BowFlex

MaxTrainer™ SE/SEi

Aufbauanleitung/Benutzerhandbuch



Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise	06	Sicherheitswarnhinweis-Aufkleber / Seriennummer
Aufbau	09	Technische Daten
	10	Schrauben,Werkzeuge und Teile
	12	Aufbau
	29	Einstellungen
Funktionen	32	Konsole
	33	JRNY™ App
	34	Andere Apps und Bluetooth® Herzfrequenz
	34	Heart Rate (Pulsfrequenz)
Betrieb	36	Betrieb
	38	So fangen Sie an
	43	Wartung
	45	Fehlersuche

Zur Überprüfung des Garantieanspruchs benötigen Sie den Kaufnachweis und folgende Angaben:

Seriennummer _____

Kaufdatum _____

Geräte, die in den USA und Kanada gekauft wurden:

Hier können Sie Ihr Gerät für die Garantie registrieren: www.bowflex.com/register oder telefonisch unter 1 (800) 605–3369 (USA).

Geräte, die außerhalb der USA und Kanada gekauft wurden:

Um Ihr Produkt für Garantieleistungen zu registrieren, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler vor Ort.

Für ausführliche Informationen zur Produktgarantie sowie bei Fragen oder Problemen rund um Ihr Produkt, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler vor Ort. Eine Händlerliste finden Sie unter: https://global.bowflex.com

BowFlex Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.bowflex.com • Kundendienst: Nordamerika (800) 605-3369, cs@bowflex.com | BowFlex (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.bowflex.cn • 86 21 6115 9668 | outside U.S. https://global.bowflex.com | Printed in China | © 2023 BowFlex Inc. | BowFlex, das BowFlex-Logo, Schwinn, Max Trainer und JRNY sind Marken, die im Besitz von BowFlex Inc. sind oder von BowFlex Inc. lizenziert wurden und in den USA und anderen Ländern eingetragen oder auf andere Weise gesetzlich geschützt sind. Google Play™ ist eine Marke der jeweiligen Eigentümer. Apple und das Apple Logo sind Marken von Apple Inc., eingetragen in den USA und anderen Ländern. App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple Inc. Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Marken im Besitz von Bluetooth SIG, Inc. und werden von BowFlex Inc. unter Lizenz verwendet. Andere Warenzeichen sind das Eigentum der jeweiligen Inhaber.

Original-Handbuch • nur englische Version

Scannen Sie den QR-Code, um die JRNY App herunterzuladen und noch heute loszulegen.

Wichtige Sicherheits-hinweise

Bei der Verwendung von elektrischen Geräten sollten unter anderem die folgenden grundlegenden Sicherheitshinweise beachtet werden:

Dieses Symbol weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen kann.

Bitte beachten Sie folgende Warnhinweise:

Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät.
Lesen Sie die Aufbauanleitungen sorgfältig durch und stellen Sie sicher, dass Sie sie verstanden haben.

⚠ GEFAHR

Lesen Sie die Aufbauanleitungen sorgfältig durch und stellen Sie sicher, dass Sie sie verstanden haben. Lesen Sie das Handbuch vollständig durch. Bewahren Sie das Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

⚠ WARNUNG

Lesen Sie das Benutzerhandbuch gründlich durch, um das Risiko von Verbrennungen, Stromschlägen oder Verletzungen zu reduzieren. Wenn Sie die Hinweise nicht beachten, kann dies zu ernsten und möglicherweise tödlichen Stromschlägen oder anderen ernsthaften Verletzung führen.

- Unbeteiligte Dritte und Kinder müssen während des Zusammenbaus des Geräts Abstand halten.
- Schließen Sie das Gerät erst dann an die Stromversorgung an, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- Um das Risiko von Stromschlägen oder die unbeaufsichtigte/unkontrollierte Nutzung zu vermeiden, müssen Sie das Netzkabel stets aus der Wandsteckdose und dem Gerät ziehen und anschließend 5 Minuten warten, bevor Sie das Gerät reinigen, warten oder reparieren. Bewahren Sie das Netzkabel an einem sicheren Ort auf.
- Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Verwendung auf Schäden am Netzkabel sowie auf lose Teile oder Verschleißerscheinungen. Verwenden Sie es nicht, falls Sie solche Teile finden. Für Geräte, die in den USA oder Kanada gekauft wurden, wenden Sie sich für Reparaturen bitte an den Kundendienst. Für Geräte, die außerhalb der USA oder Kanadas gekauft wurden, wenden Sie sich für Reparaturen bitte an Ihren Händler vor Ort.
- Das Gerät ist nicht geeignet für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen, die eine sichere Nutzung des Geräts beeinträchtigen oder zu einem Verletzungsrisiko für den Benutzer führen könnten.
- Keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts fallen lassen oder hineinstecken.
- Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn die Lüftungsschlitze abgedeckt oder blockiert sind. Die Lüftungsschlitze müssen frei von Staub, Haaren und ähnlichem bleiben.
- Das Gerät nicht im Freien oder in feuchter Umgebung zusammenbauen.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät an einem geeigneten Platz zusammengebaut wird, wo es keinen Durchgangsverkehr und keine unbeteiligten Dritten gibt.
- Einige Komponenten des Geräts sind unter Umständen schwer oder sperrig. Der Aufbau dieser Teile muss mithilfe einer zweiten Person erfolgen. Führen Sie Schritte, bei denen schwere oder sperrige Teile gehoben oder bewegt werden müssen, nicht alleine durch.
- Stellen Sie das Gerät auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Fläche auf.
- Versuchen Sie nicht, das Design oder die Funktionalität des Geräts zu verändern. Dies könnte die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen und führt zum Erlöschen der Garantie.
- Wenn Ersatzteile benötigt werden, verwenden Sie nur Original-Ersatzteile und -Schrauben von BowFlex. Wenn keine Originalersatzteile verwendet werden, besteht für den Benutzer ein Risiko. Außerdem kann der korrekte Betrieb des Geräts beeinträchtigt werden und die Garantie erlöschen.
- Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig zusammengebaut und gemäß der Bedienungsanleitung auf seine Funktionstüchtigkeit überprüft wurde.
- Lesen Sie das mitgelieferte Benutzerhandbuch vor dem ersten Gebrauch genau durch. Bewahren Sie das Handbuch auf, um es bei Bedarf konsultieren zu können.
- Führen Sie alle Montageschritte in der angegebenen Reihenfolge durch. Eine fehlerhafte Montage kann Verletzungen zur Folge haben.

· BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF.

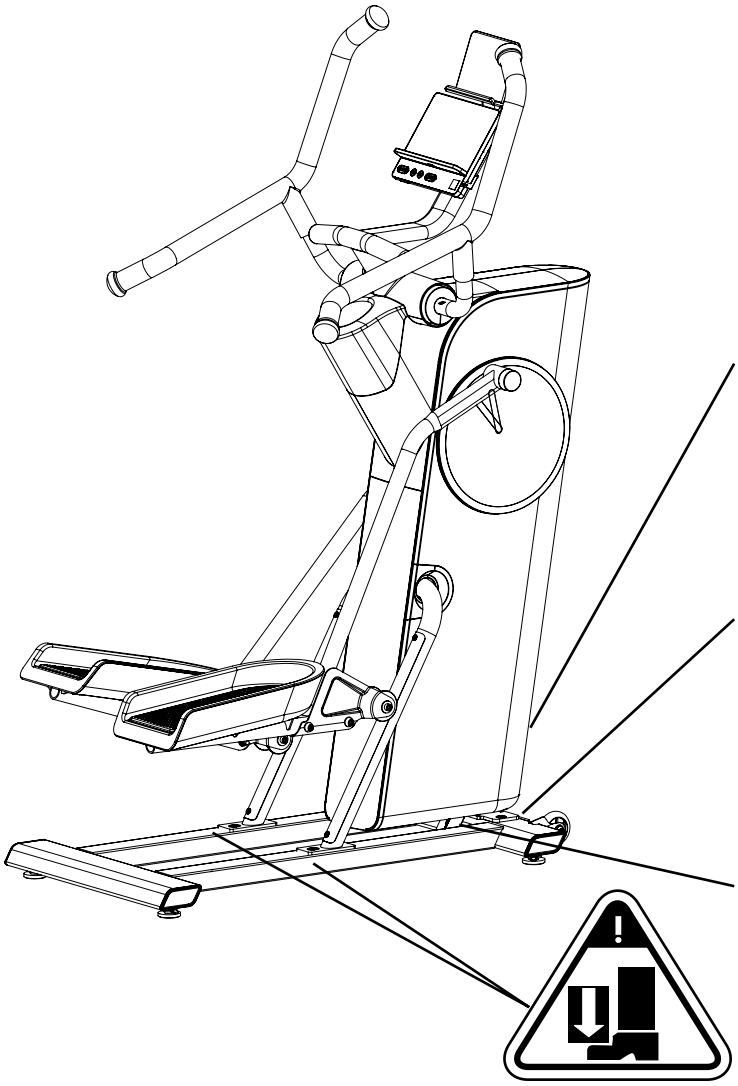
Beachten Sie vor der Verwendung dieses Geräts folgende Warnhinweise:

⚠ Lesen Sie das Handbuch vollständig durch. Bewahren Sie das Handbuch auf, um es bei Bedarf konsultieren zu können.

Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Gerät. Wenn sich ein Warnaufkleber löst, unleserlich wird oder entfernt wurde, muss er ersetzt werden. Für Geräte, die in den USA oder Kanada gekauft wurden, erhalten Sie Ersatzaufkleber beim Kundendienst. Für Geräte, die außerhalb der USA oder Kanadas gekauft wurden, erhalten Sie Ersatzaufkleber bei Ihrem Händler vor Ort.

- Kinder dürfen sich nicht auf dem Gerät oder in der Nähe des Geräts aufhalten. Bewegliche Teile und andere Gerätekomponenten stellen eine Gefahr für Kinder dar.
- Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen unter 14 Jahren geeignet. Personen im Alter von 14 bis 17 Jahren müssen bei der Nutzung dieses Geräts beaufsichtigt werden.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm oder einen neuen Gesundheits• und Ernährungsplan beginnen. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen. Die auf der Konsole angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.
- Überprüfen Sie das Gerät vor jeder Verwendung auf lose Teile oder Anzeichen von Verschleiß. Verwenden Sie es nicht, falls Sie solche Teile finden. Prüfen Sie regelmäßig die Pedale und Tretkurbeln. Für Geräte, die in den USA oder Kanada gekauft wurden, wenden Sie sich für Reparaturen bitte an den Kundendienst. Für Geräte, die außerhalb der USA oder Kanadas gekauft wurden, wenden Sie sich für Reparaturen bitte an Ihren Händler vor Ort.
- Maximales Benutzergewicht: 136 kg. Sie dürfen das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr wiegen.
- Das Gerät Max Trainer™ SE ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das Gerät darf nicht kommerziell genutzt oder in Institutionen eingesetzt werden. Dazu zählt die Verwendung des Geräts durch Mitglieder, Kunden, Mitarbeiter oder Partner von Fitness-Studios, Unternehmen, Arbeitsplätzen, Vereinen sowie öffentlich oder privaten Einrichtungen.
- Das Gerät Max Trainer™ SEi ist für den Heimbereich oder den gewerblichen Einsatz geeignet. Wenn das Gerät im gewerblichen Bereich oder in einem Studio aufgestellt wird, darf dies nur in Bereichen geschehen, wo Zugang und Bedienung des Geräts von autorisiertem Personal überwacht wird. Außerdem sollte die Nutzung auf 3 Stunden pro Tag begrenzt werden. Die Handhabung hängt unter anderem vom spezifischen Umfeld, in dem das Gerät aufgestellt wird, von der Sicherheit dieses Umfeldes und von der Vertrautheit der Nutzer mit dem Gerät ab. Da das Gerät zuvor von anderen verwendet worden sein wird, vergewissern Sie sich, dass die Steigung, die Pedale und der Lenker korrekt eingestellt, festgezogen und gesichert sind.
- Tragen Sie keine weite Kleidung oder Schmuck. Dieses Gerät enthält bewegliche Teile. Greifen Sie nicht mit Fingern oder anderen Gegenständen in sich bewegende Teile des Trainingsgeräts.
- Montieren und verwenden Sie das Gerät auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Fläche.
- Die Pedale müssen ruhig stehen, bevor Sie aufsteigen. Seien Sie beim Auf und Absteigen sehr vorsichtig.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Außenbereich oder in feuchter Umgebung.
- Halten Sie an der Aufstiegsseite und an der Rückseite des Geräts einen Bereich von mindestens 0,6 m frei. Dies ist der empfohlene Sicherheitsabstand für einen ungehinderten Zugang zum Gerät, einen ungehinderten Bewegungsraum um das Gerät herum sowie für einen Notabstieg vom Gerät. Innerhalb dieses Bereichs dürfen sich während des Trainings keine weiteren Personen aufhalten.
- Überanstrengen Sie sich beim Training nicht. Verwenden Sie das Gerät nur wie im Handbuch beschrieben.
- Führen Sie alle im Handbuch aufgeführten regelmäßigen Wartungen durch.
- Halten Sie die Pedale und den Griffe sauber und trocken.
- Das Training an diesem Gerät erfordert Koordination und Gleichgewicht. Machen Sie sich immer bewusst, dass es während des Trainings zu Geschwindigkeits- und Widerstandsänderungen kommen kann. Bereiten Sie sich darauf vor, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren und sich zu verletzen.
- Bei diesem Gerät stoppen die Pedale oder dynamischen Griffe nicht selbständig. Verringern Sie das Tempo, um die dynamischen Griffe und die Pedale anzuhalten. Steigen Sie erst vom Gerät ab, wenn die Pedale und dynamischen Griffe völlig stillstehen.
- Keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts fallen lassen oder hineinstecken.
- Vor der Benutzung das Benutzerhandbuch gründlich durchlesen. Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mit fehlenden Kenntnissen oder Erfahrung gedacht.
- Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mit fehlenden Kenntnissen gedacht – es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder haben eine Einweisung in die Benutzung des Geräts erhalten. Lassen Sie Kinder unter 14 Jahren nicht in die Nähe des Geräts.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

- BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF.



