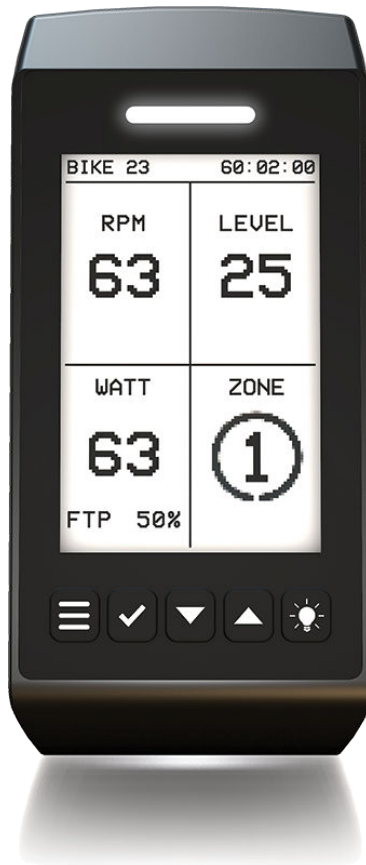


# WATTRATE LCD COMPUTER

Teilenummer 320-00-00019-02





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](http://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](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Vertriebs-/Marketing-E-Mail:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto: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](mailto:suportebr@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[vendasbr@lifefitness.com](mailto: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](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Vertriebs-/Marketing-E-Mail:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

### EUROPA, NAHER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

#### Belgien, Niederlande und Luxemburg

##### Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam  
Niederlande  
+31 88 646 6666  
E-Mail Kundendienst:  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

#### Vereinigtes Königreich

##### Life Fitness UK LTD

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

#### Spanien

##### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1<sup>a</sup>\*  
08960 Sant Just Desvern Barcelona  
SPAIN  
Telefon: (+34) 93.672.4660  
E-Mail Kundendienst:  
[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

#### Alle anderen EMEA-Länder und das Vertriebsgeschäft EMEA\*

##### Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam  
Niederlande  
+31 88 646 6666  
Service-E-Mail:  
[emeaservicesupport@lifefitness.com](mailto: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](mailto:service.lj@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto: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](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto: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](mailto:service.ap@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

\*Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebs- / Verkaufshändler finden Sie unter [www.lifefitness.com](http://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 LCD Computer.....	6
Verwendung des Watt rate LCD Computer.....	7
Definitionen – Begriffe und Abkürzungen.....	8
Coach by Color®.....	9
Konnektivität.....	10
Koppeln der ICG App mit der Konsole.....	10

## Trainingsmodi

Auswahl Trainingsmodus.....	11
Quick Start Modus.....	12
Watt Training.....	13
Herzfrequenztraining.....	15
FTP-Rampentest.....	17
FTP 5-Minuten-Test.....	18
FTP 20-Minuten-Test.....	19

## Einstellungen

Das Menü Einstellungen aufrufen.....	20
Allgemeine Einstellungen.....	20
Systemeinstellungen.....	21
Offset.....	21
Werkseinstellungen.....	21
Systemprüfung.....	21
Firmware-Update.....	21
Trainingsmodus-Werte.....	22
Funktionen.....	23
Maximale Anzeigebereiche.....	24

# 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

Life Fitness Hiermit wird erklärt, dass der Funkanlagentyp Wattrate LCD Computer den Anforderungen der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Die Konformitätserklärung kann unter [www.indoorcycling.com/conformity/](http://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.

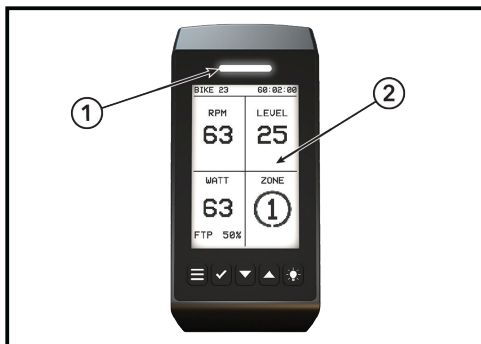
### Hinweis zur Software-Lizenz

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](mailto:support@indoorcycling.com).

