

ERGOMETER

CITY

RBS^{SPORTS}[®]
BY ROYALBEACH[®]



Montage-, Bedienungs-
und Trainingsanleitung

Assembly, use, and training
instructions



Art.-Nr.: 35316
Ausgabe: 06/2014



D

VERPACKUNG

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

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



ENTSORGUNG

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



Allgemeines

Verpackung 2
 Entsorgung 2
 Sicherheitshinweise. 4

Das Trainingsgerät

Ausstattung 5
 Lieferumfang 5
 Service-Hotline. 5

Montage

1. Überprüfen des Lieferumfanges 6
 2. Montage der vorderer und hinterer Standfuß 7
 3. Montage der Pedale 7
 4. Montage des Sattels und der Sattelstütze 8
 5. Montage der Lenkersäule 8
 6. Montage des Lenkers und Computers 10
 7. Montage des Trinkflaschenhalters. 10
 8. Stromversorgung und Endkontrolle. 10

Der Computer 10-12

Trainingshinweise und Trainingstechnik

Trainingshinweise und –technik 13-14
 Transport/Bewegen des Gerätes 15
 Kalibrierung. 16
 Pflege und Wartung. 16
 Fehlersuche 16
 Explosionszeichnung/Teileliste. 17
 Garantie 18



HINWEIS
 Macht Sie beim Lesen der Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung 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).



D SICHERHEITSHINWEISE

Statische und dynamische Belastung nach ISO DIN EN 20957-1 DIN EN 957-5

Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg Dauerbelastung geprüft worden.

Wir bitten Sie, zur Vermeidung von Unfällen folgende Hinweise zu beachten:

- Dieses Gerät ist ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA und ist für therapeutische Zwecke nicht geeignet. Das Gerät soll in unkontrolliert zugänglichen Bereichen nicht aufgestellt werden.
- Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund. Das Gerät soll stabil stehen, eventuelle Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden.
- Es ist unbedingt notwendig, dass Sie das Gerät so aufstellen, das Sie genügend Freiraum haben (mind. 2m) um ein sicheres Training zu gewährleisten.
- Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitnesscheck von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.
- 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.
- Es ist zu beachten das sich Kinder nicht unbeaufsichtigt am Gerät befinden.
- Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet.
- Bei Weitergabe des Heimtrainers Montage- und Trainingsanleitung unbedingt beilegen. Nur so ist eine sichere Benutzung durch den neuen Besitzer garantiert.
- Die Montage- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind alle TÜV-GS geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Trotz des Sicherheitsstandards sind die folgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

- Das Gerät ist genau wie in der Bedienungsanleitung beschrieben aufzubauen, benutzen Sie hierfür nur die vorgesehenen Teile.
 - Überprüfen Sie den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen. Stellen Sie sicher, dass sich der Trainer in einem sicheren Zustand befindet.
 - Stellen Sie sicher, dass das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort steht. Schützen Sie es vor Feuchtigkeit und Wasser. Unebenheiten im Boden müssen durch den Bodenniveaueausgleich ausgeglichen werden. Das Gerät darf nicht in Kontakt mit Feuchtigkeit oder Wasser kommen.
 - Legen Sie eine geeignete Unterlage (z.B. Gummimatte oder Holzplatte) unter das Gerät. Schützen Sie das Gerät gegen Druckstellen und Schmutz.
 - bevor Sie mit dem Training beginnen entfernen Sie alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern.
 - Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel um das Gerät zu reinigen. Benutzen Sie nur das mitgelieferte Werkzeug oder für das Gerät geeignete, eigene Werkzeug um das Gerät zu montieren oder für eventuelle Reparaturen. Entfernen Sie Schweißtropfen direkt nach dem Trainingsende.
 - Falsches oder übermäßiges Training kann Gesundheitsschäden hervorrufen. Besuchen Sie einen Arzt bevor Sie mit dem Training beginnen, dieser kann die maximale Belastung (Puls, Watt, Dauer des Trainings) feststellen und kann Ihnen genaue Informationen über die richtige Körperhaltung während des Trainings geben. Beginnen Sie nie direkt nach dem Essen das Training.
 - Trainieren Sie nur wenn das Gerät in Ordnung ist. Verwenden Sie nur Original-Ersatzteile für alle notwendigen Reparaturen.
 - Wenn Sie die verstellbaren Teile einstellen, stellen Sie sicher dass diese Teile an der richtigen, markierten Stelle angebracht werden und richtig gesichert sind.
 - Sofern nicht anders in der Anleitung beschrieben, darf das Gerät nur von einer Person während des Trainings verwendet werden.
 - Tragen Sie für das Training geeignete Kleidung. Ihre Kleidung muss so beschaffen sein, dass sie Sie nicht während des Trainings einschränkt. Die Trainingsschuhe sollten Ihre Füße fest unterstützen und eine rutschfeste Sohle haben.
 - Wenn Sie ein Gefühl von Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere Symptome bemerken, brechen Sie das Training sofort ab. Suchen Sie einen Arzt auf.
 - Vergessen Sie nie, dass ein Sportgerät kein Spielzeug ist. Sie dürfen es daher nur benutzen wenn Sie sich entsprechend informiert haben.
 - Diese Geräte könnten von Kindern ab 8 Jahren und darüber und von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben
-  Entsorgen Sie das Gerät nicht im normalen Hausmüll. Das Gerät muss an einem Recyclingsammelpunkt für Elektromüll gebracht werden. Sie können das Symbol auf dem Produkt oder auf der Anweisung der Verpackung finden.
- Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Gerät.
 - Das Gerät verfügt über einen Widerstand von 24 Stufen. Dies ermöglicht es den Bremswiderstand zu verringern oder zu erhöhen. Durch Drücken der Taste mit einem Pfeil nach oben, verringern Sie den Bremswiderstand. Durch Drücken der Taste mit einem Pfeil nach unten erhöhen Sie den Bremswiderstand.
 - Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zu Tod führen. Bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training beenden.



Ausstattungsmerkmale

- **Schwungmasse:** 8,5 kg
- **Pedale:** Gewichtsausgleichpedale
- **Lenker:** Multipositionslenker
- **Pulsmessung:** Handpulsmessung + Brustgurt-Empfänger
- **Bremssystem:** Magnetbremssystem (motorgesteuert)
- **Widerstand:** in 24 Stufen elektronisch einstellbar
- **Sonstige Ausstattung:** Transportrollen, Bodenniveaueausgleich, horizontale und vertikale Sattelverstellung

- **Computer:**
 - LCD Display
- Zeit, Geschwindigkeit, Trainingsstrecke, ca. Energieverbrauch, Watt, Trainingsstrecke gesamt, Puls, RPM

Gesamt 19 Programme - manuelles Programm, 8 voreingestellte Programme, Watt Programm, Körperfett Programm, Herzfrequenz Programm, Benutzerprofil

Max. Benutzergewicht: 150 kg

Abmessungen:

Länge ca. 107 cm
Breite ca. 55 cm
Höhe ca. 131 cm

Gewicht:

27 kg



Lieferumfang

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

Wichtig!

Vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung – insbesondere die Sicherheitshinweise – aufmerksam durchlesen. Alle Funktionen sind dann sicher und zuverlässig nutzbar. Nur für Heimgebrauch geeignet.

Bei Weitergabe des Gerätes bitte Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung beilegen.

Für technische Auskünfte zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

→ Serviceadresse Österreich:

Royalbeach
Spielwaren & Sportartikel Vertriebs GesmbH
Postfach 37 • A-5110 Oberndorf
Telefon: +43/(0)662/45 20 34-485
Fax: +49/8685/98 89 78
E-Mail: office@royalbeach.de

Service Deutschland + Europa:

Royalbeach
Spielwaren & Sportartikel Vertriebs GmbH
Watzmannstr. 1 • D-83417 Kirchanschöring
Telefon: +49/(0)8685/98 89 480
Fax: +49/8685/98 89 78
E-Mail: info@royalbeach.de

→ Ersatzteilbestellung:

Genaue Gerätebezeichnung, Ausgabennummer der BDA (siehe Titelseite) und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: Ergometer, City 200
Artikelnummer: 35316
Ausgabe: 06/2014



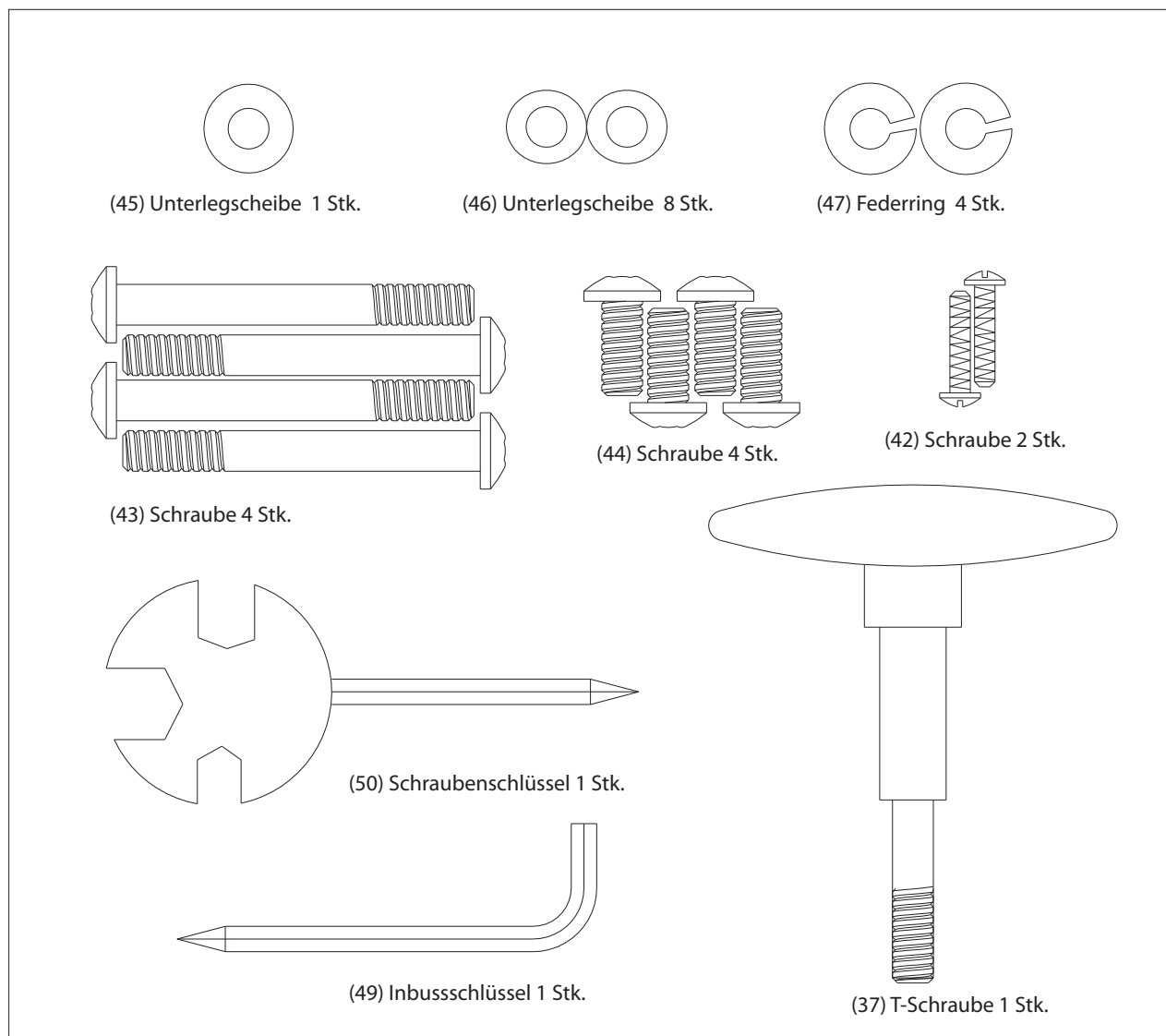
D MONTAGE

1. Überprüfen des Lieferumfanges

- 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 einen standsicheren Untergrund und achten Sie auf eine waagrechte Aufstellung.
- 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.

