

Ergometer City

RBSSPORTS®
BY ROYALBEACH®



Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung



Ergometer Art.-Nr. 34200

07/2012





HINWEIS

Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.



ACHTUNG

Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.



WARNUNG

Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).



Sicherheitshinweise	4-5
Das Trainingsgerät	
Ausstattungsmerkmale	6
Kleinteile/Hotline	7
Explosionszeichnung	8
KErsatzteilliste	9
Die 8-Schritte-Montage	
1. Überprüfen des Lieferumfanges	10
2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes	11
3. Montage der Pedale	11
4. Montage des Sattels	12
5. Montage der Lenkersäule	12
6. Montage des Lenkers und des Computers	13
7. Montage des Trinkflaschenhalters	14
8. Stromversorgung und Endkontrolle	14
Die Computeranleitung	
1. Funktionen, Einstellungen Training und Programm Einstellungen	16
2. Target Heart Programm (P11)	17
3. Körperfett Programm (P12)	17
Die Trainingshinweise	18-19
Was Sie sonst noch wissen sollten	
Transport/Bewegen des Gerätes	20
Einstellen der richtigen Sitzposition	20
Kalibrierung, Pflege und Wartung	21
Fehlersuche	21
Garantie, Service, Hotline	22
Wirbelstrom-Bremssystem	22

SICHERHEITSHINWEISE

WICHTIG!

- Machen Sie sich vor der Inbetriebnahme des Gerätes mit der Montage-, Bedienungs- und Computeranleitung sowie den Trainings- und Sicherheitshinweisen vertraut.
- Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- Die Anleitung sollte an einem sicheren Platz aufbewahrt werden.
- Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/5 HA und ist GS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 2004/108/EG und EN 55081-1). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.



Dieses Trainingsgerät ist für Personen, welche einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

Folgende Hinweise sind unbedingt zu beachten und zu befolgen:

- Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät und soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen aufgestellt werden.
- Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- Der Tretwiderstand Ihres Gerätes kann über die Computertasten (+/-) reguliert werden. Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computerdisplay angezeigt (max. 400 W).
- Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen (waagerechten) Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- Steigen Sie nicht auf den Sattel oder andere Teile des Gerätes.
- Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1 m).
- Die Mindesteinstecktiefe der Sattelstütze laut Anleitung ist unbedingt zu beachten.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- Nicht geeignet für körperlich oder geistig behinderte Personen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, von 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. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Halten Sie Verpackungsbeutel und -folien von Babys und Kleinkindern fern, es besteht Erstickungsgefahr!
- Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.
- Benutzen Sie das Gerät nur so, wie es in der Anleitung beschrieben ist.
- Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
- Es ist sicherzustellen, dass unbeaufsichtigte Kinder vom Trainingsgerät ferngehalten werden.
- Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.



Trinkflasche



- Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!
- Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Entsorgung



Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften!

Entsorgung des Altgerätes: Beachten Sie beim Entsorgen des Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften. In Deutschland fällt dieses Gerät unter die Elektroschrottverordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Deutschland entsorgt bzw. abgegeben werden.

Stromversorgung



- Der Anschluss des Gerätes darf nur an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose mit der auf dem Typschild angegebenen Netzspannung erfolgen. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Verbinden Sie immer zuerst das Netzkabel mit dem Gerät und stecken Sie dann den Netzstecker in die Steckdose. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

AUSSTATTUNGSMERKMALE

Trainingscomputer

- große, übersichtliche Computertasten
- LCD-Anzeige

Funktionen:

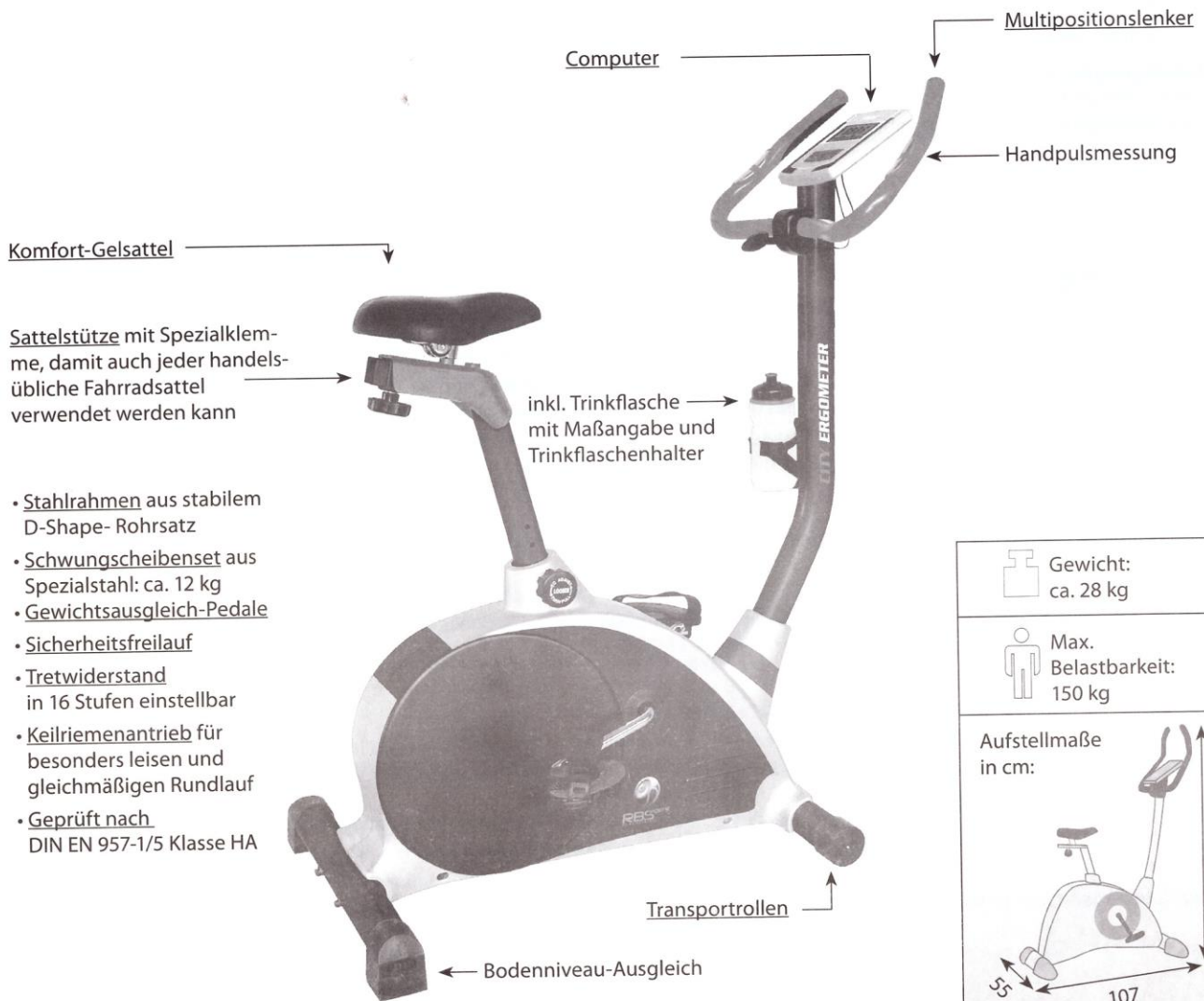
Geschwindigkeit, Zeit, Watt, Trittfrequenz, ca. Energieverbrauch, Herzfrequenz

Programme:



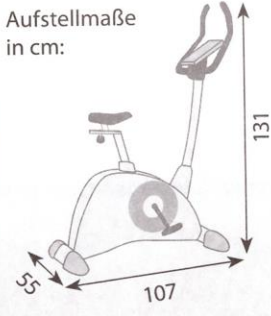
- Verschiedene Trainingsprofile
- Herzfrequenzprogramm

Lieferumfang

- Einzelteile entsprechend der Teileliste
- Montagewerkzeug
- Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung
- Bedienungsanleitung Computer



- Stahlrahmen aus stabilem D-Shape- Rohrsatz
- Schwungscheibenset aus Spezialstahl: ca. 12 kg
- Gewichtsausgleich-Pedale
- Sicherheitsfreilauf
- Tretwiderstand in 16 Stufen einstellbar
- Keilriemenantrieb für besonders leisen und gleichmäßigen Rundlauf
- Geprüft nach DIN EN 957-1/5 Klasse HA

	Gewicht: ca. 28 kg
	Max. Belastbarkeit: 150 kg
Aufstellmaße in cm:	
	



KLEINTEILE

Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen. Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.