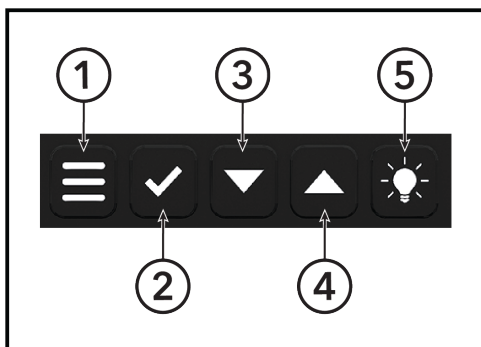
## 2. Übersicht

### Watttrate LCD Computer



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Benutzerorientierte Coach by Color Farbzonenanzeige	1
2	LCD-Bildschirm	1

### Tastenfunktionen



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Menü	1
2	Bestätigen	1
3	Abwärtspfeil	1
4	Aufwärtspfeil	1
5	Licht	1

<b>Menü</b>	Drücken Sie die <b>Menü</b> taste, um die verfügbaren Optionen anzuzeigen. Wenn die <b>Menü</b> taste gedrückt wird und nichts ausgewählt ist, gelangen Sie durch erneutes Drücken der <b>Menü</b> taste eine Ebene zurück.
<b>Bestätigen</b>	Drücken Sie die Taste <b>Bestätigen</b> (Häkchen), um eine bestimmte Auswahl zu bestätigen.
<b>Auf- und Abwärtspfeile</b>	Verwenden Sie die Pfeiltasten innerhalb der Menüs, um nach <b>oben</b> oder <b>unten</b> zu navigieren.
<b>Licht</b>	Drücken Sie die Taste <b>Licht</b> , um die Hintergrundbeleuchtung zu erhöhen oder zu verringern.

# Verwendung des Wattrate LCD Computer

## Einschalten

Solange die Pedale des Bikes nicht getreten werden, befindet sich der Computer im Tiefschlafmodus. Um den Computer vom Standby-Modus in den Betriebsmodus zu schalten, treten Sie mit dem Bike eine volle Umdrehung in die Pedale. Nach ca. 5 Sekunden wird der Computer dann eingeschaltet und das Display aktiviert.

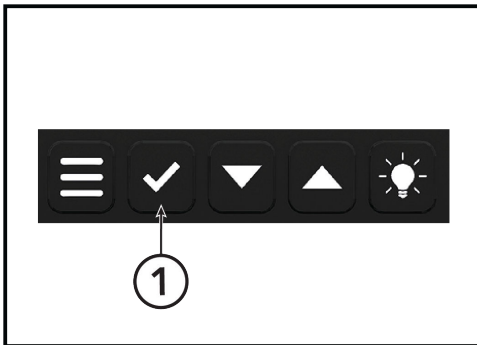
## Ausschalten

Der Computer schaltet sich automatisch nach 2 Minuten ab, wenn die Pedale des Bikes nicht getreten werden. Die Ausschaltzeit wird verlängert, wenn der Pausenmodus gewählt wird.

## Pausenmodus

Wenn Sie den Pausenmodus aktivieren, verlängert sich die Zeit, bis sich das Bike ausschaltet, auf 5 Minuten, wenn die Pedale nicht getreten werden. Der Pausenmodus wird deaktiviert, sobald die Pedale des Bikes getreten werden.

Wählen Sie den Pausenmodus, indem Sie die Taste **Pause** (Häkchen) drücken und im Menü den Pausenmodus auswählen.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Pause	1

Jedes Mal, wenn im Menü die Option **Pause** gewählt wird, wird die Ausschaltzeit auf 5 Minuten zurückgesetzt.

## Anzeige des Batteriestatus

Wenn die Batterie schwach ist, wird oben auf dem Display ein Symbol für eine leere Batterie angezeigt. Wenn die Batterie fast leer ist, blinkt das Batteriesymbol. Die Konsole kann sich plötzlich abschalten und die Batterien müssen ausgetauscht werden.

## Stromversorgung

Der Fahrradcomputer benötigt 2 D-Zellen-Batterien. Wie Sie die Batterien austauschen, entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung des Bikes.