 Einige Zubehörteile sind bereits vormontiert.

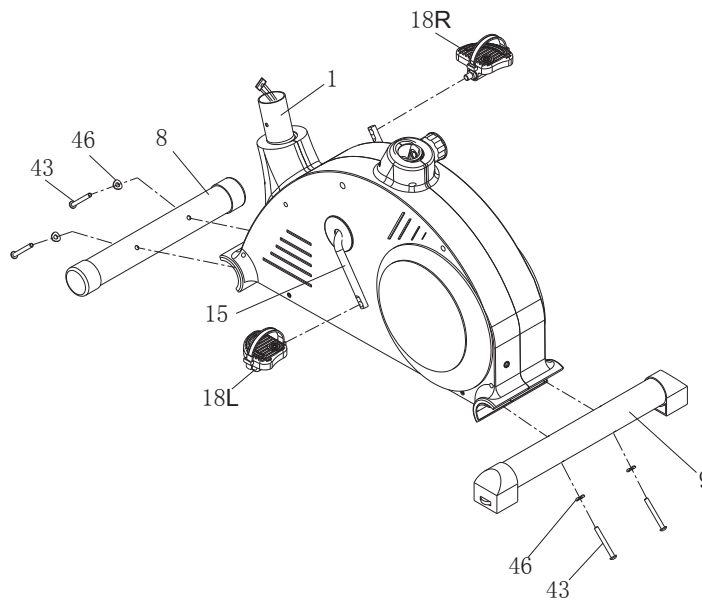
Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen. Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.



2. Montage vorderer und hinterer Standfuß

Fixieren Sie den vorderen Standfuß (8), mit zwei Schrauben (43) und zwei Unterlegscheiben (46) am Hauptrahmen (1)

Fixieren Sie den hinteren Standfuß (9) mit zwei Schrauben (43) und zwei Unterlegscheiben (46) am Hauptrahmen (1)



3. Montage der Pedale

Fixieren Sie die Sicherheitsschlaufen für die Pedale an den Pedalen (18L/R) wie auf Bild A – D gezeigt.

A.



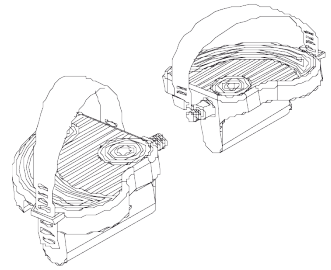
B.



C.

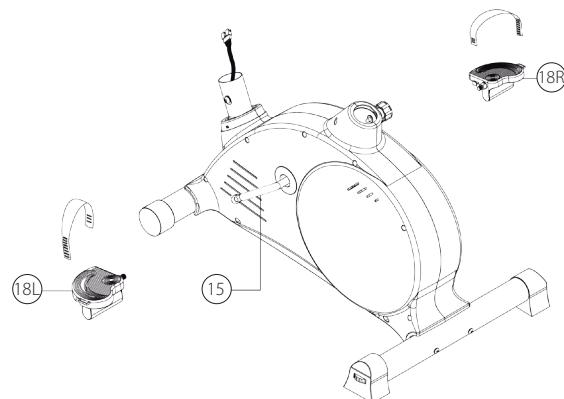


D.



Fixieren Sie das linke Pedal (18L) an der Kurbel (15), die Schraubrichtung ist gegen den Uhrzeigersinn

Fixieren Sie das rechte Pedal (18R) an der Kurbel (15), die Schraubrichtung ist in den Uhrzeigersinn





D MONTAGE

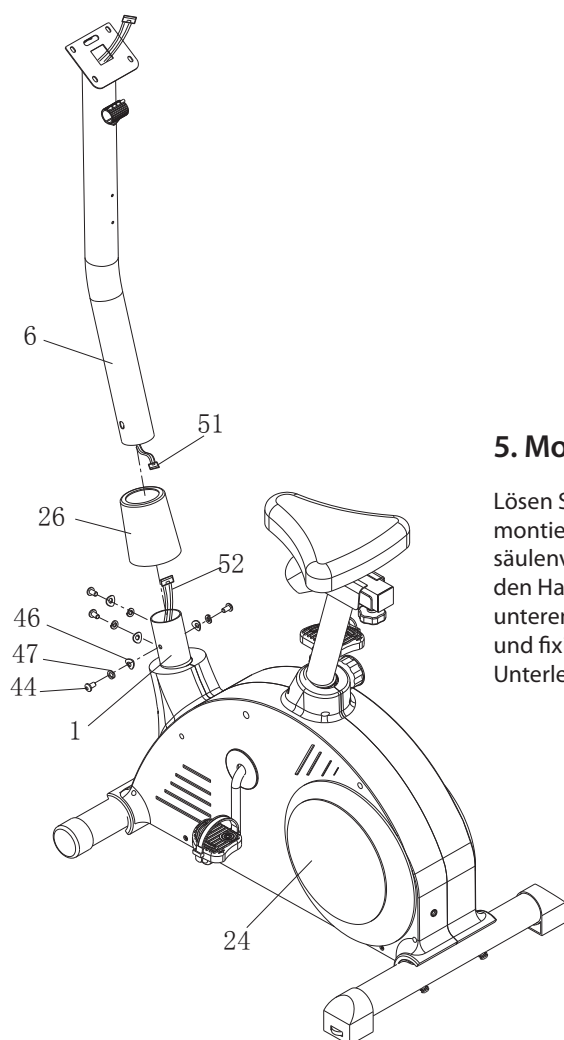
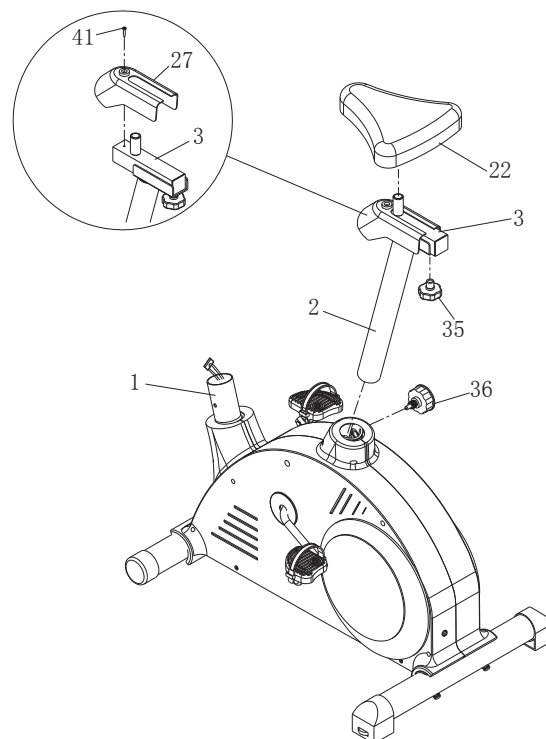
4. Montage des Sattels und der Sattelstütze

Entfernen Sie die Schraube (41), die an der Sattelverstellsschiene (3) vorgespannt ist, und setzen Sie die Sattelstützenverkleidung (27) auf die Sattelschiene (3), schrauben Sie die Verkleidung mit der Schraube fest (41).

Fixieren Sie den Sattel (22) auf der Sattelstütze (2). Lösen Sie den Schnellverstellknopf (36) und schieben Sie die Sattelstütze (2) in den Hauptrahmen (1).



Mit dem Schnellverstellknopf (36) können Sie den Sattel vertikal verstellen.



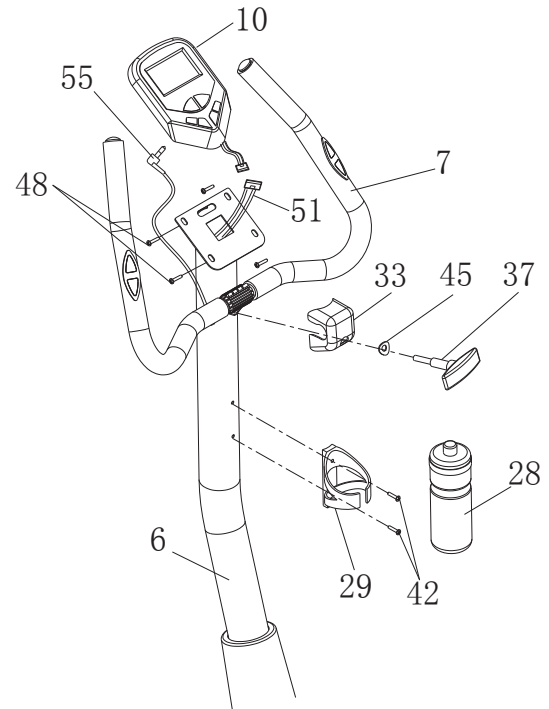
5. Montage der Lenkersäule

Lösen Sie die 4 vormontierten Schrauben (44), die 4 Federringe (47) und die 4 vormontierten Unterlegscheiben aus dem Hauptrahmen (1). Schieben Sie die Lenkersäulenverkleidung (26) auf die Lenkersäule (6). Führen Sie die Lenkersäule (6) an den Hauptrahmen (1) heran und verbinden Sie das obere Computerkabel mit dem unteren Computerkabel. Stecken Sie die Lenkersäule (6) auf den Hauptrahmen (1) und fixieren Sie diese mit den 4 Schrauben (44), den 4 Federringen (47) und den 4 Unterlegscheiben (46)



6. Montage des Lenkers und Computers

Fixieren Sie den Lenker (7) mit der Lenkerverkleidung (33), einer Unterlegscheibe (45) und der T-Schraube (37) an der Lenkersäule (6). Lösen Sie die 4 Schrauben (48) aus der Rückseite des Computers (10). Verbinden Sie das Computerkabel (51) mit dem Computer (10). Fixieren Sie den Computer (10) mit den 4 Schrauben (48) auf der Lenkersäule (6). Stecken Sie das Puls kabel (55) in die Einsteckbuchse an der Rückseite des Computers (10).