Seriennummeretikett

WARNUNG!

Lesen Sie alle Warnhinweise auf diesem Gerät gründlich und befolgen Sie sie. Lassen Sie keine Kinder oder Tiere in die Nähe des Geräts. Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen unter 14 Jahren geeignet. Weitere Warnungen und Sicherheitshinweise finden Sie im Benutzerhandbuch. Der unsachgemäße Umgang mit dem Gerät kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen. Das maximale Benutzergewicht für dieses Gerät beträgt 136 kg. Die angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen. Nur für Endverbraucher. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsgerät benutzen.

(Der Aufkleber auf dem SE-Gerät ist nur in den Sprachen Englisch und Französisch (Kanada) erhältlich).

Produktspezifikationsetikett

FCC-Konformität

Änderungen oder Modifikationen, die nicht ausdrücklich von der für die Einhaltung der Bestimmungen verantwortlichen Stelle genehmigt wurden, können zu einem Entzug der Betriebserlaubnis für den Benutzer führen.

Das Gerät und die Stromversorgung entsprechen Teil 15 der FCC-Bestimmungen. Der Betrieb unterliegt den folgenden beiden Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine Störungen verursachen, und (2) dieses Gerät muss alle empfangenen Störungen aushalten, einschließlich Störungen, die zu unerwünschtem Betrieb führen können.

Hinweis: Dieses Gerät und das Netzteil wurden getestet und entsprechen den Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse A gemäß Teil 15 der FCC-Bestimmungen. Diese Bestimmungen regeln den Schutz vor Funkstörungen bei Aufstellung im Wohnbereich. Dieses Gerät erzeugt, verwendet und strahlt möglicherweise Radiofrequenzenergie aus. Wenn es nicht gemäß der Bedienungsanleitung installiert und verwendet wird, kann das Gerät Störungen der Funkübertragung verursachen.

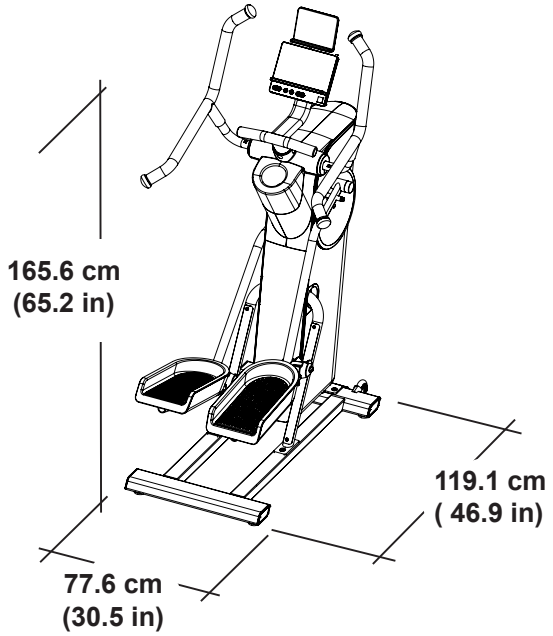
Es kann jedoch nicht garantiert werden, dass solche Störungen bei einer korrekten Montage nicht auftreten. Erzeugt dieses Gerät nicht tolerierbare Störungen beim Radio- und Fernsehempfang (um dies festzustellen, schalten Sie das Gerät aus und wieder ein), können Sie die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen beheben:

- Richten Sie die Empfangsantenne neu aus.
- Vergrößern Sie den Abstand zwischen dem Gerät und dem Empfänger.
- Schließen Sie das Gerät an eine Steckdose an, die nicht mit dem Stromkreis verbunden ist, an den der Empfänger angeschlossen ist.
- Wenden Sie sich an Ihren Händler oder an einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker.

Dieses Produkt entspricht den Bestimmungen der Richtlinie 2014/53/EU der Europäischen Union zur Bereitstellung von Funkanlagen

Aufbau

Maximalgewicht des Benutzers	136 kg
Gesamtfläche (Stellfläche) des Geräts	9.313,6 cm^2
Maximale Pedalhöhe	52,2 cm
Gerätegewicht	ca. 65 kg
Stromversorgung (Netzteil)	Eingangsspannung: 90–240 V AC, 50–60 Hz, 1,5 A Ausgangsspannung: 12 V DC, 3 A

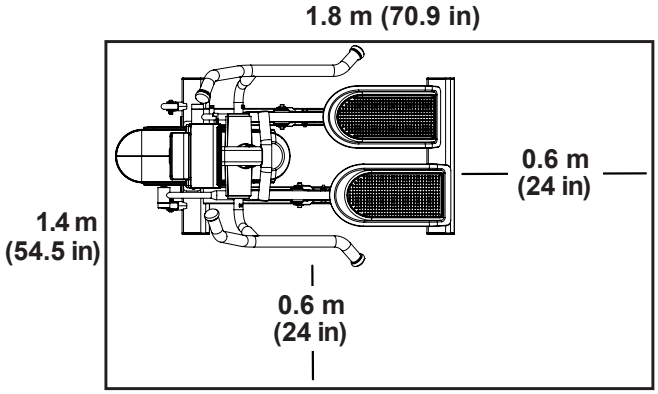


Dieses Gerät DARF NICHT im Hausmüll entsorgt werden. Dieses Produkt muss recycelt werden. Entsorgen Sie dieses Gerät gemäß den Bestimmungen in Ihrer Region. Informieren Sie sich hierfür bei einem Entsorgungszentrum in Ihrer Nähe.

Vor dem Geräteaufbau

Wählen Sie den Ort, an dem das Gerät aufgestellt und verwendet werden soll. Für einen sicheren Betrieb muss das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche aufgestellt werden. Der Trainingsbereich muss mindestens 138 cm x 180 cm betragen. Halten Sie im Trainingsbereich an der Aufstiegsseite und an der Rückseite des Geräts einen Bereich von 0,6 m frei. Achten Sie auf eine angemessene Raumhöhe, bei der die Körpergröße und die maximale Pedalhöhe des Fitnessgeräts berücksichtigt werden. Die geschätzte Zeit für den Zusammenbau des Geräts beträgt 30 bis 45 Minuten.

HINWEIS: Untersuchen Sie das Gerät auf Teile, die bei der Lieferung beschädigt wurden. Wenn Sie Beschädigungen feststellen, wenden Sie sich an den Kundendienst (innerhalb der USA/Kanada) oder an Ihren örtlichen Händler (außerhalb der USA/Kanada).



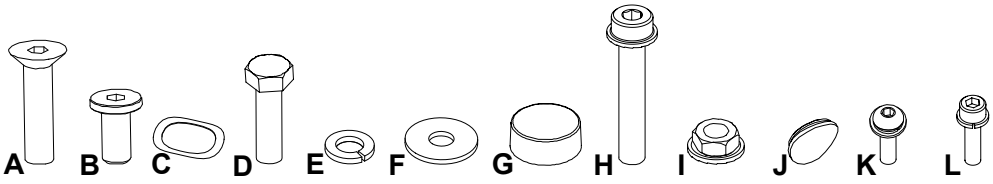
Montagetipps

Befolgen Sie beim Aufbau des Geräts die folgenden grundlegenden Punkte:

- Lesen Sie vor dem Zusammenbau die „Wichtigen Sicherheitshinweise" und machen Sie sich mit ihnen vertraut.
- Legen Sie die für die einzelnen Montageschritte erforderlichen Teile bereit.
- Verwenden Sie die empfohlenen Schraubschlüssel. Sofern nicht anders angegeben, drehen Sie Schrauben und Muttern nach rechts (im Uhrzeigersinn), um sie anzuziehen, und nach links (gegen den Uhrzeigersinn), um sie zu lösen.
- Blicken Sie beim Zusammenschrauben zweier Bauteile durch die Bohrungen, um den Sitz der Bauteile zu kontrollieren und ein Verkanten der Schrauben zu vermeiden.
- Die Montage muss durch zwei Personen erfolgen.

Gerätematte

Die Gerätematte des BowFlex™ Max Trainer™ ist ein optionales Zubehör, das Ihren Trainingsbereich frei hält und Ihren Boden zusätzlich schützt. Diese Gummimatte reduziert mit ihrer rutschfesten Oberfläche statische Entladungen und verringert das Risiko von Anzeigefehlern. Legen Sie Ihre BowFlex™ Max Trainer™ Gerätematte nach Möglichkeit in den von Ihnen gewählten Trainingsbereich, bevor Sie mit dem Aufbau beginnen. Um die optionale Gerätematte zu bestellen, wenden Sie sich an den Kundendienst (USA/Kanada) oder Ihren Händler vor Ort (außerhalb der USA/Kanadas).



Artikel	Menge	Bezeichnung
A	2	Flachkopfschraube mit Innensechskant, M10x1,5x40
B	2	Zylinderschraube mit Sechskant und niedrigem Kopf, M10x1,5x20
C	2	Wellenscheibe
D	2	Sechskantschraube, M8x1,25x25
E	2	Sicherungsscheibe, schwarz
F	2	Unterlegscheibe, flach breit M8 Schwarz

Artikel	Menge	Bezeichnung
G	2	Kappe
H	4	Innensechskantschraube, M8x1,25x50, schwarz
I	4	Sperrmutter, M8 Schwarz
J	3	Stopfen
K	3	Innensechskantschraube/Scheibe, M6x16 Schwarz
L	6	Innensechskantschraube/Scheibe, M6x1,0x20 CL12,9 schwarz

Hinweis: Bestimmte Schrauben auf der Schraubenkarte dienen als Ersatzschrauben. Daher bleiben nach der korrekten Montage des Geräts einige Schrauben übrig.

1:1 Zur Unterstützung bei der Auswahl der richtigen Hardware wird dem Montageschritt ein Bild im Maßstab 1:1 bzw. „tatsächliche Größe“ beigefügt.

Werkzeug

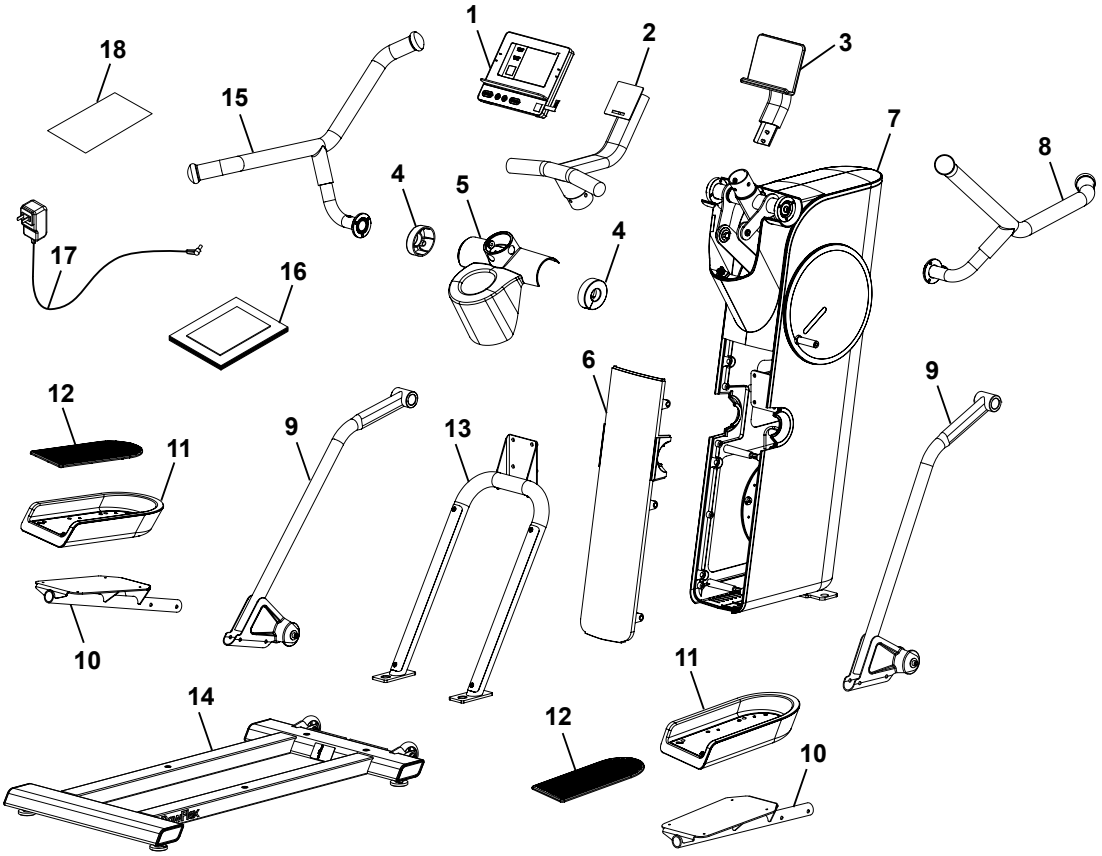
Mitgeliefert



4 mm
5 mm
6 mm



13 mm
17 mm



Zur Erleichterung des Aufbaus sind alle rechten Bauteile mit R und alle linken Bauteile mit L gekennzeichnet.