## Genauigkeit

Die auf dem IC3 angezeigten Durchschnittswerte sind mit einer Genauigkeit von +/- 10 % bei 50-120 U/min und einer Leistung von 50-400 Watt genau.

# 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.

### 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:

<b>1 Effort point</b>	0-55 % Ihrer FTP/50-59 % Ihres HRM
<b>2 Effort points</b>	56-75 % Ihrer FTP/60-69 % Ihres HRM
<b>3 Effort points</b>	76-90 % Ihrer FTP/70-79 % Ihres HRM
<b>4 Effort points</b>	91-105 % Ihrer FTP/80-89 % Ihres HRM
<b>5 Effort points</b>	106-120 % Ihrer FTP/90-95 % Ihres HRM
<b>5.5 Effort points</b>	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 <sup>Max</sup>	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 <sub>O2</sub> <sup>Max</sup>	> 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. Trainingsmodi

## Auswahl Trainingsmodus

### 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

Um die Zeit während eines Trainings anzuhalten, drücken Sie die **Bestätigungstaste**, um den Pausenmodus zu aktivieren, wenn Sie sich in einem der Haupttrainingsbildschirme befinden.

Siehe [Verwendung des Wattrate LCD Computer](#) für weitere Informationen.

### Training fortsetzen

Wenn Sie auf **Bestätigen** drücken, wird das aktuelle Training fortgesetzt.

### Zusammenfassung

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

### 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.

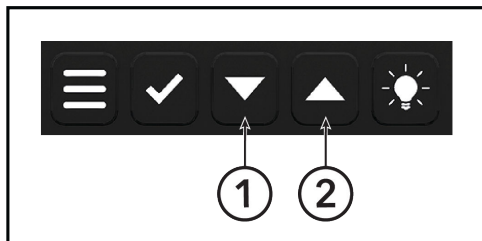
## Quick Start Modus

- Wählen Sie den **Quick-Start**-Modus und beginnen Sie mit dem Training.  
Der Quick Start-Modus verfügt über zwei Bildschirme, die während des Trainings unterschiedliche Informationen anzeigen.

<b>U/min</b> Aktuelle Trittfrequenz	<b>LEVEL</b> Widerstand (0–100)
<b>WATT</b> Aktuelle Leistungsabgabe	<b>KCAL</b> Kilokalorien verbrannt
<b>ENTFERNUNG</b> Abgedeckte Entfernung	<b>GESCHWINDIGKEIT</b> KMH - MPH

<b>WATT MAX.</b> MAX. LEISTUNGS- ABGABE	<b>DURCHSCHN. WATT</b> DURCHSCHNITTLICHE LEISTUNGS ABGABE
<b>♥ MAX</b> MAX. HERZ- FREQUENZ	<b>♥ DURCHSCHN.</b> DURCHSCHNITT HERZFREQUENZ
<b>MAX. U/MIN</b> MAXIMALE Trittfrequenz	<b>DURCHSCHN. U/MIN</b> DURCHSCHNITTLICHE Trittfrequenz
<b>MAX. MPH, KMH</b> MAX. GESCHWINDIGKEIT	<b>DURCHSCHN. MPH, KMH</b> DURCHSCHNITTLICHE GESCHWINDIGKEIT

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



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Abwärtspfeil	1
2	Aufwärtspfeil	1

# 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

<b>U/min</b> Aktuelle Trittfrequenz	<b>LEVEL</b> Widerstand (0–100)
<b>WATT</b> Aktuelle Leistungs- abgabe <b>% des FTP</b>	<b>ZONE</b> Aktuelle Trainings- zone

Bildschirm 2

<b>♥ %</b> % der max. Herzfrequenz	<b>KCAL</b> Verbrannte Kalorien
<b>MI/KM</b> Entfernung	<b>MPH/KMH</b> Geschwindigkeit
<b>WATT/KG</b> Die Wattzahl pro kg Körpergewicht	<b>WATT/H</b> Die durchschnittliche Wattleistung in Relation zur durchschnittlichen HF