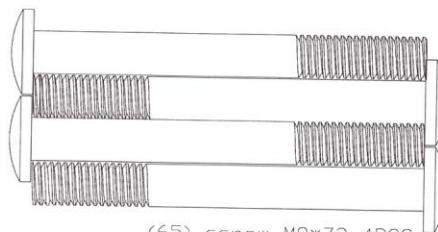
(15) M8 spring washer 5PCS



(14) M8 washer 1PCS



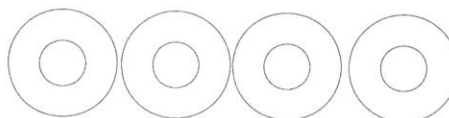
(17) handlebar knob bushing 1PC



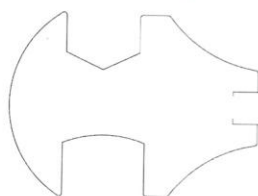
(65) screw M8*72 4PCS



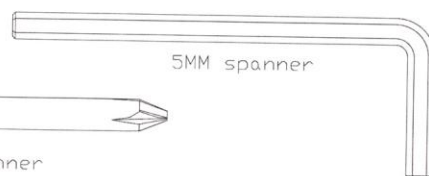
(16) handlebar knob 1PC



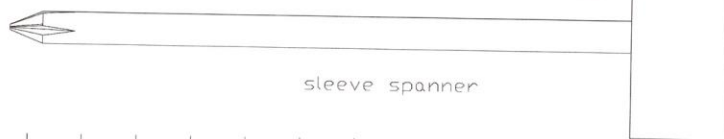
(19) M8 curve washer 4PCS



multi-function spanner



5MM spanner



sleeve spanner

Hotline

Service

Für technische Auskünfte und Beratung zu diesem Gerät steht Ihnen unsere Service-Hotline unter folgender Nummer zur Verfügung. RC Sportgeräte Service

→ **Telefon: +49/(0) 86 85/98 89 480**

→ E-Mail: info@rc-sportgeraete.de

Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!

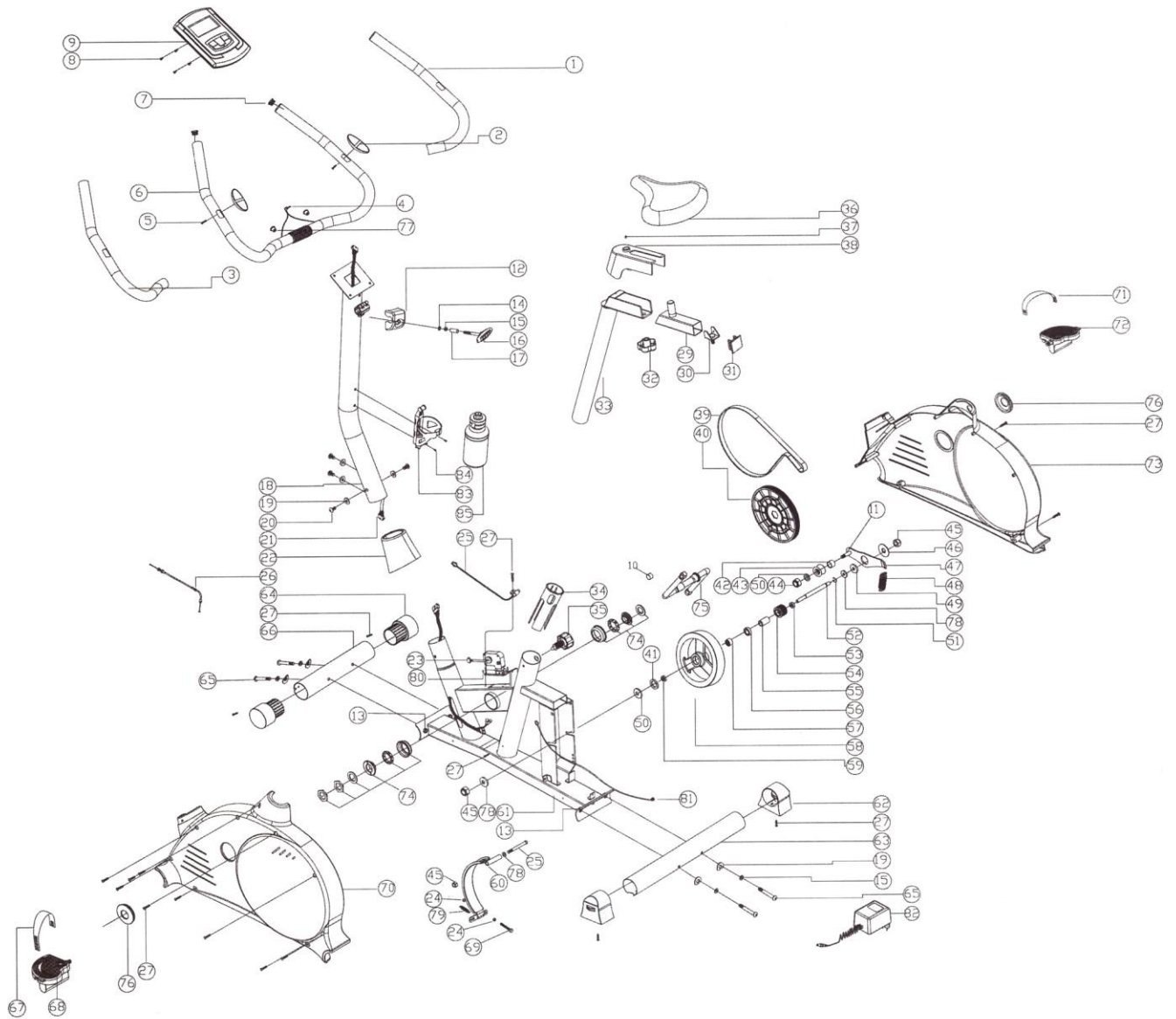
Gerätebezeichnung:

Ergometer City

Art.-Nr.:

