

WATTRATE TFT COMPUTER 2.0

Teilenummer 320-00-00016-01



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • USA
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
Service-Tel.: 800.351.3737 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)
Globale Website: www.lifefitness.com

Internationale Niederlassungen

NORD- UND SÜDAMERIKA

Nordamerika

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: +1 (847) 288 3300
Service-E-Mail:
customersupport@lifefitness.com
Vertriebs-/Marketing-E-Mail:
commercialsales@lifefitness.com

Brasilien

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 Option 2
Telefon: +55 (11) 3095 5200 Option 2
E-Mail Kundendienst:
suportebr@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
vendasbr@lifefitness.com

Lateinamerika und Karibik*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: +1 (847) 288 3300
Service-E-Mail:
customersupport@lifefitness.com
Vertriebs-/Marketing-E-Mail:
commercialsales@lifefitness.com

EUROPA, NAHER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

Belgien, Niederlande und Luxemburg

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam
Niederlande
+31 88 646 6666
E-Mail Kundendienst:
service.belux@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.belux@lifefitness.com

Vereinigtes Königreich

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefon: Büro (+44) 1353.666017
Kundendienst (+44) 1353.665507
E-Mail Kundendienst:
uk.support@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
life@lifefitness.com

Deutschland, Österreich, Schweiz

Life Fitness Europe GmbH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Telefon:
+49 (0) 89 / 31775166 Deutschland
+43 (0) 1 / 6157198 Österreich
+41 (0) 848 / 000901 Schweiz
E-Mail Kundendienst:
kundendienst@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Spanien

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^a^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefon: (+34) 93.672.4660
E-Mail Kundendienst:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
info.iberia@lifefitness.com

Alle anderen EMEA-Länder und das Vertriebsgeschäft EMEA*

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam
Niederlande
+31 88 646 6666
Service-E-Mail:
emeaservicesupport@lifefitness.com

ASIEN-PAZIFIK (AP)

Japan

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japan
Telefon: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03.5770-5059
E-Mail Kundendienst:
service.lj@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
sales@lifefitnessjapan.com

Hongkong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hongkong
Telefon: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
E-Mail Kundendienst:
service.hk@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Alle anderen Länder des asiatisch-pazifischen Raums und Vertriebsunternehmen des asiatisch-pazifischen Raums*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hongkong
Telefon: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
E-Mail Kundendienst:
service.ap@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebs- / Verkaufshändler finden Sie unter www.lifefitness.com

Inhaltsverzeichnis

Sicherheit

Sicherheitsanweisungen.....	3
Medizinischer Haftungsausschluss.....	3
EU Konformitätserklärung.....	4
FCC Compliance.....	4
Entsorgung von Elektroschrott.....	5
Hinweis zur Software-Lizenz.....	5

Übersicht

Watt rate TFT Computer.....	6
Verwendung des Watt rate TFT-Computers.....	7
Definitionen – Begriffe und Abkürzungen.....	8
Coach by Color®.....	9
Konnektivität.....	10
Koppeln der ICG App mit der Konsole.....	10

Aufbau

Inhaltsverzeichnis.....	11
Erforderliche Werkzeuge.....	11
Montageverfahren.....	12

Trainingseinheiten

Auswahl Trainingsmodus.....	14
Lap-Taste.....	15
Display-Kopfzeile.....	16
Quick Start Modus.....	17
Watt Training.....	18
Herzfrequenztraining.....	20
FTP-Rampentest.....	22
FTP 5-Minuten-Test.....	23
FTP 20-Minuten-Test.....	24
Direkte FTP-Eingabe.....	25

Einstellungen

Das Menü Einstellungen aufrufen.....	26
Allgemeine Einstellungen.....	26
Systemeinstellungen.....	28
Trainingsmodus-Werte.....	29
Funktionen.....	30
Maximale Anzeigebereiche.....	31

1. Sicherheit

Sicherheitsanweisungen

- ⚠ **WARNUNG:** Um das Risiko schwerer Verletzungen durch unsachgemäßen Gebrauch zu verringern, lesen Sie die Sicherheitsanweisungen und -informationen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät verwenden. Bitte beachten Sie auch die Sicherheitshinweise in der Bedienungsanleitung des Indoor Cycle, mit denen dieser Computer verwendet werden soll.
- ⚠ **WARNUNG:** Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicherzustellen, dass alle Benutzer über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für eine ordnungsgemäße Nutzung informiert sind und nur nach einer erfolgreichen Einweisung durch einen qualifizierten Trainer oder Ausbilder berechtigt sind, das Bike selbstständig zu benutzen.
- ⚠ **WARNUNG:** Bewahren Sie das Bike in einem Raum auf, der vor Feuchtigkeit und Staub geschützt ist. Stellen Sie das Bike nicht im Freien in einer Garage oder auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser oder Schwimmbekken auf. Die Betriebstemperatur des Bikes muss zwischen 15-40 °C Celsius (59-104 °F) bei einer maximalen Luftfeuchtigkeit von 65 % liegen.
- ⚠ **WARNUNG:** Das Trainingsgerät kann von Kindern ab 14 Jahren und Personen mit mangelnder Erfahrung und Kenntnis benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kindern unter 14 Jahren und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten ist die Benutzung des Trainingsgeräts untersagt.
- ⚠ **WARNUNG:** Alle im Display angezeigten Daten, insbesondere die vom integrierten Leistungssensor generierten Wattwerte, dienen lediglich der Information und der Trainingsanleitung. Trainieren Sie nur im Rahmen Ihrer körperlichen Möglichkeiten.
- ⚠ **WARNUNG:** Wenn Sie körperliche Beschwerden oder Schwindelgefühle verspüren, brechen Sie das Training ab und suchen Sie einen Arzt auf. Wenn der Benutzer Medikamente einnimmt, die Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und/oder das Herz-Kreislauf-System haben, sollte er unbedingt einen Arzt konsultieren, um die persönlichen Angaben entsprechend anzupassen.
- ⚠ **WARNUNG:** Herzfrequenz-Messungssysteme sind manchmal ungenau. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig wird, brechen Sie das Training sofort ab.
- ⚠ **VORSICHT:** Wenn Sie bereits gesundheitliche Probleme oder eine Behinderung haben, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um die für Sie am besten geeignete Trainingsmethode zu finden. Falsches oder übermäßiges Training kann zu schweren gesundheitlichen Schäden führen. Der Hersteller übernimmt ausdrücklich keine Verantwortung für Gesundheitsrisiken, Personen-, Sach- oder Folgeschäden.

Medizinischer Haftungsausschluss

- ⚠ **VORSICHT:** Die Einteilung der Trainingszonen für ein leistungs- oder herzfrequenzorientiertes Training orientiert sich an der Leistungsfähigkeit einer durchschnittlichen Person. Je nach Art des Trainings, Ihrem Gesundheitszustand (z. B. ob Sie Medikamente einnehmen) und Ihren körperlichen Fähigkeiten können die Zonen mitunter stark variieren. Es empfiehlt sich, immer unter ärztlicher Aufsicht sinnvolle Trainingsparameter für das eigene persönliche Training zu erarbeiten und auf dieser Basis das persönliche Training zu planen.
- ⚠ **WARNUNG:** Trainieren Sie nicht über Ihre Fähigkeiten hinaus.
- ⚠ **WARNUNG:** Wenn Sie körperliche Beschwerden oder Schwindelgefühle verspüren, brechen Sie das Training ab und suchen Sie einen Arzt auf.
- ⚠ **WARNUNG:** Die Farbzonen dienen nur zur Orientierung.
- ⚠ **WARNUNG:** Benötigt der Nutzer Medikamente, die sich auf die Leistungsfähigkeit und/oder das Herz-Kreislauf-System auswirken, sollte er unbedingt einen Arzt konsultieren, um die persönlichen Angaben entsprechend anzupassen.