Bildschirm 3

<b>WATT MAX.</b> MAX. LEISTUNGS- ABGABE	<b>DURCHSCHN. WATT</b> DURCHSCHNITTLLICHE LEISTUNGS ABGABE
<b>♥ MAX</b> MAX. HERZ- FREQUENZ	<b>♥ DURCHSCHN.</b> DURCHSCHNITT HERZFREQUENZ
<b>MAX. U/MIN</b> MAXIMALE Trittfrequenz	<b>DURCHSCHN. U/MIN</b> DURCHSCHNITTLLICHE Trittfrequenz
<b>MAX. MPH, KMH</b> MAX. GESCHWINDIGKEIT	<b>DURCHSCHN. MPH,</b> <b>KMH</b> DURCHSCHNITTLLICHE GESCHWINDIGKEIT

Bildschirm 4\*

<b>FTP IN %</b>	<b>ROT/ZONE 5</b>
<b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>% DER ZEIT IN ZONE 5</b>
<b>FTP IN %</b>	<b>GELB/ZONE 4</b>
<b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>% DER ZEIT IN ZONE 4</b>
<b>FTP IN %</b>	<b>GRÜN/ZONE 3</b>
<b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>% DER ZEIT IN ZONE 3</b>
<b>FTP IN %</b>	<b>BLAU/ZONE 2</b>
<b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>% DER ZEIT IN ZONE 2</b>
<b>FTP IN %</b>	<b>WEISS/ZONE 1</b>
<b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>% DER ZEIT IN ZONE 1</b>

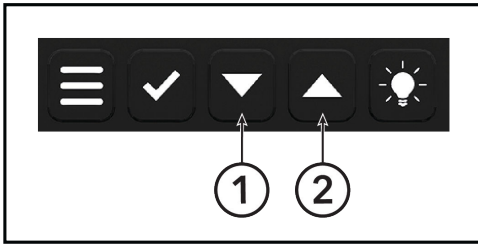
\*Dynamische Übersicht über Trainingszonen und Zeit. Es wird die absolute Zeit und der prozentuale Anteil der Zeit angezeigt, in der Sie in jeder Zone trainiert haben.

- ⚠ **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 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 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

<b>U/min</b> Aktuelle Trittfrequenz	<b>LEVEL</b> Widerstand (0–100)
<b>BPM</b> Herzfrequenz	<b>ZONE</b> Aktuelles Training Zone

Bildschirm 2

<b>WATT %</b> Watt als Prozentwert auf Basis des FTP-Wertes	<b>KCAL</b> Kilokalorien verbrannt
<b>WATT</b> Aktuelle Leistungsabgabe in Watt	<b>MPH/KMH</b> Geschwindigkeit
<b>MEILEN/KM</b> Entfernung	<b>WATT/KG</b> Die Wattleistung pro kg Körpergewicht
<b>WATT/H</b> Die durchschnittliche Wattleistung in Relation zur durchschnittlichen HF	

Bildschirm 3

<b>WATT MAX.</b> MAX. LEISTUNGS- ABGABE	<b>DURCHSCHN. WATT</b> DURCHSCHNITTLICHE LEISTUNGS ABGABE
<b>▼ MAX</b> MAX. HERZ- FREQUENZ	<b>▼ DURCHSCHN.</b> DURCHSCHNITTLICHE HERZFREQUENZ
<b>MAX. U/MIN</b> MAXIMALE Trittfrequenz	<b>DURCHSCHN. U/MIN</b> DURCHSCHNITTLICHE Trittfrequenz
<b>MAX. MPH, KMH</b> MAX. GESCHWINDIGKEIT	<b>DURCHSCHN. MPH, KMH</b> DURCHSCHNITTLICHE GESCHWINDIGKEIT