Artikel	Menge	Bezeichnung
1	1	Konsolenbaugruppe
2	1	Haltegriffgruppe
3	1	Medienablage
4	2	Ringblende
5	1	Obere Blende
6	1	Rückenblende
7	1	Hauptbauteil
8	1	Rechter dynamischer Griff
9	2	Standfuß

Artikel	Menge	Bezeichnung
10	2	Pedal
11	2	Pedal-Plattform
12	2	Pedal-Polster
13	1	Schienenbaugruppe
14	1	Stabilisator
15	1	Linker dynamischer Griff
16	1	Dokumentation
17	1	Netzteil
18	1	Schraubenkarte

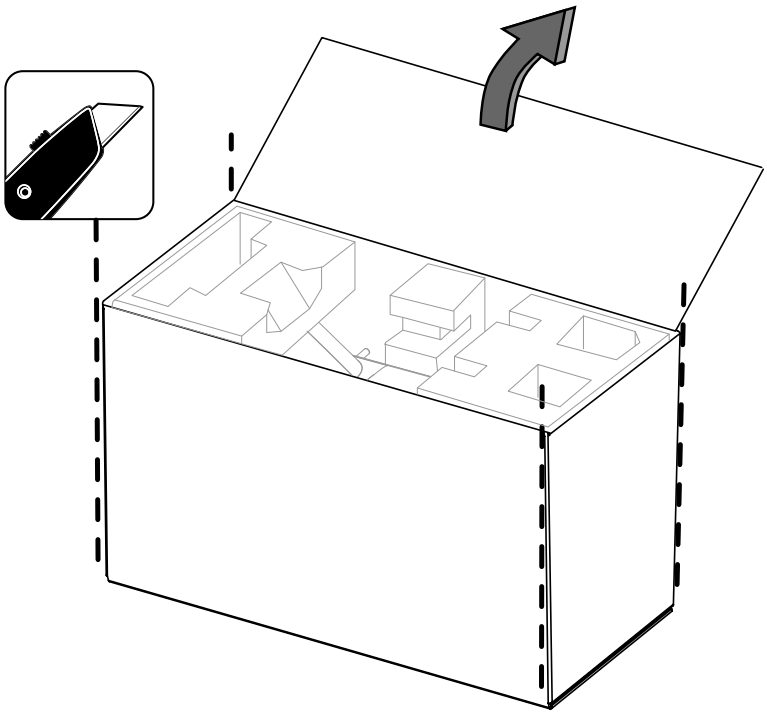
Ein Video zum Zusammenbau finden Sie hier:

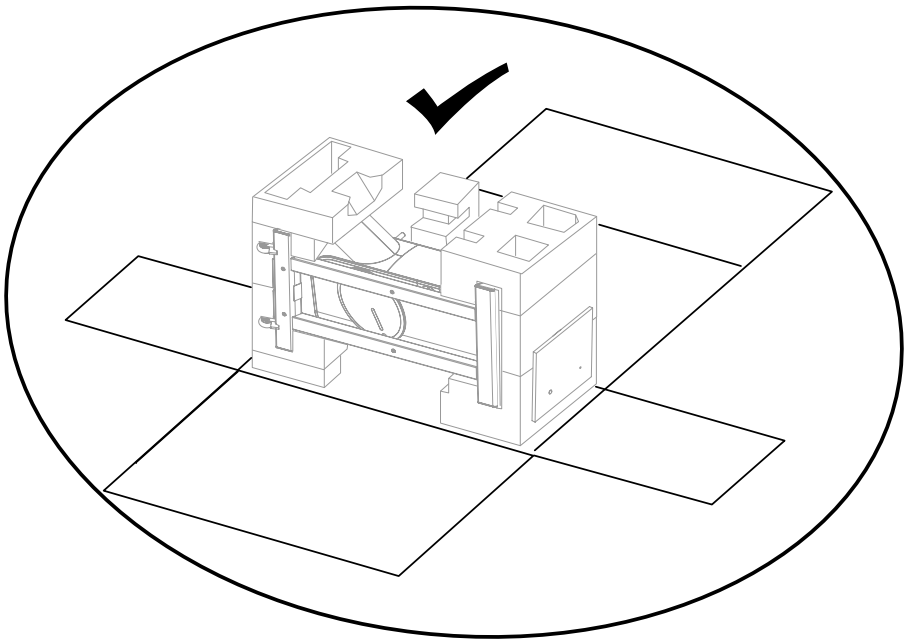
www.bowflex.com/getting-started.html

1. Stellen Sie den Karton neben den vorgesehenen Trainingsbereich, öffnen Sie die obere Klappe und schneiden Sie die Ecken des Kartons auf sichere Weise ab.

Achten Sie darauf, sich nicht zu verletzen, wenn Sie den Karton mit einer Schere oder einem Teppichmesser aufschneiden. Bewegen Sie die Schere bzw. das Teppichmessers stets von Händen und Fingern weg. Beachten Sie, dass der Karton Versandklammern enthält, die Verletzungen verursachen können. Halten Sie Hände und Finger stets von den Klammern fern.

ACHTUNG: Die Box kann zum Schutz des Bodenbelags verwendet werden. Der Inhalt Ihres Kartons kann eventuell leicht von den Abbildungen abweichen.

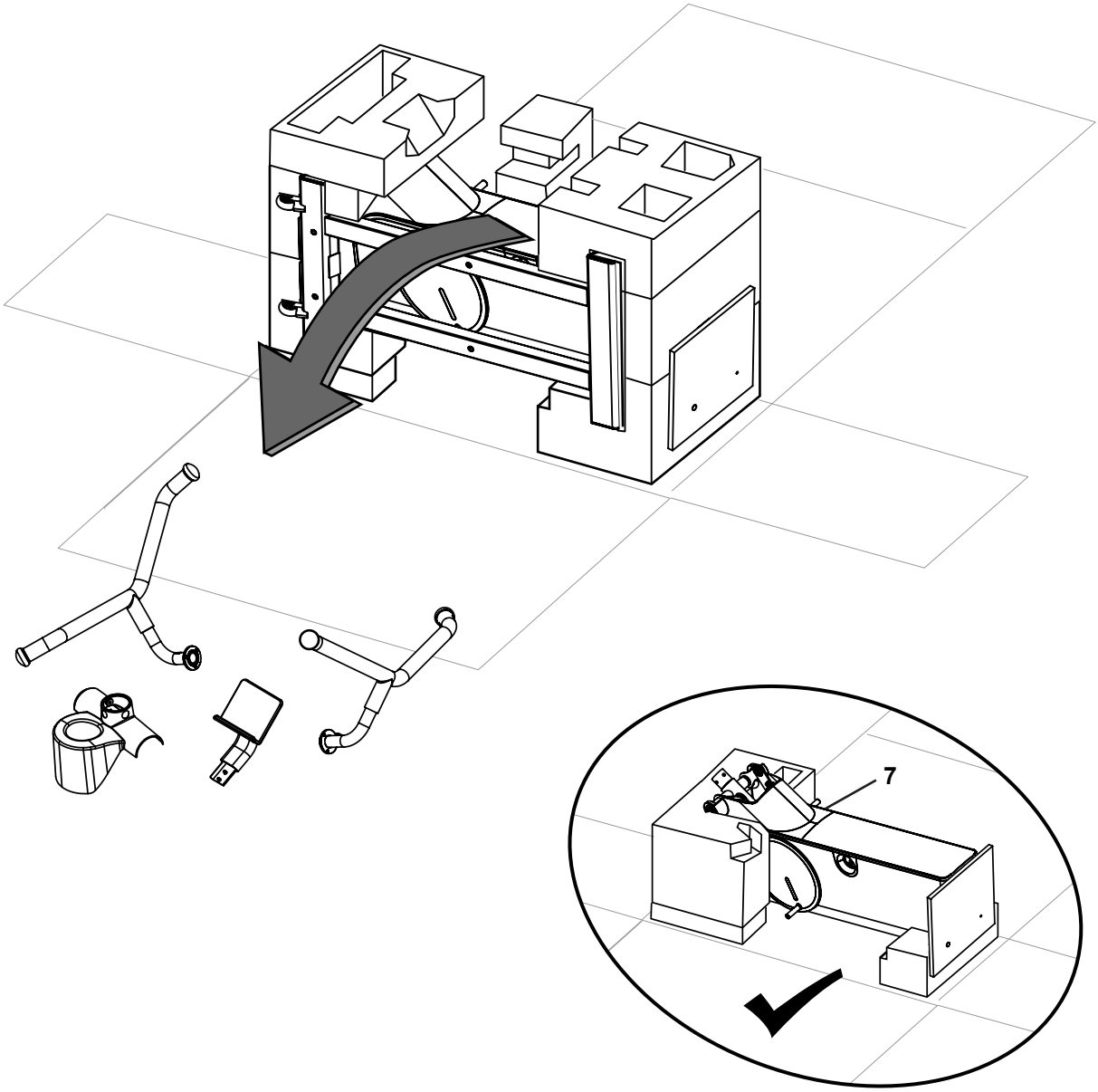




2. Packen Sie alle Teile und Verpackungen, die sich um die Hauptbaugruppe herum befinden, aus und lassen Sie die Hauptbaugruppe und die darunter liegenden Teile an ihrem Platz.

Einige Bauteile des Geräts sind unter Umständen schwer oder sperrig. Der Aufbau dieser Teile muss mithilfe einer zweiten Person erfolgen. Führen Sie Schritte, bei denen schwere oder sperrige Teile gehoben oder bewegt werden müssen, nicht alleine durch. Achten Sie darauf, beim Auspacken Hände oder Füße von diesen Teilen fern zu halten.

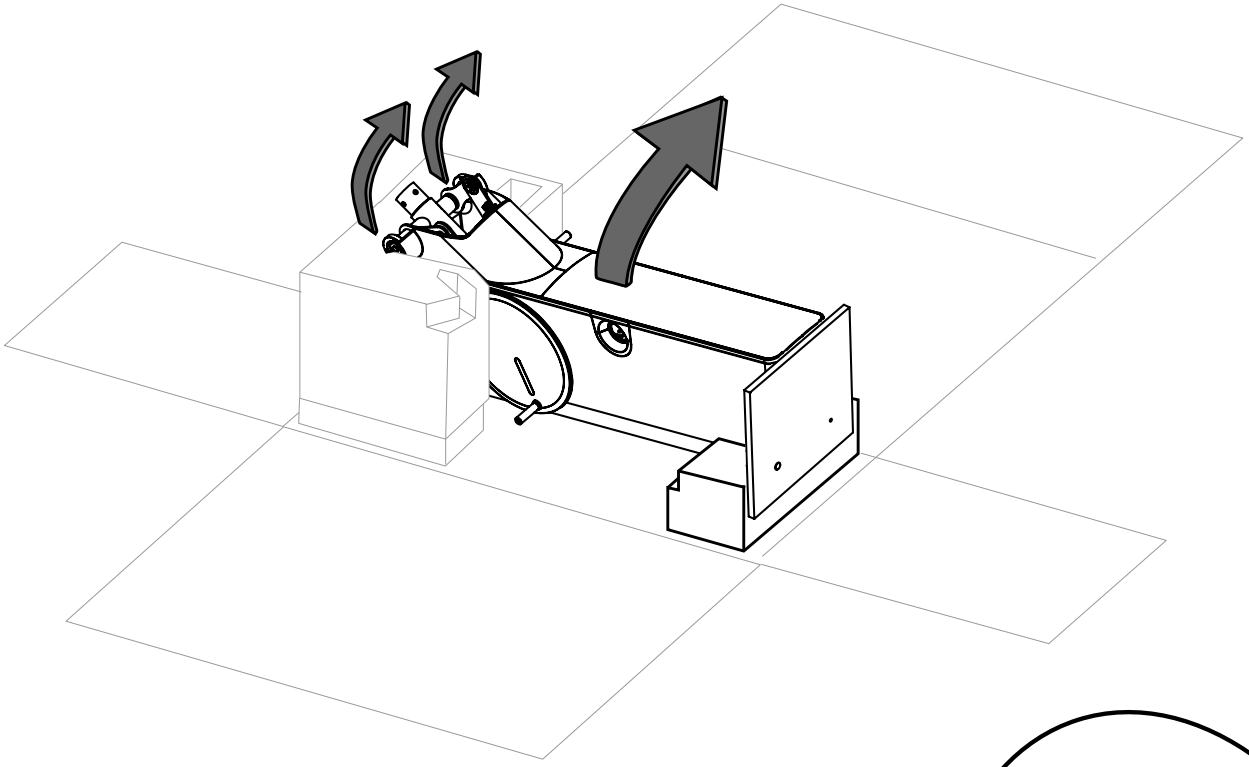
ACHTUNG: Halten Sie den Bereich unmittelbar um den Karton herum frei. Wenn Ihr Gerät in zwei Kartons verpackt ist, befindet sich die Hauptbaugruppe in Karton 1.