EU Konformitätserklärung

Die elektronischen Komponenten erfüllen die EMV-Richtlinie 2014/53/EU, die EMV-Richtlinie 99/519/EG sowie die Norm EN 60335-1:2012/A14:2019 zur elektrischen Sicherheit.

Die Konformitätserklärung kann unter www.indoorcycling.com/conformity/ eingesehen werden.

FCC Compliance

Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen von Teil 15 der FCC-Bestimmungen. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen, und (2) dieses Gerät muss alle empfangenen Interferenzen akzeptieren, einschließlich Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können. Hinweis: Dieses Gerät wurde gemäß Abschnitt 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse B. 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.

Wenn dieses Gerät Störungen des Radio- oder Fernsehempfangs verursacht, was durch Ein- und Ausschalten der Geräte geprüft werden kann, sollte der Benutzer versuchen, die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu 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.

WICHTIG: Änderungen oder Modifikationen an diesem Produkt, die nicht von der Indoor Cycling Group autorisiert wurden, können die elektromagnetische Kompatibilität (EMC) und die Konformität mit drahtlosen Systemen außer Kraft setzen und Ihre Berechtigung zum Betrieb des Produkts aufheben.

Dieses Produkt hat die EMV-Konformität unter Bedingungen nachgewiesen, die die Verwendung konformer Peripheriegeräte und abgeschirmter Kabel zwischen den Systemkomponenten beinhalten. Es ist wichtig, dass Sie konforme Peripheriegeräte und abgeschirmte Kabel zwischen den Systemkomponenten verwenden, um die Möglichkeit der Verursachung von Störungen bei Radios, Fernsehgeräten und anderen elektronischen Geräten zu verringern.

Erklärung zu den kanadischen Vorschriften Dieses Gerät erfüllt die lizenzfreie(n) RSS-Norm(en) von Industry Canada. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine Interferenzen verursachen, und (2) dieses Gerät muss alle Interferenzen akzeptieren, einschließlich Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb des Geräts verursachen können.

Entsorgung von Elektroschrott

Nur Europäische Union

Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt, auf das es sich bezieht, nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden darf. Wenn Sie dieses Gerät entsorgen möchten, werfen Sie es nicht in den Hausmüll! Für Produkte dieser Art gibt es ein eigenes Sammelsystem.

Dieses Symbol ist nur in der Europäischen Union gültig.



Andere Länder außerhalb der Europäischen Union

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen möchten, halten Sie sich bitte an die entsprechenden staatlichen Gesetze und andere Vorschriften in Ihrem Land, die Behandlung von elektronischen Geräten betreffen.

Geschäftskunden

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen möchten, setzen Sie sich bitte mit unserem Service in Verbindung.

Hinweis zur Software-Lizenz

Bestimmte ICG-Produkte (einschließlich, aber nicht beschränkt auf MyRide V3, MyRidePlus, MyRide VX, ICG Connect, Wattrate LCD Computer usw.) enthalten Open Source Software.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://support.teamicg.com> oder unter support@indoorcycling.com.

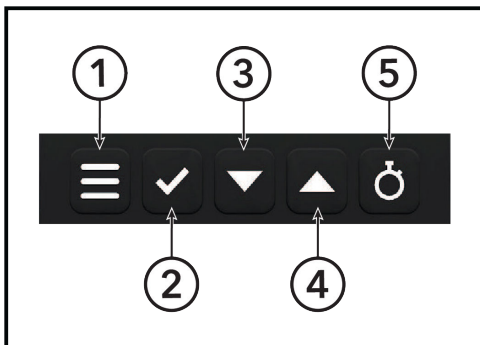
2. Übersicht

Wattrate TFT Computer



Element	Beschreibung	Anzahl
1	5-farbige LED-Frontbeleuchtung	1
2	Vollfarbiges TFT-Display für Coach by Color Training	1

Tastenfunktionen



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Menü	1
2	Auswählen	1
3	Abwärtspeil	1
4	Aufwärtspeil	1
5	Runde	1

Menü	Drücken Sie die Menütaste , um die verfügbaren Optionen anzuzeigen. Wenn die Menütaste gedrückt wird und nichts ausgewählt ist, gelangen Sie durch erneutes Drücken der Menütaste eine Ebene zurück.
Auswählen	Drücken Sie die Auswählen -Taste (Häkchen), um die betreffende Auswahl zu bestätigen.
Auf- und Abwärtspeile	Verwenden Sie die Pfeiltasten innerhalb der Menüs, um nach oben oder unten zu navigieren.
Runde	Drücken Sie die Lap -Taste, um während des Trainings Runden zu starten oder zu beenden.

Verwendung des Wattrate TFT-Computers

Genauigkeit

Die angezeigten Durchschnittswerte auf dem Indoor Cycle sind mit einer Genauigkeit von +/- 5 % bei 50-120 U/min und einer Leistung von 50-400 Watt genau.

Einschalten

Solange das Schwungrad nicht bewegt wird, befindet sich der Computer im Tiefschlafmodus. Um den Computer einzuschalten, führen Sie eine komplette Pedalumdrehung durch. Nach ca. 5 Sekunden startet der Computer und das Display schaltet sich ein.

Wenn sich der Computer nach einer kompletten Pedalumdrehung nicht einschaltet, dann ist die Batterie leer. Laden Sie die Batterie auf, indem Sie mit einer Trittfrequenz von über >60 U/min in die Pedale treten. Der Computer schaltet sich während des Ladevorgangs ein und das Fahrrad ist einsatzbereit.

Ausschalten

Wenn das Schwungrad 2 Minuten lang nicht bewegt wird, schaltet sich der Computer automatisch ab. Die Ausschaltzeit wird um 2 Minuten verlängert, wenn eine Konsolentaste gedrückt wird, oder um 5 Minuten, wenn der Pausenmodus aktiviert wird.

Integriertes Energiemanagement




Bei niedrigen Trittfrequenzen unter 50 U/min, wird die Energieversorgung über die integrierte LiPo-Batterie sichergestellt. Sobald die Trittfrequenz etwa 50 U/min überschreitet, wird genügend Energie erzeugt, um das System mit Strom zu versorgen. Bei mehr als 60 U/min wird auch die LiPo-Batterie aufgeladen.

Aufladen der internen LiPo-Batterie des Bikes über den integrierten Generator.

- Trittfrequenz von 50 bis 59 U/min: Der Generator versorgt die Konsole mit Strom, lädt aber nicht die LiPo-Batterie des Bikes auf.
- Trittfrequenz von 60 bis 69 U/min: Der Generator versorgt die Konsole mit Strom und beginnt gleichzeitig die LiPo-Batterie aufzuladen.
- Trittfrequenz über > 70 U/min: Der Generator versorgt die Konsole mit Strom und lädt die Batterie mit maximaler Geschwindigkeit auf.

Anzeige des Batteriestatus

Wenn die Batterie vollständig aufgeladen ist, wird auf der Konsole kein Batteriesymbol angezeigt.

-  - Ein weißes Batterie-Icon wird angezeigt, wenn der Ladezustand der Batterie niedrig ist.
-  - Ein rotes Icon erscheint, wenn die Batterie fast leer ist. Wenn die Batterie tiefentladen oder defekt ist, blinkt das rote Batteriesymbol und es erscheint eine Benachrichtigung auf der Konsole.
-  - Durch festes Treten in die Pedale (über 60 U/min) wird die Batterie aufgeladen und das Batterie-Icon leuchtet grün, um anzuzeigen, dass die Batterie aufgeladen wird.

Definitionen - Begriffe und Abkürzungen

COACH BY COLOR® (CBC)

Leistungsorientierte (WattRate®) oder herzfrequenzorientierte Trainingsführung auf Basis der individuellen Benutzereinstellungen durch farblich dargestellte Trainingszonen.

WATT

Leistungseinheit, die auf der Grundlage der Zeit berechnet wird, in der Arbeit geleistet wird. Die Berechnung erfolgt nach der Formel: Leistung (gemessen in Watt) = Kraft x Geschwindigkeit.