 Es werden keine Batterien im Computer benötigt.

7. Montage des Trinkflaschenhalters

Fixieren Sie den Trinkflaschenhalter (29) mit zwei Schrauben (42) an der Lenkersäule (6). Stecken Sie die Trinkflasche (28) in den Trinkflaschenhalter.

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

8. Stromversorgung und Endkontrolle

Stecken Sie das Stromkabel (56) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Gerätes. Stecken Sie den Stecker in eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose.

- 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.
- Das Gerät darf nur mit SELV (Safety Extra Low Voltage) betrieben werden und muß mit der Stromversorgung LK- D 060100 verwendet werden.



COMPUTERANLEITUNG

Grundfunktionen

START/STOP: zum Starten oder stoppen der Programme
 Start Berechnung des BMI/BMR und Beendigung des Programms.
 Zum zurück stellen der Anzeigen auf null einfach die STOP Taste einige Sekunden gedrückt halten.

Down: zur Verstellung der diversen Einstellungen am Computer wie Zeit, Distanz etc. Während demdem Training ist nur eine Verstellung vom Widerstand möglich.

UP: zur Verstellung der diversen Einstellungen am Computer wie Zeit, Distanz etc. Während dem dem Training ist nur eine Verstellung vom Widerstand möglich.

Enter: zur Bestätigung von getätigten Eingaben

Test (Pulse Recovery): Taste drücken um mit der Erholungspulsmessung zu starten, Messung nur starten wenn auf dem Display ein Puls aufscheint. Nach einer Minute erscheint auf dem Display eine Fitnessnote von Level 1-6. F1 ist die Bestnote und F6 die schlechteste Note.

Mode: Taste drücken um die verschiedenen Funktionen am Display durch zu schalten.

Programm-Auswahl: Mit den Tasten DOWN und UP wählen Sie das gewünschte Programm aus, zur Bestätigung drücken Sie die ENTER Taste.

Einstellung von Trainingsfunktionen

Nach der Auswahl des gewünschten Programms, können Sie die Funktionen (Zeit, Distanz) ändern wie Sie das wünschen.

Trainingsfunktionen

ZEIT/ DISTANZ/ KALORIENVERBRAUCH/ PULS

Achtung: nicht alle Parameter sind in den Programmen verstellbar.

Haben Sie ein Programm mit der ENTER Taste ausgewählt, so blinkt auf dem Display „Time“ diese können Sie nun mit Hilfe der Tasten UP oder DOWN wenn gewünscht verändern. ENTER Taste drücken um Änderung zu bestätigen. Nun blinkt der nächste verstellbare Parameter auf dem Display, Verstellung wiederum mit den Tasten UP oder DOWN verstellbar. Um mit dem Training zu beginnen drücken Sie die START Taste.



Information über die Trainingsfunktionen

Anzeige	Einstellung	Standardeinstellung	Verstellmöglichkeit	Beschreibung
Zeit	0:00 ~ 99:00	00:00	+/- 1:00	Display 0:00 Zeit zählt aufsteigend. Display auf 1:00~99:00, Zeit zählt abwärts bis 0.
Distanz	0.00 ~999.0	0.00	+/-1.0	Display 0.0 Distanz zählt aufsteigend. Distanz zeigt 1.0~999.0 zählt abwärts bis 0.
Kalorien	0~9950	0	+/-50	Anzeige auf 0 zählt aufsteigend, Anzeige auf 50~9950 zählt abwärts bis 0.
Puls	0~220	0	+/-1	Wenn Zielpuls überstiegen wird, Puls wird blinkend im Programm angezeigt.
Watt	20-350	100	+/-10	Watt können nur im Wattprogramm eingestellt werden

Programm Auswahl

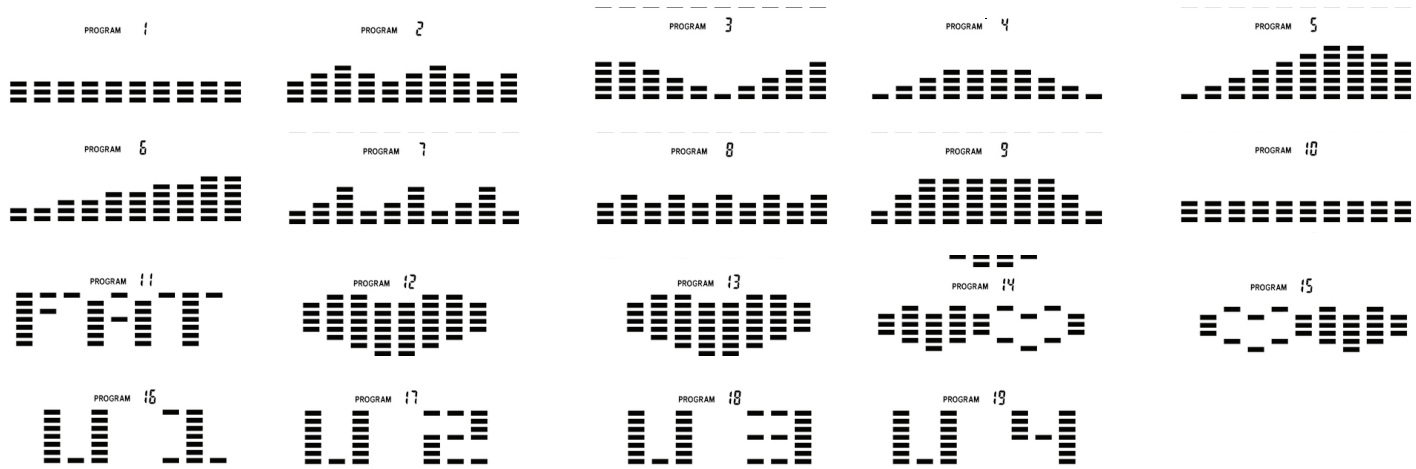
Manual (P1)

MANUAL

Programm „Manual“ mit Tasten UP oder DOWN auswählen dann mit ENTER bestätigen. 1.Anzeige „Time“ blinkt kann mit den Tasten UP oder DOWN eingestellt werden. Mit ENTER bestätigen um zur nächsten Anzeige wechseln zum Einstellen. Wenn alle Anzeigen eingestellt sind danach drücken Sie die START/STOP Tasten um mit dem Training zu beginnen.

Achtung: Sobald eine Anzeige auf 0 runtergezählt hat, wird das Training automatisch vom Computer beendet. Drücken Sie die START Taste um das Training fort zu setzen und nicht beendete Einstellungen werden beendet.

Es gibt neun voreingestellte Programme. Alle Profile sind auf 24 Stufen Widerstand verstellbar.



EINSTELLUNG DER ANZEIGE BEI PROGRAMMEN (P2-P9)

wählen Sie ein Programm mit den Tasten DOWN oder UP aus und bestätigen mit der ENTER Taste. 1st Anzeige „Time“ blinkt und kann mit den Tasten DOWN oder UP verstellt werden zum bestätigen ENTER Taste drücken und die nächste Anzeige blinkt auf dem Display um diese einzustellen. Alle Anzeigen sind eingestellt um mit dem Training zu starten drücken Sie die START/STOP Taste.

Achtung: Sobald eine Einstellung auf 0 runtergezählt hat, piepst das Gerät und stoppt das Training automatisch. Drücken Sie die START/STOP Taste um nicht beendete Anzeigen zu beenden.

WATTPROGRAMM (P10)

wählen Sie das Wattprogramm (P10) mit den Tasten DOWN oder UP aus und bestätigen mit der ENTER Taste. 1. Anzeige „Time“ blinkt und kann mit den Tasten DOWN oder UP verstellt werden zum bestätigen ENTER Taste drücken und die nächste Anzeige blinkt auf dem Display um diese einzustellen. Während des Trainings können Sie in diesem Programm mit der DOWN oder UP Taste den WATT Widerstand verstellen. Alle Anzeigen sind eingestellt um mit dem Training zu starten drücken Sie die START/STOP Taste.

Achtung: Sobald eine Einstellung auf 0 runtergezählt hat, piepst das Gerät und stoppt das Training automatisch. Drücken Sie die START/STOP Taste um nicht beendete Anzeigen zu beenden.

KÖRPERFETT PROGRAMM (B.F.) (P11)

Einstellungen für das „Body Fat Programm“ benutzen Sie die UP oder DOWN Tasten, bestätigen mit der ENTER Taste. Anzeige „Male“ blinkt ändern mit den Tasten UP oder DOWN, bestätigen mit der ENTER Taste um zur nächsten Auswahl zu wechseln. Die Körpergröße „175“ blinkt ebenfalls mit den Tasten UP oder DOWN einstellen, mit der ENTER Taste bestätigen um zur nächsten Auswahl zu gelangen. Alter „30“ blinkt ändern mit den Tasten UP oder DOWN, bestätigen mit der ENTER Taste. START/STOP Taste drücken um mit der Messung zu beginnen hierfür auch mit den Händen die Pulssensoren benutzen. Nach 15 Sekunden wird auf dem Display der Body Fat in % anzeigt. BMI & BMR.

Achtung: Körpertypen: Es ist zwischen 5 verschiedenen Körpertypen zu unterscheiden. BMR: Basal Metabolism Ratio, BMI: Body Mass Index.

Drücken Sie die START/STOP Taste um zum Hauptdisplay zurück zu kehren.

Drücken Sie die MODE Taste um Einstellung am Display zu ändern.

ZIELPULSPROGRAMM (T.H.R) (P11)

Einstellung von dem Zielpuls (T.H.R)

Auswählen „Target H.R.“ mit der Taste START/STOP mit ENTER bestätigen. 1st Anzeige „Time“ blinkt mit den Tasten UP oder DOWN einstellen und mit ENTER bestätigen um zur nächsten Anzeige zu wechseln. Wenn alle Einstellungen vorgenommen wurden, START/STOP Taste drücken um mit dem Training zu beginnen.

Achtung: Wenn der Puls über oder unter (+/-5) Schlägen ist, regelt der Computer automatisch den Tretwiderstand von dem Gerät. Dies wird alle 15 Sekunden überprüft. Sobald eine Einstellung auf 0 runtergezählt hat, piepst das Gerät und stoppt das Training automatisch. Drücken Sie die START/STOP Taste um nicht beendete Anzeigen zu beenden.



D COMPUTER

PULSPROGRAMME (P13-P15)

Es gibt 3 verschiedene Pulsprogramme:

P13 – 60 % vom maximal Puls (= 220 – Alter)

P14 – 75% vom maximal Puls (= 220 – Alter)

P15 – 85 % vom maximal Puls (= 220 – Alter)

Wählen sie eines der Pulsprogramme (P13 – P15) mit der UP oder DOWN Taste und drücken Sie die ENTER Taste. Nun können Sie alle Parameter mit UP oder DOWN Taste voreinstellen.

