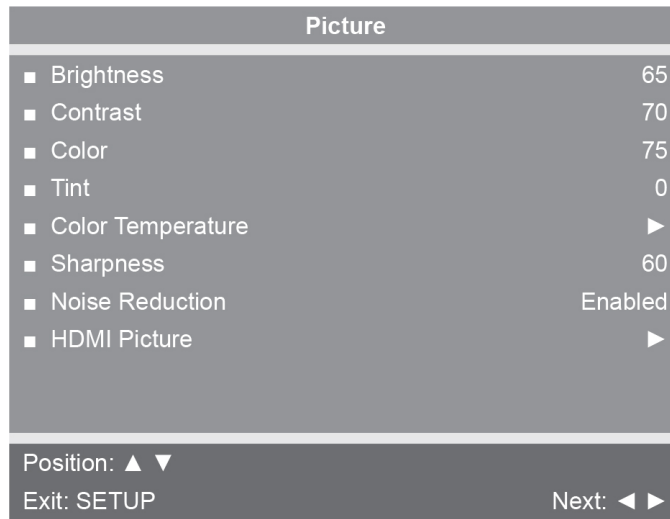
Bild
Kanäle
Funktionen
OSD-Sprache

Bild

1.  oder  drücken, um **Bild** auszuwählen.

2.

Drücken Sie auf , um zum **Bild**-Menü zu gelangen.



Helligkeit	Einstellung im Bereich von 1 bis 100 festlegen. Die Standardeinstellung ist 65.
Kontrast	Einstellung im Bereich von 1 bis 100 festlegen. Die Standardeinstellung ist 70.
Farbe	Einstellung im Bereich von 1 bis 100 festlegen. Die Standardeinstellung ist 75.
Farbton	Einstellung im Bereich von 1 bis 100 festlegen. Der Bereich ist R50 bis G50. Standardeinstellung ist 0.
Farbtemperatur	Farbausgleich von Rot-, Grün- und Blau-Temperaturen anpassen.
Schärfe	Einstellung im Bereich von 1 bis 100 festlegen. Die Standardeinstellung ist 60.
Rauschunterdrückung	Wählen Sie Aktiviert (Standard) oder Deaktiviert.
HDMI-Bild	Automatisch oder, falls Sie die Einstellungen ändern möchten, Einstellungen anpassen einstellen. Nur verfügbar, wenn ein HDMI-Signal vorhanden ist.


3.

Drücken Sie auf  oder  um Einstellungen zu wählen.

4.



Tippen Sie auf  oder  um Einstellungen anzupassen.

5.


Drücken Sie auf den **SETUP** -Knopf, um in das **Setup-Modus**-Menü zurückzukehren.

Kanäle

1.

Drücken Sie  oder , um **Kanäle** auszuwählen.

2.

Drücken Sie auf , um zum **Kanal-Menü** zu gelangen.

ATSC-Monitor

Channels	
■ Signal	Cable STD
■ Auto Program	▶
■ Add/Delete Channels	▶
■ Parental Control	▶
■ Default Channel	Last
■ Channel Lock	Disabled
■ Channel Memory Override	Enabled
Position: ▲ ▼	
Exit: SETUP	
Next: ◀ ▶	

DVB-T-Monitor

Channels	
■ Auto Program	▶
■ Manual Program	▶
■ Add/Delete Channels	▶
■ Parental Control	▶
■ Default Channel	Last
■ Channel Lock	Disabled
■ Channel Memory Override	Enabled
Position: ▲ ▼	
Exit: SETUP	
Next: ◀ ▶	

Funktion	Einstellungen
Signal (nur ATSC)	Wählen Sie Terrestrisch, STD-Kabel, IRC-Kabel oder HRC-Kabel.
Auto-Programm	<i>Siehe unten</i>
Manuelles Programm (nur DVB-T)	<i>Siehe unten</i>
Kanäle hinzufügen/löschen	<i>Siehe unten</i>
Jugendschutzeinstellungen	Kanäle basierend auf TV-Bewertungen blockieren.
Standard-Kanal	Kanal auswählen, der beim Einschalten angezeigt wird. Wählen Sie von verfügbaren oder zuletzt aktivierten Kanälen aus.
Kanalsperrung	Wählen Sie Aktiviert oder Deaktiviert . Falls aktiviert, wird nur ein Kanal angezeigt und der Nutzer kann die Kanäle nicht ändern.
Kanalspeicher außer Kraft setzen	Wählen Sie Aktiviert oder Deaktiviert . Falls aktiviert, kann der Nutzer jeden verfügbaren Kanal wählen.

3.

Drücken Sie auf  oder  um Einstellungen zu wählen.

4.

Tippen Sie auf  oder  um Einstellungen anzupassen.

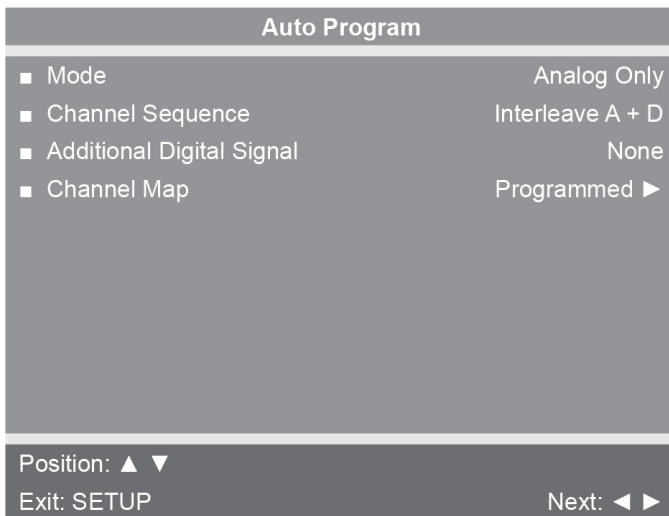
Auto Programm (ATSC Monitor)

1.

Drücken Sie auf , um das **Auto-Programm** auszuwählen.



2. Tippen Sie auf , um das Menü zu öffnen.

3. Tippen Sie auf  oder , um den **Modus** zu wählen.





Modus
Kanalreihenfolge
Zusätzliches Digital-Signal
Kanalliste

Abbildung 2: ATSC-Monitor



4. Drücken Sie auf  oder  um den Umfang des Kanalsuchlaufs anzupassen.



- a) Nur analog (Standard): Suche nach Fernsehstationen nur für Analog-Kanäle.
- b) Nur digital: Suche nach Fernsehstationen nur für digitale Kanäle.
- c) Analog und digital: Suche nach Fernsehstationen für sowohl Analog- wie auch Digital-Kanäle.


5. Tippen Sie auf , um die **Kanalreihenfolge** zu wählen.








6. Drücken Sie auf  oder  um die Reihenfolge, in der die Kanäle nach dem Suchvorgang angezeigt werden, einzustellen.

- a) Mischen von A + D: In der Reihenfolge der Nummern der Kanäle, unabhängig vom System.
- b) Alle A, dann D: Digital-Kanäle werden nach der Anzeige aller Analog-Kanäle angezeigt.



7. Tippen Sie auf  oder , um ein **zusätzliches Digital-Signal** zu wählen. Falls der **Mode (Modus)** auf "Analog Onlz" (Nur-Analog) eingestellt ist, ist dies nicht verfügbar.

8. Tippen Sie auf  oder , um eine **zusätzliche Digital-Signal-Quelle** zu wählen. Zur Auswahl stehen: Keine, Terrestrisch, STD-Kabel, IRC-Kabel oder HRC-Kabel.

9. Tippen Sie auf , um die **Kanalliste** zu wählen.

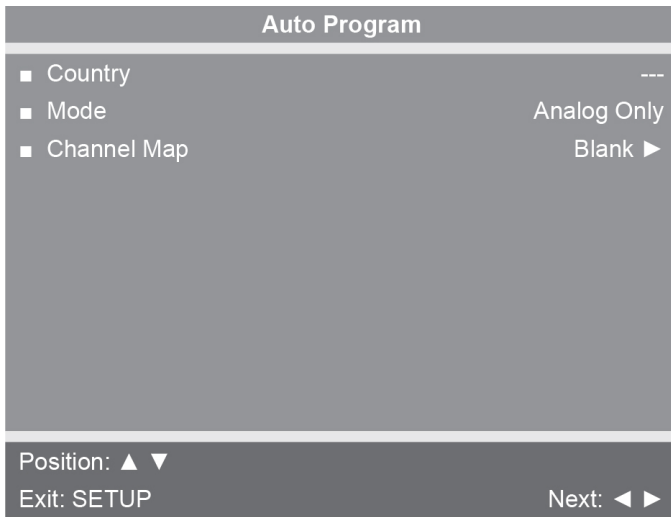
- 10.** Drücken Sie auf  um die Auto-Programmierung zu starten.
Ein Bestätigungsmenü wird angezeigt, bevor Sie fortfahren können.
- 11.** Drücken Sie auf  (Ja), um mit der Auto-Programmierung zu beginnen.
- Drücken Sie auf die  (Nein) Schaltfläche, um diesen Vorgang abubrechen. Der Fernseher wird nun nach allen verfügbaren Kanäle suchen und der Fortschritt wird in Prozenten auf dem Bildschirm angezeigt. Der Optimierungsmodus der auch Digital-Kanäle enthält wird einige Minuten benötigen, um die Auto-Programmierung abzuschließen.
Dies kann 20 Minuten oder länger dauern. Falls der Bildschirm sich ausblendet, tippen Sie auf die **POWER (Leistung)**  Schaltfläche, um den Monitor wieder einzuschalten.
- 12.** Tippen Sie auf die **SETUP (SETUP)**  Schaltfläche, um zum normalen Fernsehen zurückzukehren, nachdem die Auto-Programmierung abgeschlossen wurde.
- 13.** Tippen Sie auf die **CHANNEL LIST (Kanalliste)**  Schaltfläche, um die programmierten Kanäle aufzulisten.
- 14.** Drücken Sie auf den **SETUP** -Knopf, um in das **Setup-Modus**-Menü zurückzukehren.