WATTRATE®

Direkte Messung der vom Benutzer erbrachten Leistung in Echtzeit.

FTP

Functional Threshold Power® (Funktionale Schwellenleistung), auch FTP-Index genannt. Leistung in Watt bis zur funktionellen Schwellenleistung (FTP = 100 % entspricht der aeroben/anaeroben Leistungsschwelle).

FTP%

Functional Threshold Power® in Prozent. Information über die aktuelle Leistung in Bezug auf den FTP-Wert in Prozent $FTP\% = (\text{aktuelle Leistung in Watt} / \text{FTP}) \times 100$.

U/min

Umdrehungen pro Minute, Kadenz, Trittfrequenz (PFQ), Umdrehungen pro Minute (U/min).

HF

Herzfrequenz.

MAX. HF %

Information über die aktuelle Herzfrequenz in Bezug auf die maximale Herzfrequenz in Prozent $MAX. HF\% = (\text{aktuelle HF} / \text{max. HF}) \times 100$.

U/min

Beats per Minute bezieht sich in dieser Bedienungsanleitung auf die Herzfrequenz des Benutzers.

LiPo

LiPo = Lithium-Polymer Batterie. Eine wiederaufladbare Batterie mit hoher Energiedichte.

TSS®

Mit TSS® kann ein Ausdauersportler sein Training anhand der relativen Intensität, Dauer und Häufigkeit der Trainingseinheiten quantifizieren.

IF®

IF® ist ein Indikator dafür, wie hart oder schwierig eine Fahrt im Verhältnis zu Ihrer allgemeinen Fitness war.

EFFORT POINTS

Berechnet für Ihr Training in Abhängigkeit von der Zeit, die Sie in den einzelnen Trainingszonen fahren. Sie werden während eines Leistungs- oder Herzfrequenztrainings in der linken oberen Ecke des LCD-Displays angezeigt, und die kumulierten Anstrengungspunkte können auch während eines Connect-Trainings angezeigt werden.

Sie erhalten Punkte für 1 Minute Training in jeder Zone:

1 Effort point	0-55 % Ihrer FTP/50-59 % Ihres HRM
2 Effort points	56-75 % Ihrer FTP/60-69 % Ihres HRM
3 Effort points	76-90 % Ihrer FTP/70-79 % Ihres HRM
4 Effort points	91-105 % Ihrer FTP/80-89 % Ihres HRM
5 Effort points	106-120 % Ihrer FTP/90-95 % Ihres HRM
5.5 Effort points	121-150+ % Ihrer FTP/96-100 % Ihres HRM

Coach by Color®





Coach by Color® Schulungskonzept

Die von ICG verwendeten 5 Farbzonen (weiß, blau, grün, gelb, rot) können je nach Leistung (Watt) des jeweiligen Nutzers des Bikes verwendet werden. Die Trainingszonen basieren auf der aktuellen Leistung im Verhältnis zum individuellen FTP-Wert (Functional Threshold Power®). Das gleiche Prinzip der Berechnung von Trainingszonen gilt bei Verwendung der maximalen Herzfrequenz (max. HR) und eines kompatiblen Herzfrequenzsensors. Sobald die maximale Herzfrequenz oder der individuelle FTP-Wert bekannt sind, können die persönlichen Trainingszonen entsprechend ausgearbeitet werden und dabei die Intensität während der Trainingseinheit anhand der Herzfrequenz oder der Wattleistung farblich angezeigt werden. Mit dem FTP-Leistungstest (in den Computer integrierter Rampentest) hat der Benutzer die Möglichkeit, sowohl die aktuelle Leistung als auch den Fortschritt zu überwachen.

⚠ VORSICHT: Der Leistungstest sollte nur unter der Aufsicht und Anleitung eines qualifizierten Ausbilders oder Trainers durchgeführt werden.

Sowohl beim **Watttraining** als auch beim **Herzfrequenz-Training** hat der Benutzer die Möglichkeit, die Coach by Color®-Trainingsanleitung auszuschalten, indem er den Farbmodus AUS wählt, wenn er möchte.

Trainingszonen

COACH BY COLOR® – 5 ZONES				
5 Colored Zones	Powered % FTP	Time	% HR ^{Max}	Load
Active Recovery	< 55 %	Infinity	< 60 %	Very Light
Endurance	56 – 75 %	3 – 8 hours	61 – 70 %	Light
 Ignite	67 – 75 %		66 – 70 %	Light/Moderate
Tempo	76 – 90 %	3 – 8 hours	71 – 80 %	Moderate
 Heat	85 – 95 %		78 – 85 %	Moderate/Hard
Lactate Threshold	91 – 105 %	10 – 60 min	81 – 90 %	Hard
V _{O2} ^{Max}	> 105 %	1 – 8 min	> 90 %	Hard/Maximal
 On Fire/Anaerobic Capacity	121 – 150 %	1 – 5 min	92 – 94 %	Maximal
 Burn/Neuromuscular Power	> 150 %	5 – 10 sec	95 – 100 %	Maximal

Konnektivität

Herzfrequenzsensoren

- Bluetooth (BLE) kompatible Herzfrequenzsensoren
- ANT+ kompatible Herzfrequenzmesser
- Analoge Herzfrequenzsensoren mit 5,5 kHz (kodierte Sensoren empfohlen).

ICG App *, **

Sie können die ICG-App mit Ihrem mobilen Gerät über Bluetooth mit der Fahrradkonsole verbinden (Bluetooth muss manuell in Ihrem mobilen Gerät aktiviert werden). Die App kann Ihre persönlichen Daten wie Geschlecht, Alter, Gewicht und FTP-Wert vor dem Training automatisch an die Bike-Konsole übertragen und Ihre Trainingseinheiten zur persönlichen Überprüfung aufzeichnen.

Daten übertragen *, **

Hardware oder Apps, die die ANT+- oder BLE-Technologie unterstützen, können die bereitgestellten Daten im Prinzip empfangen.

	ANT+	BLE
Herzfrequenz	Ja	Nein
Trittfrequenz	Ja	Ja
Stromversorgung	Ja	Ja

* Einige Funktionen können von der installierten Softwareversion Ihres Wattrate LCD computer abhängen.

** Ihr mobiles Gerät und Ihre Apps müssen die Funktionen unterstützen und sie müssen vor der Verwendung auf dem Wattrate LCD computer aktiviert werden.

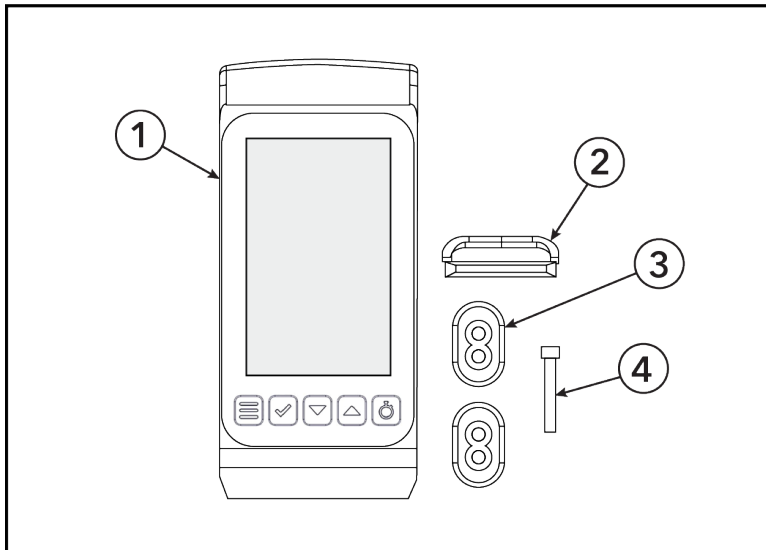
Koppeln der ICG App mit der Konsole

1. Starten Sie die Konsole auf dem Bike, bis Sie den Trainingsauswahlbildschirm sehen.
2. Starten Sie die App auf Ihrem mobilen Gerät und folgen Sie den Anweisungen.