34200

EXPLOSIONSZEICHNUNG



ERSATZTEILELISTE



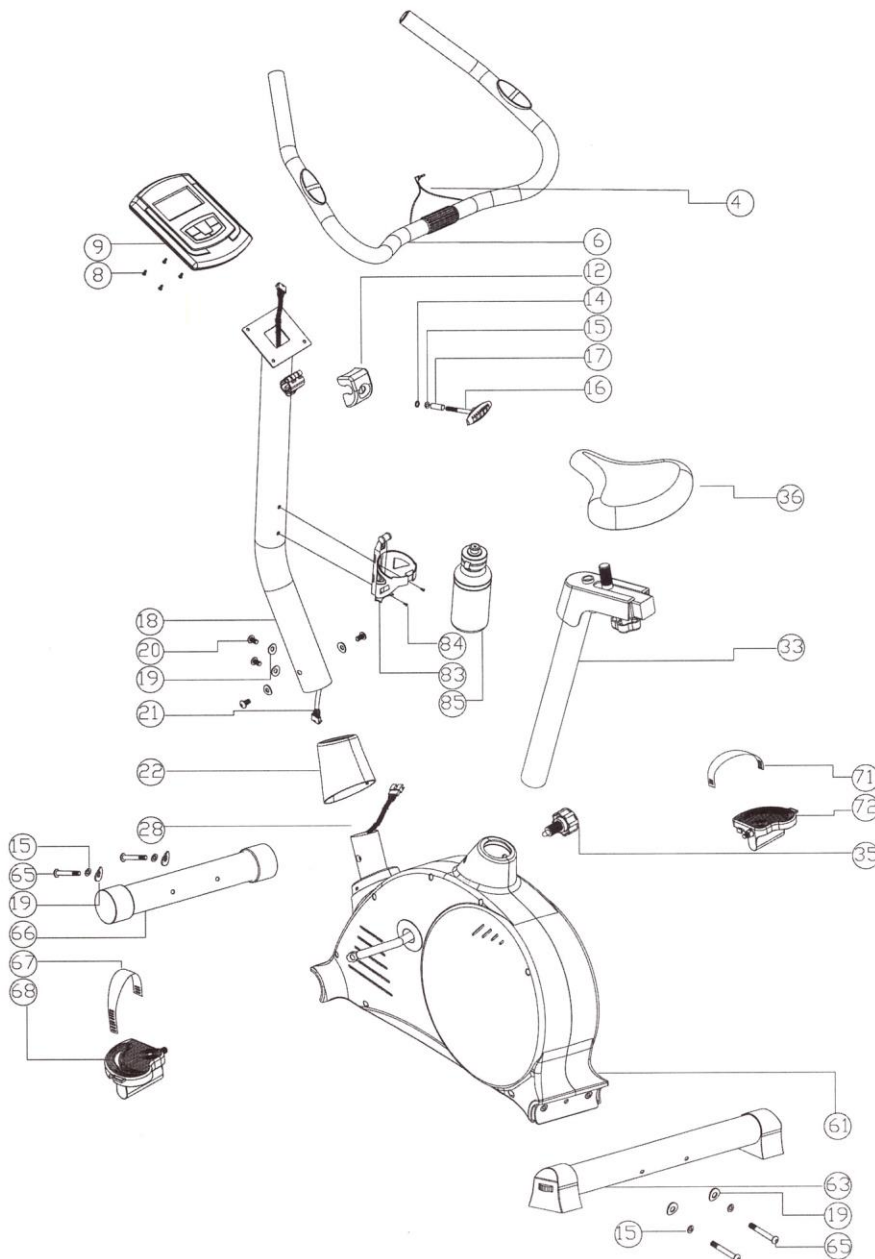
Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Schaumstoff Lenker (links)	1
2	Handpulssensoren	2
3	Schaumstoff Lenker (rechts)	1
4	Handpuls kabel	1
5	Schraube M4*16	2
6	Lenker	1
7	Endkappe Lenker	2
8	Schrauben für Computer	4
9	Computer	1
10	Magnet	1
11	Schraube M10X32	1
12	Lenkerverkleidung	1
13	Mutter M8	4
14	Unterlegscheibe OD12*ID8.5*1.5T	1
15	Federring M8*2.0T	5
16	T-Schraube	1
17	Hülse für T-Schraube	1
18	Lenkersäule	1
19	Unterlegscheibe OD20*ID8.5*1.5T	8
20	Schraube M8*20	4
21	Computerkabel oben	1
22	Lenkersäulenverkleidung	1
23	Motor	1
24	Schraube M5	2
25	Sensor	1
26	Motorkabel	1
27	Schraube M4*20	17
28	Computerkabel unten	1
29	Vertikale Sattelverstellchiene	1
30	Sattelhalterung	1
31	Endkappe Sattelschiene	1
32	Schnellverstellknopf Sattelschiene	1
33	Sattelstütze	1
34	Hülse Sattelstütze	1
35	Verstellknopf Sattelstütze	1
36	Sattel	1
37	Schraube M4*8	1
38	Sattelschienenverkleidung	1
39	Keilriemen	1
40	Keilriemenrad	1
41	Unterlegscheibe OD19*ID12.5*1.0T	1
42	Abstandhalter	1
43	Verstellrad	1

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
44	Mutter M10 *6.35T	1
45	Mutter	1
46	Unterlegscheibe	1
47	Keilriemenspanner	1
48	Feder für Keilriemenspanner	1
49	Hülse	1
50	Unterlegscheibe OD14*ID10.5*1.5T	1
51	C-Ring (ø12)	1
52	Schwungscheibenachse	1
53	Lager 6901	1
54	Kleines Keilriemenrad	1
55	Schwungscheibenlager	1
56	Lager 6904	1
57	Lager	1
58	Schwungscheibe	1
59	Lager 6001	1
60	Magnetbremse	1
61	Hauptrahmen	1
62	Endkappe Standfuß hinten	1
63	Hinterer Standfuß	1
64	Verstellrad	1
65	Schraube M8*72	1
66	Vorderer Standfuß	1
67	Sicherheitsriemen Pedal links	1
68	Linkes Pedal	1
69	Schraube M5X30	1
70	Linker Seitendeckel	1
71	Sicherheitsriemen Pedal rechts	1
72	Rechtes Pedal	1
73	Rechter Seitendeckel	1
74	Lager set (10 Stk.)	1
75	Kurbel	1
76	Kurbelverkleidung	1
77	Verkleidung	1
78	Unterlegscheibe OD20*ID10.5*2.0T	1
79	Feder	1
80	Schraube M4*16	1
81	Stromkabel	1
82	Adapter	1
83	Trinkflaschenhalter	1
84	Schraube M5*16	1
85	Trinkflasche	1

MONTAGE

1. Überprüfen des Lieferumfangs

- Packen Sie alle Einzelteile sorgfältig aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden. Um ein Zerkratzen des Bodens zu vermeiden, benutzen Sie eine geeignete Unterlage.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine flache Unterlage und achten Sie auf einen stabilen Stand.
- Achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.
- Bevor Sie mit der Montage beginnen, machen Sie sich nochmals mit allen abgebildeten Einzelteilen vertraut.