Zum Start des Trainings drücken Sie die START/STOP Taste.

Achtung: Wenn der Puls über oder unter (+/-5) Schlägen ist, regelt der Computer automatisch den Tretwiderstand von dem Gerät. Dies wird alle 15 Sekunden überprüft. Sobald eine Einstellung auf 0 runtergezählt hat, piepst das Gerät und stoppt das Training automatisch. Drücken Sie die START/STOP Taste um nicht beendete Anzeigen zu beenden.

BENUTZERPROGRAMME (P16 – P19)

Wählen Sie mit der UP und DOWN Taste eines der Benutzerprogramme (P16 – P19) und bestätigen Sie mit der ENTER Taste.

Nun haben Sie wieder die Möglichkeit Werte für Zeit, Trainingsstrecke, Kalorien und Puls vorzugeben. Nachdem alle diese Werte eingestellt sind, können Sie die einzelnen Profilbalken mit Hilfe der UP und DOWN Taste verstellen. Sobald Sie diese 10 Profilbalken eingestellt haben, können Sie mit der START/STOP Taste das Training starten.

Achtung: Sobald eine Einstellung auf 0 runtergezählt hat, piepst das Gerät und stoppt das Training automatisch. Drücken Sie die START/STOP Taste um nicht beendete Anzeigen zu beenden.

Pulsmessung

Die Pulsmessung erfolgt ausschließlich über Handpulsmessung:

Auf dem Lenker befinden sich die beiden Handpuls-Sensoren. Bitte achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz auf der LCD Anzeige. Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann.

Beachten Sie: Diese Pulsmessart ist nicht für medizinische Zwecke geeignet!

Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass daraus keine verwertbaren Ergebnisse gewonnen werden können. In diesem Falle empfehlen wir die Benützung einer handelsüblichen CARDIO Pulsmessuhr mit Herzfrequenzsende-Brustgurt zur Herzfrequenzermittlung.

Desweiterem verfügt der Computer über einen eingebauten Empfänger für Brustgurte (Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten).



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



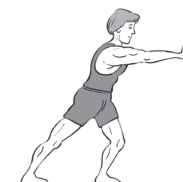
3. Dehnung der unteren Rückenstrecker
Im Vierfüßlerstand Rücken ganz rund machen und in Richtung Decke ziehen. Den Po dabei nicht auf die Fersen auflegen. Die Dehnung ist im Rückenbereich spürbar. Beanspruchte Muskulatur: Gesamter Rückenstrecker, besonders unterer Anteil



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



D TRAININGSHINWEISE



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:

$$\text{MHF} = 220 - \text{Lebensalter}$$

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.

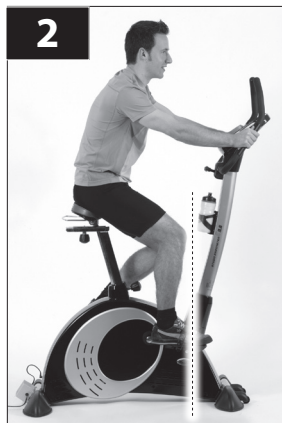
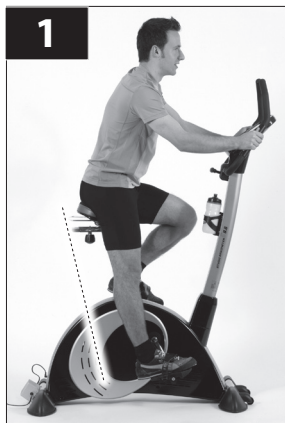
Fassen Sie das Gerät am Lenker (48). Mit dem linken Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes (51).

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!

D 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.



Netzteil defekt - bitte kontaktieren Sie den Service und Sie erhalten ein neues Netzteil. Bitte versuchen Sie nicht, einen neues Netzteil, das nicht von uns genehmigt worden ist zu ersetzen.



Bitte nur das mitgelieferte Netzteil benutzen, wenn Sie unser Gerät verwenden.

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:

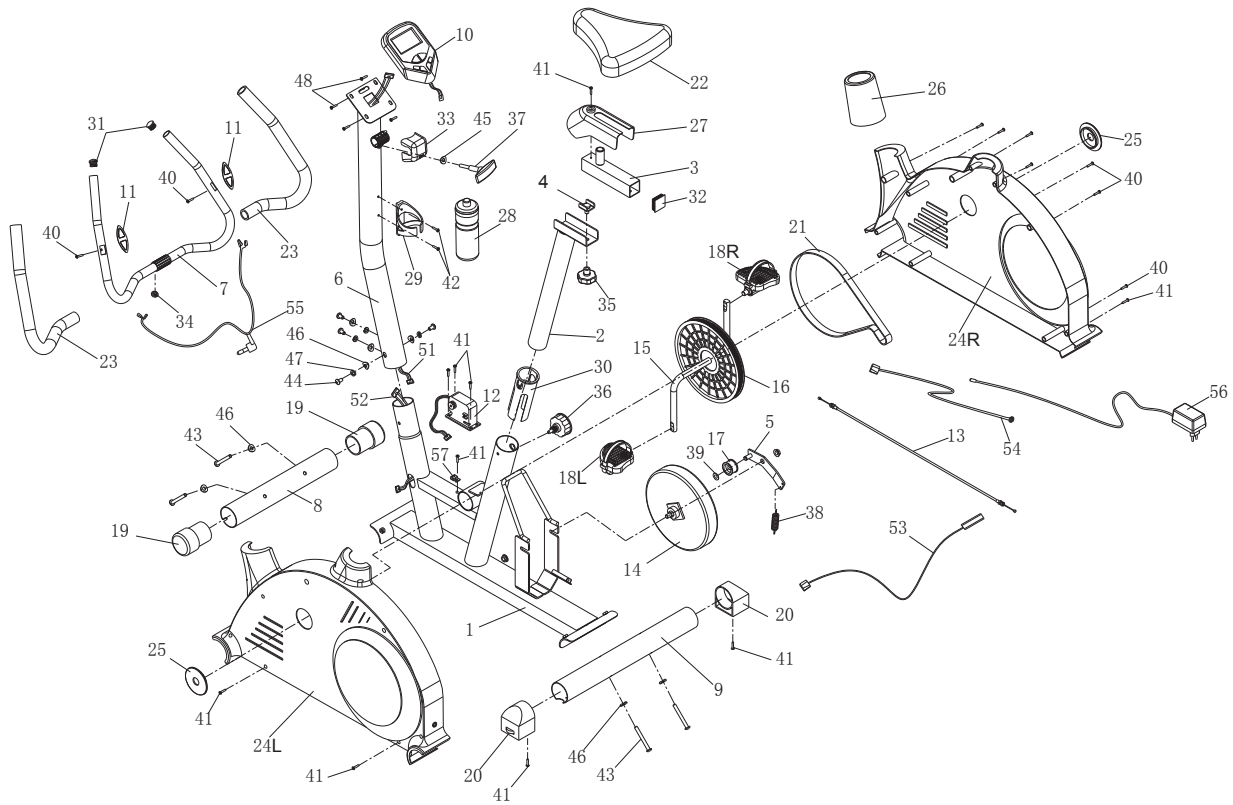
Direkte und indirekte statische Entladungen können den Computer des Gerätes zum Absturz bringen. Sollte in diesem Falle der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.

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!

EXPLOSIONSZEICHNUNG/ TEILELISTE



Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen.....	1
2	Sattelstütze.....	1
3	Sattelverstellung.....	1
4	Halterung Sattelverstellung.....	1
5	Keilriemenspanner.....	1
6	Lenkersäule.....	1
7	Lenker.....	1
8	Vorderer Standfuß.....	1
9	Hinterer Standfuß.....	1
10	Computer.....	1
11	Handpulsoren.....	2
12	Motor.....	1
13	Motorseil.....	1
14	Schwungrad.....	1
15	Kurbel.....	1
16	Keilriemenrad.....	1
17	Kleines Keilriemenrad.....	1
18	L/R Pedal Links/Rechts.....	1
19	Endkappen vorderer Standfuß.....	2
20	Endkappen hinterer Standfuß.....	2
21	Keilriemen.....	1
22	Sattel.....	1
23	Schaumstoff Lenker.....	2
24	L/R Seitendeckel links/rechts.....	1
25	Verkleidung Kurbel.....	2
26	Lenkersäulenverkleidung.....	1
27	Verkleidung Sattelstütze.....	1
28	Trinkflasche.....	1
29	Trinkflaschenhalter.....	1

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
30	Hülse Sattelstütze.....	1
31	Endkappe Lenker.....	2
32	Endkappe Sattelverstellung.....	1
33	Lenkerverkleidung.....	1
34	Plastikkappe Pulskabel.....	1
35	Verstellungsschraube.....	1
36	Verstellungsschraube.....	1
37	T-Schraube.....	1
38	Feder.....	1
39	Sicherungsring.....	1
40	Schraube ST4.2*20.....	10
41	Schraube ST4.2*16.....	12
42	Schraube M5*20.....	2
43	Schraube M8*70.....	4
44	Schraube M8*16.....	4
45	Unterlegscheibe M8.....	1
46	Unterlegscheibe M8.....	8
47	Federring M8.....	4
48	Schrauben für Computer.....	4
49	Inubbschlüssel 5mm.....	1
50	Schraubenschlüssel 13-14-15.....	1
51	Oberes Computerkabel.....	1
52	Unteres Computerkabel.....	1
53	Sensorkabel.....	1
54	Stromkabel.....	1
55	Handpuls kabel.....	1
56	Adaptor.....	1
57	Sensorhalter.....	1



D GARANTIE

Die Garanzzeit 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 Garanzzeit aufzubewahren.

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

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



Garantiekarte:

Gerätebezeichnung: _____

Art.-Nr.: _____ Ausgabe: _____

Fehlerbeschreibung: _____

Name des Käufers: _____

PLZ/Ort: _____

Straße: _____

Telefonnummer: _____

Unterschrift des Käufers: _____







GB

PACKAGING

Environmentally friendly, reusable materials:

- Cardboard exterior packing
- Molded parts made of foamed, CFC-free polystyrene (PS)
- Foil and bags made of Polyethylene (PE)
- Stretch bands made of Polypropylene (PP)



DISPOSAL

Please ensure environmentally sound disposal of packaging in accordance with local regulations.