WICHTIG: Zur Übertragung persönlicher Daten (FTP usw.) muss die App auf dem Startbildschirm gekoppelt werden. Die Apps können auch im Pausenmodus oder innerhalb des Trainings gekoppelt werden.

3. Aufbau

Inhaltsverzeichnis



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Computer	1
2	Dichtring	1
3	Abstandshalter	2
4	Schraube	1

Erforderliche Werkzeuge

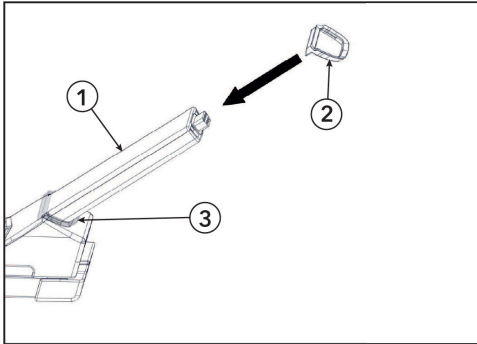
3-mm-Innensechskantschlüssel

⚠️ WARNUNG: Vermeiden Sie starke Temperaturschwankungen beim Transport des Indoor Cycles vom Lager zum Aufstellungsort. Sollte es dennoch zu großen Temperaturschwankungen kommen, lassen Sie das Indoor Cycle sich an die Umgebungstemperatur akklimatisieren, bevor Sie mit der Montage fortfahren.

Montageverfahren

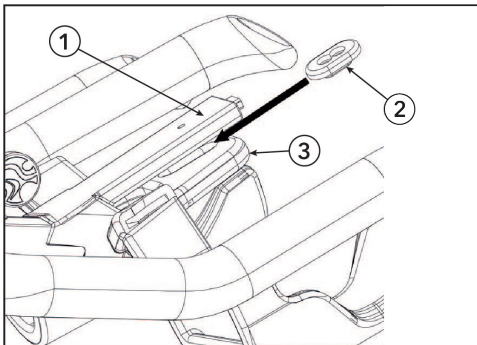
Computer installieren

1. Schieben Sie den Dichtring an der Computerhalterung nach unten.



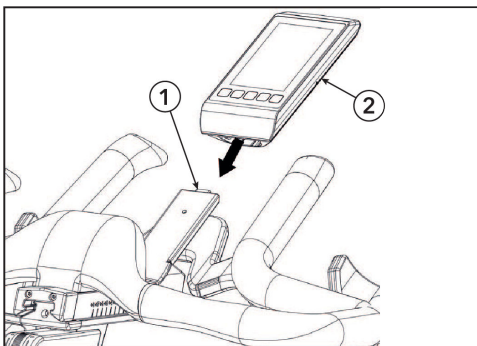
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Computerhalterung	1
2	Dichtring	1
3	Dichtring bis hierher nach unten schieben	1

2. Setzen Sie einen Abstandshalter zwischen Computerhalterung und Lenker ein. Der Abstandshalter muss in die Nut des Lenkers passen.



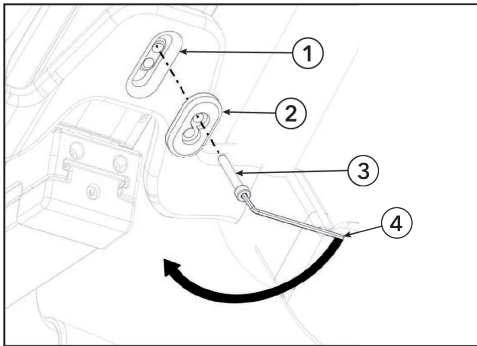
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Computerhalterung	1
2	Abstandshalter	1
3	Lenker	1

3. Schieben Sie den Computer auf die Computerhalterung.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Computerhalterung	1
2	Computer	1

4. Installieren Sie die Schraube sowie den zusätzlichen Abstandshalter durch den Lenker und in den Computer. Mit einem 3-mm-Innensechskantschlüssel festziehen.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Lenker	1
2	Abstandshalter	1
3	Schraube	1
4	3-mm-Innensechskantschlüssel	1

4. Trainingseinheiten

Auswahl Trainingsmodus

Direkte FTP-Eingabe

Watt-Training mit direkter FTP-Werteingabe. Die Option muss unter **Einstellungen > System > Direct FTP Entry** aktiviert werden.

Quick start

Quick start, ohne Eingabe von Benutzereinstellungen.

Watt Training

Detaillierte Eingabe von Benutzereinstellungen einschließlich Indexwerten (für FTP und max. HF) sowie optionale Verbindung mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor. Die Trainingszonenführung basiert auf Watt (Leistung).

Herzfrequenztraining

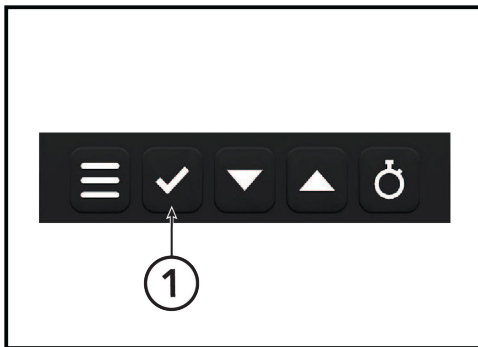
Erfordert einen kompatiblen Herzfrequenzsensor, die detaillierte Eingabe von Benutzereinstellungen und Indexwerten (für FTP und maximale HF). Die Trainingszonenführung basiert auf der Herzfrequenz.

Leistungstest

Ermöglicht Ihnen die Auswahl zwischen zwei Leistungstests zur Bestimmung Ihrer FTP.

Pausenmodus

Der Pausenmodus kann verwendet werden, um das Training kurz zu unterbrechen und fortzusetzen, ohne dass Trainingsdaten verloren gehen. Es gibt 2 verschiedene Methoden, mit denen der Pausenmodus aktiviert werden kann:



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Auswählen	1

1. Um das Training anzuhalten, drücken Sie während Ihres Trainings die **Auswählen**-Taste. Um fortzufahren, drücken Sie erneut die **Auswählen**-Taste.
2. Hören Sie auf in die Pedale zu treten, um den Pausenmodus zu aktivieren. Ihr Training kann durch Betätigung der Pedale fortgesetzt werden. Wenn während der Pause Anpassungen am Computer vorgenommen wurden, setzen Sie Ihr Training fort, indem Sie die **Auswählen**-Taste drücken.

Zusammenfassung

Wenn Sie diese Option auswählen, wird eine Übersicht über die Statistiken Ihrer Trainingseinheit angezeigt.

FTP einstellen

Ermöglicht die Anpassung von FTP ohne Beendigung der Trainingseinheit.

Runden

Alle Rundenentfernungen und -zeiten des aktuellen Trainings anzeigen.

HF-Verbindung

Kompatiblen Herzfrequenzsensor anschließen / trennen.

Training neu starten

Beginnt ein neues Training und behält die Benutzereinstellungen bei.

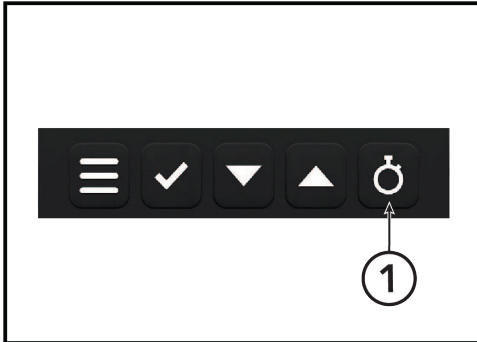
Trainingseinheit beenden

Beendet die Trainingseinheit und zeichnet Trainingsdaten auf, wenn es mit einem Mobilgerät gekoppelt ist.