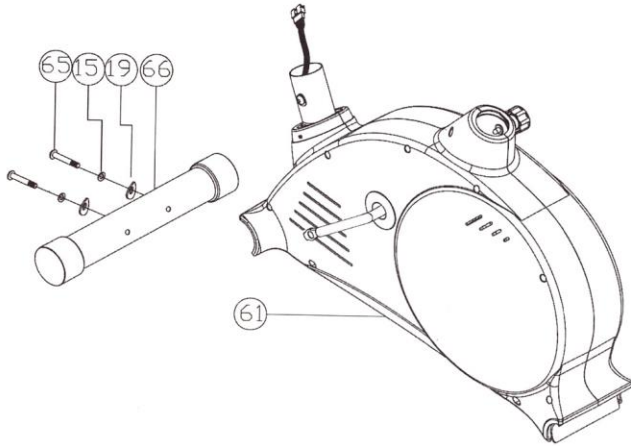


- 4 Handpuls kabel
- 6 Lenker
- 8 Schrauben für Computer
- 9 Computer
- 12 Lenkerverkleidung
- 14 Unterlegscheibe OD12*ID8.5*1.5T
- 15 Federring M8*2.0T
- 16 T-Schraube
- 17 Hülse für T-Schraube
- 18 Lenkersäule
- 19 Unterlegscheibe OD20*ID8.5*1.5T
- 20 Schraube M8*20
- 21 Computerkabel oben
- 22 Lenkersäulenverkleidung
- 28 Computerkabel unten
- 33 Sattelstütze
- 35 Verstellknopf Sattelstütze
- 36 Sattel
- 61 Hauptrahmen
- 63 Hinterer Standfuß
- 65 Schraube M8*72
- 66 Vorderer Standfuß
- 67 Sicherheitsriemen Pedal links
- 68 Linkes Pedal
- 71 Sicherheitsriemen Pedal rechts
- 72 Rechtes Pedal
- 83 Trinkflaschenhalter
- 84 Schraube M5*16
- 85 Trinkflasche

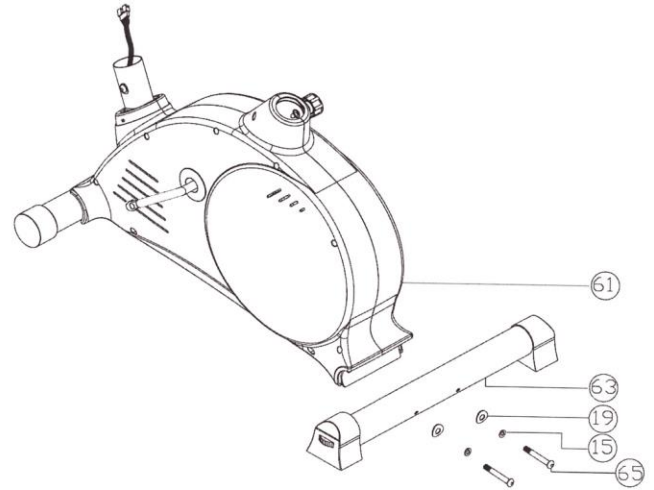


2. Montage vorderer und hinterer Standfuß

Fixieren Sie den vorderen Standfuß (66), mit zwei Schrauben (65), zwei Federringen (15) und zwei Unterlegscheiben (19) am Haupttrahmen (61)



Fixieren Sie den hinteren Standfuß (63) mit zwei Schrauben (65), zwei Federringen (1) Haupttrahmen (61)



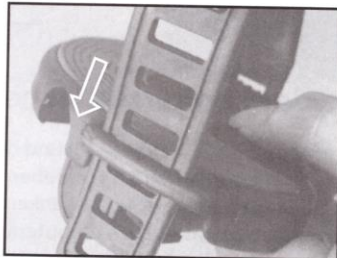
3. Montage der Pedale

Fixieren Sie die Sicherheitsschlaufen für die Pedale (67, 71) an den Pedalen (68, 72) wie auf Bild A – D gezeigt.

A.



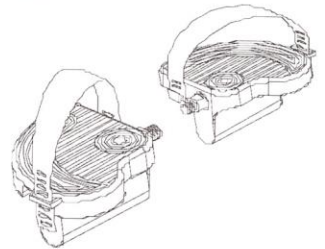
B.



C.

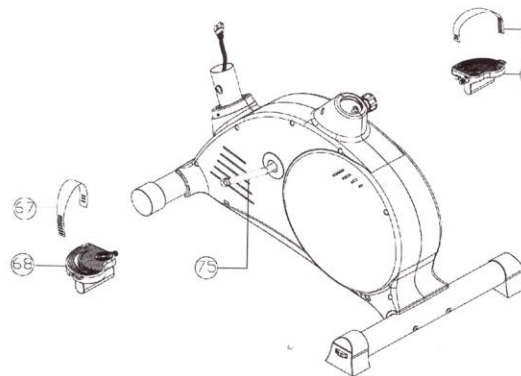


D.



Fixieren Sie das linke Pedal (68) an der Kurbel (75), die Schraubrichtung ist gegen den Uhrzeigersinn

Fixieren Sie das rechte Pedal (71) an der Kurbel (75), die Schraubrichtung ist in den Uhrzeigersinn

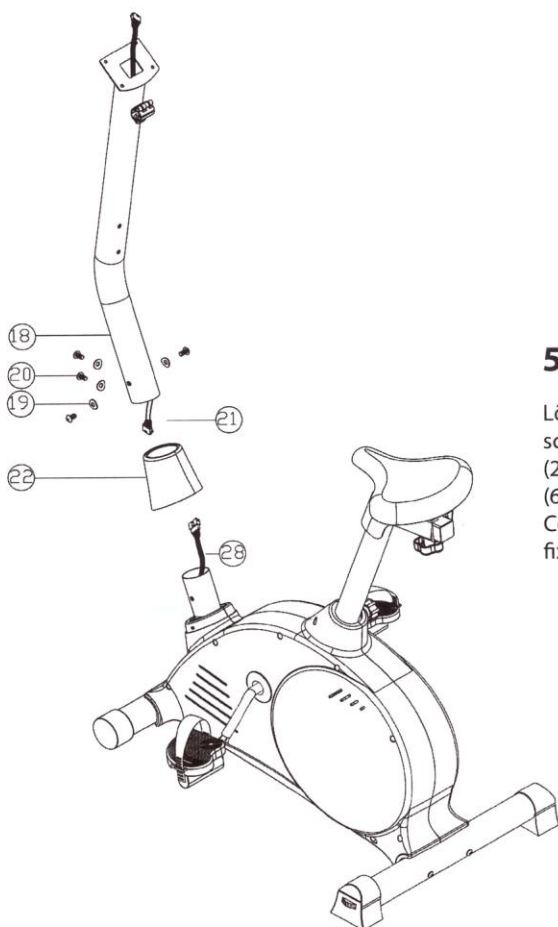
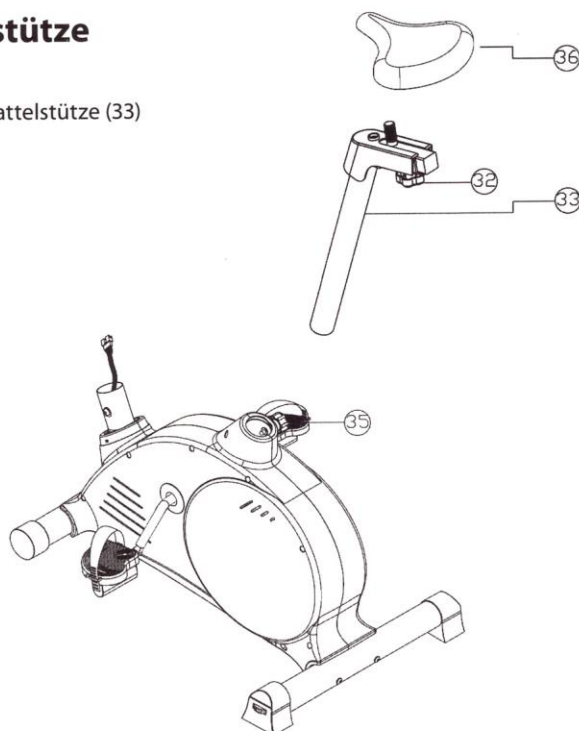


4. Montage des Sattels und der Sattelstütze

Fixieren Sie den Sattel (36) auf der Sattelstütze (33). Lösen Sie den Schnellverstellknopf (35) und schieben Sie die Sattelstütze (33) in den Haupttrahmen (61).



Mit dem Schnellverstellknopf (32) können Sie den Sattel vertikal verstellen.