Auto Programm (DVB-T Monitor)

- 1.** Tippen Sie auf , um das **Auto-Programm** zu wählen.
- 2.** Tippen Sie auf , um das Menü zu öffnen.

3.

Tippen Sie auf  oder , um das **Land** auszuwählen.



Land
Modus
Kanalliste

Abbildung 3: DVB-T-Monitor

Verfügbare Länder sind:

Albanien, Österreich, Australien, Belgien, Bosnien, Bulgarien, China, Kroatien, Tschechien, Dänemark, Estland, Finnland, Frankreich, Deutschland, Griechenland, Ungarn, Irland, Italien, Kasachstan, Lettland, Litauen, Luxemburg, Marokko, Niederlande, Norwegen, Polen, Portugal, Rumänien, Russland, Serbien, Slowakei, Slowenien, Spanien, Schweden, Schweiz, Türkei, UK (Vereinigtes Königreich) und Ukraine.

4.

Tippen Sie auf  oder , um den **Modus** auszuwählen.

5.

Tippen Sie auf  oder  um den Umfang des Kanalsuchlaufs anzupassen.

Option

Beschreibung

**Nur Analog
(Standard)**

Suche nach Fernsehstationen nur für Analog-Kanäle.


Nur Digital

Suche nach Fernsehstationen nur für Digital-Kanäle.


**Analog und
Digital**


Suche nach Fernsehstationen für sowohl Analog- als auch Digital-Kanäle.


6.

Tippen Sie auf , um die **Kanalliste** zu wählen.


7.


Tippen Sie auf  um die Auto-Programmierung zu starten.
Ein Bestätigungsmenü wird angezeigt, bevor Sie fortfahren können.

8. Tippen Sie auf  (Ja), um mit der Auto-Programmierung zu beginnen.


Tippen Sie auf die  (Nein) Schaltfläche, um diesen Vorgang abubrechen. Der Fernseher wird nun nach allen verfügbaren Kanäle suchen und der Fortschritt wird in Prozenten auf dem Bildschirm angezeigt. Der Optimierungsmodus der auch Digital-Kanäle enthält wird einige Minuten benötigen, um die Auto-Programmierung abzuschließen.

Dies kann 20 Minuten oder länger dauern. Falls der Bildschirm sich ausblendet, drücken Sie auf die

POWER (Leistung)  Schaltfläche, um den Monitor wieder einzuschalten.

9. Tippen Sie auf die **SETUP (SETUP)**  Schaltfläche, um zum normalen Fernsehen zurückzukehren, nachdem die Auto-Programmierung abgeschlossen wurde.

10. Tippen Sie auf die **CHANNEL LIST (Kanalliste)**  Schaltfläche, um die programmierten Kanäle aufzulisten.

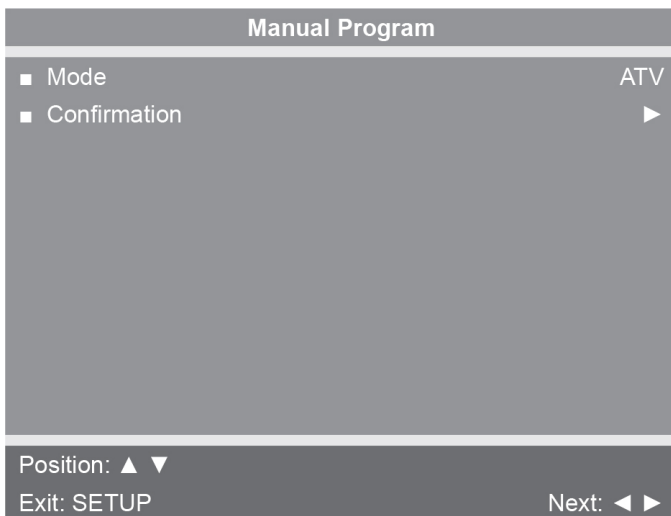
11. Drücken Sie den **SETUP** -Knopf, um in das Setup-Modus-Menü zurückzukehren.

Manuelles Programm (ATSC und DVB-T)

1. Tippen Sie auf , um das **manuelle Programm** auszuwählen.

2. Tippen Sie auf , um das Menü zu öffnen.

3. Tippen Sie auf  oder , um den **Modus** auszuwählen.



Modus
Bestätigung

4.

Tippen Sie auf  oder , um ATV oder DTV zu wählen.

ATV Manual Program	
■ Storage	1
■ System	BG
■ Band	V/UHF
■ Channel	1
■ Name	C 01
■ Search	◀ ▶
■ Save	▶

Position: ▲ ▼
Exit: SETUP Next: ◀ ▶

DTV Manual Program	
■ UHF CH.	▶
■ Save	21

Bad Nor. Good

Signal Strength

Signal Quality

Position: ▲ ▼
Exit: SETUP Next: ◀ ▶


ATV Modus	Passen Sie die Einstellungen für Speicher, System, Band, Kanal, Name oder Suche an. Wählen Sie Speichern , um die Einstellungen zu speichern.
DTV Modus	Wählen Sie den UHF-Kanal aus. Wählen Sie Speichern , um die Einstellungen zu speichern.

Kanäle Hinzufügen/Löschen (ATSC und DVB-T)

1.

Drücken Sie auf , um **Kanäle hinzufügen/löschen** auszuwählen.








2.


Drücken Sie auf  um auf das Add/Delete Channels (Kanäle hinzufügen/löschen) Menü zuzugreifen.









Add/Delete Channels	
■ Analog Channel	2
■ Add/Delete Analog Channel	Added
■ Enable/Disable Digital Channel	▶

Position: ▲ ▼
Exit: SETUP Next: ◀ ▶

Analog-Kanal
Analog-Kanal hinzufügen/löschen
Digital-Kanal aktivieren/deaktivieren

3. Tippen Sie auf  oder  um den gewünschten Analog-Kanal zu wählen.
4. Tippen Sie auf  oder , um **Kanal hinzufügen/löschen** hervorzuheben.
5. Tippen Sie auf  oder , um **Added (Hinzugefügt)** oder **Deleted (Gelöscht)** zu wählen.
6. Tippen Sie auf die **SETUP**  Schaltfläche, um zum vorherigen Menü zurückzugehen.


Um das Menü zu schließen, halten Sie die **SETUP (SETUP)**  Schaltfläche gedrückt bis das Programmiermenü ausgeblendet wird. Falls Sie zusätzliche Analog-Kanäle hinzufügen oder löschen möchten, wiederholen Sie Schritte 3 bis 5.

7. Tippen Sie auf  oder , um **Digital-Kanal aktivieren/deaktivieren** hervorzuheben.
8. Tippen Sie auf , um **Digital-Kanal aktivieren/deaktivieren** zu wählen.
Falls keine Kanäle im Servicelevel programmiert sind, wird die Meldung Keine Kanäle vorhanden im Menü angezeigt.
9. Drücken Sie auf  oder  um den Digital-Kanal, den Sie aktivieren oder deaktivieren möchten, hervorzuheben.
10. Tippen Sie auf  oder , um **Aktivieren** oder **Deaktivieren** zu wählen.
11. Tippen Sie auf die **SETUP**  Schaltfläche, um zum vorherigen Menü zurückzugehen.

Funktionen

1. Tippen Sie auf  oder , um **Funktionen** zu wählen.

2.

Tippen Sie auf , um Zugang zum **Funktionen**-Menü zu erhalten.

ATSC-Monitor

Features	
■ Power on Captions Mode	Last
■ Digital Mode Time Setup	▶
■ Diagnostics	▶
■ Caption Text Modes	Disabled

Position: ▲ ▼
Exit: SETUP Next: ◀ ▶

DVB-T-Monitor

Features	
■ Power on Subtitles Mode	Last
■ Digital Mode Time Setup	▶
■ Diagnostics	▶

Position: ▲ ▼
Exit: SETUP Next: ◀ ▶

3.


Drücken Sie auf  oder  um Einstellungen zu wählen.

4.

Tippen Sie auf  oder  um Einstellungen anzupassen.



Funktion	Einstellungen
Untertitelmodus einschalten (nur ATSC)	Wählen Sie Aus oder Zuletzt. Zuletzt stellt den Bildunterschriften-Modus der zuletzt verwendeten Einstellung ein.
Untertitelmodus einschalten (nur DVB-T)	Wählen Sie Aus oder Zuletzt. Zuletzt stellt den Bildunterschriften-Modus der zuletzt verwendeten Einstellung ein.
Zeiteinstellungen im digitalen Modus	Die aktuelle Uhrzeit automatisch via Digital-Signal einstellen. Stellen Sie die Zeitzone und Sommerzeit auf Auto, Ein oder Aus ein.
Diagnose	Stellt nur Diagnoseinformationen zur Verfügung. Einstellungen können nicht geändert werden.
Untertiteltextmodi (nur ATSC)	Wählen Sie Aktiviert oder Deaktiviert.