Lap-Taste

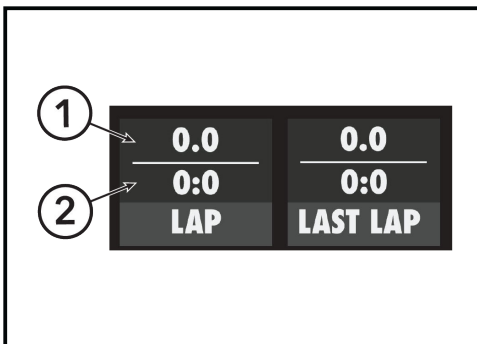
Während eines Quick-Start-, Watt- oder Herzfrequenztrainings startet die Lap-Funktion einen Timer und misst die Entfernung.

1. Starten Sie eine Runde, indem Sie auf die **Lap**-Taste drücken.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Lap-Taste	1

Ein Icon, das eine Runde gestartet wurde, erscheint oben auf dem Bildschirm. Die zurückgelegte Entfernung und ein Timer werden in den unteren Feldern angezeigt.

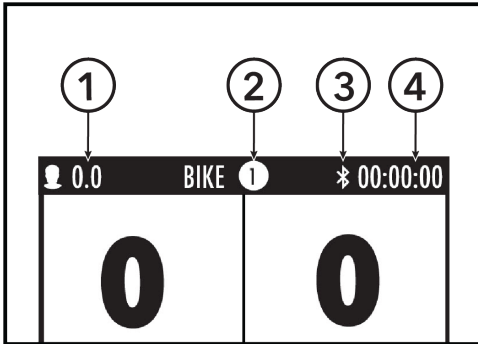


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Entfernung	1
2	Zeit	1

2. Sobald Sie Ihre Zielentfernung oder -zeit erreicht haben, drücken Sie die **Lap**-Taste, um die Runde zu beenden. Nach Abschluss der Runde werden die Daten der letzten Runde angezeigt, bis die nächste Runde abgeschlossen ist.

Display-Kopfzeile

Folgende Informationen werden oben auf dem Bildschirm angezeigt:



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Effort Points	1
2	Bike-ID	1
3	Bluetooth aktiviert	1
4	Trainingsdauer	1

Quick Start Modus

Wählen Sie den **Quick-Start**-Modus und beginnen Sie mit dem Training. Folgende Informationen werden auf dem Bildschirm angezeigt:

U/min Aktuelle Trittfrequenz	LEVEL Widerstand (0–100)
WATT Aktuelle Leistungsabgabe	KCAL Verbrannte Kilokalorien
MEILEN / KM Abgedeckte Entfernung	GESCHWINDIGKEIT KMH - MPH
RUNDE Aktuelle Strecke / Zeit	LETZTE RUNDE Strecke / Zeit

Lap und **Last Laps** werden nach dem Beginn von mindestens einer Runde angezeigt und erlöschen automatisch 5 Sekunden nach dem Anhalten der Runde. Beim Start einer weiteren Runde werden sie wieder angezeigt.

Watt Training

Der Watt Training-Modus ermöglicht die Eingabe zusätzlicher Benutzereinstellungen und den Anschluss des Computers an einen kompatiblen Herzfrequenzsensor. In diesem Modus kann der individuelle Schwellenwert (FTP und max. HF) genau eingegeben werden oder, falls nicht bekannt, anhand der in die Konsole eingegebenen biometrischen Daten berechnet werden. Es ist auch möglich, die Coach By Color® -Trainingsanleitung auf der Grundlage der Leistung durchzuführen.

Bildschirm 1

U/min Aktuelle Trittfrequenz	LEVEL Widerstand (0–100)
WATT Aktuelle Leistungsabgabe	ZONE Aktuelle Zone. Position innerhalb der aktuellen Zone.
RUNDE Strecke / Zeit	LETZTE RUNDE Strecke / Zeit

Bildschirm 2

BPM Herzfrequenz	KCAL Verbrannte Kalorien
M/KM Strecke	MPH/KMH Geschwindigkeit
WATT / KG Leistungs- / Gewichts- Verhältnis	WATT / HR Leistungs- / Herzfrequenz- Verhältnis

Lap und **Last Laps** werden nach dem Beginn von mindestens einer Runde angezeigt und erlöschen automatisch 5 Sekunden nach dem Anhalten der Runde. Beim Start einer weiteren Runde werden sie wieder angezeigt.

Bildschirm 3

DURCHSCHN. WATT WATT MAX.	DURCHSCHN. BPM MAX. BPM
FTP %	MHR %
DURCHSCHN. U/MIN MAX. U/MIN Trittfrequenz	DURCHSCHN. MPH / KMH MAX. MPH / KMH Geschwindigkeit
DURCHSCHN. WATT / KG MAX. WATT / KG Leistung	DURCHSCHN. WATT / HR MAX. WATT / HR Durchschnittlicher Leistungs- / BPM-Wert
DURCHSCHN. / MAX. LEVEL Durchschnittlicher / Max. Level	TS / IF Training Stress Score / Intensitätsfaktor

Bildschirm 4*

ROT / ZONE 5 Zeit und prozentualer Anteil in der Zone	STRECKE / KCAL Zurückgelegte Strecke und Kalorienverbrauch in der Zone
GELB / ZONE 4 Zeit und prozentualer Anteil in der Zone	STRECKE / KCAL Zurückgelegte Strecke und Kalorienverbrauch in der Zone
GRÜN / ZONE 3 Zeit und prozentualer Anteil in der Zone	STRECKE / KCAL Zurückgelegte Strecke und Kalorienverbrauch in der Zone
BLAU / ZONE 2 Zeit und prozentualer Anteil in der Zone	STRECKE / KCAL Zurückgelegte Strecke und Kalorienverbrauch in der Zone
WEISS / ZONE 1 Zeit und prozentualer Anteil in der Zone	STRECKE / KCAL Zurückgelegte Strecke und Kalorienverbrauch in der Zone

*Dynamische Übersicht über Trainingszonen und Zeit. Es wird die absolute Zeit und der prozentuale Anteil der Zeit angezeigt, in der Sie in jeder Zone trainiert haben.

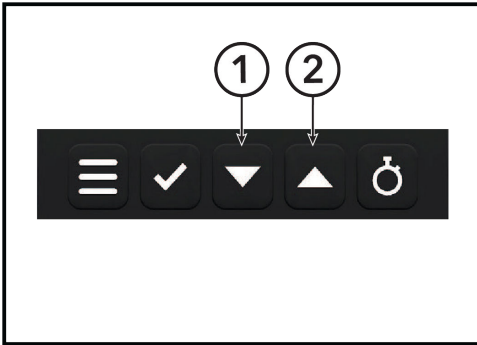
- ⚠ **WARNUNG:** Die Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz sind möglicherweise nicht ganz genau.
- ⚠ **WARNUNG:** Übermäßiger Sport kann schwere gesundheitliche Schäden verursachen und sogar zum Tod führen.
- ⚠ **WARNUNG:** Wenn Sie sich schwindlig oder schwach fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren.
- ⚠ **WARNUNG:** Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihren Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist (z.B. durch einen Arzt, Trainer, etc.).
- ⚠ **WARNUNG:** Kinder müssen jederzeit beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit den Geräten spielen.
- ⚠ **WARNUNG:** Eine zusätzliche Zustimmung wird vom Benutzer erteilt, wenn der medizinische Haftungsausschluss durch Drücken der Taste zu Beginn der Trainingseinheit im Watt Trainings- oder Herzfrequenz-Trainingsmodus bestätigt wird.

⚠ **VORSICHT:** Die berechneten FTP-Werte sind als Richtwerte zu verstehen. Um jedoch genaue Werte zu erhalten, empfehlen wir die Durchführung des FTP-Leistungstests.

WICHTIG: Befolgen Sie die schrittweisen Anweisungen auf dem Display sorgfältig, um eine Trainingseinheit zu starten.