Packaging20

Disposal20

Safety22

The Training Machine

Equipment23

Delivery Terms23

Service Hotline23

Assembly

1. Review of delivery terms24

2. Front and back foot stand assembly25

3. Pedal assembly25

4. Seat and seat support assembly26

5. Steering column assembly26

6. Handlebar and Computer assembly27

7. Water bottle holder assembly27

8. Power supply and final inspection27

The Computer.28-30

Training safety and technique 31-32

Transportation and shipment of the machine33

Calibration.34

Care and maintenance34

Troubleshooting34

Cross section and parts list35

Warranty36



TIP

Familiarize yourself with important information and notes by reading the assembly, use, and training instructions



ATTENTION

Retain important information in order to avoid accidents on the machine



WARNING

Retain important information in order to avoid personnel accidents. (Injuries)

Static and dynamic loads in accordance with ISO DIN EN 20957-1 DIN EN 957-5.

This equipment has been tested according to the standard for a body weight of 150 kg. continuous load.

We ask you to observe the following procedures in order to avoid an accident.

- This device is a speed-dependent HA class exercise machine and is not intended for therapeutic purposes. The machine should not be installed in areas with uncontrolled access.
- Avoid high temperatures, humidity, and splashing water.
- Read the maintenance instructions before installing the apparatus.
- Place the machine on a firm and level base. The machine shall stand in a stable manner, and eventual settling of the base must be made even.
- It is without exception necessary that the machine is set up so that you have enough free space (at least 2 m.) that safe exercise can be guaranteed.
- Before the beginning of your exercise you should have your doctor conduct a general physical examination in order to reveal any heart, circulatory, or orthopedic problems.
- Incorrect and excessive exercise can endanger your health.
- Levers and other mechanical adjustments during operation of the machine will not limit the range of motion.
- Periodic inspection of the machine for damage and wear and tear will provide for the highest level of safety. Defective parts, for example connecting parts, are to be exchanged immediately. The machine is not to be used until it has been repaired.
- Screws and nuts are to be regularly tested.
- Children are not allowed on the machine unless supervised by an adult.
- Exercise machines are not to be used for play under any conditions.
- The assembly and training instructions should always be included when the machine is transferred to a new owner. Only in this manner is safe use by the new owner guaranteed.
- Spare parts should also be sent with the assembly and training instructions.

Important Recommendations and Safety Tips

Our products are all TUV-GS tested and comply with the actual, highest safety standard. In spite of the safety standards, it is necessary to strictly adhere to the following safety standards:

- The machine is built exactly as described in the service manual, therefore, use only the advertised parts.
- Check the tightness of all screws, nuts, and other connections before using the unit for the first time. Ensure that the machine is in a secure state.
- Make sure that the unit stands in a dry, level place. Protect it from moisture and water. Unevenness in the floor shall be made level. The machine must not come into contact with moisture or water.
- Lay a suitable base (for example a rubber mat or wooden sheet) under the machine. Protect it against pressure marks and dirt.
- Before you begin with the exercise remove all objects within a 2 meter circle.
- Do not use any caustic cleaning agents to clean the machine. Use only the tool supplied by the manufacturer or a unique tool mounted on the machine for eventual repairs. Wipe off sweat immediately after exercise is finished.
- Incorrect or excessive exercise can cause health problems. Visit a doctor before you begin exercise in order to establish your maximum load (pulse, step resistance, length of training) and to give you exact information about the correct body position during exercise. Never begin exercise right after eating.
- Exercise only when the machine is in working order. Use only original spare parts for necessary repairs.
- When you adjust the moving part, be sure that this part is set in the correct, marked position and is correctly secured.
- Unless otherwise stated in the instructions, the machine can be only used by one person during operation.
- Use your own clothing for exercise. Your clothing should be in such condition that you do not bind yourself during exercise. Your exercise shoes shall firmly support your feet and have a non-slip sole.
- If you have a feeling of dizziness, nausea, chest pain or notice other symptoms, stop exercising right away. See a doctor immediately.
- Never forget that a Sport machine is not a toy. You can only use it if you have been correctly informed.
- People such as children (8 years), limited, or handicapped persons should only use the machine under observation of another person who can give advice or help. Take appropriate measures to ensure that children are never near the machine without supervision.
- Do not dispose of the machine with your normal household trash. The machine must be taken to a recycling collection point for electronic waste. You can find the symbol on the product or on the advertising packaging.
- This machine is a speed independent unit.
- This machine has a sixteen speed resistance. This makes it possible to increase or decrease the brake resistance. By pressing the key with an arrow pointed up, you decrease the brake resistance. By pressing the key with an arrow pointed down, you increase the brake resistance.
- Heart rate monitoring may be inaccurate. Excessive training can serious adverse health effects or cause death. When dizziness or weakness immediatly stop the exercise.

Equipment Features

- **Flywheel:** 8,5 kg
- **Pedals:** Weight-balancing pedals
- **Handlebars:** Multi-position handlebars
- **Pulse measurement:** Hand pulse measurement, without cable using a breast strap (not included)
- **Brake system:** Magnetic brake system
- **Resistance:** 24 speeds electronically adjustable Casters for movement, floor leveling

Exercise computer

Large, well-arranged computer keys, LCD-display

Functions:

Speed, time, watt, number of steps, approximate energy use, heartbeat

Programs:

Different exercise profiles
Heartbeat program

Max. user weight: 150 kg

Dimensions:

Length approximately 107 cm
Width approximately 55 cm
Height approximately 131 cm

Weight: 27 kg



Included

- Items according to the parts list
- Tools for installation
- Installation, service, and exercise manuals

Important!

Before using your machine read through the Installation, Service, and Exercise manuals – especially the safety tips. All functions are then safe and reliably useful. Only for indoor use.

If you pass the machine to someone else, please include the Installation, Service, and Exercise Manuals.

For technical notices for this machine turn to our service hotline or send us an email.

→ Austrian service address:

Royalbeach
Spielwaren & Sportartikel Vertriebs GesmbH
Postfach 37 • A-5110 Oberndorf
Telefon: +43/(0)662/45 20 34-485
Fax: +49/8685/98 89 78
E-Mail: office@royalbeach.de

→ Germany and Europe service address:


Royalbeach
Spielwaren & Sportartikel Vertriebs GmbH
Watzmannstr. 1 • D-83417 Kirchanschöring
Telefon: +49/(0)8685/98 89 480
Fax: +49/8685/98 89 78
E-Mail: info@royalbeach.de

→ Ordering spare parts:

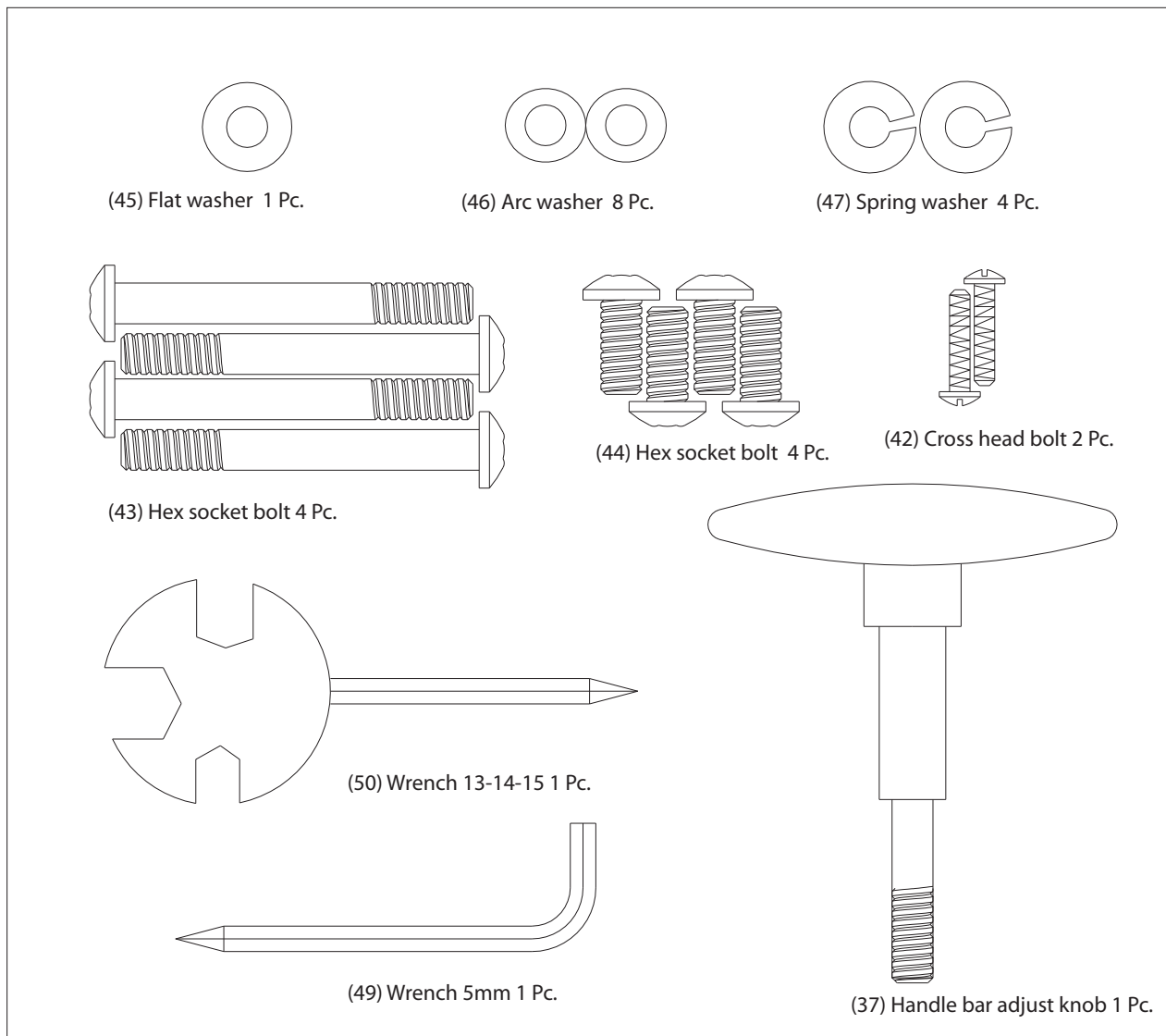
Exact machine serial number, issue number of the BDA (look at the title page), and order number are required without exception!
Machine name: Ergometer, City 200
Article Number: 35316
Edition: 06/2014

1. Look over the included parts

- Carefully unpack all parts and lay them next to each other on the floor. In order to avoid scratching the floor, use an appropriate cover.
- Place the main frame on a secure base and check for a level installation.
- Ensure that during the assembly you have sufficient freedom of movement (at least 1.5 meters).
- Before you begin the assembly, familiarize yourself with the parts.

 Some accessories might be pre-assembled.