5.

Drücken Sie auf den **SETUP** -Knopf, um in das **Setup-Modus**-Menü zurückzukehren.

OSD-Sprache

1.


Drücken Sie auf  oder , um die **Anzeigesprache** auszuwählen.

2. Tippen Sie auf  oder  um die Sprache zu wählen.

Option	Beschreibung
---------------	---------------------

ATSC Auswählen	English, Français oder Español.
-----------------------	---------------------------------

DVB-T Auswählen	English, Français, Spanisch, Niederländisch, Dänisch, Russisch, Deutsch und Schwedisch.
------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

3. Drücken Sie auf den **SETUP** -Knopf, um in das **Setup-Modus**-Menü zurückzukehren.

Um den Setup-Modus zu verlassen, drücken Sie auf den **SETUP** -Knopf.

Das Setup ist abgeschlossen

Testbetrieb

Wenden Sie die folgende Vorgehensweise an, um den gesamten Widerstandsbereich des Geräts zu überprüfen:

1. Stecken Sie das optionale Stromkabel in eine Steckdose mit geerdetem Stromkreis, siehe **Elektrische Anforderungen**.
Rollen Sie den Rest des Stromkabels auf und räumen Sie es aus dem Weg. Falls Sie über keine optionale Stromversorgung verfügen, überspringen Sie Schritt 3.
2. Vergewissern Sie sich, dass die Steuertafel aufleuchtet und im *Dormant Mode (Ruhemodus)* ist.
3. Nutzen Sie die Handläufe, um sich zu stabilisieren während Sie in die Pedalen steigen.
4. Beginnen Sie mit dem Radfahren.
5. Drücken Sie die **Schnellstart**-Taste.
6. Lassen Sie das Gerät über den gesamten Widerstandsbereich laufen.
Drücken Sie zuerst die **RESISTANCE + (Widerstand +)** Taste bis das Gerät die höchste Ladung erreicht ("21" wird angezeigt). Dann drücken Sie die **RESISTANCE - (Widerstand -)** Taste bis das Gerät die niedrigste Ladung erreicht ("1" wird angezeigt). Während dem Radfahren sollte sich der Widerstand erhöhen und senken.
Wenn das Gerät den eingestellten Widerstand erreicht, hört die Anzeige auf zu blinken und bleibt konstant beleuchtet und zeigt damit an, dass die gewünschte Einstellung erreicht ist.
7. Warten Sie bis die Pedalen zum völligen Stillstand gekommen sind, bevor Sie vom Gerät absteigen.
Nutzen Sie die Handläufe, um sich zu stabilisieren während Sie vom Gerät absteigen.

Betrieb

Vorgesehene Verwendung

Der vorgesehene kommerzielle Verwendungszweck dieses Geräts ist die Unterstützung von Übungen und die Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness.

Verwendete Begriffe

Aktivmodus	Das Gerät steuert ständig den Widerstand und zeichnet Trainingsdaten auf. Der Aktivmodus beginnt, nachdem die Schnellstart -Taste gedrückt wurde, nach fertig eingestelltem Workout oder standardmäßig, wenn sich der Anfangsbildschirm ausschaltet und in den manuellen Schnellstartmodus übergeht.
Automatischer Durchlauf	Das Display durchläuft die Trainingsdaten automatisch.
Abkühlen	Verringert die Belastung über eine kurze Dauer, um die Herzfrequenz sanft zu reduzieren. Das Abkühlen tritt zwei Minuten vor Abschluss der Workout-gesteuerten Trainingseinheiten ein.
Standby-Modus	Tritt ein, wenn das Gerät an den Strom angeschlossen und nicht in Gebrauch ist.
Isokinetisches Training	Passt den Widerstand an. Das Gerät passt entsprechend der Pedalgeschwindigkeit des Benutzers den Widerstand an, um eine konstante Geschwindigkeit sicherzustellen. Solche Übungen werden zur Überprüfung und Verbesserung der Muskelkraft und Ausdauer, vor allem nach einer Verletzung, eingesetzt.
Manueller Modus	In diesem aktiven Modus legt der Benutzer ein Zeitziel fest. Geschwindigkeit und Widerstand werden vom Benutzer gesteuert. Der manuelle Modus wird fortgesetzt, bis das Ziel erreicht ist. Der manuelle Modus steht nur während des aktiven Modus zur Verfügung.
Pausenmodus	Wird nur aufgerufen, wenn die Pausenfunktion aktiviert ist und der Benutzer die Taste STOPP im Aktivmodus drückt.
Schnellstart	Standardmäßig wird das Gerät auf den manuellen Schnellstartmodus umstellen, wenn der Benutzer mit dem Treten beginnt und den Countdown, der 5 Sekunden dauert, nicht unterbricht. Außerdem können Sie mit der Taste Schnellstart den manuellen Schnellstartmodus starten. Dies ermöglicht dem Benutzer, den Gang auszuwählen, während die Zeit weiterläuft.

Verwendete Symbole für die Benutzersteuerung

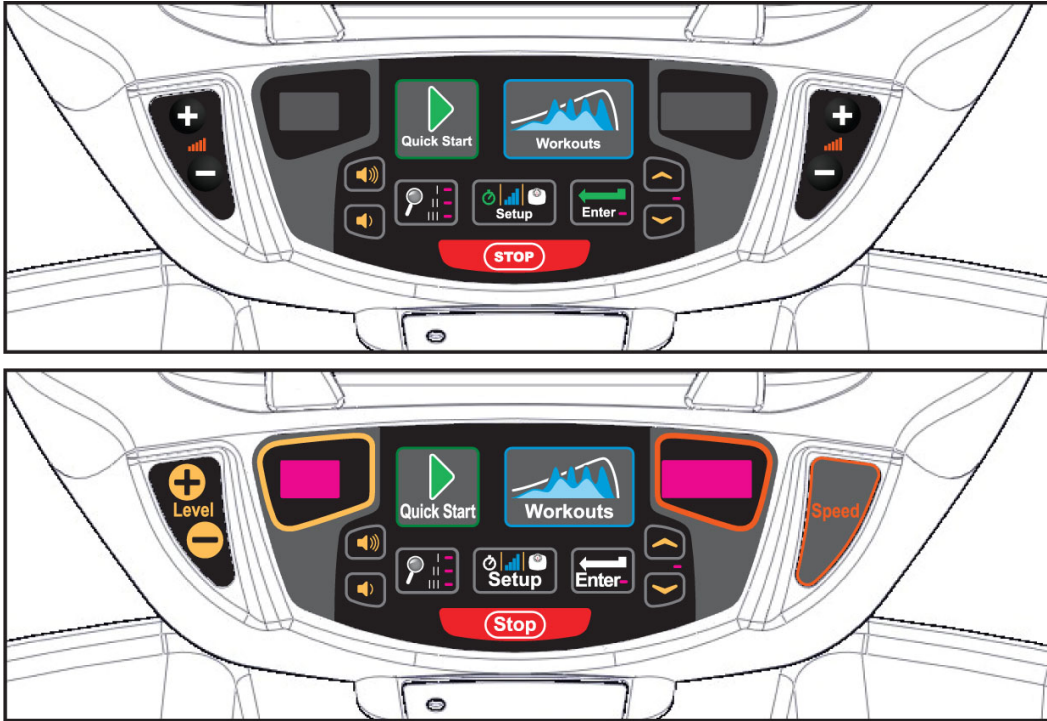



Abbildung 4: Gesamte Zugriffsmembrane

Steuerelement	Bezeichnung des Steuerelements	Beschreibung
	RESISTANCE UP (WIDERSTAND ERHÖHEN)	Widerstand + erhöhen.
	RESISTANCE DOWN (WIDERSTAND VERRINGERN)	Widerstand - verringern.
	VOLUME UP (LAUTSTÄRKE AUFWÄRTS)	Volume (Lautstärke) erhöhen.
	VOLUME DOWN (LAUTSTÄRKE ABWÄRTS)	Volume (Lautstärke) verringern.
	UP KEY (AUFWÄRTS-TASTE)	Zeit, Stufe, Gewicht oder Workout erhöhen A/V – Kanal AUFWÄRTS iPod/iPhone - NÄCHSTER Track (Option)

Steuerelement	Bezeichnung des Steuerelements	Beschreibung
	DOWN KEY (ABWÄRTS-TASTE)	Zeit, Stufe, Gewicht oder Workout verringern A/V – Kanal ABWÄRTS iPod/iPhone - VORHERIGER Track (Option)
	STOPP	Die STOPP -Taste einmal drücken, um die Trainingssitzung zu beenden und die <i>Trainingsbilanz</i> aufzurufen. Die STOPP -Taste erneut drücken, um in den <i>Standby-Modus</i> zu wechseln.