Der Watt Trainings-Modus verfügt über vier Bildschirme, die während des Trainings verschiedene Informationen anzeigen.

Wechseln Sie zwischen den Bildschirmen, indem Sie die Pfeiltasten nach **unten** oder **oben** drücken.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Abwärtspfeil	1
2	Aufwärtspfeil	1

Herzfrequenztraining

Der Herzfrequenz-Training-Modus ermöglicht die Eingabe zusätzlicher Benutzereinstellungen und den Anschluss des Computers an einen kompatiblen Herzfrequenzsensor. In diesem Modus kann der individuelle Schwellenwert (FTP und max. HF) genau eingegeben werden oder wird, falls nicht bekannt, anhand der in die Konsole eingegebenen biometrischen Daten berechnet. Es ist auch möglich, die Coach by Color® Trainingsanleitung auf der Grundlage der Herzfrequenz durchzuführen.

Bildschirm 1

U/min Aktuelle Trittfrequenz	LEVEL Widerstand (0–100)
BPM Herzfrequenz	ZONE Aktuelle Zone. Position innerhalb der aktuellen Zone.
RUNDE Strecke / Zeit	LETZTE RUNDE Strecke / Zeit

Bildschirm 2

WATT Aktuelle Leistungsabgabe	KCAL Verbrannte Kalorien
M/KM Strecke	MPH/KMH Geschwindigkeit
WATT/KG Leistungs- / Gewichts- Verhältnis	WATT/HR Leistungs- / Herzfrequenz- Verhältnis

Bildschirm 3

DURCHSCHN. WATT WATT MAX.	DURCHSCHN. BPM MAX. BPM
-----	-----
FTP %	MHR %
DURCHSCHN. U/MIN MAX. U/MIN Trittfrequenz	DURCHSCHN. MPH / KMH MAX. MPH / KMH Geschwindigkeit
DURCHSCHN. WATT / KG MAX. WATT / KG Leistung	DURCHSCHN. WATT / HR MAX. WATT / HR Durchschnittlicher Leistungs- / BPM-Wert
DURCHSCHN. / MAX. LEVEL Durchschnittlicher / Max. Level	TS / IF Training Stress Score / Intensitätsfaktor

Bildschirm 4*

ROT / ZONE 5 Zeit und prozentualer Anteil in der Zone	STRECKE / KCAL Zurückgelegte Strecke in der Zone
GELB / ZONE 4 Zeit und prozentualer Anteil in der Zone	STRECKE / KCAL Zurückgelegte Strecke in der Zone
GRÜN / ZONE 3 Zeit und prozentualer Anteil in der Zone	STRECKE / KCAL Zurückgelegte Strecke in der Zone
BLAU / ZONE 2 Zeit und prozentualer Anteil in der Zone	STRECKE / KCAL Zurückgelegte Strecke in der Zone
WEISS / ZONE 1 Zeit und prozentualer Anteil in der Zone	STRECKE / KCAL Zurückgelegte Strecke in der Zone

*Während des Trainings wird eine der fünf Trainingszonen hervorgehoben, je nachdem, in welcher Trainingszone Sie sich gerade befinden.

Die tatsächliche Zeit und der prozentuale Zeitanteil, die während des Trainings in einer Zone verbracht wurden, werden zusammen mit der zurückgelegten Entfernung und dem Kalorienverbrauch angezeigt.

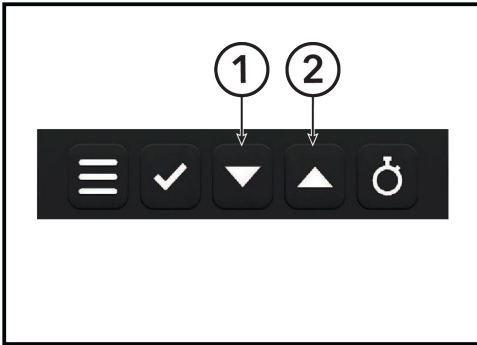
- ⚠ **WARNUNG:** Die Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz sind möglicherweise nicht ganz genau.
- ⚠ **WARNUNG:** Übermäßiger Sport kann schwere gesundheitliche Schäden verursachen und sogar zum Tod führen.
- ⚠ **WARNUNG:** Wenn Sie sich schwindlig oder schwach fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren.
- ⚠ **WARNUNG:** Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist (z.B. durch einen Arzt, Trainer, etc.).
- ⚠ **WARNUNG:** Kinder müssen jederzeit beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit den Geräten spielen.
- ⚠ **WARNUNG:** Eine zusätzliche Zustimmung wird vom Benutzer erteilt, wenn der medizinische Haftungsausschluss durch Drücken der Taste zu Beginn der Trainingseinheit im Watt Trainings- oder Herzfrequenz-Trainingsmodus bestätigt wird.

⚠ **VORSICHT:** Die berechneten FTP-Werte sind als Richtwerte zu verstehen. Um jedoch genaue Werte zu erhalten, empfehlen wir die Durchführung des FTP-Leistungstests.

WICHTIG: Befolgen Sie die schrittweisen Anweisungen auf dem Display sorgfältig, um eine Trainingseinheit zu starten.

Der Herzfrequenz-Trainingsmodus verfügt über vier Bildschirme, die während des Trainings verschiedene Informationen anzeigen.

Wechseln Sie zwischen den Bildschirmen, indem Sie die Pfeiltasten nach **unten** oder **oben** drücken.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Abwärtspfeil	1
2	Aufwärtspfeil	1

FTP-Rampentest

Der FTP-Test (Leistung) ermöglicht es, den individuellen FTP-Wert eines Benutzers in einem Bewertungstest zu ermitteln oder den Trainingsfortschritt zu überwachen. Der Test ist als so genannter „Rampentest“ konzipiert. Sobald der Test gestartet wird, wird ein Zielwert von 75 Watt (+/- 15 W) vorgegeben. Der Benutzer, der den Test durchführt, wird nun aufgefordert, während des gesamten Tests eine konstante und angenehme Trittfrequenz zwischen 70 und 90 RPM beizubehalten und den Widerstand so einzustellen, dass der Zielwert erreicht wird. Der Sollwert muss innerhalb eines Fensters von max. +/- 15 W Abweichung erreicht werden, sonst leuchtet die CBC-LED rot. Wenn der Zielwert erreicht ist, leuchtet die CBC-LED grün. Der Sollwert erhöht sich alle 4 Minuten um 25 Watt und der Test kann jederzeit beendet werden. Nachdem der erste Zielwert nach 4 Minuten erreicht ist (75 Watt für 4 Minuten), wird das Ergebnis nach Beendigung des Tests angezeigt. Wird er vorher unterbrochen, schlägt der Test fehl. Wenn Sie informiert werden, dass Sie innerhalb einer 4-Minuten-Rampe länger als 24 Sekunden außerhalb des Zielbereichs waren, wird ein FTP-Wert berechnet, aber wir empfehlen Ihnen, den Test zu wiederholen, um ein genaueres Ergebnis zu erhalten.

Ihre aktuelle Trittfrequenz U/min	Ihr aktueller Widerstand LEVEL
Ihre aktuelle Leistungsabgabe WATT	Ziel-Leistungsabgabe LEVEL
Zeit, bis die nächste Rampe erreicht wird RAMPENZEIT	Aktuelle Rampen zahl RAMPE

Bitte beachten Sie, dass nur vollständig absolvierte Rampen (4 Minuten) für die Testergebnisse berücksichtigt werden.

- ⚠ **VORSICHT:** Der integrierte FTP-Test in Form eines 4-Minuten-**Rampentests** stellt einen subjektiven Test dar, den der Nutzer jederzeit beenden kann.
- ⚠ **VORSICHT:** Der FTP-Test sollte nur unter Aufsicht eines qualifizierten und erfahrenen Trainers oder Ausbilders durchgeführt werden.
- ⚠ **VORSICHT:** Es wird empfohlen, die Herzfrequenz während des Tests ständig zu überwachen, um die durch die Ausgangsleistung verursachte körperliche Anstrengung zu kontrollieren. Es darf auf keinen Fall zu einer Überanstrengung kommen. Bitte beachten Sie auch den medizinischen Haftungsausschluss.