5. Montage der Lenkersäule

Lösen Sie die 4 vormontierten Schrauben (20) und die 4 vormontierten Unterlegscheiben (19) aus dem Haupttrahmen (61). Schieben Sie die Lenkersäulenverkleidung (22) auf die Lenkersäule (18). Führen Sie die Lenkersäule (18) an den Haupttrahmen (61) heran und verbinden Sie das obere Computerkabel (21) mit dem unteren Computerkabel (28). Stecken Sie die Lenkersäule (18) auf den Haupttrahmen (61) und fixieren Sie diese mit den 4 Schrauben (20) und den 4 Unterlegscheiben (19)



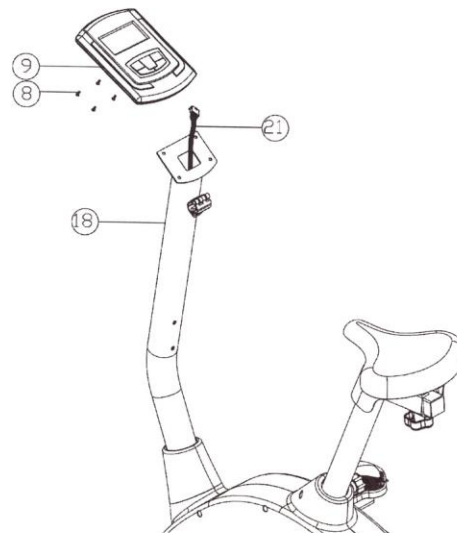
MONTAGE

6. Montage des Computers

Lösen Sie die 4 Schrauben (8) aus der Rückseite des Computers (9). Stecken Sie das obere Computerkabel (21) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Computers (9). Fixieren Sie den Computer (9) mit den 4 Schrauben (8) auf der Lenkersäule (18).

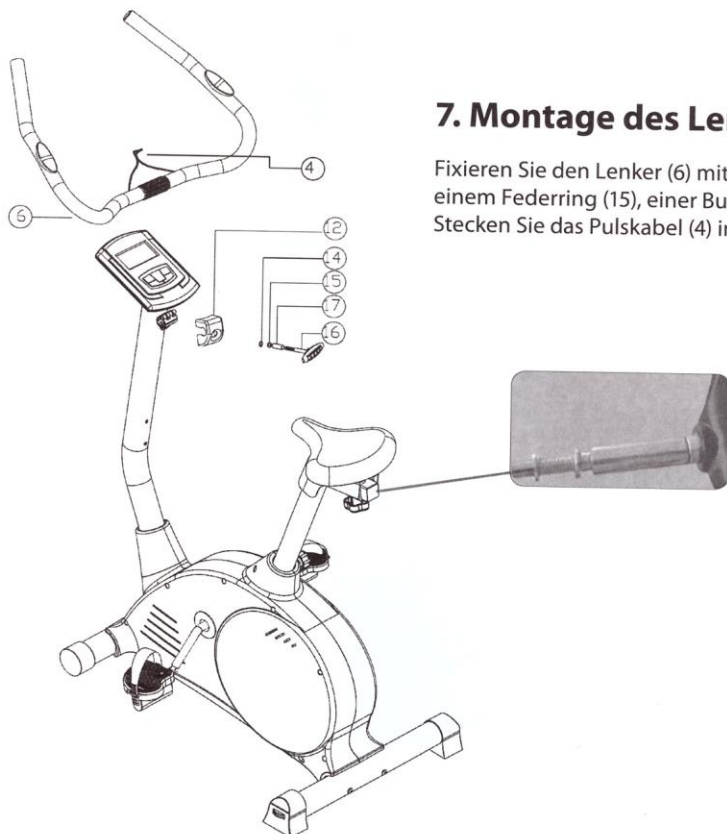


Mit der Trinkflasche in Reichweite steht auch während des Trainings immer ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung.



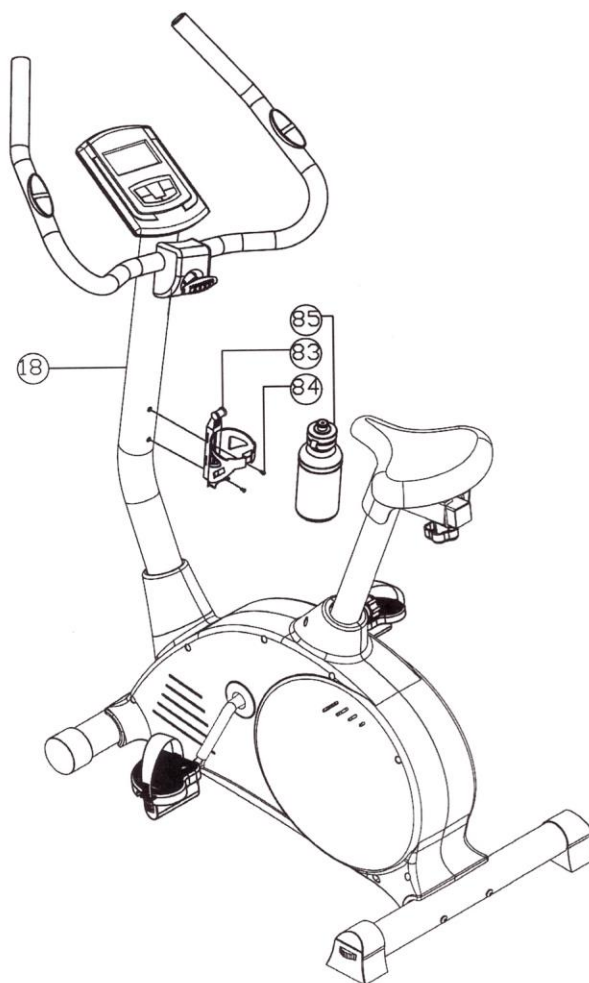
7. Montage des Lenkers

Fixieren Sie den Lenker (6) mit der Lenkerverkleidung (12), einer Unterlegscheibe (14), einem Federring (15), einer Buchse (17) und der T-Schraube (16) an der Lenkersäule (18). Stecken Sie das Pulskabel (4) in die Einsteckbuchse an der Rückseite des Computers.



8. Montage des Trinkflaschenhalters

Fixieren Sie den Trinkflaschenhalter (83) mit zwei Schrauben (84) an der Lenkersäule (18). Stecken Sie die Trinkflasche (85) in den Trinkflaschenhalter.



9. Stromversorgung und Endkontrolle

Stecken Sie das Stromkabel (91) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Gerätes. Stecken Sie den Stecker in eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose. Mit dem Ein-/Ausschalter (81) können Sie das Gerät Ein-/bzw. Ausschalten.



Endkontrolle:

- Um das Gerät zu transportieren, bedienen Sie sich der eingebauten Transportrollen am vorderen Standfuß.
- Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen.
- Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen und befolgen Sie die auf Seite 2 beschriebenen Sicherheitshinweise und die Trainingshinweise auf den Seiten 12 und 13.
- Beachten und befolgen Sie ausnahmslos alle im Kapitel Sicherheitshinweise aufgeführten Punkte.



1. Funktionen



2. Bedienungsanleitung

Schlüsselfunktionen

START/STOP:

1. Startet und pausiert das Trainingsprogramm.
2. Startet die Körperfettmessung und stoppt das Körperfettprogramm.
3. Funktioniert nur wenn das Gerät gestoppt ist. Das Halten der Taste für einige Sekunden wird alle Funktionswerte auf 0 zurücksetzen.

DOWN: Verringert die Stufe des ausgewählten Trainingsparameters: Zeit, Distanz, etc. Während des Trainings wird es die Widerstandslast verringern.