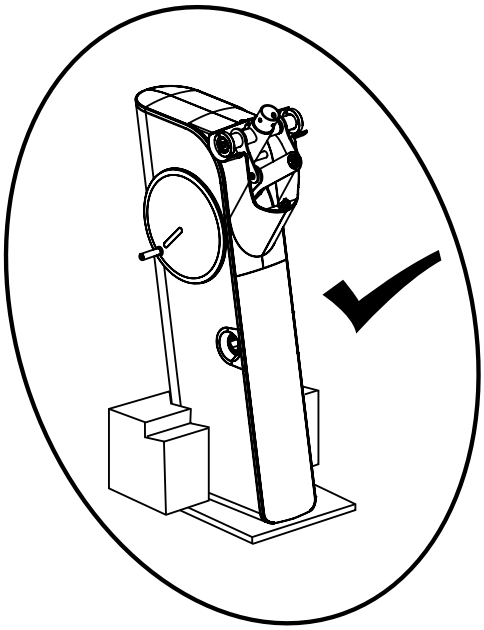


3. Schwenken Sie die Hauptbaugruppe sicher in die aufrechte Position.

Einige Bauteile des Geräts sind unter Umständen schwer oder sperrig. Der Aufbau dieser Teile muss mithilfe einer zweiten Person erfolgen. Führen Sie Schritte, bei denen schwere oder sperrige Teile gehoben oder bewegt werden müssen, nicht alleine durch. Lassen Sie sich bei Bedarf von einer zweiten Person beim Schwenken helfen.

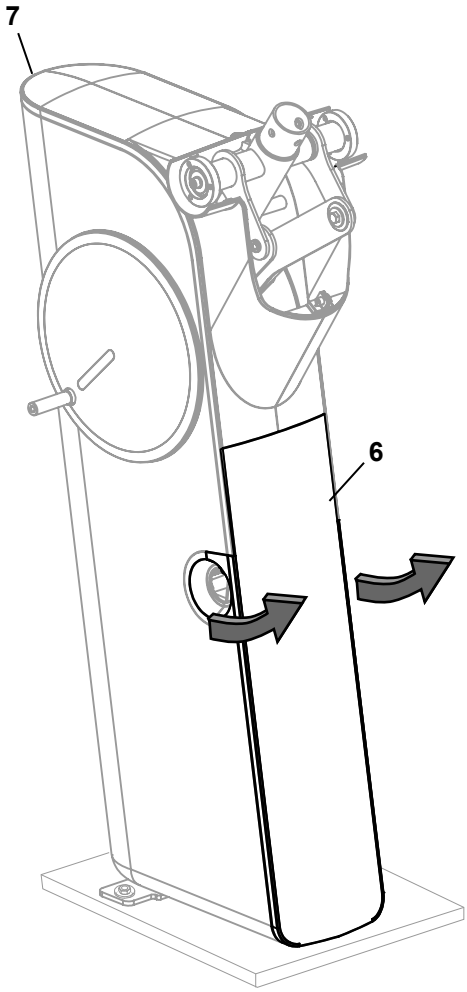
ACHTUNG: Entfernen Sie nun die Teile, die sich unter der Hauptbaugruppe befinden, aus dem Montagebereich.

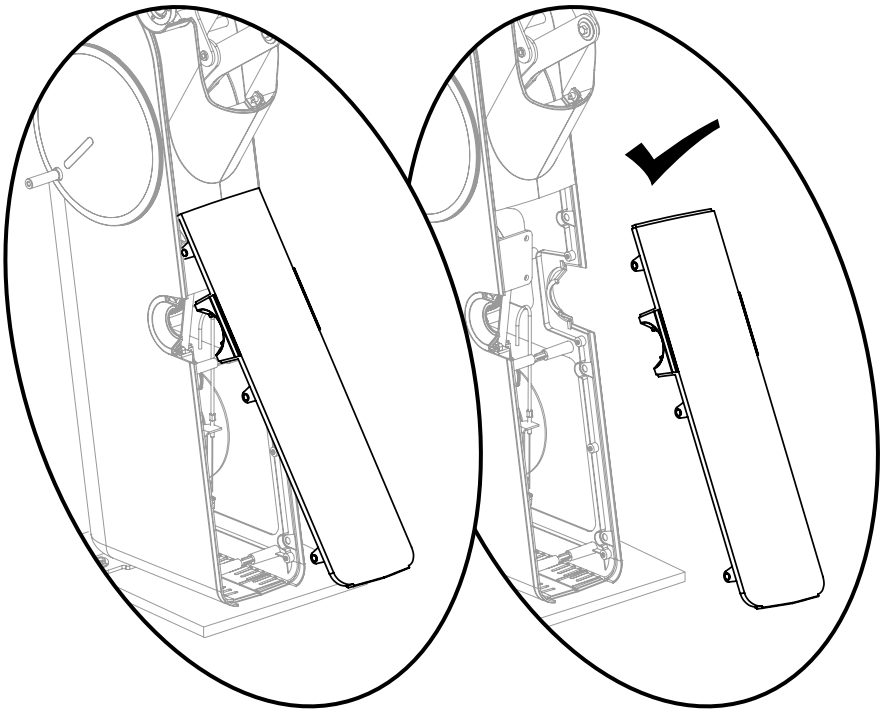




4. Entfernen Sie die Rückenblende von der Hauptbaugruppe.

ACHTUNG: Fassen Sie die Rückenblende an den seitlichen Öffnungen und ziehen Sie sie abrupt nach außen und oben, um die Rückenblende von der Hauptbaugruppe zu lösen.

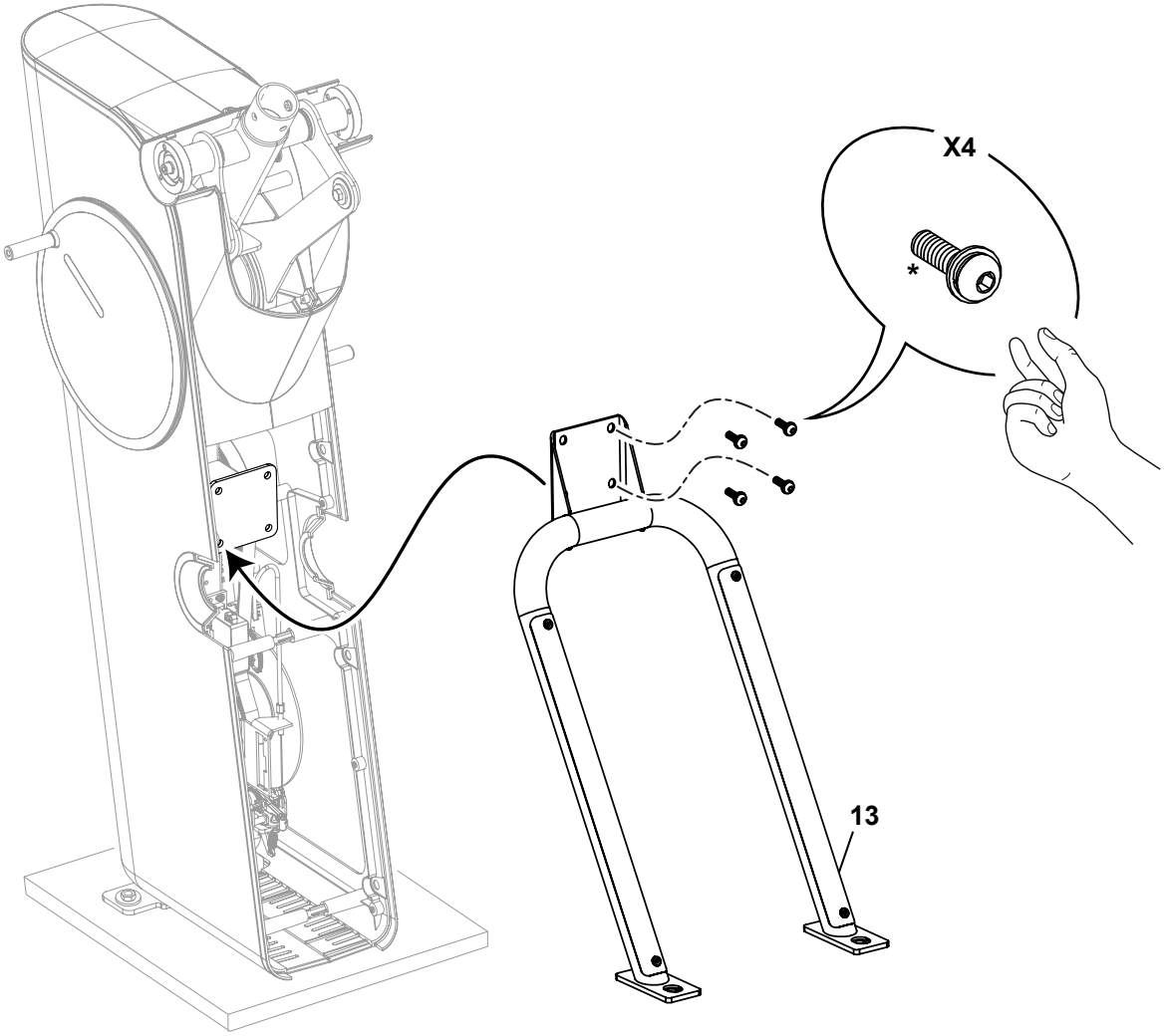


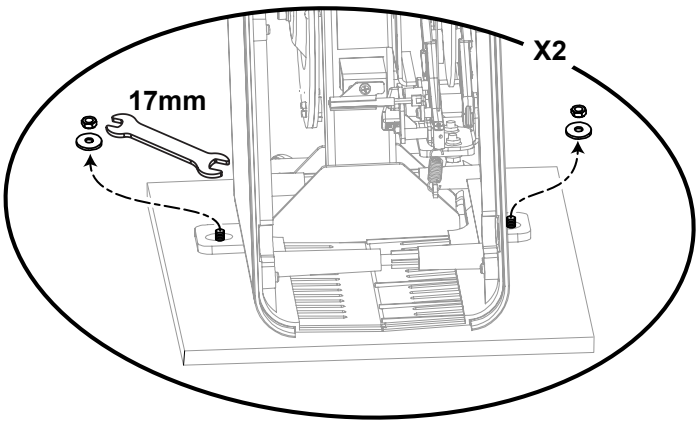


5. Befestigen Sie die Schienenbaugruppe an der Hauptbaugruppe. Entfernen Sie dann die Schrauben von der Transportplatte.

Einige Bauteile des Geräts sind unter Umständen schwer oder sperrig. Der Aufbau dieser Teile muss mithilfe einer zweiten Person erfolgen. Führen Sie Schritte, bei denen schwere oder sperrige Teile gehoben oder bewegt werden müssen, nicht alleine durch.

ACHTUNG: Ziehen Sie die Schrauben zunächst nur handfest an. Ziehen Sie die Schrauben erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden. Die Schrauben (*) sind vormontiert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte.