FTP 5-Minuten-Test

Der 5-minütige FTP-Test ermittelt Ihren FTP-Wert und gibt Ihnen einen persönlichen Wert für die Einstellung der Intensität vor, der Ihr Training effektiver macht und es Ihnen ermöglicht, Ihre Fitnessfortschritte zu überwachen.

Der Test wird durchgeführt, indem man 5 Minuten lang mit maximaler, nachhaltiger Kraftanstrengung fährt und dabei im angestrebten Trittfrequenzbereich von 80-100 U/min bleibt. Die CBC-LED leuchtet grün, wenn Sie innerhalb des Trittfrequenzbereichs treten, und rot, wenn Sie zu langsam oder zu schnell treten. Falls erforderlich, können Sie während des Tests den Widerstand so einstellen, dass Sie Ihre maximale Leistung innerhalb des Trittfrequenzbereichs von 80-100 U/min erreichen. Wenn Sie so weit wie möglich innerhalb des Trittfrequenzbereichs bleiben, erhalten Sie ein genaueres Testergebnis.

Ihre aktuelle Trittfrequenz U/min	Ihr aktueller Widerstand LEVEL
Ihre aktuelle Leistungsabgabe WATT	Durchschnittliche Leistungsabgabe DURCHSCHN. WATT

HINWEIS: Bevor Sie mit dem Test beginnen, müssen Sie sich vollständig aufwärmen.

- ⚠ **VORSICHT:** Der integrierte FTP-Test in Form eines 5-Minuten-Tests stellt einen subjektiven Test dar, den der Nutzer jederzeit beenden kann.
 - ⚠ **VORSICHT:** Der FTP-Test sollte nur unter Aufsicht eines qualifizierten und erfahrenen Trainers oder Ausbilders durchgeführt werden.
 - ⚠ **VORSICHT:** Es wird empfohlen, die Herzfrequenz während des Tests ständig zu überwachen, um die durch die Ausgangsleistung verursachte körperliche Anstrengung zu kontrollieren. Es darf auf keinen Fall zu einer Überanstrengung kommen. Bitte beachten Sie auch den medizinischen Haftungsausschluss.
1. Ein 60-Sekunden-Countdown leitet den Beginn des Tests ein.
 2. Beginnen Sie mit dem Treten, stellen Sie den Widerstand ein und halten Sie die richtige Trittfrequenz ein.
 3. Führen Sie nach Abschluss des Tests einen ordnungsgemäßen COOL-DOWN durch.
 4. Notieren Sie sich Ihren FTP-Wert für die künftige Verwendung mit Coach by Color Power Training und zur Überwachung Ihrer Fitnessfortschritte.

FTP 20-Minuten-Test

Der 20-minütige FTP-Test ermittelt Ihren FTP-Wert und gibt Ihnen einen persönlichen Wert für die Einstellung der Intensität vor, der Ihr Training effektiver macht und es Ihnen ermöglicht, Ihre Fitnessfortschritte zu überwachen.

Der Test wird durchgeführt, indem man 20 Minuten lang mit maximaler, nachhaltiger Kraftanstrengung fährt und dabei im angestrebten Trittfrequenzbereich von 70-100 U/min bleibt. Die Coach by ColorLED leuchtet grün, wenn Sie innerhalb des Trittfrequenzbereichs treten, und rot, wenn Sie zu langsam oder zu schnell treten. Falls erforderlich, können Sie während des Tests den Widerstand so einstellen, dass Sie Ihre maximale Leistung innerhalb des Trittfrequenzbereichs von 70-100 U/min erreichen. Wenn Sie so weit wie möglich innerhalb des Trittfrequenzbereichs bleiben, erhalten Sie ein genaueres Testergebnis.

Ihre aktuelle Trittfrequenz U/min	Ihr aktueller Widerstand LEVEL
Ihre aktuelle Leistungsabgabe WATT	Durchschnittliche Leistungsabgabe DURCHSCHN. WATT

HINWEIS: Bevor Sie mit dem Test beginnen, müssen Sie sich vollständig aufwärmen.

- ⚠ **VORSICHT:** Der integrierte FTP-Test in Form eines 20-Minuten-Tests stellt einen subjektiven Test dar, den der Nutzer jederzeit beenden kann.
 - ⚠ **VORSICHT:** Der FTP-Test sollte nur unter Aufsicht eines qualifizierten und erfahrenen Trainers oder Ausbilders durchgeführt werden.
 - ⚠ **VORSICHT:** Es wird empfohlen, die Herzfrequenz während des Tests ständig zu überwachen, um die durch die Ausgangsleistung verursachte körperliche Anstrengung zu kontrollieren. Es darf auf keinen Fall zu einer Überanstrengung kommen. Bitte beachten Sie auch den medizinischen Haftungsausschluss.
1. Ein 60-Sekunden-Countdown leitet den Beginn des Tests ein.
 2. Beginnen Sie mit dem Treten, stellen Sie den Widerstand ein und halten Sie die richtige Trittfrequenz ein.
 3. Führen Sie nach Abschluss des Tests ein ordnungsgemäßes ABKÜHLEN durch.
 4. Notieren Sie sich Ihren FTP-Wert für die künftige Verwendung mit Coach by Color Power Training und zur Überwachung Ihrer Fitnessfortschritte.

Direkte FTP-Eingabe

Der Modus „Direkte FTP-Eingabe“ muss in den Einstellungen / Systemmenü aktiviert werden. Wenn aktiviert, können Sie Ihren FTP-Wert direkt vor Beginn eines Power-Trainings oder Coach By Color®-Trainings eingeben.

U/min Aktuelle Trittfrequenz	LEVEL Widerstand (0–100)
WATT Aktuelle Leistungsabgabe	ZONE Aktuelle Zone.
RUNDE Strecke / Zeit	LETZTE RUNDE Strecke / Zeit

Lap und **Last Laps** werden nach dem Beginn von mindestens einer Runde angezeigt und erlöschen automatisch 5 Sekunden nach dem Anhalten der Runde. Beim Start einer weiteren Runde werden sie wieder angezeigt.

5. Einstellungen

Das Menü Einstellungen aufrufen

1. Vergewissern Sie sich, dass Sie sich im Bildschirm zur Modusauswahl **Startbildschirm** befinden.
2. Um das **Einstellungsmenü** aufzurufen, vergewissern Sie sich, dass Sie sich im Bildschirm zur Modusauswahl befinden. Drücken Sie 3 Sekunden lang den **Abwärts**-Pfeil und die **Lap**-Taste gleichzeitig.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Abwärtspfeil	1
2	Lap-Taste	1

3. Benutzen Sie die Pfeiltasten in der Menünavigation, um nach oben oder unten zu navigieren, sowie die Bestätigungstaste, um die entsprechende Auswahl einzugeben oder zu bestätigen.

Allgemeine Einstellungen

Sobald in die Pedale getreten wird, startet die Konsole automatisch und führt Sie bei der ersten Inbetriebnahme durch die allgemeinen Einstellungen. Diese Einstellungen können zu einem späteren Zeitpunkt im Einstellungsmenü geändert werden.

Wählen Sie je nach Ihren regionalen oder persönlichen Vorlieben aus.