UP: Erhöht die Stufe des ausgewählten Trainingsparameters. Während des Trainings wird es die Widerstandslast erhöhen.

MODE/ENTER: Um im gestoppten Zustand die gewünschte Stufe oder den gewünschten Trainingsmodus zu wählen. Im Sportmodus drücken Sie den Knopf für die Auswahlfunktion am LCD Bildschirm.

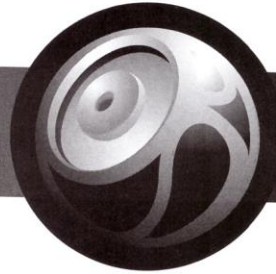
TEST (PULSE, RECOVERY): Gehen Sie in die Recovery-Funktion wenn der Computer ihren Puls erfasst hat. Sie werden in einem Fitnesslevel von 1-6 eingestuft. F1 ist der beste, F6 der schlechteste Wert.

Programmauswahl

Nachdem Sie das gewünschte Programm mit den UP und DOWN Tasten angewählt haben, drücken Sie MODE/ENTER um das gewünschte Programm aufzurufen.

Einstellung der Trainingsparameter

Nachdem Sie das gewünschte Programm gewählt haben, können Sie verschiedene Trainingsparameter voreinstellen um gewünschte Ergebnisse zu erhalten.



Trainingsparameter: Zeit/ Distanz/ Kalorien/ THR/ Watt

Beachten Sie: Einige Parameter sind in gewissen Programmen nicht einstellbar. Das Drücken von MODE/ENTER wird das blinken des Zeitparameters auslösen, sobald ein Programm ausgewählt wurde. Benutzen Sie die Up und Down Taste um die gewünschte Zeit auszuwählen. Drücken Sie die Mode/Enter Taste um den Wert einzusetzen. Die blinkende Eingabeaufforderung wird zum nächsten Parameter wechseln. Benutzen Sie weiter die Up und Down Tasten. Drücken Sie Start/Stop um mit dem Training zu starten.

Mehr über die Trainingsparameter

Bereich	Einstellbereich	Voreingestellter Wert	Zunahme/ Abnahme	Beschreibung
Zeit	0:00~99:00	00:00	+1:00	1. Wenn das Display 0:00 zeigt wird die Zeit hinaufgezählt. 2. Wenn das Display auf 1:00~99:00 eingestellt ist, wird es auf 0 heruntergezählt
Distanz	0,00~999,00	0,00	+1,0	1. Wenn das Display 0,00 zeigt wird die Distanz hinaufgezählt. Wenn die Distanz auf 1,00~999,00 eingestellt ist, wird sie auf 0 heruntergezählt.
Kalorien	0~9950	0	+50	1. Wenn das Display 0 anzeigt werden die Kalorien heraufgezählt. 2. Wenn die Kalorien auf 50~9950 eingestellt sind werden Sie auf 0 heruntergezählt.
T.H.R	0~220	0	+1	Wenn die Herzfrequenz die gezielte Herzschlagrate überschreitet wird die Anzahl in dem Programm blinken.
Watt	20~300	100	+10	Der Benutzer kann den Watt Wert nur durch das Wattkontrollprogramm bestimmen.

3. Programmeinstellungen

Anleitung (P1)

Manual

Wählen Sie „Manual“ indem Sie die UP und Down Tasten benutzen, drücken Sie dann MODE/ENTER. Der erste Parameter „Time“ wird aufblinken und Sie können den gewünschten Wert mit den UP und Down Tasten einstellen. Drücken Sie MODE/ENTER um den Wert zu sichern und gehen Sie zum nächsten Parameter um es einzustellen. Gehen Sie durch alle gewünschten Parameter und drücken Sie START/STOP um mit dem Training zu starten.

Beachten Sie: Ein Workout-Parameter zählt bis Null herunter, es wird das Training automatisch stoppen. Drücken Sie die START-Taste um das Training fortzusetzen und das unvollendete Trainings-Parameter zu erreichen.

Voreingestellte Programme (P2-P9)

Es gibt 8 Programmprofile die bereit zur Benutzung sind.



Einstellung der Parameter für die Voreingestellten Programme

Wählen Sie eines der voreingestellten Programme mit der UP oder DOWN Taste aus, drücken Sie dann MODE/ENTER. Das erste Parameter „Time“ wird aufblinken. Benutzen Sie die UP und DOWN Tasten um die gewünschte Zeit einzustellen. Drücken Sie die MODE/ENTER Taste um die ausgewählten Werte zu bestätigen und gehen Sie zum nächsten Parameter um dieses einzustellen.

Gehen Sie durch alle gewünschten Parameter und drücken Sie START/STOP um das Training zu starten.

Beachten Sie: Ein Workout-Parameter zählt bis Null herunter, es wird das Training automatisch stoppen. Drücken Sie die START-Taste um das Training fortzusetzen und das unvollendete Trainings-Parameter zu erreichen.

Watt Steuerungsprogramm (P10)



Wählen Sie das Watt Steuerungsprogramm indem Sie die UP und DOWN Tasten verwenden und dann mit MODE/ENTER bestätigen. Der erste Parameter „Time“ wird aufblinken und Sie können den gewünschten Wert mit den UP und Down Tasten einstellen. Drücken Sie MODE/ENTER um den Wert zu sichern und gehen Sie zum nächsten Parameter um es einzustellen. Gehen Sie durch alle gewünschten Parameter und drücken Sie START/STOP um mit dem Training zu starten

Beachten Sie: Ein Workout-Parameter zählt bis Null herunter, es wird das Training automatisch stoppen. Drücken Sie die START-Taste um das Training fortzusetzen und das unvollendete Trainings-Parameter zu erreichen. Der Computer wird die Widerstandslast automatisch einstellen, abhängig von der Geschwindigkeit um die konstante Watt Zahl aufrecht zu erhalten. Der Benutzer kann die UP & DOWN Tasten jederzeit benutzen um die Watt Zahl während des Trainings einzustellen.

„Target Heart Rate“ Programm (P11)

T.H.R

Einstellung der Parameter für das T.H.R Programm.

Wählen Sie das T.H.R. Programm mit den UP und DOWN Tasten aus und bestätigen Sie mit MODE/ENTER Der erste Parameter „Time“ wird aufblinken und Sie können den gewünschten Wert mit den UP und Down Tasten einstellen. Drücken Sie MODE/ENTER um den Wert zu sichern und gehen Sie zum nächsten Parameter um es einzustellen. Gehen Sie durch alle gewünschten Parameter und drücken Sie START/STOP um mit dem Training zu starten.



Beachten Sie: Wenn der Puls über oder unter ± 5 zum Zielpuls ist wird der Computer den Widerstand automatisch einstellen. Es wird in etwa alle 15 Sekunden überprüft. Die Widerstandslast wird sich erhöhen oder verringern. (Beachten Sie: Jede Widerstandslast bedeutet 2 Level der Belastung).

Beachten Sie: Ein Workout-Parameter zählt bis Null herunter, es wird das Training automatisch stoppen. Drücken Sie die START-Taste um das Training fortzusetzen und das unvollendete Trainings-Parameter zu erreichen.

Körperfettprogramm (P12)

B.F.

Einstellung der Daten für das Körperfettprogramm

Wählen Sie mit den UP und DOWN Tasten das Körperfettprogramm aus und bestätigen Sie mit MODE/ENTER. Danach können Sie mit den oben genannten Tasten Ihr Geschlecht auswählen und zu den nächsten Daten vorrücken. Wie gehabt können Sie nun Ihre Größe, Ihr aktuelles Gewicht, und Ihr Alter einstellen.