Konsolenanzeige

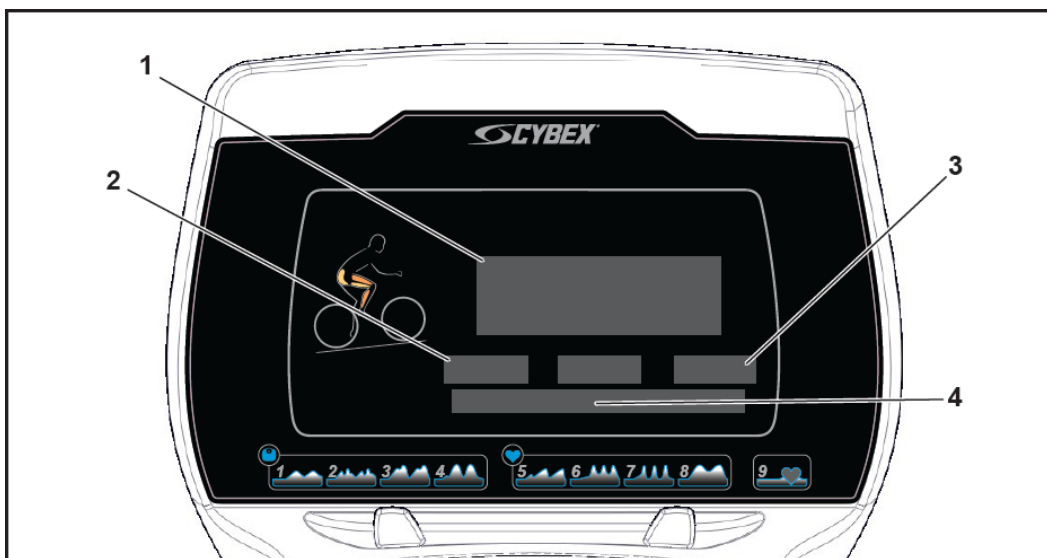


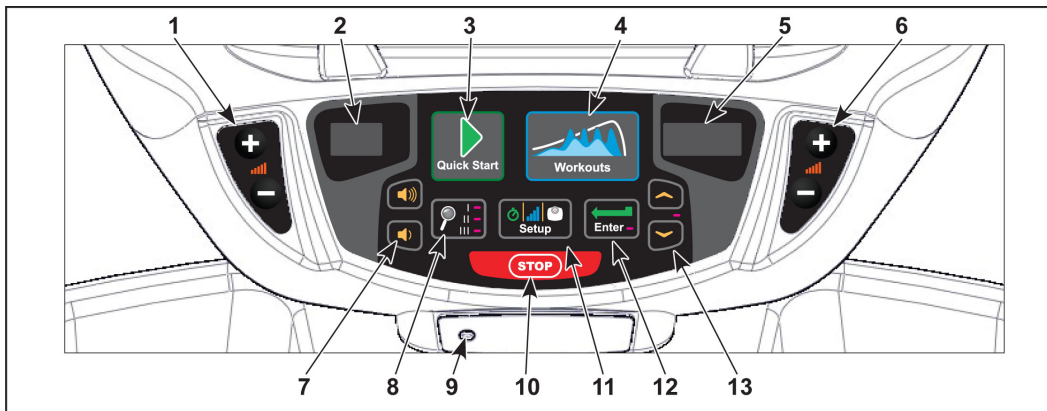
Abbildung 5: LED-Anzeige

1	Balkengrafik	3	Herzfrequenzanzeige
2	Datenanzeigen	4	Voreinstellung



Abbildung 6: E3 View Monitor

Benutzersteuerungen



1	Widerstands-Tasten	6	Widerstands-Tasten	11	Setup-Taste
2	Gang-/Stufenanzeige	7	Lautstärke-Tasten	12	Eingabe-Taste
3	Schnellstartstaste	8	Taste für Anzeigeoption	13	Auf-/Abwärts-Tasten
4	Workout-Taste	9	Kopfhörerbuchse		
5	Widerstandsanzeige	10	STOPP-Taste		

Anzeigen

Gang, Stufe und Widerstand werden auf den LED-Anzeigen angezeigt. Die Auf-/Abwärt-LED zeigt an, wenn auf Auf-/Abwärts-Tasten Änderungen der Einstellungen vorgenommen werden können.

Tasten

Benutzersteuerungen für Schnellstart, Workouts, Widerstand, Lautstärke, Scan, Pause, Einrichtung, Eingabe und Auf/Ab.

Auf- und Absteigen

Um sicher auf das Gerät zu steigen

1. Stellen Sie sicher, dass die Pedalen zum völligen Stillstand gekommen sind.
2. Ergreifen Sie die Handläufe und steigen Sie vorsichtig in die Pedalen.

Um sicher vom Gerät abzusteigen:

⚠️ WARNUNG

Gefahr durch bewegliche Teile und Sturzgefahr. Um schwere Verletzungen zu vermeiden, warten Sie, bis die Pedale vollkommen zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie absteigen.

1. Stellen Sie sicher, dass die Pedalen zum völligen Stillstand gekommen sind.
2. Greifen Sie nach den Handläufen zur Stützung und steigen Sie vorsichtig vom Gerät ab.

Notfallmäßiges Absteigen




Wenn ein Nothalt und ein Absteigen erforderlich sind.

1. Greifen Sie nach den Handläufen zur Stützung.
2. Stoppen Sie das Radfahren.
3. Steigen Sie vorsichtig vom Gerät ab und halten Sie sich immer noch an den Handläufen fest.

Kurze Betriebsanleitung

Das maximale Benutzergewicht beträgt 181 kg.

Im Folgenden ist eine kurze Anleitung zum Betrieb des Geräts wiedergegeben.

1. Stellen Sie sicher, dass die Pedalen zum völligen Stillstand gekommen sind.
2. Ergreifen Sie die Handläufe und steigen Sie vorsichtig in die Pedalen.
Beginnen Sie mit dem Radfahren.
3. Drücken Sie die **Schnellstart**-Taste.
Die Konsole gibt eine Sekunde lang einen Piepton ab und zeigt LOS! an.
4. Mit den Tasten **AUF**  und **AB**  kann das Gewicht erhöht oder reduziert werden.
5. Drücken Sie einmal kurz auf die Taste **ENTER (EINGABE)**  um das Gewicht einzugeben.
6. Drücken Sie auf die **Widerstand + –**-Tasten, um jederzeit den Widerstand zu anzupassen.
7. Die Taste **STOPP** kann jederzeit gedrückt werden, um eine Pause einzulegen.
Trainingbilanz wird angezeigt.

Detaillierte Betriebsanweisung

Das maximale Benutzergewicht beträgt 181 kg.

1. Das optionale Netzkabel an die Steckdose eines geerdeten Stromkreises anschließen. Rollen Sie den Rest des Stromkabels auf und räumen Sie es aus dem Weg. Die Steuertafel leuchtet auf und befindet sich im Dormant Mode (Ruhemodus).
2. Stellen Sie sicher, dass die Pedalen zum völligen Stillstand gekommen sind.
3. Ergreifen Sie die Handläufe und steigen Sie vorsichtig in die Pedalen. Beginnen Sie mit dem Radfahren.
4. Wählen Sie **Schnellstart** oder **Workouts**.
Falls **Schnellstart** gewählt wird, wird die Konsole eine Sekunde lang einen Signalton abgeben und LOS! anzeigen. Dann wird der Aktivmodus aktiviert.
Falls **Workouts** gewählt wird, wählen Sie ein Workout und die Einrichtungsoptionen.



a) Wählen Sie mit den Tasten **AUF**  und **AB**  von Workouts 1 bis 9.


b) Drücken Sie auf die **EINGABE** -Taste, um zu den Einstellungen zu gehen.

Setup-Optionen:

Workouts 1 bis 8	Zeit, Stufe, Gewicht
Herzfrequenzkontrolle (Workout 9)*	Zeit, Gewicht, Alter, Zielherzfrequenz

*Das Workout mit Herzfrequenzkontrolle erfordert das Tragen eines mit Polar® kompatiblen Brustgurtes (im Lieferumfang nicht enthalten).

c) Mit den Tasten **AUF**  und **AB**  können die einzelnen Einrichtungsoptionen herauf- bzw. herabgesetzt werden.

Drücken Sie die **EINGABE** -Taste, um zur nächsten Option zu gelangen. Damit der korrekte Widerstand eingestellt und die Kalorien richtig gezählt werden, müssen Sie Ihr korrektes Gewicht vor Beginn Ihres Workouts (einschließlich Kleidung) eingeben. Gültiger Gewichtsbereich ist von 50 bis 400 Pfund, 23 - 181 kg oder 3,6-28,6 Stones.

Beim Wählen eines Workouts müssen Sie die **Eingabe** -Taste nach jeder Änderung von **Zeit, Stufe, Gewicht, Alter** oder **Zielherzfrequenz** drücken.

Nach der letzten Auswahl gibt die Konsole eine Sekunde lang einen Signalton ab und zeigt dann LOS!. Dann wird der Aktivmodus aktiviert.

5. Schauen Sie auf die Steuertafel.

In der oberen Mitte wird eine Balkengrafik angezeigt, die eine grafische Darstellung Ihrer MET-Stufe ist und wenn im Programm enthalten, werden die relativen Intensitätsänderungen, die vor Ihnen liegen, angezeigt. Die Datenauslesungen beginnen, die Workout-Daten wie z. B. Distanz, Kalorien, Herzfrequenz (falls verfügbar), MET und Zeit anzeigen. Die Datenanzeige beginnt, indem automatisch alle 5 Sekunden die Angaben geändert werden.