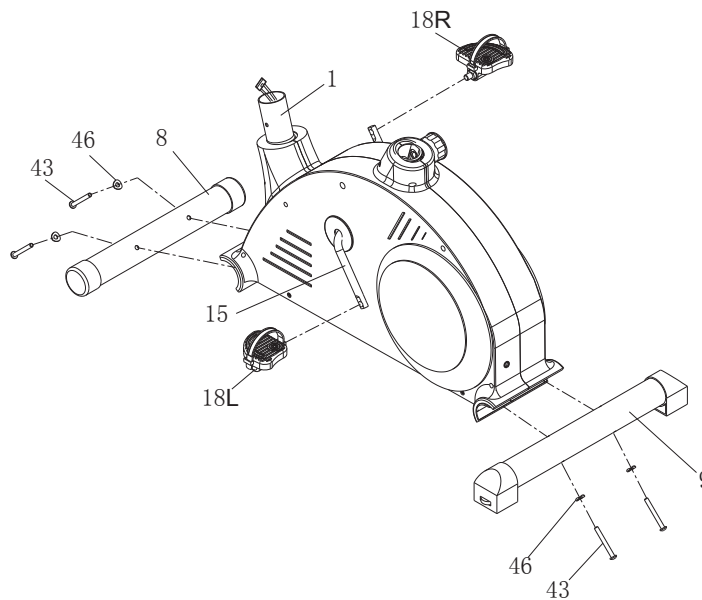
On this page you find all the small parts (screws, washers, nuts, and tools) represented which are necessary to the installation assembly of the machine. All of these parts lie in a blister card enclosed in the carton packaging.



2. Assembly of forward and rear braces

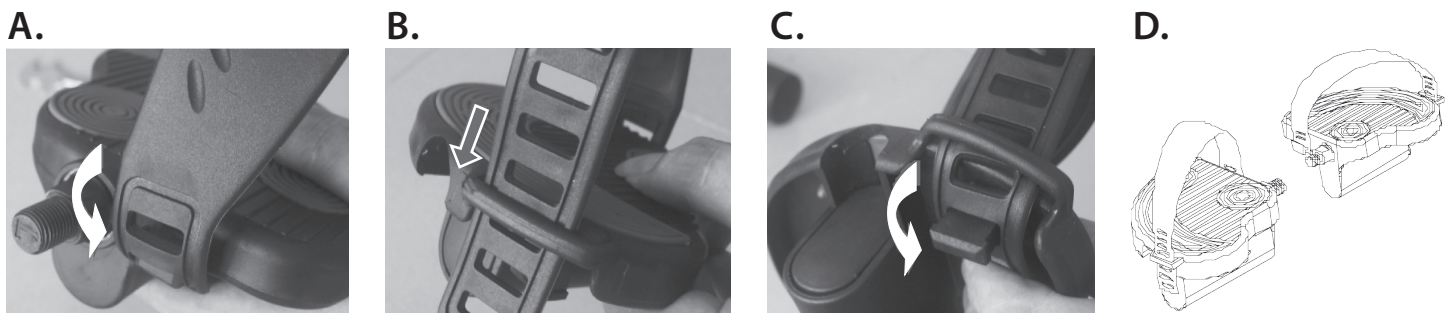
Make the forward brace (8) fast with two screws (43) and two washers (46) on the main frame (1).

Make the rear brace (9) fast with two screws (43) and two washers (46) on the main frame (1).



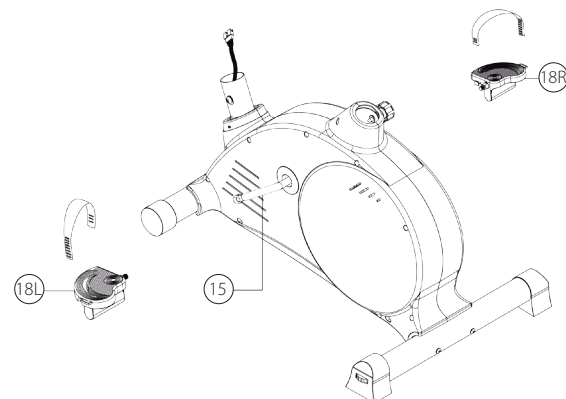
3. Pedal Assembly

Make fast the safety straps for the pedals to the pedals (18 L/R) as shown by illustration A-D.



Make fast the left pedal (18L) to the crank (15), rotating counterclockwise.

Make fast the right pedal (71) to the crank (15), rotating clockwise.




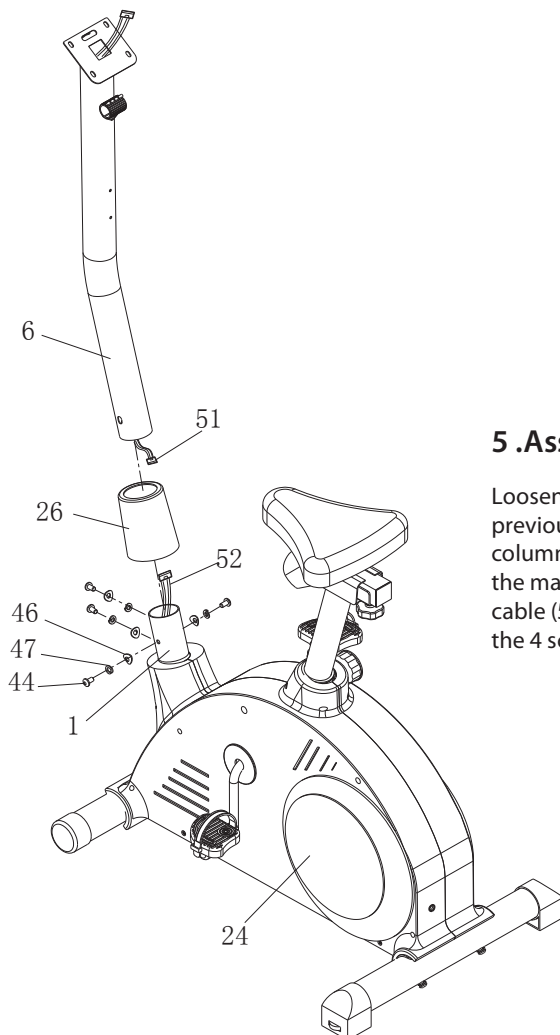
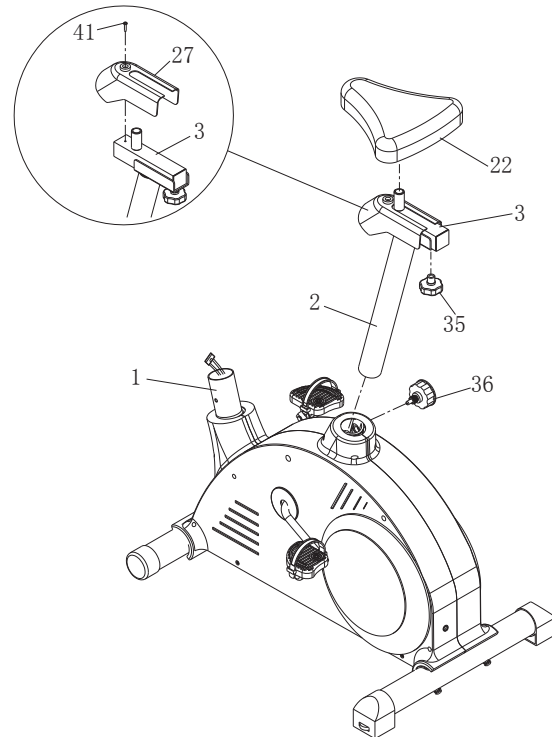
4. Assembly of the seat and the seat post.

Remove the screw(41) which is preloaded on seat slider(3), and put the seat slider cover(27) on seat slider(3), lock it with screw(41).

Assemble the seat (22) to the seat post (2)

Loosen the quick adjust button (36) and screw the seat post (2) into the mainframe (1).

 You can vertically adjust the seat with the quick adjust button (36).




5. Assembly of the Handlebar column.

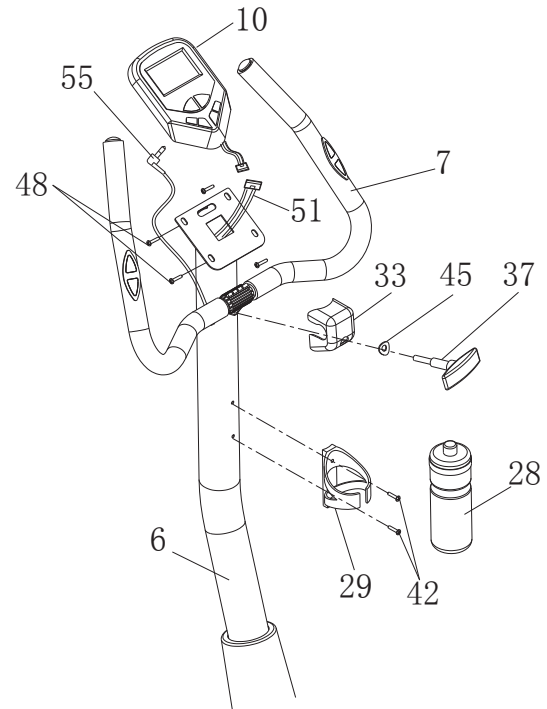
Loosen the 4 previously mounted screws (44), the 4 spring washers (47) and the 4 previously mounted washers (46) from the main frame (1). Screw the handlebar column covering (26) to the handlebar column (6). Lead the handlebar column (6) to the mainframe (1) and unite the upper computer cable (51) with the lower computer cable (52). Stick the handlebar column (6) on the mainframe (1) and make it fast with the 4 screws (44) the 3 spring washers (47) and the 4 washers (46).

6. Assembly of the handlebars and Computer

Make fast the handlebar (7) with the handlebar covering (33), a washer (45), and the T-screw (37) on the handlebar column (6).


Loosen the 4 screws (48) from the backside of the computer (10). Insert the upper computer cable (51) into the cable on the back side of the computer (10). Make fast the computer (10) with the 4 screws (48) to the handlebar column (6). Insert the pulse cable (4) into the socket on the back side of the computer.

 It requires no batteries in the computer.



7. Assembly of the water bottle holder.

Make fast the water bottle holder (29) with two screws (42) on the handlebar column (6). Insert the water bottle (28) in the water bottle holder.

 When the water bottle is in reach you always have enough fluids at your disposal.

8. Supply and end control of current.

Insert the electrical cable (56) into the outlet on the backside of the machine. Insert the plug into a normally installed insulated wall socket.

- In order to move the machine, use the built-in caster on the forward brace.
- Recheck the tight fit and the proper condition of the bindings. The machine is built with them and is ready for use.
- Before you begin exercising, read and follow the safety instructions described on page 2 and the exercise instructions.
- Observe and follow without exception all of the safety instructions listed in the chapter on safety.
- The ergometer must only be powered with SELV (Safety Extra Low Voltage) and must be used with the power supply LK- D 060100.



INSTRUCTION MANUAL

Key Functions

START/STOP: 1. Start & Pauses workouts.

2. Start body fat measurement and quit the body fat program.

3. Operates only when in stop mode. Holding key for 3 seconds will reset all function value to be zero.

DOWN: Decrease value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc. During the workout, it will decrease the resistance load.