Drücken Sie START/STOP um mit der Messung zu beginnen, bitte greifen Sie ebenso die Pulsmessungssensoren an den Griffen.

Nach 15 Sekunden wird Ihnen der Computer Ihren Körperfettanteil in %, Ihren BMR & BMI anzeigen.

Beachten Sie: Körpertypen: Es gibt 5 Körpertypen aufgeteilt nach dem prozentualen Körperfettanteil.

BMR: Basal Metabolism Ratio

BMI: Body Mass Index

Drücken Sie den START/STOP Schalter um auf das Hauptdisplay zurück zu kommen.

Drücken Sie MODE/ENTER für die Auswahlfunktion am LCD.

Allgemeines:

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass sich lange Versäumnisse nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigen Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert und Ihre Bein- und Armmuskulatur trainiert (Oberschenkelbeuger und Strecker). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie: Sport soll Spaß machen.



ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

Trainingsbekleidung:

Kopf: Benutzen Sie eventuell ein Stirnband, um das Abtropfen des Schweißes zu verhindern.

Oberkörper: Gehen Sie nach dem sogenannten Mehrschichtensystem vor.

1. Direkt auf der Haut tragen Sie Funktionsunterwäsche, die den Schweiß von der Haut weggleitet.
2. Darüber tragen Sie ein T-Shirt, welches den Schweiß von der Haut weggleitet. Dieses kann beim Training in warmen Räumlichkeiten auch weggelassen werden.

Beine: Tragen Sie eine leichte, möglichst anliegende kurze oder lange Trainingshose. Wichtig ist, dass diese im Schritt nicht reibt und dass der Gummibund nicht zu eng an der Haut anliegt, damit die Beindurchblutung nicht beeinträchtigt wird. Verwenden Sie Sportsocken und keine zu dicken Tennissocken, weil diese die Reibung und damit die Blasenbildung fördern. Ihre Socken sollten keinen zu engen Gummibund haben, damit Ihr Fuß ausreichend durchblutet wird.

WICHTIG!

- Regelmäßiges und langfristiges Training.
- Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle. Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
- Stellen Sie die Schlaufen an Ihren Pedalen so ein, dass Sie Ihren Fuß gerade noch rein- und rausschieben können.
- Bitte vergessen Sie nicht, die richtige Sitzposition einzustellen, siehe Kapitel »Einstellen der richtigen Sitzposition«, Seite 14.
- Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
- Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

Trainingsplanung:

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich nachfolgende Dehnübungen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit wenig Tretwiderstand.

Dehnübungen:

1. Dehnung der Brustmuskulatur
Ellbogen und Unterarm an die Wand legen, Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel. Oberkörper leicht vom Arm weg in den Raum hineindrehen. Die Dehnung wird im Brustbereich spürbar. Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Deltamuskel



2. Dehnung der Nackenmuskulatur
Im Stand Kopf bzw. Ohr seitlich in Richtung Schulter ziehen. Die entgegengesetzte Schulter zieht nach unten in Richtung Boden. Die Dehnung ist im seitlichen Nackenbereich spürbar. Beanspruchte Muskulatur: Kapuzenmuskel absteigender Anteil



3. Dehnung der unteren Rückenstrecker
Im Vierfüßlerstand Rücken ganz rund machen und in Richtung Decke ziehen. Den Po dabei nicht auf die Fersen auflegen. Die Dehnung ist im Rückenbereich spürbar. Beanspruchte Muskulatur: Gesamter Rückenstrecker, besonders unterer Anteil



4. Dehnung des Hüftbeugers
Im Kniestand ein Bein nach vorn setzen, Becken bzw. Hüfte nach vorn in Richtung Boden ziehen, die Fußspitze muss dabei noch gut zu sehen sein. Die Dehnung ist im Hüftbereich des hinteren Beines spürbar. Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeugemuskulatur, vorderere Oberschenkelmuskeln

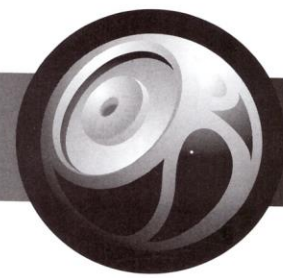


5. Dehnung der Wadenmuskulatur
In Schrittstellung stehen, das vordere Bein beugen, das hintere Bein gestreckt lassen, die Fersen bleiben dabei beide auf dem Boden. Die Dehnung ist im Wadenbereich des hinteren Beines spürbar. Beanspruchte Muskulatur: Zwillingswadenmuskel, Schollenmuskel



6. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur
In Rückenlage ein Bein an der Oberschenkel-Rückseite fassen und zum Oberkörper heranziehen. Die Fußspitze dabei in Richtung Schienbein ziehen. Das andere Bein liegt lang gestreckt auf dem Boden. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkelrückseite des in die Luft gestreckten Beines spürbar. Beanspruchte Muskulatur: hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Zwillingsmuskulatur





7. Dehnung der Oberschenkel-Innenseite
 Im Stand das Körpergewicht auf eine Beinseite verlagern, Beine sind weit gegrätscht. Das Standbein dabei gebeugt halten, das andere Bein ist lang gestreckt und der Fuß bleibt auf dem Boden aufgestellt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel-Innenseite des lang gestreckten Beines spürbar.
 Beanspruchte Muskulatur: Schenkelanzieher



8. Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur
 Im Stand mit der Hand ein Bein am Knöchel fassen und zum Gesäß heranführen. Die Knie bleiben dabei auf einer Höhe, der Po und der Bauch sind fest angespannt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel-Vorderseite des angewinkelten Beines spürbar.
 Beanspruchte Muskulatur: vordere Oberschenkelmuskulatur

Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab. Nahezu alle Muskeln können durch richtiges Training belastet werden.

Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern, als bei einem geübten Sportler.

FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz (MHF). Die MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 - Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Gesundheitszone	=	50–60 %	der MHF
Fettverbrennung	=	60–70 %	der MHF
Aerobe Zone	=	70–80 %	der MHF
Anaerobe Zone	=	80–90 %	der MHF
Warnzone	=	90–100 %	der MHF

Gesundheitszone:

Die Regenerationszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Aerobe Zone

Die Kohlenhydratverbrennung:

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Herz und Lunge. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie ebenfalls in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

Die Fettverbrennung:

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

Anaerobe Zone:

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Laktat zu verstoffwechseln. Sie lernen dadurch höhere Laktatwerte und damit höhere Belastungen zu tolerieren. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Leistungstraining interessiert ist. Wenn Sie gesundheitsorientiert trainieren wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone trainieren.