Die Herzfrequenz wird anstelle von MET angezeigt, wenn eine gültige Herzfrequenz von einem kabellosen Brustgurt (im Lieferumfang nicht enthalten) erhältlich ist oder indem die Handpulsensoren gehalten werden.

Wenn Sie den Widerstand in einem Workout ändern, wirkt sich die Änderung nur auf die aktuelle Trainingseinheit aus. Die Workoutkontrolle wird mit der nächsten Trainingseinheit weiterfahren. Um die gesamte Intensität zu erhöhen oder zu reduzieren, passen Sie die Widerstands- und/oder die Workout-Stufen dementsprechend an.

6. Drücken Sie auf die **Widerstand + –-Tasten, um jederzeit den Widerstand zu anzupassen.**

Die Anzeige zeigt die aktuellen Gang- oder Wattstufen an. Der Gangbereich liegt bei 1-21, der Wattbereich bei 20-500.

7. Die Taste **STOPP kann jederzeit gedrückt werden, um eine Pause einzulegen.**

Workout-Rückblick wird angezeigt.

Sobald ein Workout abgeschlossen wird, beginnt das Gerät einen Countdown 3...2...1 und bei jeder Zahl ertönt ein Signal. Die Trainingsbilanz wird für die vorgegebene Zeit angezeigt bzw. bis die Taste **STOPP** gedrückt wird. Das Gerät kehrt in den Dormant Mode (Ruhemodus) zurück.

Workout-Auswahl

Wählen Sie aus **Schnellstart** oder neun Workouts aus. Die Geschwindigkeit ist nie voreingestellt. Ändern Sie die Geschwindigkeit, indem Sie die Tretgeschwindigkeit anpassen.

Workout Auswahl:

Workout (Trainingseinheit)		Stufen	Einstellungen
1	Gewichtsverlust	21	Wählen Sie Zeit, Stufe und Gewicht.
2	Rolling Hills (Sanftes Hügelland)	21	Wählen Sie Zeit, Stufe und Gewicht.
3	Berge	21	Wählen Sie Zeit, Stufe und Gewicht.
4	Pikes Peak (Spitzentraining)	21	Wählen Sie Zeit, Stufe und Gewicht.
5	Rampen	21	Wählen Sie Zeit, Stufe und Gewicht.
6	Intervall	21	Wählen Sie Zeit, Stufe und Gewicht.
7	Kraft	21	Wählen Sie Zeit, Stufe und Gewicht.
8	Cardio (Herz-Kreislauf)	21	Wählen Sie Zeit, Stufe und Gewicht.
9	Heart Rate Control (Herzfrequenzkontrolle (HRC))	–	Wählen Sie Zeit, Alter, Zielherzfrequenz und Gewicht.

Navigation

Das Tastenfeld ist während des Workout-Setups aktiviert, so dass Zeit, Stufe und Gewicht eingegeben werden können. Die **Resistance + - (Widerstand + -)** Taste ist ebenfalls aktiv, um die angezeigten Workout-Werte (auf- oder abwärts) anzuzeigen. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Steigerungen zu beschleunigen.



Tippen Sie nach jedem vollzogenen Schritt auf die **EINGABE** -Taste, um die eingegebenen Werte zu bestätigen und mit dem Einrichtungsvorgang fortzufahren.

Die **Schnellstart**-Taste kann während dieses Prozesses jederzeit gedrückt werden, um alle standardmäßigen Workouts zu bestätigen. Wird das Gerät nach dem gewählten Workout nicht aktiviert, geht es zurück auf die Standardeinstellungen des aktuell gewählten Workouts.

Datenanzeigen

Während Sie Ihr Training durchführen, verfolgt das Gerät die folgenden Daten:

BPM (Schläge pro Minute)	Ihre aktuelle Herzfrequenz Die Herzfrequenz wird angezeigt, sobald ein Signal empfangen wird. Verwenden Sie die Handgriffe für die Kontakt-Herzfrequenz oder tragen Sie einen Polar® kompatiblen Brustgurt.
Kalorien	Die gesamten Kalorien, die während des Trainings verbraucht wurden. Ihr Gewicht muss vor Beginn Ihres Trainings für die genaueste Messung korrekt eingestellt werden.
Kalorien pro Stunde	Berechneter Wert der aktuellen Belastung in Kalorien pro Stunde.
Distanz	Die gesamte Entfernung in Meilen oder Kilometern, die während des Trainings zurückgelegt wurde. Dieser Wert wird je nach gewählter Standardeinstellung in angloamerikanischen oder metrischen Einheiten angezeigt
Stufe	Zeigt die Stufen des Workouts im Bereich von 1-21 an.
METS (Metabolisches Äquivalent)	Gibt die verbrauchte Stoffwechselenergie eines Benutzers an. Ein METS ist die grundlegende Messeinheit, die verwendet wird, um die relative Arbeit zwischen Einzelpersonen und Aktivitäten zu vergleichen. "1 MET" ist die Menge an Sauerstoff, die im Ruhezustand verbraucht wird. Beispielsweise würden zwei MET dem Zweifachen dieser Menge entsprechen. Wenn eine Person bei vier MET arbeitet, würde sie Sauerstoff verbrauchen, der dem Vierfachen des Verbrauchs in der Ruhephase entspricht. MET kann dazu verwendet werden, Gehen bodengleich mit Laufen oder sogar Radfahren und anderen Aktivitäten zu vergleichen.
Leistung	Zeigt den Diagnosemodus an, wenn der Generator/die Bremse die hauptsächliche Energiequelle ist.
Umdrehungen pro Minute	Kurbelumdrehungen des Benutzers pro Minute

Zeit Die Gesamtdauer des Trainings oder die verbleibende Zeit. Zeitanzeige in **Stunden:Minuten**.

MM:SS	Minuten:Sekunden	00:01 bis 99:99
MMMM	Minuten	100 Minuten oder mehr

Watt Energieverbrauch bei der derzeitigen Belastung.

Gewicht Wird angezeigt, wenn die Konsole den Benutzer aufruft, das Körpergewicht einzugeben.

Workout (Trainingseinheit) Wird angezeigt, wenn die Konsole den Benutzer aufruft, ein Workout auszuwählen.

Herzfrequenzanzeige





Kontakt-Herzfrequenz Fassen Sie die Haltegriffe der Lenkstange mit sauberen Händen an und stellen Sie Kontakt zu den vorderen und hinteren Sensoren der beiden Griffe her. Eine Herzfrequenz wird normalerweise in weniger als 30 Sekunden angezeigt.


Faktoren, die das Herzfrequenzsignal beeinträchtigen können, sind:

- Handcremes
- Öle oder Körperpuder
- übermäßiger Schmutz
- übermäßige Bewegung
- Körperzusammensetzung
- Hautfeuchtigkeit
- der Griff wird zu locker gehalten
- der Griff wird zu fest gehalten
- sich auf die Griffe abstützen oder auflehnen

Drahtlose Herzfrequenz Diese Funktion erfordert, dass der Benutzer einen 5 kHz Polar® -kompatiblen Herzfrequenzgurt trägt (nicht im Lieferumfang enthalten).





Nachdem die aktuelle Herzfrequenz bestimmt wurde, blinken auf der LED-Anzeige die Herzschläge pro Minute, und die Herz-LED leuchtet auf. Die Farbe des Lichts stellt die Stärke von niedrig bis hoch der Zielherzfrequenz dar.

	Blau	0 – 69 Schläge pro Minute
	Grün	70–93 Schläge pro Minute
	Gelb	94–119 Schläge pro Minute
	Dunkelorange	120–169 Schläger pro Minute

	Violett	170 und mehr
-----------------------------------------------------------------------------------	---------	--------------





E3 View Monitor Bildschirmoptionen

Während des Betriebs sind vier Bildschirmoptionen verfügbar. Tippen Sie auf **SCAN (SCAN)**  um die Bildschirmanzeigen zu ändern. Die **SCAN**  LEDs zeigen die Anzeigeoption an.

 LED I eingeschaltet	Fernseher + Daten	Anzeige von Video mit Daten unten am Bildschirm
 LED II eingeschaltet	Nur Fernseher	Zeigt nur Video an
 LED III eingeschaltet	Nur Daten	Zeigt nur Daten an
 Keine LEDs eingeschaltet	Leer	Bildschirm ist leer, Video und Daten werden nicht angezeigt

iPod/iPhone-Funktionen

Der Anschluss eines iPods/iPhones ermöglicht über die Tasten eine gewisse Kontrolle. Der iPod/Das iPhone wird nicht geladen, während das Gerät angeschlossen ist.

1. Schließen Sie den iPod/das iPhone (nicht im Lieferumfang enthalten) über den 30-poligen Stecker an.
2. Legen Sie den iPod/das iPhone auf das Zubehörfach.
3. Schließen Sie einen Kopfhörer (nicht mitgeliefert) an die Konsole des Kopfhöreranschlusses an.
4. Drücken Sie auf Lautstärke **Auf**  oder **Ab** , um die Lautstärke anzupassen.
5. Für Nicht-E3 View Monitor-Konsolen, drücken Sie die **Auf**  und **Ab**  Tasten, um die Tracks zu wechseln.
Videos werden nicht auf dem E3 View Monitor angezeigt.