Bildschirm 4\*

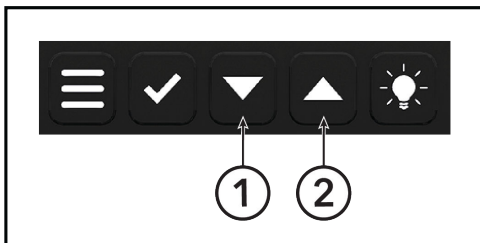
<b>▼ MAX. IN %</b>	<b>ZONE 5</b>
<b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>% DER ZEIT IN ZONE 5</b>
<b>▼ MAX. IN %</b>	<b>ZONE 4</b>
<b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>% DER ZEIT IN ZONE 4</b>
<b>▼ MAX. IN %</b>	<b>ZONE 3</b>
<b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>% DER ZEIT IN ZONE 3</b>
<b>▼ MAX. IN %</b>	<b>ZONE 2</b>
<b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>% DER ZEIT IN ZONE 2</b>
<b>▼ MAX. IN %</b>	<b>ZONE 1</b>
<b>ZEIT IN ZONE</b>	<b>% DER ZEIT IN ZONE 1</b>

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

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

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 <b>U/min</b>	Ihr aktueller Widerstand <b>LEVEL</b>
Ihre aktuelle Leistungsabgabe <b>WATT</b>	Durchschnittliche Leistungsabgabe <b>DURCHSCHN. WATT</b>

**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 <b>U/min</b>	Ihr aktueller Widerstand <b>LEVEL</b>
Ihre aktuelle Leistungsabgabe <b>WATT</b>	Durchschnittliche Leistungsabgabe <b>DURCHSCHN. WATT</b>

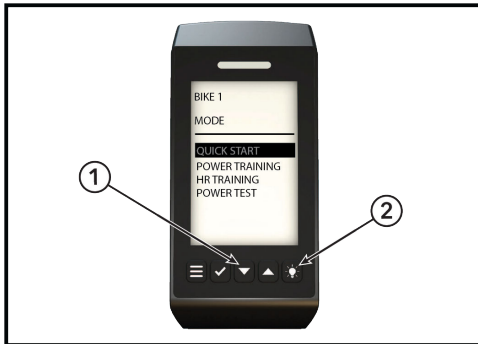
**HINWEIS:** Bevor Sie mit dem Test beginnen, müssen Sie sich vollständig aufwärmen.

- ⚠ **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.

# 4. Einstellungen

## Das Menü Einstellungen aufrufen

1. Starten Sie die Konsole, indem Sie kontinuierlich mit einer Drehzahl von mehr als 50 U/min in die Pedale treten, und bleiben Sie auf dem Bildschirm für die Modusauswahl.
2. Um das **Einstellungsmenü** aufzurufen, vergewissern Sie sich, dass Sie sich im Modusauswahlbildschirm befinden, und drücken Sie die **Pfeil nach unten**-Taste und die **Hintergrundbeleuchtungstaste** gleichzeitig für 3 Sekunden.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Abwärtspfeil	1
2	Hintergrundbeleuchtungstaste	1

## Allgemeine Einstellungen

Wählen Sie je nach Ihren regionalen oder persönlichen Vorlieben aus.

### Sprache

Auswahlmenü

### Gewichtseinheiten

KG/LBS

### Distanzeinheit

KM/MEILEN

### Hinweis zum Koppeln der App

Wenn eingeschaltet, erscheint auf der Konsole ein Hinweis, die Konsole mit der **ICG TRAINING APP** zu koppeln.

### 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.

### Coach by Color

**Farbmodus:** Schaltet Coach by Color die LED-Leiste ein oder aus.

### System

**⚠️ WARNUNG:** Kalibrierungs- und Justiereinstellungen nur für Techniker.


### ANT/Bluetooth

Kommunikationseinstellungen der Konsole für ICG Connect, ANT und Bluetooth.

### Infos

Einzelheiten zur FCC-Zertifizierung.

## Systemeinstellungen

 **WARNUNG:** Kalibrierungs- und Justierungseinstellungen nur für Techniker.

### Nutzung

Zeigt die Anzahl der Stunden an, in denen das indoor cycle in Betrieb war.

### Firmware

Zeigt die in den Komponenten eingebaute Firmware-Version an.

### Kalibrierung der Bremse

Die Bremse muss kalibriert werden, wenn der angezeigte Widerstandswert in den Endlagen nicht 0 % bzw. 100 % erreicht oder ein Ausrufezeichen (!) anstelle des Wertes in % auf dem Display angezeigt wird.