UP : Increases value of selected workout parameter. During the workout, it will increase the resistance load.

ENTER: To input desired value or work out mode.

TEST: Press to enter into Recovery function when computer has the heart rate value.

Recovery is Fitness Level 1-6 after 1 minute F1 is the best, and F6 is the worst.

MODE: Press to switch display form RPM to SPEED, ODO to DIST , WATT to Calories during workout.

Workout Selection

After power-up using UP or DOWN keys to select then pressing ENTER to enter the desired mode.

Setting Workout Parameters

After selecting your desired program, you may pre-set several workout parameters for desired results.

WORKOUT PARAMETERS:

TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE

Note: Some parameters are not adjustable in certain programs.

Once a program has been selected, pressing ENTER, will make "Time" parameter flash.

Using UP OR DOWN KEY you may select desired time value. Press ENTER KEY to input value.

Flashing prompt will move to the next parameter. Continue use of UP OR DOWN KEY. Press START/STOP to start workout.



More About Workout Parameters

Field	Display Range	Default Value	Increment/Decrement	Description
Time	0:00 ~ 99:00	00:00	+/- 1:00	1. When display is 0:00, Time will count up. 2. When time is 1:00 ~ 99:00, It will count down to 0.
Distance	0.00 ~999.0	0.00	+/-1.0	1. When display is 0.0, Distance will count up. 2. When Distance is 1.0~999.0, it will count down to 0.
Calories	0~9950	0	+/-50	1. When display is 0, Calories will count up. 2. When Calories is 5.0~9995, it will count down to 0.
Watt	20~350	100	+/-10	User can set watt value only in Watt control program.
Age	10-99	30	+/- 1	Target HR will be based on Age. When Heart Rate exceeds Target H.R, the number of Heart Rate will flash in programs (P1 -P9)

Program Operation

Manual (P1)

MANUAL

Selecting "Manual" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Selecting "Manual" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

PRE-PROGRAMS (P2-P9)

There are 8 program profiles ready for use. All program profiles have 24 level of resistance.

Setting Parameters for Pre-programs

Selecting one of pre-programs using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

WATT CONTROL PROGRAM (P10)

Selecting "Watt control program" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

Computer will adjust the resistance load automatically depends on the speed to maintain the constant watt value. User can use up down key to adjust the watt value during workout.

BODY FAT PROGRAM (P11)

Setting Data for Body Fat

Selecting "BODY FAT Program" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER. "Male" will flash so Gender can be adjusted using UP OR DOWN KEY, press ENTER to save gender & move to next data.

"175" of Height will flash so Height can be adjusted to use UP OR DOWN KEY, press ENTER KEY save value & move to next data.

"75" of Weight will flash so Weight can be adjusted to use UP OR DOWN KEY, press ENTER KEY to save value & move to next data.

"30" of Age will flash so Age can be adjusted using UP OR DOWN KEY, press ENTER to save value.

Press START/STOP to start measurement, please also grasp hand pulse grips.

After 15 seconds the display will show out Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

NOTE: Body Types:

There are 9 body types divided according to the FAT% calculated.

Type 1 is from 5% to 9%.

Type 2 is from 10% to 14%.

Type 3 is from 15% to 19%.

Type 4 is from 20% to 24%.

Type 5 is from 25% to 29%.

Type 6 is from 30% to 34%.

Type 7 is from 35% to 39%.

Type 8 is from 40% to 44%.

Type 9 is from 45% to 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio

BMI: Body Mass Index

Press START/STOP KEY to return the main Display.

TARGET HEART RATE Program (P12)

Setting Parameters for TARGET H.R

Selecting "TARGET H.R." using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: If Pulse is above or below (± 5) the set TARGET H.R, computer will adjust the resistance load automatically. It will check Every 20 seconds approx. I resistance load will increase or decrease (Note: each resistance load represents 2 level of loading)

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

HEART RATE CONTROL PROGRAM(P13-P15)

There are 3 selection for target pulse:

P10- 60% TARGET H.R= 60% of (220-AGE)

P11- 75% TARGET H.R= 75% of (220-AGE)

P12- 85% TARGET H.R= 85% of (220-AGE)

Setting Parameters for HEART RATE CONTROL

Selecting "One of Heart Rate Control Program ." using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: If Pulse is above or below (± 5) the TARGET H.R, computer will adjust the resistance load automatically. It will check Every 20 seconds approx. I resistance load will increase or decrease (Note: each resistance load represents 2 level of loading)

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

USER PROGRAM(P16-P19)

There are four user programs can be selected form U1 to U4.

User program allows user to set their own program that can be used immediately.

Setting Parameters for User Program

Selecting user using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters .

After finished set up desired parameter, the level 1 will flash, use UP OR DOWN KEY to adjust then pressing ENTER until finished. (There are 10 times total). Press START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

Training Notes:

Fundamentally each healthy person can begin with fitness exercises. But consider that one can not overcome long neglect in a short time. Body fitness, outlook, and well-being are reached through an appropriate exercise program. Your condition improves itself after a relatively short, regular exercise program and puts the heart, circulatory, and movement in swing. Likewise it will improve your attitude and train your leg and arm muscularity and upper thighs. Further positive changes take place in the digestive system. It is important that exercise should fit your own body and not to overdo it. Consider: Sports should be fun.

ATTENTION!! WE UNCONDITIONALLY RECOMMEND TO YOU THAT YOU SEE A DOCTOR BEFORE YOU BEGIN A NEW EXERCISE PROGRAM.

Exercise Clothing:

Head: Eventually use a sweat band, in order that the sweat drops will not hinder you.

Upper Body: Use layering of clothes.

1. Wear your functional underwear that wicks away the sweat from the skin.
2. Wear a T-shirt over it, which wicks away the sweat from the skin. This can help while exercising in warm areas.

Legs: Wear light, short or long exercise socks. It is important that these do not rub while walking and that the elastic band is not too tight, so that blood supply to the leg will not be impaired. Use athletic socks and tennis socks that are not too thick, since these will promote rubbing and blister formation. Your socks should not have elastic bands that are too thick, or your feet will not have a sufficient blood supply.

IMPORTANT!

- Regular and long-term exercise.
- Wear shoes with non-skid rubber soles. Never exercise barefoot (Danger of injury)!
- Secure the loops to the pedals, so that your feet can precisely push in and out.
- Please do not forget to put yourself in the correct sitting position, see Chapter "Using the correct sitting positions", page 14.
- Do not eat one hour before or after exercise. Drink sufficiently!
- Do not exercise when you are tired and exhausted.

Exercise Planning:

Decide on your body's actual performance capacity – check this previously with the doctor. Basically the exercise should take place in three different exercise phases:

WARM UP – EXERCISE – STRETCHING

Warm-up:

Prepare the muscles and organisms for a load. This reduces the eventual danger of injury. Start the training with a little step resistance. Following exercises will have more flexible resistance.

Flexibility exercises:

1. Stretch the breast muscle.
Lay elbows and underarms against the wall. Over and underarms form a right angle. Rotate the arm lightly away from the upper body. The stretch will be felt in the breast area. Stressed muscles: Breast muscle, Deltoid muscle.



2. Stretch the neck muscle:
While standing pull the head sideways in the direction of the shoulder. Pull the opposite shoulder in the direction of the floor. The stretch will be felt in the area of the side of the neck. Stressed muscles: Descending trapezium.



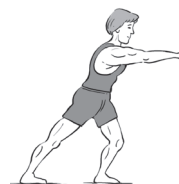
3. Stretch the lower back:
In quadruped stance make the back round and pull in the direction of the floor. Do not lower the buttocks. The stretch can be felt in the back area. Stressed muscles: entire back, especially among the lower areas.



4. Stretch the hip:
In a knee stand with one leg before you (pelvis). Pull the hip forward in the direction of the floor, so that the toe should still be seen. The stretch can be felt in the fibula area of the back leg. Stressed muscles: Hip muscles, upper thigh muscles



5. Stretch the calf muscle:
Stand in walking position, the forward leg bent, the back leg stretched, both heels remaining on the floor. The stretch can be felt in the calf area of the back leg. Stressed muscles: twin calf muscles, soleus muscle.



6. Stretch the back upper thigh muscles:
Lying on your back grasp a thigh on the back and pull it to the upper body. Pull the toe in the direction of the tibia. Stretch out the other leg on the floor. The stretch can be felt in the area of the back of the calf that is stretched in the air. Stressed muscles: back thigh muscle, buttocks, twin calf muscles.




7. Stretch the inner thigh:

While standing shift the body weight one side of a leg, legs are wide apart. The standing leg is bent, the other leg is stretched out and the toe remains placed on the floor. The stretch can be felt in the area of the inner part of the thigh of the stretched out leg. Stressed muscles: Abductor muscle.



8. Stretch the forward thigh muscle while standing with the hand grasping a leg on the ankle and pulling toward the buttocks. The knee remains at one height, the bottom and the belly are firmly stretched. The stretch can be felt in the area of the front side of the thigh of the bent leg. Stressed muscles: Front thigh.

Exercise:

Follow the recommendations for the special exercise machine. The intensity can be controlled by the heart frequency. Talk to your doctor. Nearly all muscles can be strengthened through correct exercise.

Cool Down:

The organism needs time during and after exercise to recover. These recovery times should last longer for a beginner than a practiced athlete.

INCORRECT OR EXCESSIVE EXERCISE CAN LEAD TO HEALTH DANGERS!!!!

One method to decide the intensity of exercise is the maximum heart frequency (MHF). You can attain a mathematical formula with the MHF. This formula is as follows:

$$\text{MHF} = 220 - \text{age}$$

There are five exercise zones that alone or all together play a role in exercise – each according to your personal goal. The values are in percentages:

Health zone	=	50–60 %	of MHF
Fat burning	=	60–70 %	of MHF
Aerobic zone	=	70–80 %	of MHF
Anaerobic zone	=	80–90 %	of MHF
Warning zone	=	90–100 %	of MHF

Health zone:

The regeneration zone stands for slow, long-lasting burden. The burden should be light and relaxed. This zone forms the basis for the increase of your performance capacity and should be used by beginners or conditionally weak people.

Aerobic Zone:
Carbohydrate burning:

A person burns more carbohydrates than fat in the aerobic zone. The higher burden strengthens the heart and lungs. If you would like to become quicker, stronger, and more long lasting, you must train in the aerobic zone. The efficiency of this exercise works enormously on your heart and respiratory system.

Fat burning:

In this zone both your heart is strengthened, as well as the fat burning optimally formed, that the consumed kilos mainly come from body fat and less from carbohydrates. First the body must get used to exercise – give yourself some time. After that: the longer you endure this training, the more effective it is.

Anaerobic Zone:

Exercise in this zone brings an increase in capability to metabolize lactate. You can reach through it higher lactate value and with it to tolerate greater burdens. It is a hard exercise, with which you feel the typical pain of a hard exercise, such as exhaustion, heavy breathing, and weariness. The practical effect concerns all of the personal regions, in which a performance exercise is interested. If you want a health-oriented exercise, you do not need to exercise in this zone.