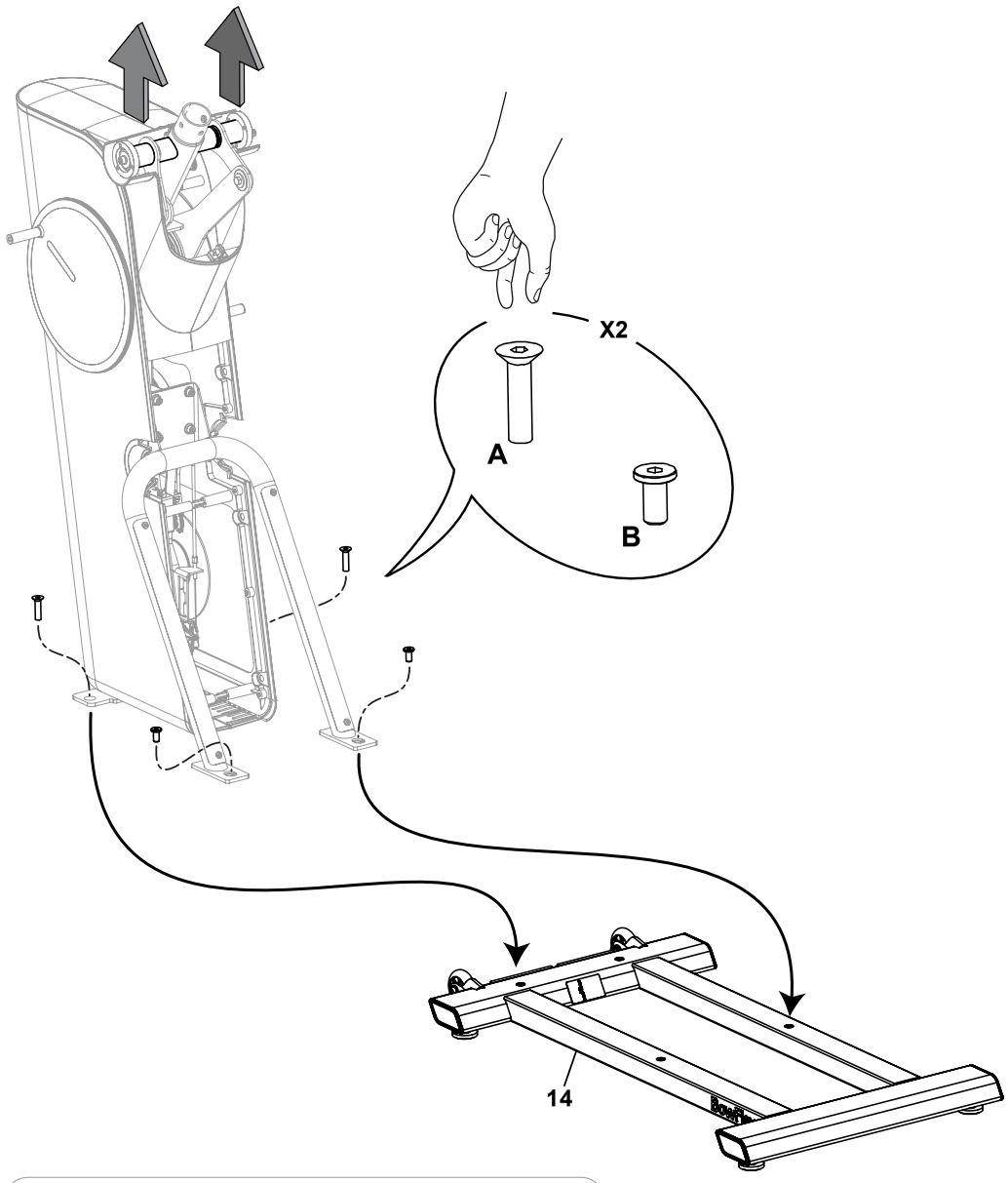


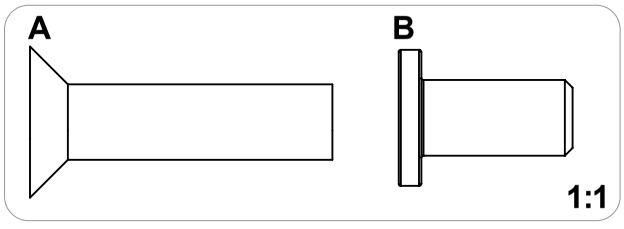


6. Rahmen vorsichtig von der Transportplatte heben und am Stabilisator montieren.

Einige Bauteile des Geräts sind unter Umständen schwer oder sperrig. Der Aufbau dieser Teile muss mithilfe einer zweiten Person erfolgen. Führen Sie Schritte, bei denen schwere oder sperrige Teile gehoben oder bewegt werden müssen, nicht alleine durch. Heben Sie die Rahmenbaugruppe wie unten gezeigt aus dem Inneren der Schwenkbaugruppe.

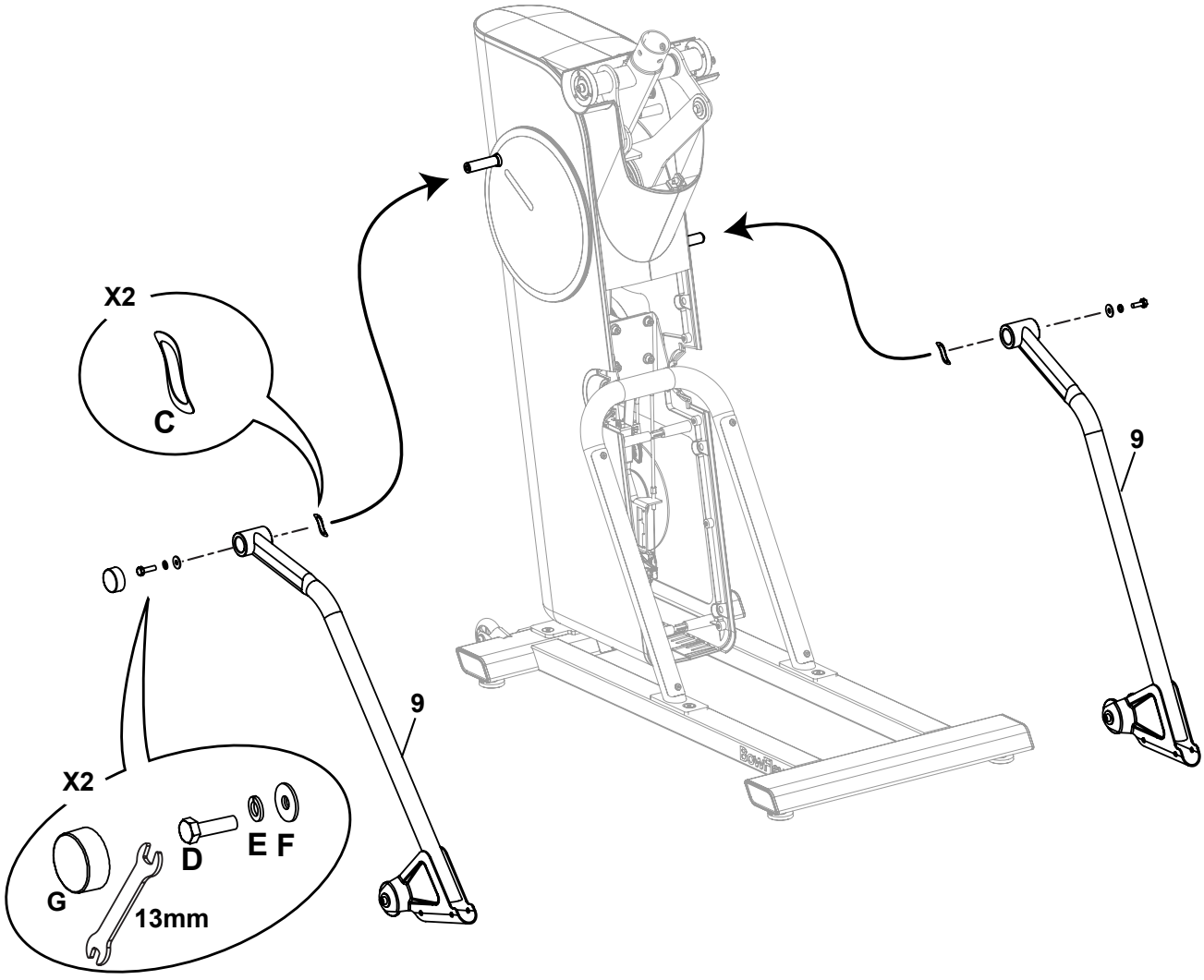
ACHTUNG: Ziehen Sie nun ALLE in den vorherigen Schritten handfest angezogenen Schrauben ***fest an.***

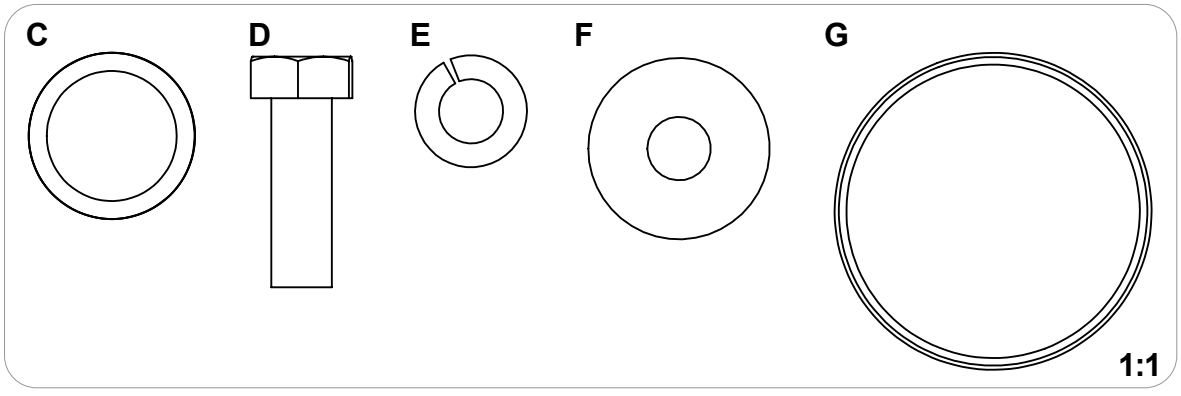




7. Befestigen Sie die Beine an der Rahmenbaugruppe.

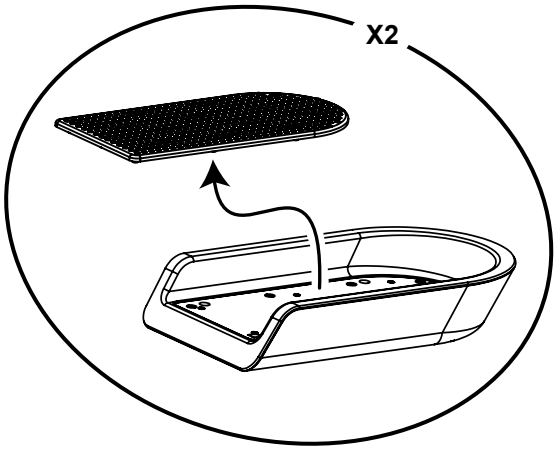
Beachten Sie, dass die Beine miteinander verbunden sind und sich immer gleichzeitig bewegen.

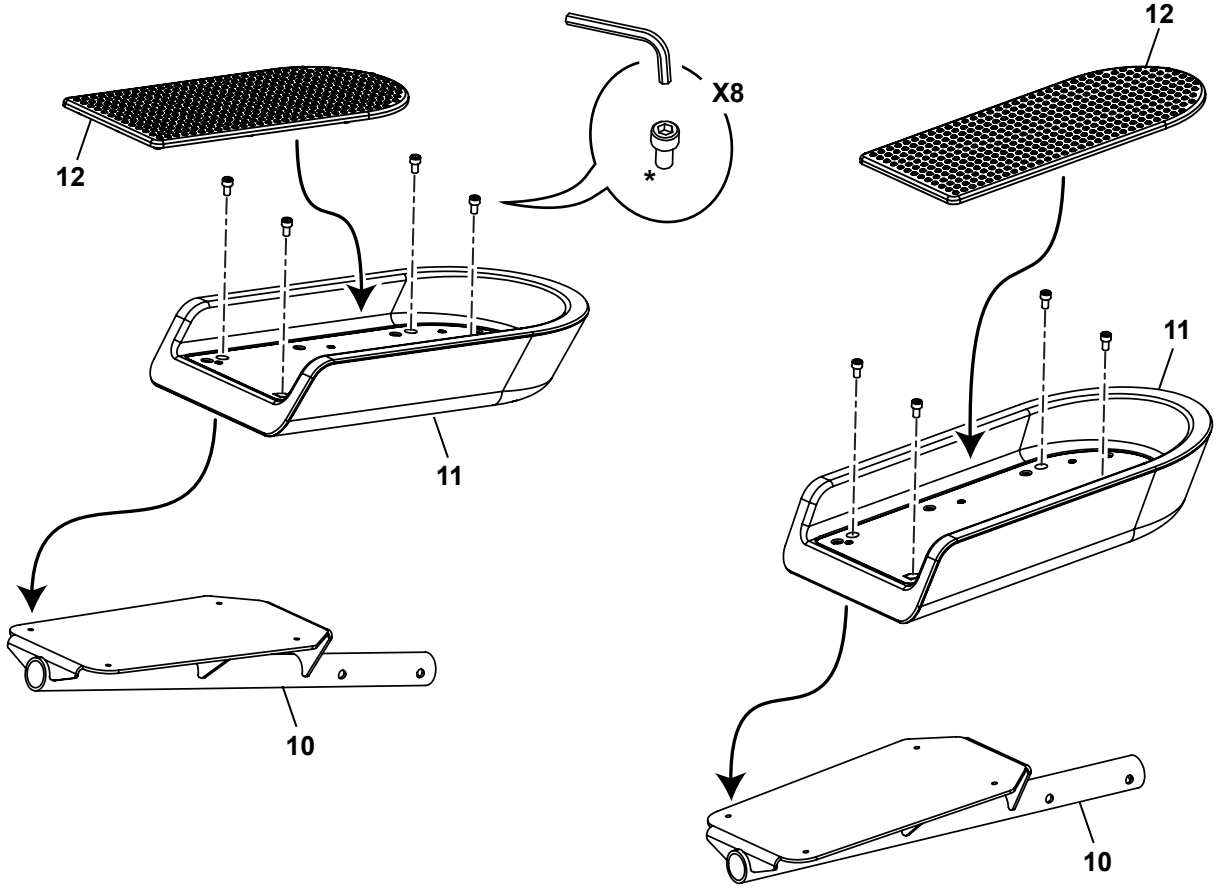




8. Nehmen Sie die Fußpolster von den Fußstützen ab. Bringen Sie dann die Fußstützen und die Fußpolster an den Pedalen an.