Batterieüberwachung

Die Batterieüberwachung verwendet Pedalumdrehungen oder Tasteneingaben, um die Gegenwart von Benutzern zu ermitteln. Wenn ein Benutzer länger als 10 Sekunden nicht erkannt wird, wird der CardioTouch-Bildschirm angezeigt Sind Sie noch da?


Treten Sie weiter in die Pedale oder berühren Sie den Bildschirm, um die Batterieüberwachung zurückzusetzen. Ansonsten beendet das Rad das Workout.

Wartung

Sämtliche vorbeugenden Wartungsarbeiten müssen regelmäßig durchgeführt werden. Indem routinemäßige vorbeugende Wartungsarbeiten durchgeführt werden, wird ein sicherer, störungsfreier Betrieb sämtlicher Cybex-Geräte unterstützt.

Cybex ist nicht verantwortlich für die regelmäßige Überprüfung und Wartungsarbeiten Ihrer Geräte. Unterweisen Sie sämtliches Personal bezüglich Geräteüberprüfung und Wartungsarbeiten und betreffend Meldung/Protokollierung von Unfällen. Mitarbeiter von Cybex stehen Ihnen zur Verfügung, um alle möglichen Fragen zu beantworten.

Warnungen

 Lesen Sie alle Warnhinweise in diesem Kapitel.

⚠️ WARNUNG

Für Wartung, Service und Reparaturen:

- Darf nur von geschulten Fachkräften durchgeführt werden
- Verwenden Sie nur Cybex Ersatzteile
- Nehmen Sie das Gerät vom Strom, bevor Sie daran arbeiten
- Halten Sie Wasser und Flüssigkeiten von elektrischen Teilen fern.

⚠️ GEFAHR

Gefahr von Elektroschock und Stromschlag. Um Tod oder schwere Verletzungen zu vermeiden, ist das Gerät vom Strom zu nehmen, wenn es nicht in Gebrauch ist und wenn es gewartet wird.

⚠️ WARNUNG

Gefahren, die vom Gerät ausgehen. Um Tod oder schwere Verletzungen zu vermeiden, tauschen Sie verschlissene oder beschädigte Teile unverzüglich aus und nehmen Sie das Gerät außer Betrieb, bis die Reparatur abgeschlossen ist.

Reinigung des Geräts

⚠️ WARNUNG

Stromschlaggefahr.

- Ziehen Sie den Netzstecker des Gerätes und lassen Sie es 10 Minuten vor der Reinigung oder Wartungsarbeiten ruhen.
- Das Gerät kann nach dem Ausstecken noch elektrisch geladen sein.
- Halten Sie Wasser und Flüssigkeiten von elektrischen Teilen fern.

Benötigte Werkzeuge

- Reinigungslösung
- Reinigungsalkohol
- Sauberes Tuch
- Staubsauger

Nach jeder Verwendung

Wischen Sie Flüssigkeiten, die auf dem Gerät verschüttet wurden, sofort ab. Nach jedem Workout sollten Sie ein Tuch zum Abwischen des Schweißes auf den Handläufen und lackierten Flächen verwenden.

Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeiten oder übermäßige Feuchtigkeit zwischen den Rand von Display und Konsole gelangen. Dies kann eine elektrische Gefahr darstellen oder zu einem Ausfall der Elektronik führen.

Nach Bedarf

Staub und Schutz unter und um das Gerät herum regelmäßig absaugen. Eine Reinigung dieses Bereichs sollte so oft vorgenommen werden, wie sie in dem Service-Plan angezeigt ist.

Konsole reinigen

HINWEIS

Das Reinigungsmittel nicht direkt auf die Konsole sprühen. Das direkte Sprühen kann zu Schäden der elektronischen Teile führen und kann zum Erlöschen der Garantieleistung führen.

- Ein mildes Reinigungsmittel auf ein sauberes Tuch sprühen.
- Die Konsole, die Zubehöralage und den Getränkehalter mit einem feuchten Tuch reinigen.

Die Basis reinigen

- Ein mildes Reinigungsmittel auf ein sauberes Tuch sprühen.
- Die Basis des Geräts mit einem feuchten Tuch reinigen.

Herzfrequenzhandsensoren

Reinigen Sie Griffe mit einem feuchten Tuch mit einem alkoholhaltigen Reinigungsmittel.

Verschmutzung, wie Handlotionen, Öle und Körperpuder, können sich auf den Kontakten der Herzfrequenzsensoren der Handgriffe ablagern. Das kann zur Reduzierung der Empfindlichkeit führen und das Herzfrequenzsignal beeinträchtigen. Es ist ratsam, dass die Benutzer saubere Hände haben, wenn Sie den Herzfrequenzkontakt verwenden.

Wiederaufladbare Batterie

Das Gerät verfügt über eine 12-Volt wiederaufladbare Bleibatterie. Die Batterie lädt sich während normalem Betrieb des Geräts oder wenn ein optionales Netzgerät angeschlossen ist auf.

Auf der Anzeige auf der linken Seite werden Bindestriche angezeigt, falls die Batterie nicht genügend Strom zur Verfügung stellt.

Wenn der Akku komplett entladen ist, wird auch die Trainingsbilanz gelöscht, sofern der Nutzer nicht während dieser Zeit in die Pedale tritt. Kontaktinformationen zum Austausch der Batterie oder zum Kauf des optionalen Netzgerätesets erhalten Sie beim **Kundendienst**.

Der Austausch der Batterie muss von einem qualifizierten Techniker durchgeführt werden.

Entfernen Sie die Batterie und entsorgen Sie diese vor der Entsorgung des Geräts.

E3 View Monitor

Reinigen

- Reinigen Sie das Gerät mit einem staubfreien Tuch. Für die weitere Reinigung verwenden Sie ein mit Wasser angefeuchtetes weiches Tuch oder Papiertuch . Um Schäden an der Oberfläche des Monitors zu vermeiden, verwenden Sie keine Scheuermittel oder chemische Reinigungsmittel.
- Desinfektion: um Schäden an der Oberfläche zu vermeiden, testen Sie einen kleinen Teil des Monitorschranks mit einem Desinfektionsmittel, um zu überprüfen, dass das Desinfektionsmittel das Gehäuse nicht verfärbt oder aufweicht.

Lagerung oder längere Nichtverwendung

Wenn das Produkt über einen längeren Zeitraum nicht verwendet wird, sollte es von der Stromversorgung, TV/Kabelsignalführung und anderen peripheren Geräten abgeschaltet werden.

Pixel

Auf dem Bildschirm können kleine rote, blaue, weiße oder grüne Flecken sichtbar werden oder erscheinen. Das ist eine Eigenschaft von LCD Anzeigetafeln und bedeutet keinen fehlerhaften Zustand, der einen Austausch erforderlich macht. Die LCD-Anzeige wurde mit sehr hoher Präzisionstechnologie hergestellt und liefert feine Bilddetails. Gelegentlich können wenige, nichtaktive Pixel auf dem Bildschirm als feste Punkte erscheinen. Das beeinträchtigt nicht die Monitorleistung oder gilt als Garantieanspruch.

Wartung

- Es ist sehr wichtig, dass das Gerät regelmäßig von einem Fachmann überprüft wird, um sicherzustellen, dass das Produkt für den Einsatz geeignet ist.
- Bei Fehlfunktionen des Geräts, wenden Sie sich bitte an einen Techniker für Reparatur oder unverzüglichen Austausch von defekten Teilen. Versuchen Sie nicht den Monitor zu benutzen, solange er nicht von einem Fachmann inspiziert und repariert wurde.
- Wenden Sie sich bitte an einen Fachtechniker für Inspektion, Installation und Wartung.
- Der Garantieanspruch verfällt, wenn kein vom Hersteller anerkannter Techniker für Reparaturen eingesetzt wird.

Umgebung

Feuchtigkeit und statische Elektrizität

Dieses Gerät eignet sich für den Betrieb in einer Umgebung mit einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 30% und 75%. Das Gerät kann bei einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 10% bis 90% versandt und gelagert werden.

Klimatische trockene Luft kann zu statischer Elektrizität führen. Während dem Training kann es vorkommen, dass Benutzer einen elektrischen Schlag verspüren, der durch die statische Elektrizität des Körpers und der Entladungsstrecke des Geräts ausgelöst wird. Tritt statische Elektrizität ein, erhöhen Sie die Luftfeuchtigkeit auf ein komfortables Niveau mit einem Luftbefeuchter.

Installieren, benutzen oder lagern Sie das Gerät nicht in einem Bereich mit hoher Luftfeuchtigkeit wie z. B. in der Nähe von Dampfkabinen, Sauna, Hallenbad oder im Freien. Wird das Gerät hohem Wasserdampf, Chlor und/oder Brom ausgesetzt, kann dies die elektronischen Komponenten wie auch andere Teile des Geräts beschädigen.

Temperatur

Dieses Gerät eignet sich für den Betrieb in einer Umgebung mit einer konstanten Temperatur zwischen 50° F (10° C) bis 104° F (40° C). Dieses Gerät kann in einer Umgebung mit einem konstanten Temperatur zwischen 32° F (0° C) bis 140° F (60° C) versandt oder gelagert werden.