Warning Zone:

This is the zone with the highest intensity and should only be used with caution. Exercise here only if you are extremely fit and have experience and practical knowledge of extensive high burden exercise. This area can easily lead to injuries and extreme stress. Because this is an extremely heavy exercise, the high burden sport should be done with reservations.

Exercise periods:

Sports medicine considers the following periods effective:

Minimal health program:

2 – 3 times per week for 20-30 minutes

Optimal health program:

4 – 5 times per week for 45 – 60 minutes

Transport/Move the Machine



Secure the machine before you move it, so that you can move it in an orderly manner. Remove the net cable from the machine, in order not to harm it during transport.

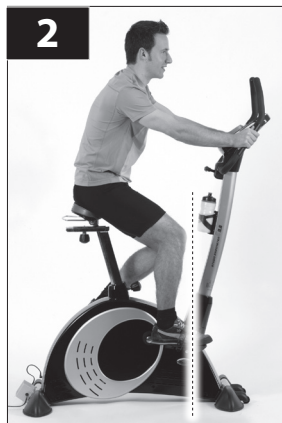
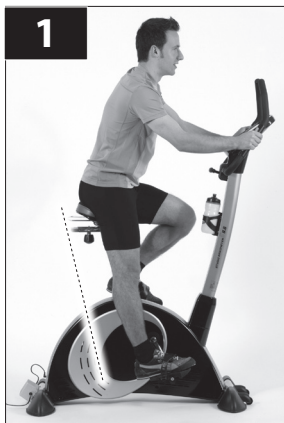
Grasp the machine by the handlebars (48). Put your left foot on the end of the forward brace. (51)

Tip the machine in your direction until it can move with the help of the roller. Be aware that the Ergometer can only move on an even surface. Once you reach the desired location, carefully stand the machine upright.



Be especially careful when rolling the machine on a wooden floor, in order not to damage the floor with the rollers!

Adjust to the correct sitting position.



When you insert your heel on the pedal, your leg must be stretched parallel to the pedal position. Your knee must not be located in front of the pedal axle. By turning the handlebars you can select a comfortable sitting position.



Change the grip position often during exercise!



Calibration

Basically a recalibration of the Ergometer is not necessary. If you want to recalibrate the Ergometer, please turn to an accredited calibration service (This service is costly and is covered neither through the guarantee nor through the machine instructions).

You can receive other information from our service.

Care and Maintenance

Maintenance:

- Basically the machine needs no specialized maintenance.
- Nevertheless regularly control all spare parts and check the firm seating of screws and connections.
- Exchange defective parts at our customer service right away – the machine must not be used.

Care:

- Use only a damp cloth without caustic cleaning agents for cleaning. Be sure that no fluids get in the computer.



Always turn off the machine before carrying out care and maintenance work. Always remove the electrical cord from the outlet.



If any parts are out of order, especially the power adaptor, please turn to our service hotline and send us an email. Please don't try to replace a new adaptor which has not been approved by us.



The appliance is only to be used with the power supply unit provided with the appliance.

Troubleshooting

DEFECT	CAUSE	ACTION
Computer		
No information or no function	No electrical current	Verify whether the electrical cable is correctly connected.
	No cable connection	Verify cable connection – if that does not help call service.
Information on the Hand pulse is defective	Both hands are not on both sensors	Lay both hands at is defective both sensors the same time on the sensors.
		Verify cable connection.
		Use breast belt.
Mechanical		
Step resistance is not regular	No cable connection	Verify cable Connection – if that does not help call service.
Defective parts		Verify packing
		Call service

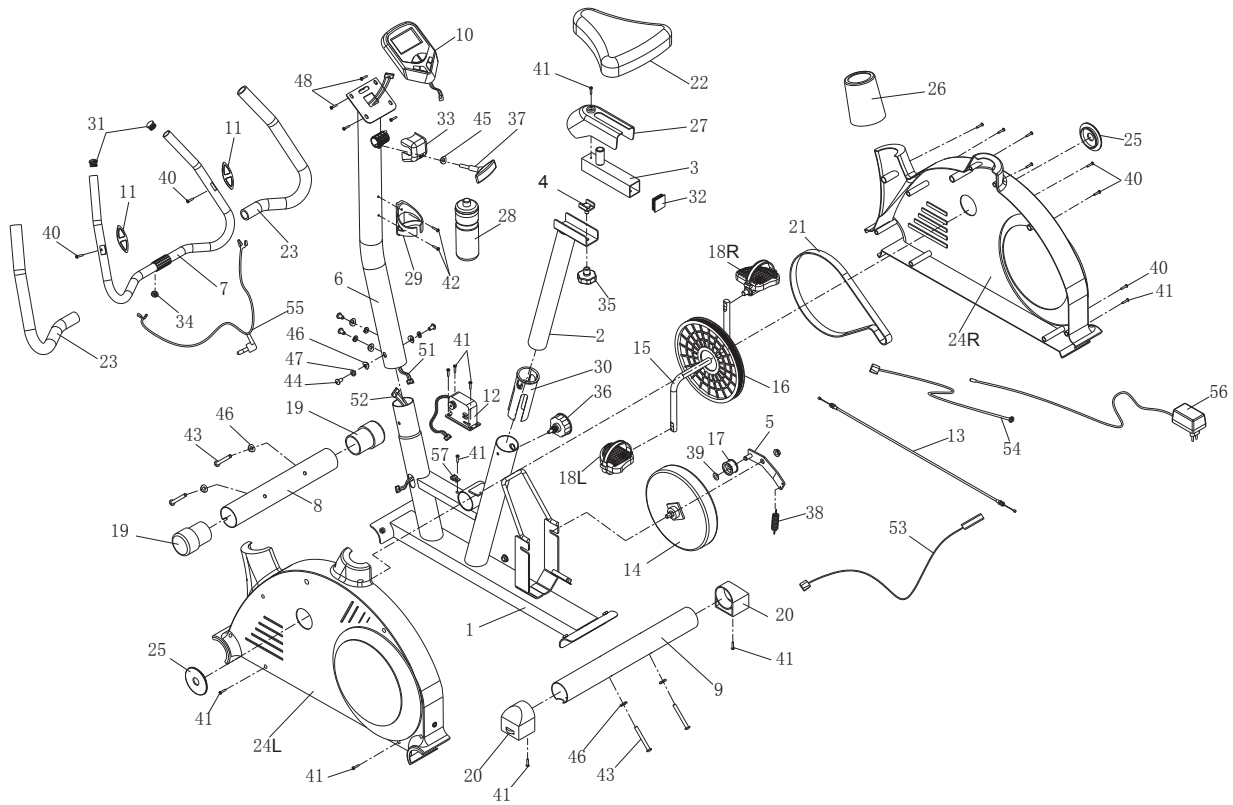
SPECIAL CASES OF COMPUTER CRASHES

Direct and indirect static discharges can crash the machine's computer. In these cases you should not start the computer by yourself. A new start of the computer is necessary.

New start:

Unplug the machine and plug it in again after one minute. For technical announcements and advice our Service-Center stands at your disposal. See Capital Service!

CROSS SECTION DRAWING/ PARTS LIST



No.	Part name	Q'ty
1	Main frame	1
2	Seat post	1
3	Seat slider	1
4	U-shape part	1
5	Idler support	1
6	Computer post	1
7	Handle bar	1
8	Front stabilizer	1
9	Rear stabilizer	1
10	Computer	1
11	Handle pulse sensor	2
12	Motor	1
13	Motor steel cord	1
14	Flywheel set	1
15	Crank	1
16	Belt wheel	1
17	Idler	1
18	L/R Pedal left/right	1
19	Front stabilizer end cap	2
20	Rear stabilizer end cap	2
21	Belt	1
22	Saddle	1
23	Handle bar foam	2
24	L/R Chain cover left/right	1
25	Crank hole cover	2
26	Neck cover	1
27	Seat slider cover	1
28	Drink bottle	1
29	Drink bottle holder	1

No.	Part name	Q'ty
30	Hollow bushing	1
31	Handle bar end cap	2
32	Seat slider end cap	1
33	Handle bar cover	1
34	Wire protector plug	1
35	Saddle adjust knob	1
36	Seat post adjust pull pin	1
37	Handle bar adjust knob	1
38	Spring	1
39	Lock ring	1
40	Cross head self-tapping screw ST4.2*20	10
41	Cross head self-drilling screw ST4.2*16	12
42	Cross head bolt M5*20	2
43	Hex socket bolt M8*70	4
44	Hex socket bolt M8*16	4
45	Flat washer M8	1
46	Arc washer M8	8
47	Spring washer M8	4
48	Computer screw	4
49	Wrench 5mm	1
50	Wrench 13-14-15	1
51	Upper computer cable	1
52	Lower computer cable	1
53	Sensor wire	1
54	Power wire	1
55	Handle pulse wire	1
56	Adaptor	1
57	Sensor holder	1



GB WARRANTY

The warranty period consists of 24 months and begins with the day of the sale. Please keep the receipt as proof of the purchase. Warranty promises can only be validated upon presentation of the purchase voucher.

The following warranty conditions are valid:

The manufacturer guarantees free repair of defects that are returned due to material or manufacturing mistakes. With a statement of deficiencies you are obliged to report this to RoyalBeach Service without delay. Damages due to unauthorized hand repairs, failure to observe service instructions, inappropriate assembly, insufficient care, forceful use or normal wear and tear (fan belt, stock, seat, handlebar grips) do not fall under this warranty. The manufacturer is not liable for causal damages or subsequent damages of any kind, unless such limitations are expressly forbidden. It stands on the discretion of the manufacturer to fulfill the warranty through repair or replacement. Further claims do not exist. The manufacturer reserves the right to charge for returning unqualified warranty returns.

Please contact in each case our customer service office for further assistance.

Be aware that return shipment by mail is not possible for weight reasons. Contact the Service hotline for information and advice. In case of return only the complete machine (no parts from the packing list can be missing) will be handed over to the forwarding agent.

In order to sufficiently protect the merchandise in the case of repair or return, we ask you, in all possible cases to preserve the original packing slip during the duration of the warranty time.

After the expiration of the warranty time you have in any case the possibility to have the defective machine repaired at the address given to you. Developing repairs after the expiration of the warranty including the shipping costs are chargeable. The legal rights are not restricted by this warranty.

With any return of the machine please fill out the warranty card with information about defects and return it with the receipt.



Warranty Card:

Name of Machine: _____

Article Number: _____ Cost: _____

Description of deficiency: _____

Buyer's Name: _____

Address: _____

Street: _____

Telephone Number: _____

Signature of Buyer: _____





GB





NOTES

Series of horizontal lines for taking notes.





RBS PORTS®
BY ROYAL BEACH®