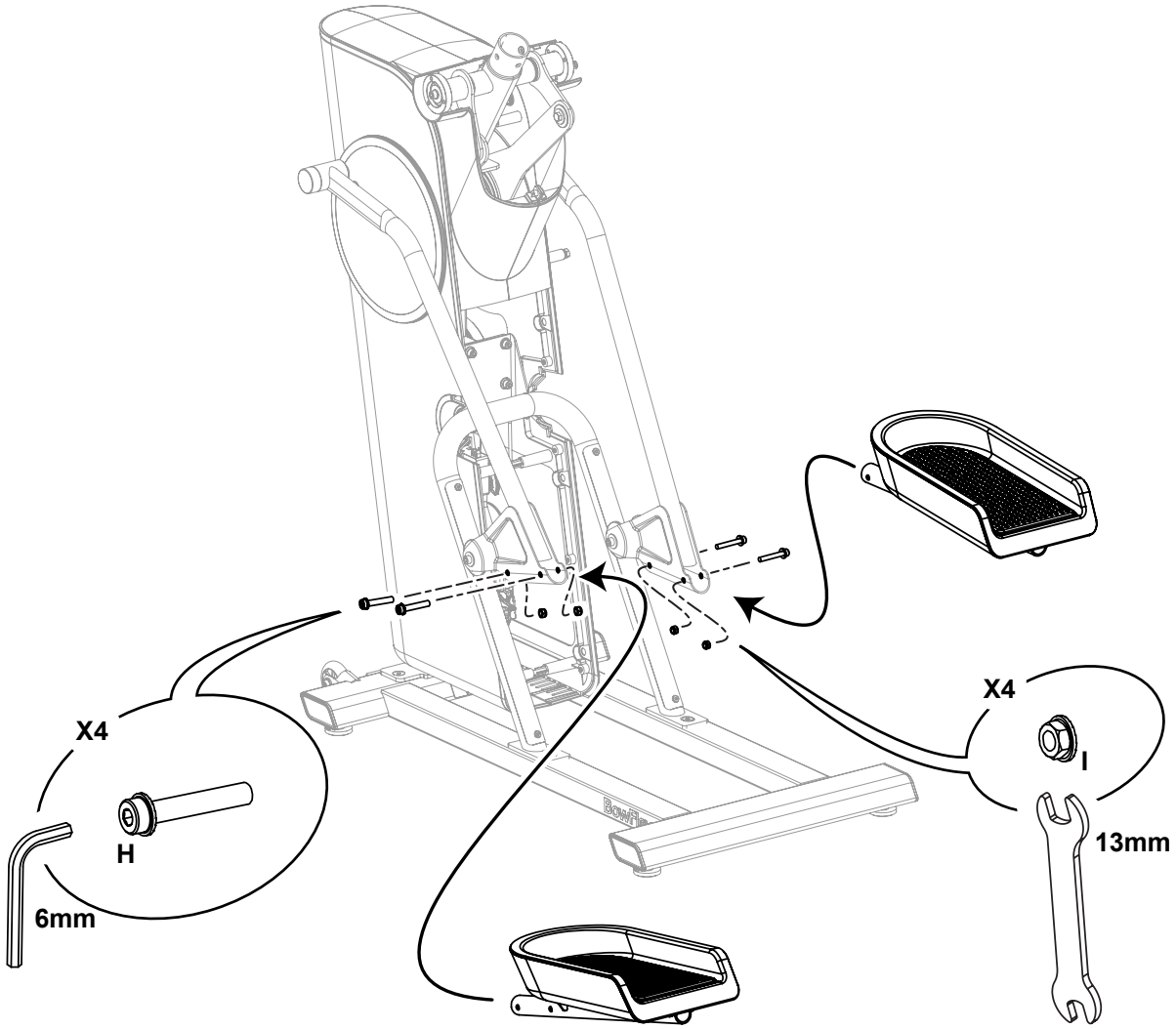
ACHTUNG: Die Schrauben (*) sind vorinstalliert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte.

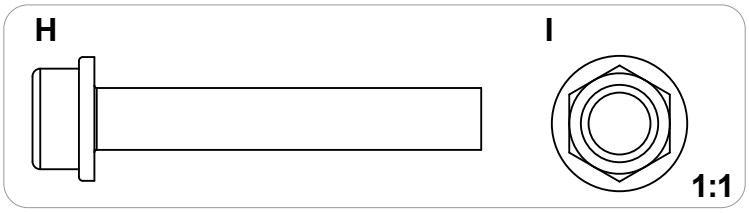




9. Befestigen Sie die Pedalbaugruppe am Rahmen.

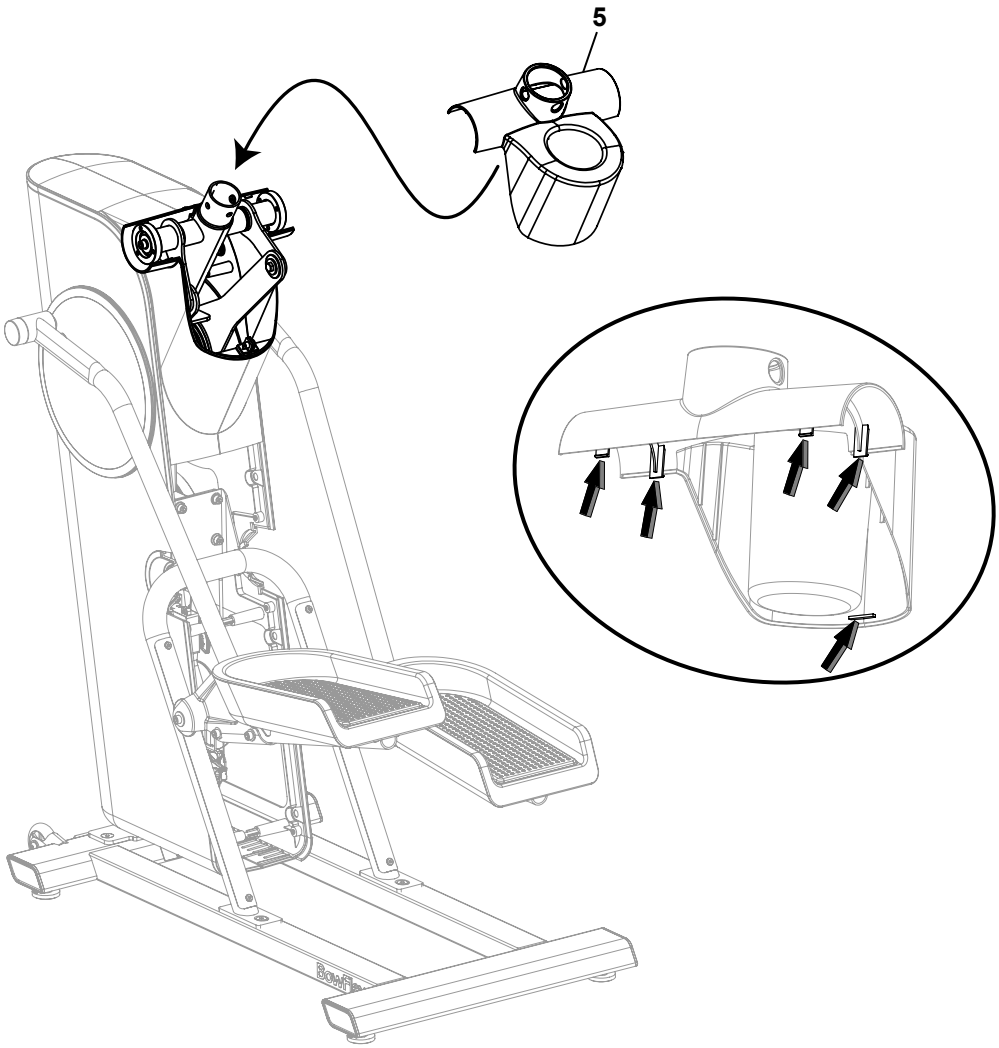
Achten Sie beim Einsetzen der Rohrenden in die Standfüße darauf, Ihre Finger und Hände nicht einzuklemmen.





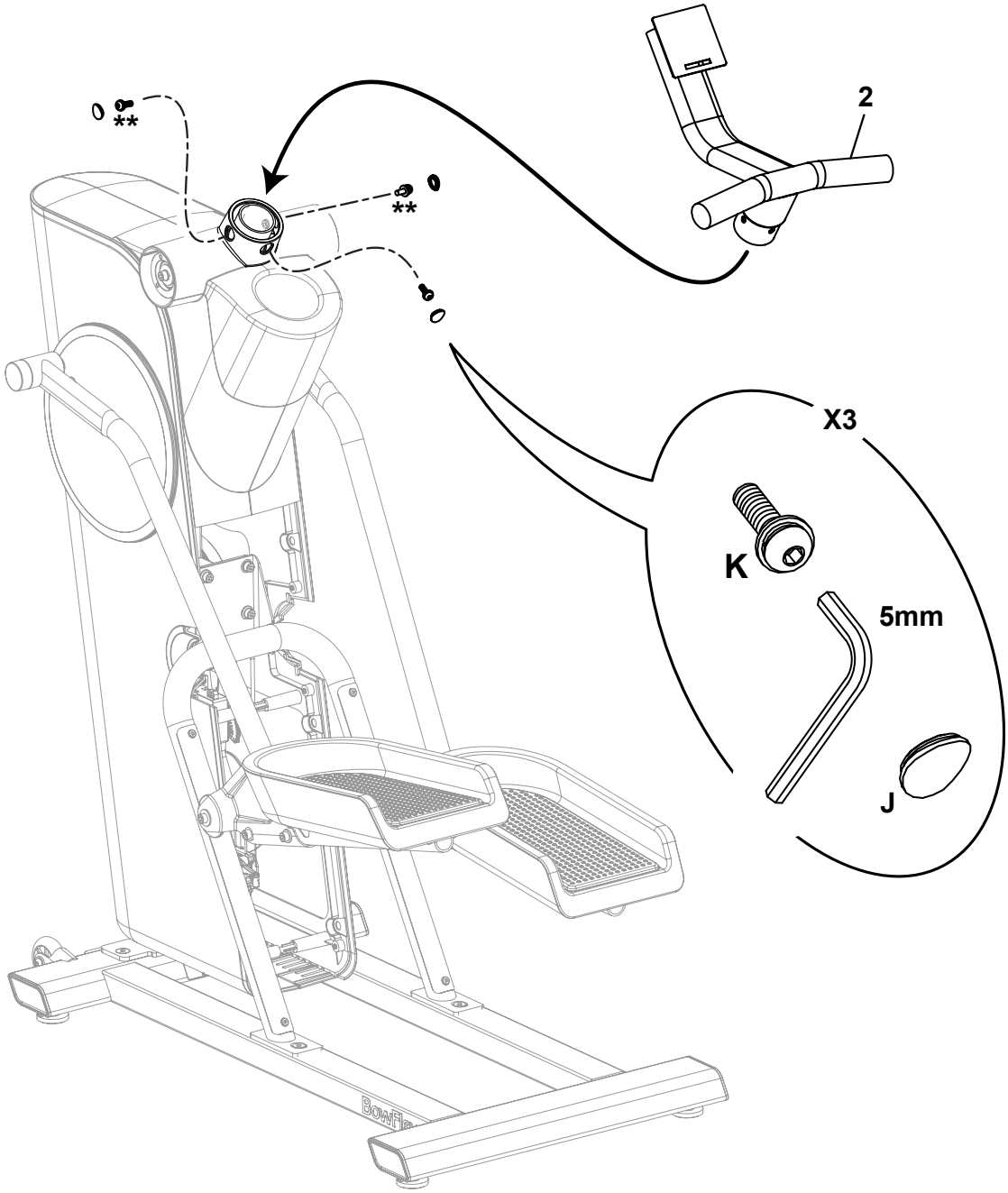
10. Befestigen Sie die obere Blende am Rahmen.

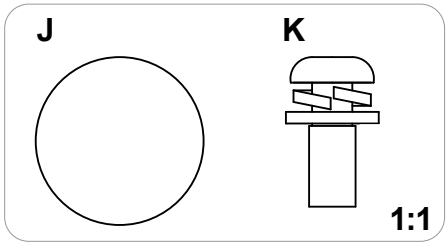
ACHTUNG: Es gibt 5 Laschen, mit denen die obere Blende befestigt wird.