Kundendienst

Produktregistrierung

So registrieren Sie Ihr Produkt:

1. Gehen Sie auf www.cyboxintl.com.
2. Finden Sie die Produktregistrierung im Support-Bereich.
3. Füllen Sie das Formular vollständig aus.
4. Klicken Sie auf die **Senden**-Schaltfläche, um das Produkt zu registrieren.

Beratung durch den Kundendienst

Der Telefondienst ist von Montag bis Freitag von 8.30 bis 18.00 Uhr Östliche Standardzeit (EST) erreichbar.

Cybox-Kunden, die in den USA wohnhaft sind, kontaktieren den Kundendienst unter der Tel.Nr. 888-462-9239.

Cybox-Kunden außerhalb der USA erreichen den Cybox-Kundendienst telefonisch unter +1 508 533 4300 oder per Fax unter +1 508 533 5183. E-Mail-Adresse internationaltechhelp@cyboxintl.com

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.cyboxintl.com.

Um uns online zu kontaktieren, gehen Sie auf www.cyboxintl.com.

Bestellung von Ersatzteilen

Um online Teile zu bestellen gehen Sie auf www.cyboxintl.com.

Um mit einem Kundendienstbeauftragten zu sprechen, rufen Sie die Nummer 888-462-9239 (für Kunden wohnhaft in der USA) oder 508-533-4300 (für Kunden außerhalb der USA).

Die folgenden Informationen, die sich auf der Seriennummer-Etikette befinden, werden unseren Cybox-Beauftragten unterstützen.

- Geräte-Seriennummer, Produktname und Modellnummer
- Einzelteilbeschreibung und Teilnummer, falls vorhanden. Alle Einzelteile können auf dem Internet unter www.cyboxintl.com gefunden werden.
- Versandadresse
- Kontaktnamen
- Geben Sie eine Beschreibung des Problems an.

Zusätzlich zur Versandadresse können Sie auch den Kontaktnamen und Ihre Kundenkontonummer angeben, was uns sehr hilft. Außerdem können Sie Bestellungen über die Fax-Nummer 508-533-5183 aufgeben.

Genehmigung zur Materialrücksendung (Return Material Authorization (RMA))

Das System zur Genehmigung von Materialrücksendungen (RMA) wird für Materialrücksendungen für Ersatz, Reparatur oder Gutschrift angewendet. Das System gewährleistet eine korrekte Behandlung und Überprüfung der Materialrücksendungen. Wenden Sie die folgende Vorgehensweise sorgfältig an:

Kontaktieren Sie Ihren autorisierten Cybox-Händler bezüglich aller Angelegenheiten, die sich auf die Garantie beziehen. Ihr lokaler Cybox-Händler wird gegebenenfalls eine RMA von Cybox verlangen. Unter keinen Umständen kann Cybox fehlerhafte Teile oder Ausrüstungen ohne RMA und einem Automated Return Service (ARS) (Automatisierter Rückgabeservice) Etikett annehmen.

Bitte kontaktieren Sie den [Cybox-Kundendienst](#) bezüglich Rücksendungen von fehlerhaften Teilen.

Geben Sie dem Techniker eine ausführliche Beschreibung des Problems oder des Mangels des Teiles, das Sie zurücksenden möchten. Geben Sie die Modell- und Seriennummer Ihres Cybox-Geräts an.

Es liegt im Ermessen von Cybox, dass der Techniker möglicherweise eine Retournierung der mangelhaften Teile für Überprüfung, Reparatur oder Ersatz verlangt. Der Techniker ordnet Ihnen eine RMA-Nummer zu und wird Ihnen ein ARS-Etikett schicken. Das ARS-Etikett und die RMA-Nummern müssen klar auf der Außenseite des Pakets, dass das/die zu retournierenden Teil/Teile enthält, sichtbar sein. Legen Sie eine Beschreibung des Problems, die Seriennummer des Geräts und den Namen und die Adresse des Besitzers zusammen mit dem(n) Teil(en) bei.

Ware, die ohne RMA-Nummer auf der Außenseite retourniert werden oder Sendungen die per Nachnahme geschickt werden, werden von der Cybox-Warenannahme nicht akzeptiert.

Beschädigte Teile

Material, das durch den Versand beschädigt wurde, kann nicht gutgeschrieben und sollte nicht retourniert werden. Für Transportschäden haftet der Spediteur (UPS, Federal Express, Transportunternehmen usw.)

Offensichtlicher Schaden

Wir bitten Sie alle Teile bei Empfang Ihrer Lieferung sorgfältig zu überprüfen. (Kontaktherzfrequenz) Schäden, die durch die visuelle Überprüfung entdeckt werden, müssen auf dem Lieferschein verzeichnet und vom Agenten des Speditors unterschrieben werden. Ansonsten wird der Spediteur Ihren Schadenersatzanspruch ablehnen. Der Spediteur wird Ihnen die erforderlichen Formulare für solche Ansprüche zum Ausfüllen aushändigen.

Verdeckte Schäden

Schäden, die durch die visuelle Überprüfung bei Empfang der Lieferung nicht sichtbar sind und erst später entdeckt werden, müssen sofort dem Transportunternehmen gemeldet werden. Bei Schadenfeststellung muss an den Spediteur innerhalb von 10 Tagen ab Lieferdatum ein schriftlicher oder telefonischer Antrag auf Überprüfung des Materials durch den Spediteur gestellt werden. Bewahren

Sie alle Versandbehälter und Verpackungsmaterialien auf, da diese während der Überprüfung erforderlich sind. Der Spediteur wird Ihnen einen Bericht der Überprüfung und die erforderlichen Formulare für einen Schadenersatzanspruch für verdeckte Schäden aushändigen. Für Ersatzansprüche verdeckter Schäden ist der Spediteur haftbar.

Zeit	0:30	0:30	0:30	0:30	:45	0:30	0:30	:45	:45	:45	0:30
	Aufwärmen				segmente				Abkühlen		
7	35	45	60	75	95	60	45	60	60	45	35
6	35	45	55	70	85	55	45	55	55	45	35
5	35	45	55	65	80	55	45	55	55	45	35
4	30	35	45	55	65	45	35	45	45	35	30
3	30	35	40	50	60	40	35	40	40	35	30
2	30	35	40	45	55	40	35	40	40	35	30
1	30	35	40	45	50	40	35	40	40	35	30

Zeit	0:30	0:30	0:30	0:30	:15	1:00	:45	0:30	:45	:45	0:30
	Aufwärmen				segmente				Abkühlen		
3	30	35	40	50	35	40	60	40	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	40	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	40	40	35	30

3 - Hills (Hügel)

Dieses Workout ist ein dreiminütiges Grundtraining, das dem Benutzer ein intensives Intervalltraining bietet. Benutzer werden feststellen, dass anfangs die Intervalle einen mäßigem Widerstand haben. Dadurch wird der Start zum Anstieg simuliert und nach zweieinhalb Minuten wird einen Spitzenwiderstand erreicht. Der Widerstand kehrt dann zur vorherigen Stufe zurück und das Grundtraining wiederholt sich.

Watt pro Stufe/Gang

Zeit	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	:15	:15	0:30	:15	:15	:45	:45	0:30
	Aufwärmen				segmente								Abkühlen			
Stufe	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	
21	50	100	150	200	250	300	350	300	350	400	350	300	150	100	50	
20	50	90	135	180	225	275	325	275	325	375	325	275	135	90	50	
19	50	90	130	175	220	265	315	265	315	365	315	265	130	90	50	
18	50	85	125	165	205	250	295	250	295	345	295	250	125	85	50	
17	45	80	115	155	195	235	280	235	280	325	280	235	115	80	45	
16	45	80	115	150	190	230	270	230	270	315	270	230	115	80	45	
15	45	75	105	140	175	215	255	215	255	300	255	215	105	75	45	
14	45	75	105	135	170	205	245	205	245	285	245	205	105	75	45	
13	40	65	90	120	150	185	220	185	220	260	220	185	90	65	40	
12	40	60	85	110	140	170	205	170	205	240	205	170	85	60	40	
11	40	60	80	105	130	160	190	160	190	225	190	160	80	60	40	
10	40	60	80	100	125	150	180	150	180	210	180	150	80	60	40	
9	40	55	75	95	115	140	165	140	165	195	165	140	75	55	40	
8	35	50	65	85	105	125	150	125	150	175	150	125	65	50	35	
7	35	45	60	75	95	115	135	115	135	160	135	115	60	45	35	
6	35	45	55	70	85	105	125	105	125	145	125	105	55	45	35	
5	35	45	55	65	80	95	115	95	115	135	115	95	55	45	35	
4	30	35	45	55	65	80	95	80	95	115	95	80	45	35	30	

Zeit	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	:15	:15	0:30	:15	:15	:45	:45	0:30
	Aufwärmen				segmente								Abkühlen		
3	30	35	40	50	60	70	85	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	55	65	75	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	50	60	70	60	70	85	70	60	40	35	30

4 - Pikes Peak (Spitzentraining)

Dieses Workout ist ein drei Minuten und fünfzehn Sekunden langes Grund-Workout, das mit einer niedrigen Intensitätsstufe beginnt und stetig zum Spitzenwiderstand nach eineinhalb Minuten ansteigt und diesen über 45 Sekunden anhält, bevor er wieder zurück zum vorherigen Niveau geht. Dieses repetitive Workout ist so konzipiert, dass der Benutzer auf einer aeroben Stufe trainiert bevor die anaerobe Schwelle erreicht wird.