**WICHTIG:** Befolgen Sie die auf dem Display angezeigten Anweisungen Schritt für Schritt genau.

- Wenn die Werte außerhalb eines bestimmten Bereichs liegen, kann die Kalibrierung fehlschlagen und ein roter Bildschirm erscheint.
- Führen Sie die Kalibrierung erneut durch und achten Sie darauf, dass Sie die Anweisungen sorgfältig befolgen.
- Wenn die Kalibrierung erneut fehlschlägt, muss das Widerstandssystem mechanisch justiert werden. Bitte wenden Sie sich in diesem Fall an den technischen Kundenservice.

### Offset

Im Werk wurde eine Offsetmessung durchgeführt. Sie können den Vorgang wiederholen, indem Sie die auf dem Display angezeigten Anweisungen Schritt für Schritt befolgen.

### Werkseinstellungen

Der Computer kann auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt werden, indem Sie im Menü „Werkseinstellungen“ bestätigen.

### Systemprüfung

Die Systemprüfung dient der Fehlerdiagnose für den technischen Service.

Sollte ein Fehler in der Elektronik auftreten, empfiehlt es sich, die **Systemprüfung** durchzuführen.

- Wenn Fehlermeldungen (Fehlercodes) auf dem Display angezeigt werden, können diese durch Drücken der **Bestätigungstaste** für 2 Sekunden zurückgesetzt werden.
- Nach dem Zurücksetzen der Fehlermeldung wird das System erneut überprüft.
- Wenn die Fehlermeldungen (Fehlercodes) erneut angezeigt werden, leiten Sie sie bitte an den technischen Kundenservice weiter.

### Firmware-Update

Das Firmware-Update muss von einem Techniker oder mit der ICG-Trainingsapp installiert werden.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an den Life Fitness Service.

## 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

Abwärtspeil	Drücken	Nach unten scrollen/Wert verringern
Abwärtspeil	Drücken und halten	Wert schrittweise reduzieren
Aufwärtspeil	Drücken	Nach oben scrollen/Wert erhöhen
Aufwärtspeil	Drücken und halten	Wert schrittweise erhöhen
Menü	Drücken	Keine Funktion / Menü verlassen, zurück
Bestätigen	Drücken	Eingabe bestätigen

### Benutzermodus

Abwärtspeil	Drücken	Nach unten scrollen/Wert verringern
Abwärtspeil	Drücken und halten	Wert schrittweise reduzieren
Aufwärtspeil	Drücken	Nach oben scrollen/Wert erhöhen
Aufwärtspeil	Drücken und halten	Wert schrittweise erhöhen
Menü	Drücken	Beenden
Bestätigen	Drücken	Eingabe bestätigen

### Trainingsmodus

Abwärtspeil	Drücken	Zum vorherigen Bildschirm wechseln
Abwärtspeil	Drücken und halten	Keine Funktion
Aufwärtspeil	Drücken	Zum nächsten Bildschirm wechseln
Aufwärtspeil	Drücken und halten	Keine Funktion
Menü	Drücken	Benutzermenü öffnen
Bestätigen	Drücken	Pausenmodus starten
Abwärts-Pfeil- und Hintergrundbeleuchtungs-Taste	Gleichzeitig 3 Sekunden gedrückt halten	Einstellungsmenü öffnen

# Maximale Anzeigebereiche

## Trainingswerte

Anzeigewert	Wertbereich	Einheiten
Entfernung	999.9	km oder Meilen
Geschwindigkeit	99.9	km/h oder MPH
Trainingsdauer Dauer in Trainingszonen	24:00:00	hh:mm:ss
FTP %	unbegrenzt	%
HF %	unbegrenzt	%
HF BPM	30 - 250	BPM
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)
Trainingseinheiten pro Woche	0 - 10	Stunden
FTP-Index***	0 - 2500	FTP
Max. HF****	30 - 250	BPM

\*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 50 U/min angezeigt.

\*\*\*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.





320-00-00019-02