Warnzone:

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Trainingsumfang:

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

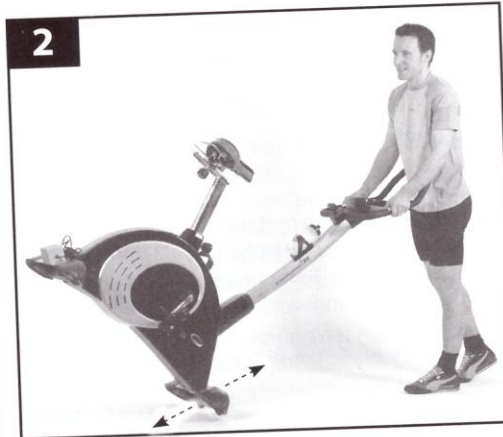
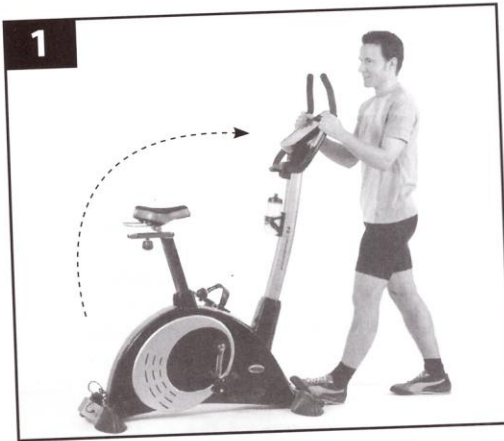
Gesundheitsminimalprogramm:

2–3 mal pro Woche je 20–30 Minuten

Gesundheitsoptimalprogramm:

4–5 mal pro Woche je 45–60 Minuten

Transport / Bewegen des Gerätes



Bevor Sie das Gerät bewegen, versichern Sie sich, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß vom Stromnetz getrennt haben. Entfernen Sie das Netzkabel vom Gerät, um es beim Transport nicht zu beschädigen.

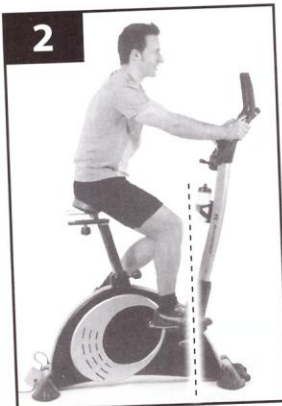
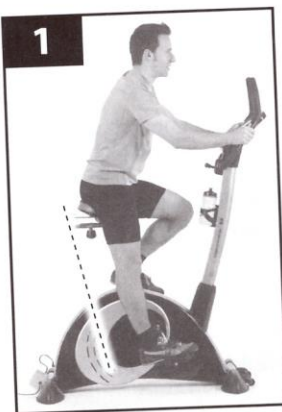
Fassen Sie das Gerät am Lenker (48). Mit dem linken Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes (51).

Kippen Sie nun das Gerät soweit in Ihre Richtung, bis es mit Hilfe der Rollen (56) bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie den Ergometer nur auf einem ebenen Untergrund bewegen. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie das Gerät wieder vorsichtig auf.

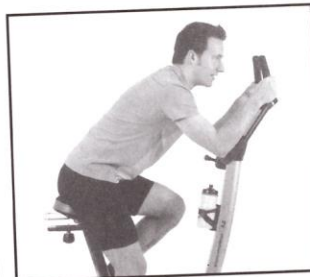
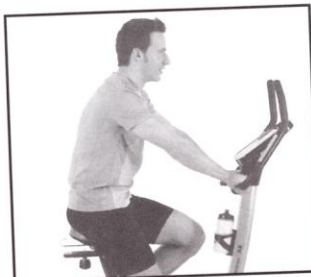
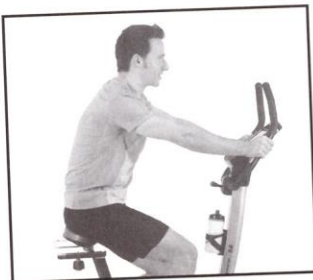


Rollen Sie das Gerät auf Holzböden besonders vorsichtig, um den Boden mit den Rollen nicht zu beschädigen!

Einstellen der richtigen Sitzposition



Wenn Sie Ihre Ferse auf das Pedal geben, muss Ihr Bein gestreckt sein. Parallele Pedalstellung. Ihr Knie darf sich nicht vor der Pedalachse befinden. Durch Drehen des Lenkers können Sie die für Sie bequemste Sitzposition auswählen.



Wechseln Sie während des Trainings ruhig öfters die Griffposition!



Kalibrierung / Pflege und Wartung / Fehlersuche

Kalibrierung

Grundsätzlich ist eine Re-Kalibrierung des Ergometers nicht nötig. Sollten Sie dennoch das Gerät neu kalibrieren wollen, wenden Sie sich bitte an einen akkreditierten Kalibrierdienst (Diese Dienstleistung ist kostenpflichtig und ist weder durch Garantie noch durch die Gewährleistung abgedeckt).

Nähere Informationen erhalten Sie über unseren Service.

Pflege und Wartung

Wartung:

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung.
- Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

- Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt.



Vor Durchführung von Pflege- und Wartungsarbeiten am Gerät ist dieses Gerät immer vom Stromnetz zu trennen. Versichern Sie sich, dass der Netzstecker des Gerätes aus der Stromsteckdose entfernt wurde.

Fehlersuche

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Stromversorgung	Überprüfen, ob das Stromkabel richtig angeschlossen ist
	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen – wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft	Nicht beide Hände an beiden Sensoren	Beide Hände gleichzeitig auf beide Sensoren legen
		Kabelverbindung überprüfen
		Brustgurt verwenden
Mechanik		
Tretwiderstand nicht regelbar	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen, wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen
		Service anrufen

SONDERFALL COMPUTERABSTURZ:

Direkte und indirekte statische Entladungen können den Computer des Gerätes zum Absturz bringen. Sollte in diesem Falle der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.

Neustart:

Gerät vom Stromnetz trennen und nach einer Minute wieder verbinden.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe Kapitel Service!

Garantie

Die Garantiezeit beträgt 24 Monate und beginnt mit dem Tag des Kaufs. Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf. Garantieansprüche können nur gegen Vorlage des Kaufbeleges geltend gemacht werden.

Es gelten folgende Garantiebestimmungen:

Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet, diesen unverzüglich dem Royalbeach Service zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, unsachgemäßer Montage, unzureichender Pflege, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung (Keilriemen, Lager, Sattel, Lenkergriffe) fallen nicht unter diese Garantie. Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungsbegrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantieeinsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen.

Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab telefonisch unseren Kundendienst um die weitere Vorgehensweise abzuklären.

Beachten Sie, dass aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist und setzen Sie sich für technische Auskünfte und Beratung zunächst mit der u. a. Servicehotline in Verbindung. Im Falle einer Rücksendung darf nur das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Verpackungs- Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden. Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät durch die unten angegebene Adresse reparieren zu lassen. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive dem Versand sind kostenpflichtig. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline von Montag bis Freitag in der Zeit von 8:00 bis 17:00 zur Verfügung:
Tel. +49/8685/9889 480

Bei etwaiger Rückgabe des Gerätes bitte ausgefüllte Garantiekarte mit Fehlerbeschreibung sowie den Kassenbon mitgeben!

Wirbelstrom-Bremssystem

Der Tretwiderstand (Watt) wird durch ein elektrisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulenprinzip) generiert. Das technisch hochwertigste Bremssystem auf dem Markt zeichnet sich durch eine schnelle und genaue Belastungssteuerung, seine hohe Anzeigegenauigkeit, sehr gelenksschonende Rundlaufeigenschaft und hohe maximale Tretwiderstandsleistung (Watt) aus. Diese besonderen Eigenschaften der Wirbelstrombremse im Zusammenspiel mit dem hochwertigen Trainingscomputer und der ergonomisch richtigen Sitzposition auf dem Ergometer 1000 garantieren ein noch effizienteres, komfortableres und benutzerfreundlicheres Ergometer-Training.

Die positiven Eigenschaften der Wirbelstrom-Bremse:

Rundlauf	SEHR GUT
Max. voreinstellbare Leistung	400 Watt
Anzeigegenauigkeit der Leistung (WATT)	SEHR HOCH
Widerstand	Elektrisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulen-Induktionsprinzip)
Regelgeschwindigkeit des Widerstandes	Zeitgleich mit Computerbedienung





RBS PORTS®
BY ROYAL BEACH®