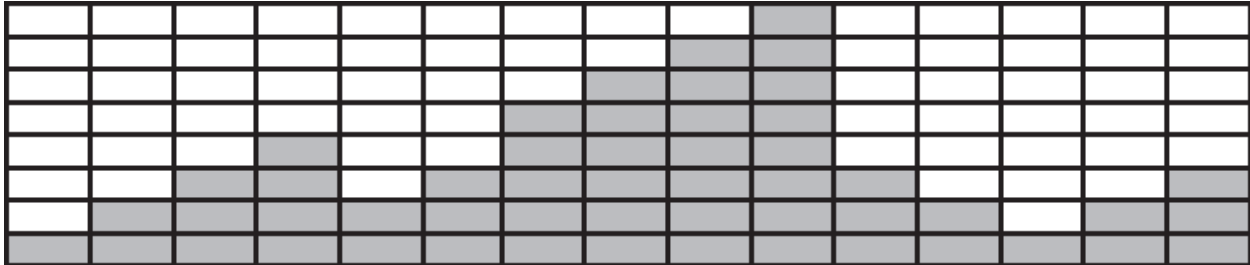
Watt pro Stufe/Gang

Zeit	0:30	0:30	0:30	0:30	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:45	0:30
	Aufwärmen				segmente											Abkühlen		
Stufe	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	350	300	250	150	100	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	325	275	225	135	90	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	315	265	220	130	90	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	295	250	205	125	85	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	280	235	195	115	80	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	270	230	190	115	80	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	255	215	175	105	75	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	245	205	170	105	75	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	220	185	150	90	65	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	205	170	140	85	60	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	190	160	130	80	60	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	180	150	125	80	60	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	165	140	115	75	55	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	150	125	105	65	50	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	135	115	95	60	45	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	125	105	85	55	45	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	115	95	80	55	45	55	45	35

Zeit	0:30	0:30	0:30	0:30	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:45	0:30
	Aufwärmen				segmente											Abkühlen		
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	95	80	65	45	35	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	85	70	60	40	35	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	75	65	55	40	35	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	70	60	50	40	35	40	35	30

5 - Ramps (Rampen)

Dieses Workout ist ein drei Minuten und fünfundvierzig Sekunden dauerndes Grundtraining mit einem fortlaufend ansteigenden Widerstandsprofil, das den Benutzer auffordert, in Richtung seines anaeroben Energiesystems zu arbeiten. Die ersten drei Stufen dauern je fünfundvierzig Sekunden und das Endstadium mit den letzten dreiunddreissig Sekunden im Spitzenwiderstand. Der Widerstand kehrt dann zur vorherigen Stufe zurück und das Grundtraining wiederholt sich.



Watt pro Stufe/Gang

Zeit	0:30	0:30	0:30	0:30	:45	:45	:45	0:30	0:30	0:30	:45	:45	0:30
	Aufwärmen				segmente						Abkühlen		
Stufe	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	1	2	3
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	55	45	35

Zeit	0:30	0:30	0:30	0:30	:45	:45	:45	0:30	0:30	0:30	:45	:45	0:30
	Aufwärmen				segmente						Abkühlen		
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	40	35	30


Zeit	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	1:00	:45	:45	0:30
	Aufwärmen				segmente		Abkühlen		
3	30	35	40	50	100	60	40	35	30
2	30	35	40	45	90	55	40	35	30
1	30	35	40	45	85	50	40	35	30

Zeit	0:30	0:30	0:30	0:30	:15	:45	:45	:45	0:30
	Aufwärmen				segmente		Abkühlen		
3	30	35	40	50	100	30	40	35	30
2	30	35	40	45	90	30	40	35	30
1	30	35	40	45	85	30	40	35	30

Zeit	0:30	0:30	0:30	0:30	:45	0:30	0:30	:45	:45	:45	0:30	
	Aufwärmen				segmente					Abkühlen		
4	30	35	45	55	80	95	115	95	80	45	35	30
3	30	35	40	50	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	60	70	85	70	60	40	35	30

9 - Herzfrequenzkontrolle

Das Programm zur Herzfrequenz-Kontrolle (HRC) versucht, den Benutzer innerhalb von 3 bis 5 Minuten auf seine Zielherzfrequenz zu bringen und ihn dann während des Hauptteils des Programms auf dieser Frequenz zu halten. Am Ende des Programms folgt eine **Auslaufen-Phase** (oder Abkühlen). HRC wird im Konstanten Leistungsmodus betrieben und definiert dadurch die Watts.

 **Note:** Bei diesem Workout ist das Tragen eines 5 KHz- Polar® oder kompatiblen Übertragungsgurts für die Herzfrequenz erforderlich. Das Herzfrequenzkontroll-Workout (HRC) kann nur auf der Steuerkonsole ausgewählt werden, wenn das Laufband ein Herzfrequenzsignal entdeckt. Das HRC-Workout funktioniert nicht mit dem Cardio-Touchsystem für Herzfrequenz.

Der Benutzer legt eine Zielherzfrequenz fest, die standardmäßig 75 % des Maximalwerts entspricht. Es sollten Grenzwerte/Beschränkungen festgelegt werden, um zu verhindern, dass eine Zielherzfrequenz (Target HR, THR) von weniger als 60 % oder mehr als 95 % des Maximums ausgewählt wird.

Formel für maximale Herzfrequenz: $208 - (0,7 \times \text{Alter})$.

Das Protokoll beginnt in Phase II mit dem Eingangspunkt basierend auf der Zielherzfrequenz.

- 90 - 120 BPM = Schritt 6
- 121 - 127 BPM = Schritt 8
- 128 - 134 BPM = Schritt 10
- 135 - darüber BPM = Schritt 12

Ein laufender Puls-zu-Puls BPM-Wert wird fortlaufend gemessen.

Alle 15 Sekunden wird die Herzfrequenz des Benutzers gemessen und es wird eine Vorhersage bewertet (Entscheidung). Diese wird von der Zielherzfrequenz abgezogen, um einen Fehlerwert zu bilden, der angepasst wird und zur aktuellen Belastung addiert wird. Es besteht eine maximale Änderungsquote von 15 Schritten pro Entscheidung.

Eine Grafik der Schritte und der Watts wurde erstellt. Diese wurde in vier Phasen eingeteilt:

- Phase 1 Rampen die Belastung von Schritt 1 zu Schritt 5.
- Phase 2 Rampen die Belastung von Schritt 6 bis Schritt 18.
- In Stufe 3 wird die Belastung von Schritt 19 bis Schritt 39 gesteigert.
- In Stufe 4 wird die Belastung von Schritt 40 bis Schritt 100 gesteigert.

Der Benutzer hat während des gesamten Programms die volle Kontrolle über die Steigung, wobei die Steigung keinerlei Einfluss auf das Programm hat. Der Benutzer hat begrenzte Kontrolle über die Belastung, da die Auswahl des Benutzers nicht permanent ist. Bei der nächsten Entscheidung kann wie oben beschrieben, eine neue Belastung von der Software gewählt werden, um die Benutzeränderungen außer Kraft zu setzen.

Wenn der Benutzer die **LEVEL** (Stufe) Taste drückt, kann die Zielherzfrequenz in Echtzeit geändert werden. Dazu nutzt er den Auswahlbildschirm für die Einrichtung der Zielherzfrequenz und kehrt dann zum laufenden Programm zurück, wodurch die Änderung an der Zielherzfrequenz in Echtzeit übernommen wird.

Signalverlust

Wenn ein Signal bei mehr als zwei aufeinanderfolgenden Entscheidungen (ca. 30 Sekunden) nicht vorhanden ist, piept das Display vier Mal und zeigt **Herzfrequenzsignal verloren** an. Im BPM-Fenster erscheinen Querstriche und ein weißes Herz. Während des fehlenden Herzfrequenzsignals bleibt die Belastung konstant.

Wenn nach zwei weiteren Entscheidungen (nach ca. 30 weiteren Sekunden) das Herzfrequenzsignal noch nicht wiederhergestellt wurde, wird weiterhin die Meldung **HR SIGNAL LOST** (Herzfrequenzsignal verloren) im Textbereich angezeigt. Das Workout wird die Belastung um 10 Schritte pro Minute reduzieren, bis die Mindestbelastung oder Schritt 1 erreicht wird. Nach einer Minute im Mindestbelastungsbereich gehen Sie auf **Exiting Active Mode** (Aktivmodus verlassen).

Abkühlen

Standardmäßig tritt ein **Cool Down** (Abkühlen/Auslaufen) zwei Minuten vor Abschluss jeder Trainingseinheit ein. Die **Cool Down** Funktion geht auf 75% des bestehenden Schritts zurück und fällt dann jeweils alle 15 Sekunden um einen Schritt für die verbleibende Zeit des **Cool Down** (Abkühlen) zurück.



10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • 888-462-9239 • +1 508 533 4300 • FAX +1 508 533 5183

www.cybexintl.com