11. Befestigen Sie den Griff an der Rahmenbaugruppe und setzen Sie dann die Stopfen ein.

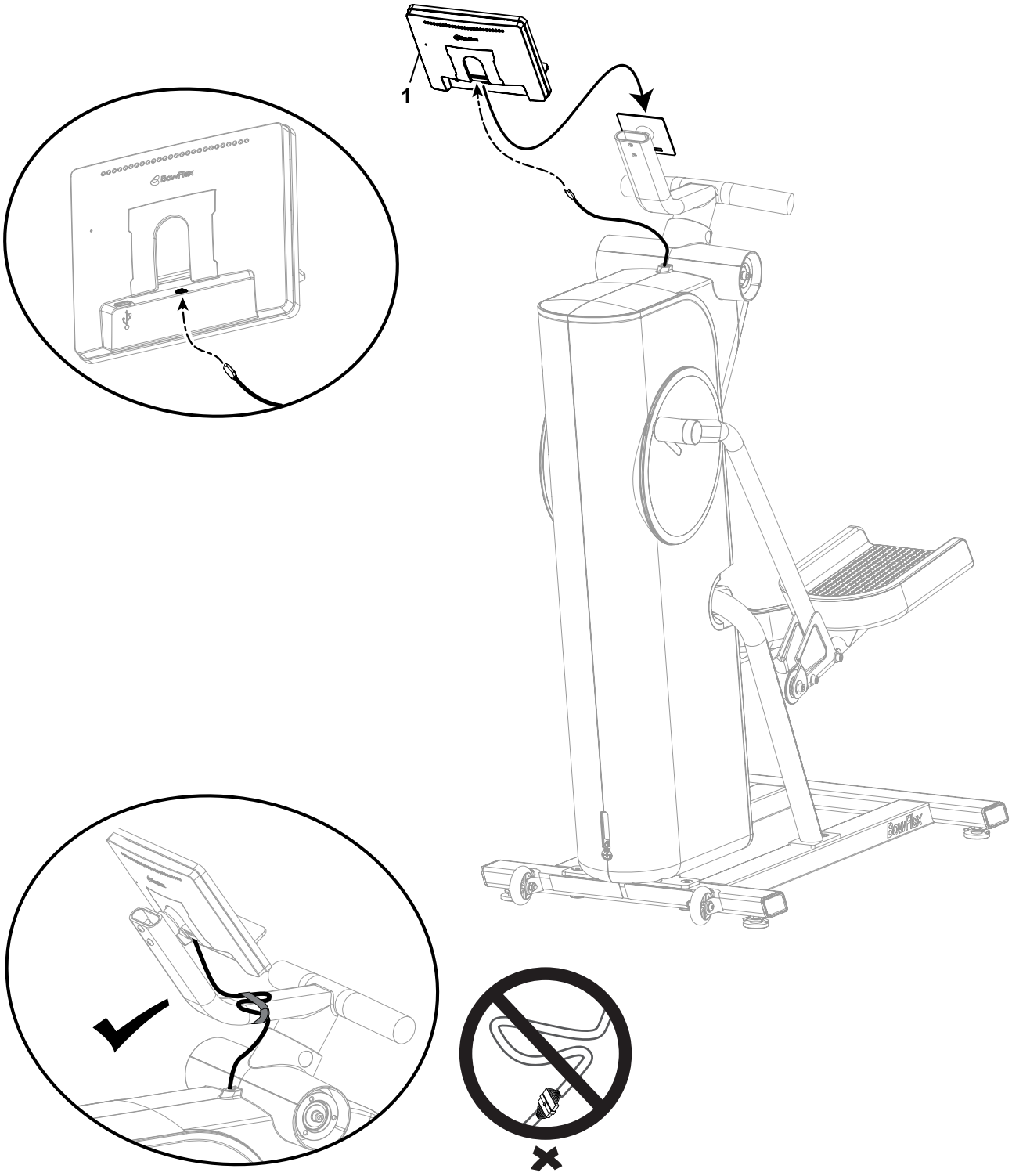
*HINWEIS: ** Setzen Sie die Schrauben zuerst an den Seiten ein. Es kann einfacher sein, die Schrauben mit einem Werkzeug zu montieren, aber ziehen Sie sie erst vollständig an, wenn ALLE Schrauben eingesetzt sind.*





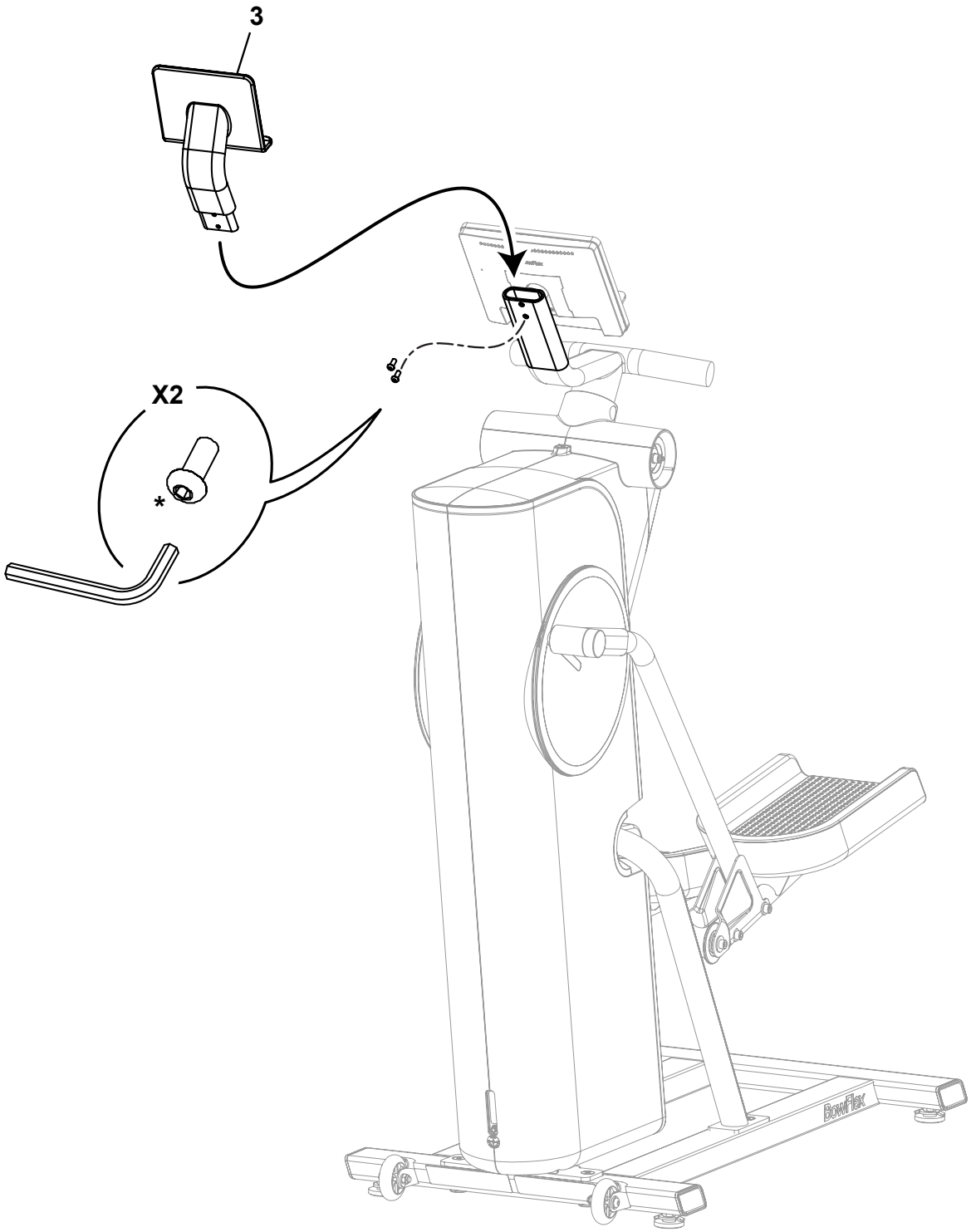
12. Schließen Sie das Kabel an die Konsole an, und befestigen Sie die Konsole am Griff.

ACHTUNG: Die Konsolenkabel nicht beschädigen oder einklemmen. Schieben Sie die Konsole nach unten, bis die Lasche einrastet, um sie zu sichern. Wenn sie gesichert ist, befestigen Sie das Kabel mit dem mitgelieferten Kabelbinder am Griff.



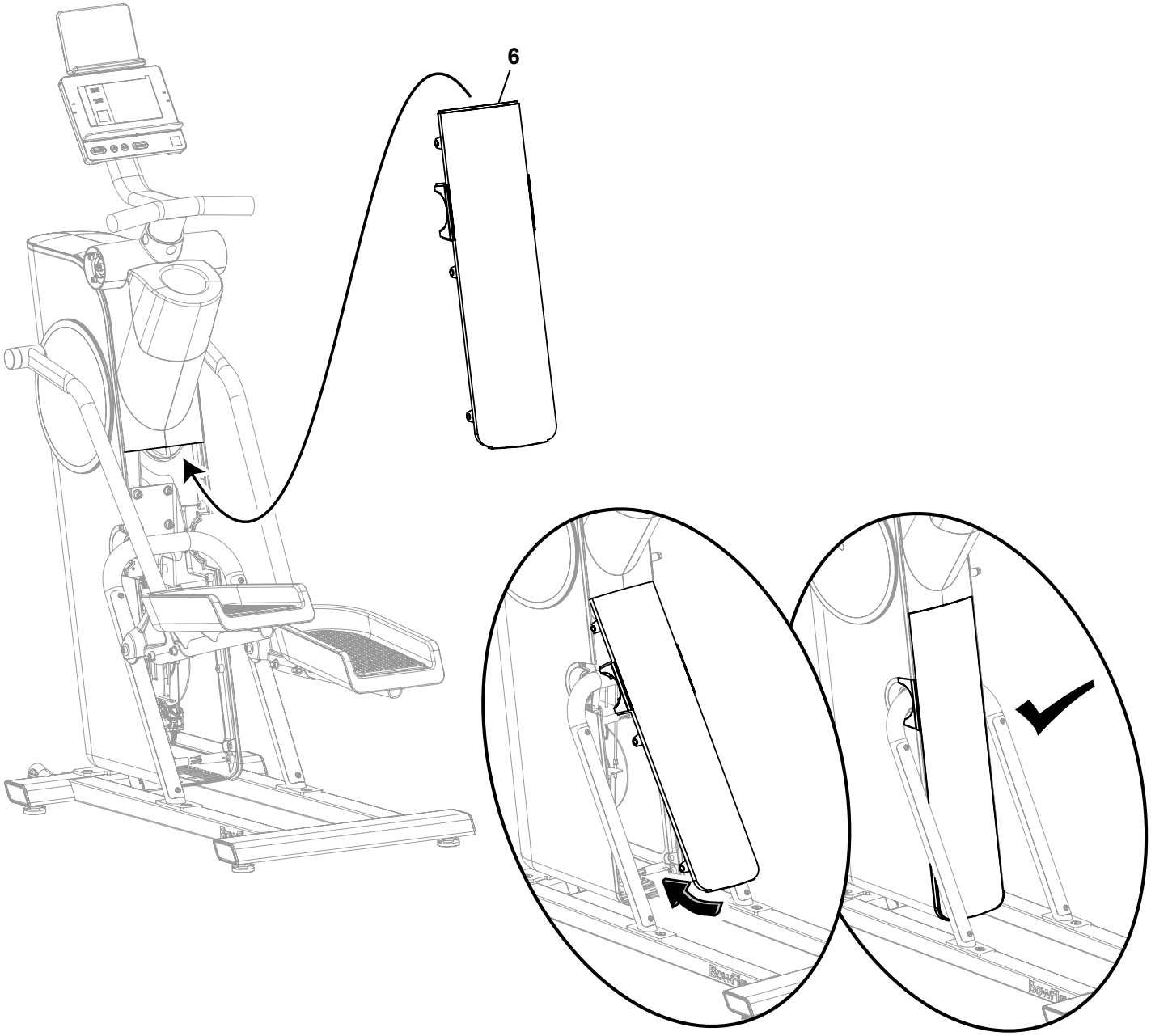
13. Befestigen Sie die Medienablage an der Rahmenbaugruppe.

HINWEIS: Neigen Sie die Medienablage beim Einsetzen der Schrauben leicht in Richtung der Konsole, um sicherzustellen, dass die Schrauben vollständig in die Medienablage greifen. Die Schrauben (*) sind vormontiert und befinden sich nicht auf der Schraubenkarte.