Bike auswählen

IC6 / IC7 / IC8

Sprache

Auswahlmenü

Gewichtseinheiten

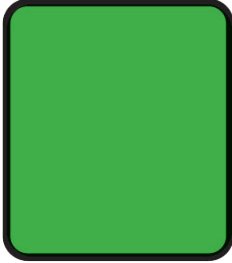
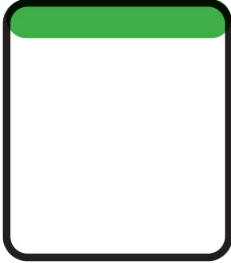
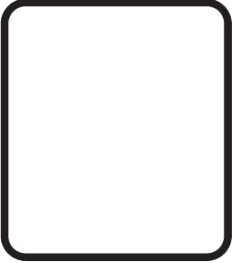
KG/LBS

Distanzeinheit

KM/MEILEN

Auswahl des Farbmodus

Vollbild	Banner	Aus
Die Trainingszonenfarbe wird auf dem gesamten Bildschirm angezeigt	Die Trainingszonenfarbe wird als kleiner Balken am oberen Rand des Bildschirms angezeigt	Die Trainingszonenfarbe wird NICHT angezeigt

Vollbild	Banner	Aus
		

Front-LED

Standardeinstellung: EIN. Durch das Ausschalten der Beleuchtung erhält der Trainer während eines Coach By Color Kurses keine Farbindikation über die Front-LED, wodurch die Möglichkeiten für die Trainingsanleitung während des Unterrichts begrenzt werden. Die Hintergrundbeleuchtung des Displays bleibt von dieser Einstellung unbeeinflusst. ICG empfiehlt, diese Einstellung aktiviert zu lassen.

ICG APP Advert

Wenn aktiviert, wird während des Startvorgangs ein QR-Code mit einem Download-Link auf dem Bildschirm angezeigt.

Bike ID

Bei der Installation muss jedes Bike mit einer eigenen Identifikationsnummer versehen werden. Die Identifikationsnummer wird für die Verwendung mit ICG Connect und die App-Kopplung benötigt.

Halten Sie die **Aufwärts-**oder **Abwärts-**Pfeiltasten gedrückt, um den Wert schnell in 5er-Schritten zu erhöhen / zu verringern.

Systemeinstellungen

Folgende Einstellungen können im Systemmenü vorgenommen werden:

Bike-ID	Die Identifikationsnummer wird für die Verwendung mit ICG Connect und die App-Kopplung benötigt.
APP Advert	Wenn aktiviert, wird während des Startvorgangs ein QR-Code mit einem Download-Link auf dem Bildschirm angezeigt.
Sprache	Auswählen
Gewichtseinheit	Kg / lb
Entfernungseinheit	Km / mi
Helligkeit	Stellt die Bildschirmhelligkeit in.
Pausenzeit	Die Pausenlänge während des Trainings lässt sich in Schritten von 1 Minute einstellen.
Direkte FTP-Eingabe	Direkte FTP-Eingabe
Verbinden	Die von Ihnen gewünschten Verbindungseinstellungen lassen sich für Ant+ Sensoren, Bluetooth Sensoren, ICG Connect und WLAN ein- oder ausschalten. Siehe Konnektivität für die Funktionalität jeder Einstellung.

Coach By Color

Color Mode	Aktivieren Sie Coach By Color auf dem Bildschirm.
Front-LED	Aktivieren oder deaktivieren Sie die Front-LED.

Trainingsmodus-Werte

In der folgenden Tabelle erhalten Sie einen Überblick über alle verfügbaren Werte, die in den verschiedenen Trainingsmodi angezeigt werden.

Verfügbare Werte in den verschiedenen Trainingsmodi

Trainingsmodus	Quick Start	Watt-Training	Herzfrequenztraining
U/min	X	X	X
Level %	X	X	X
Watt	X	X	X
FTP %		X	X
HF	optional	optional	X
KCAL	X	X	X
KM/MEILEN	X	X	X
Zeit	X	X	X
Bildschirm 1	X	X	X
Bildschirm 2	X	X	X
Bildschirm 3		X	X
Bildschirm 4		X	X
Coach by Color® (WATTRATE®)		X	
Coach by Color® (HEART RATE®)			X
Einstellen des individuellen FTP-Wertes		X	X
Einstellen der individuellen maximalen Herzfrequenz		optional	optional
Pause-Funktion	X	X	X

Funktionen

Die wichtigsten Funktionen in den verschiedenen Modi sind wie folgt:

Einstellungsmodus

Abwärts pfel	Drücken	Nach unten scrollen/Wert verringern
Abwärts pfel	Drücken und halten	Wert schrittweise reduzieren
Aufwärts pfel	Drücken	Nach oben scrollen/Wert erhöhen
Aufwärts pfel	Drücken und halten	Wert schrittweise erhöhen
Menü	Drücken	Keine Funktion / Menü verlassen, zurück
Bestätigen	Drücken	Eingabe bestätigen
Bestätigen und Lap	Gleichzeitig 3 Sekunden gedrückt halten	Keine

Benutzermodus

Abwärts pfel	Drücken	Nach unten scrollen/Wert verringern
Abwärts pfel	Drücken und halten	Wert schrittweise reduzieren
Aufwärts pfel	Drücken	Nach oben scrollen/Wert erhöhen
Aufwärts pfel	Drücken und halten	Wert schrittweise erhöhen
Menü	Drücken	Beenden
Bestätigen	Drücken	Eingabe bestätigen
Bestätigen und Lap	Gleichzeitig 3 Sekunden gedrückt halten	Einstellungsmenü öffnen

Trainingsmodus

Abwärts pfel	Drücken	Zum vorherigen Bildschirm wechseln
Abwärts pfel	Drücken und halten	Keine Funktion
Aufwärts pfel	Drücken	Zum nächsten Bildschirm wechseln
Aufwärts pfel	Drücken und halten	Keine Funktion
Menü	Drücken	Benutzermenü öffnen
Bestätigen	Drücken	Pausenmodus starten
Bestätigen und Lap	Gleichzeitig 3 Sekunden gedrückt halten	Keine

Maximale Anzeigebereiche

Trainingswerte

Anzeigewert	Wertbereich	Einheiten
Entfernung	999.9	km oder Meilen
Geschwindigkeit	99.9	km/h oder MPH
Trainingsdauer Dauer in Trainingszonen	99:59:59	hh:mm:ss
FTP %	unbegrenzt	%
HF %	unbegrenzt	%
HF U/min	30 - 250	U/min
Level	0 - 100	%
U/min*	30 - 230	U/min
WATT**	0 - 2500	Watt
Kalorienverbrauch	0 - 9999	kcal (als CAL angezeigt)

Benutzereinstellungen


Anzeigewert	Wertbereich	Einheiten
Alter	14 - 99	Jahre
Gewicht	34-150 oder 75-331	kg oder lbs (Pfund)
Max. HF***	30 - 250	U/min
FTP-Wert****	0 - 2500	Watt

*Ab einer Trittfrequenz von 150 U/min beginnt der Wert zu blinken. Dies soll Sie darauf hinweisen, dass Sie den Trainingsbereich, für den das Bike konzipiert wurde, überschreiten. Ab einer Trittfrequenz von 230 ist die RPM-Anzeige deaktiviert.

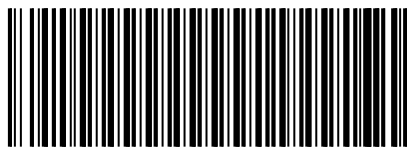
HINWEIS: Wird das Bike über einen längeren Zeitraum mit einer Trittfrequenz von > 180 U/min betrieben, erlischt jeglicher Garantieanspruch.

Die Leistung wird erst ab einer Drehzahl von 40 U/min angezeigt, da nur die hier angezeigte Leistung (Wattleistung) innerhalb des gewährleisteten Toleranzbereichs von $\pm 5\%$ liegt.

***Wert kann nur im Watt- und Herzfrequenz-Trainingsmodus eingestellt werden

****Wert kann nur im Watt- und Herzfrequenz-Trainingsmodus eingestellt werden und wenn **HF-SENSOR VERBINDEN** mit  im Menü ausgewählt wurde.

HINWEIS: Wenn der Maximalwert erreicht ist, wird der entsprechende Wert auf 0 zurückgesetzt.



320-00-00016-01