14. Befestigen Sie die Rückenblende am Rahmen.

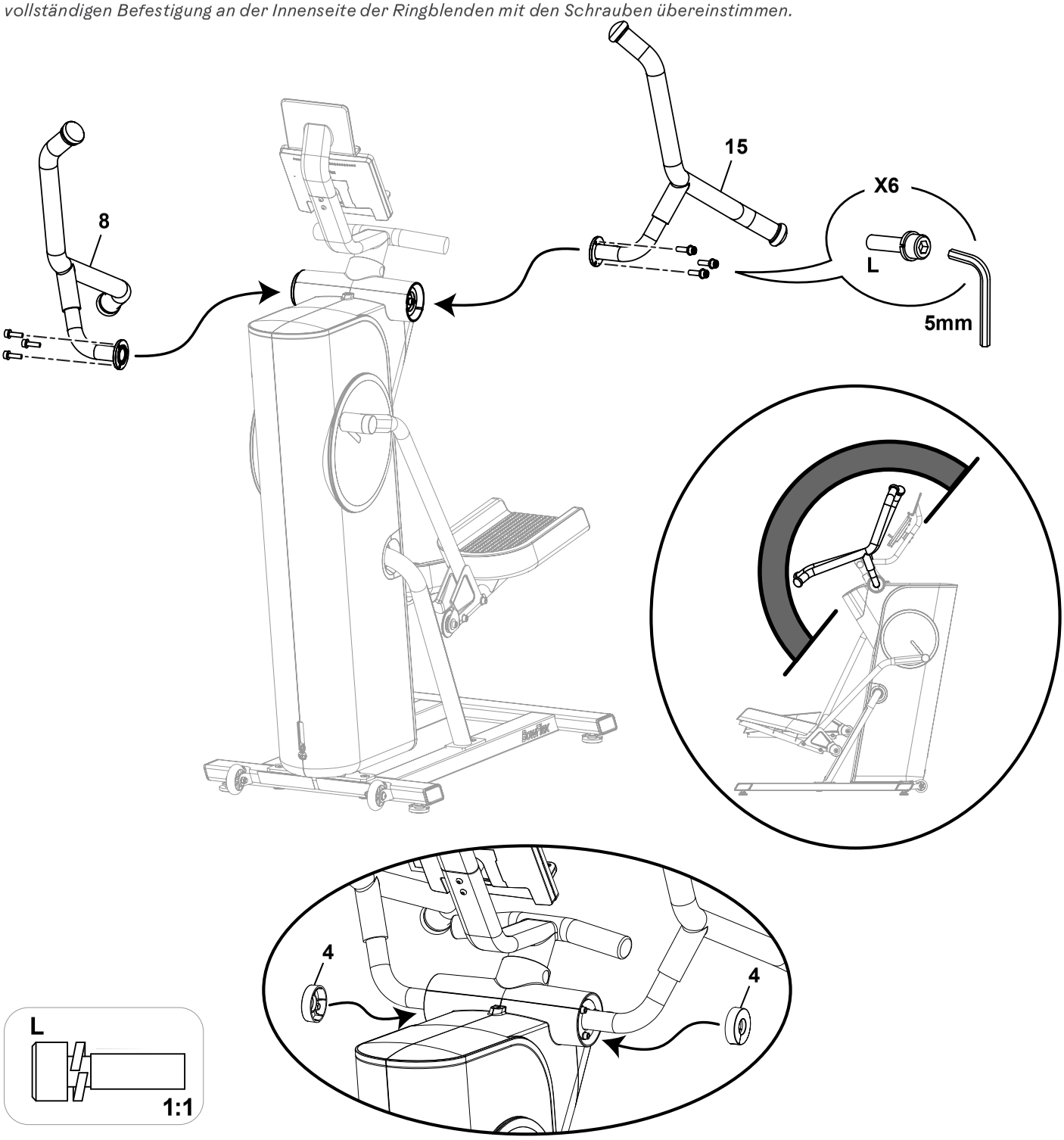
ACHTUNG: Setzen Sie den oberen Teil der Rückenblende auf die Rahmenbaugruppe, und schwenken Sie sie dann nach unten in ihre Position. Es gibt 6 Laschen, mit denen sie gesichert wird.



15. Befestigen Sie die dynamischen Griffe an der Rahmenbaugruppe, und bringen Sie dann die Ringblenden an.

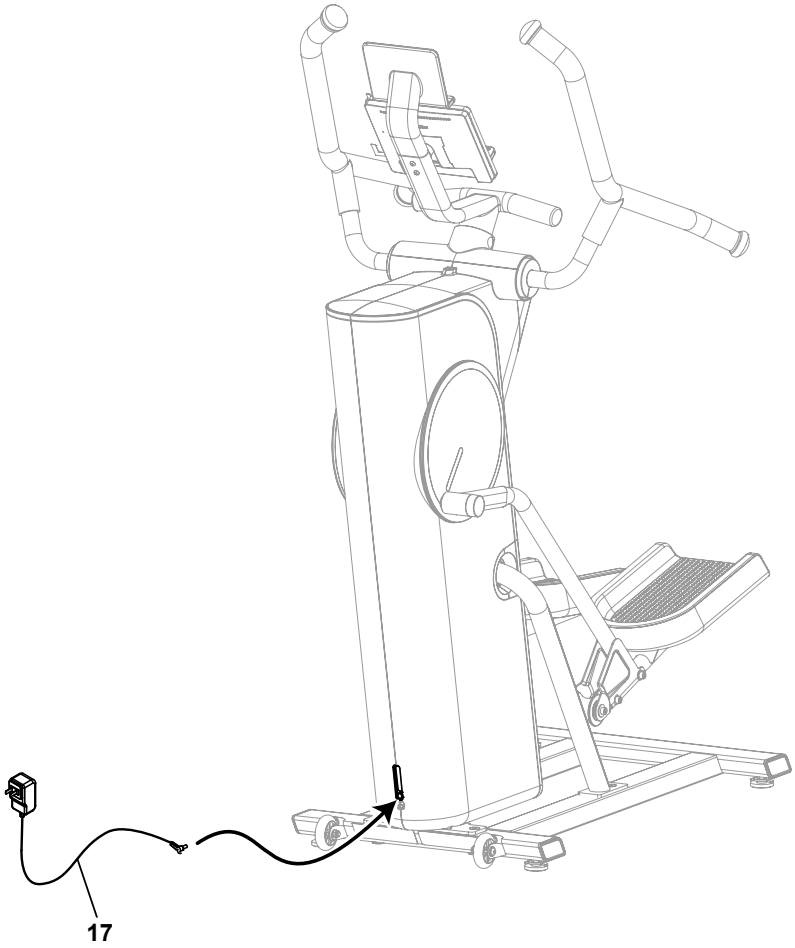
Einige Bauteile des Geräts sind unter Umständen schwer oder sperrig. Der Aufbau dieser Teile muss mithilfe einer zweiten Person erfolgen. Führen Sie Schritte, bei denen schwere oder sperrige Teile gehoben oder bewegt werden müssen, nicht alleine durch. Beachten Sie, dass die Pedale und die dynamischen Griffe miteinander verbunden sind und sich immer gleichzeitig bewegen.

ACHTUNG: Achten Sie darauf, die dynamischen Griffe so zu befestigen, dass sie sich im Aktionsradius des Benutzers befinden. Wenn die Pedale waagerecht stehen, befindet sich die dynamischen Griffe in einer passenden Position. Vergewissern Sie sich, dass die Laschen zur vollständigen Befestigung an der Innenseite der Ringblenden mit den Schrauben übereinstimmen.



16. Netzteil am Rahmen befestigen

ACHTUNG: Achten Sie darauf, den für Ihr Land passenden Netzgerätstecker zu verwenden.



17. Abschlusskontrolle

Überprüfen Sie, ob alle Schrauben festgezogen sind und alle Bauteile ordnungsgemäß zusammengebaut wurden.

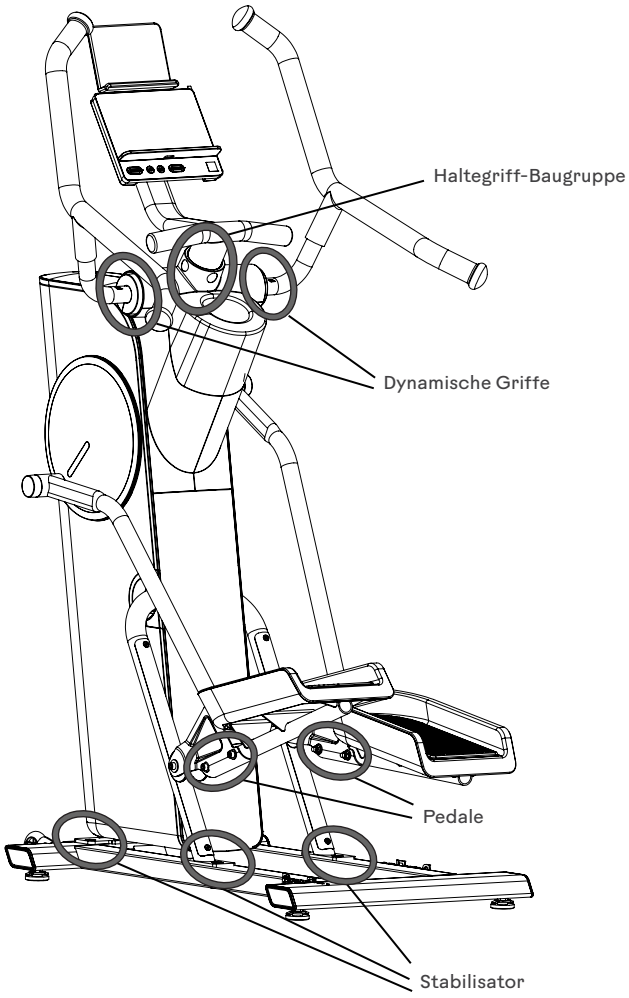
Hinweis: Entfernen Sie alle Schutzfolien von der Konsole. Entfernen Sie den Kunststoffkratzschutz an den Schienen.

Notieren Sie die Seriennummer im dafür vorgesehenen Feld vorne in diesem Handbuch.

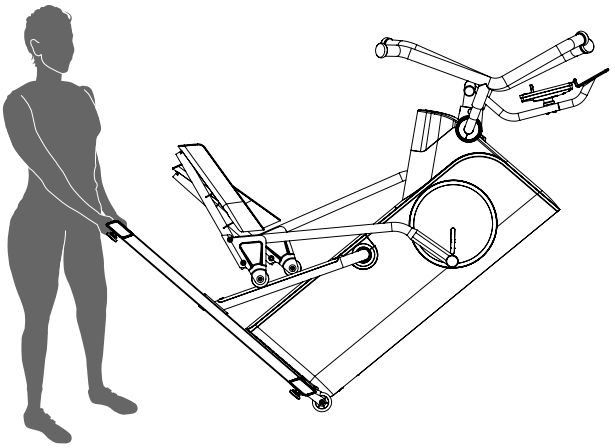
Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig zusammengebaut und korrekte Funktionsfähigkeit in Übereinstimmung mit dem Benutzerhandbuch überprüft wurde.

ACHTUNG: Nach den ersten Trainingseinheiten müssen einige Schrauben nachgezogen werden. Für einen störungs- und vibrationsfreien Betrieb sollten die gekennzeichneten Schrauben nach drei Trainingseinheiten nachgezogen werden.

Alle Schrauben müssen monatlich bzw. alle 20 Einsatzstunden überprüft und fest angezogen werden!



Bewegen des Geräts



Das Gerät kann je nach körperlicher Kraft von einer oder mehreren Personen umgestellt werden. Alle Beteiligten sollten körperlich in der Lage sein, das Gerät sicher zu bewegen.

1. Fassen Sie die Rückseite des Stabilisators, um das Gerät vorsichtig nach vorne auf die Transportrollen zu neigen.

Achten Sie auf die Griffe und berücksichtigen Sie das Gewicht des Geräts, bevor Sie es neigen.

2. Schieben Sie das Gerät zur gewünschten Position.

3. Setzen Sie das Gerät vorsichtig ab.

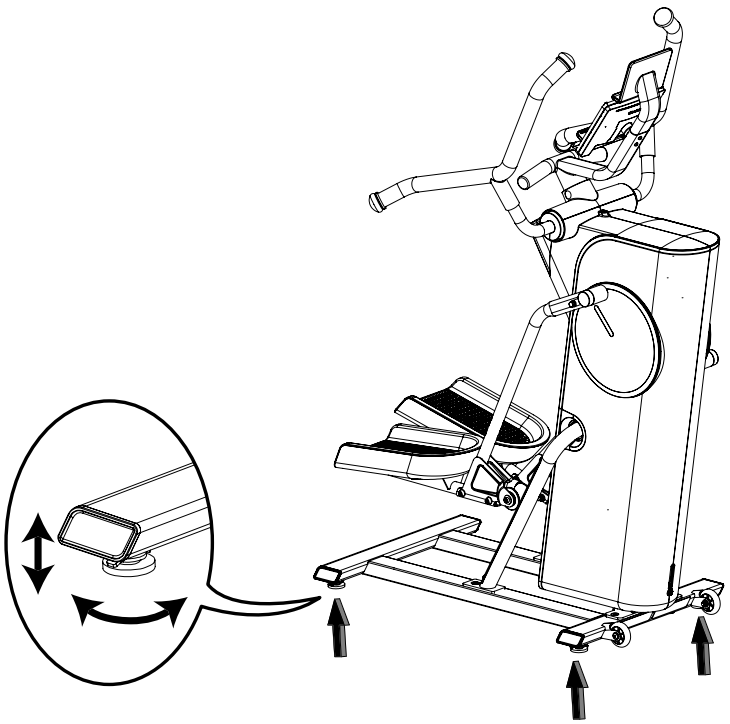
ACHTUNG: Bewegen Sie das Gerät vorsichtig. Alle plötzlichen Bewegungen können den Computer beschädigen.

Justieren des Geräts

Bei einem unebenen Trainingsbereich oder wenn sich die Schiene leicht vom Boden abhebt, muss das Gerät justiert werden. Gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Stellen Sie das Gerät im Trainingsbereich auf.

2. Lösen Sie die Sperrmuttern und passen Sie alle Justierfüße gleichmäßig an, bis sie den Boden berühren.



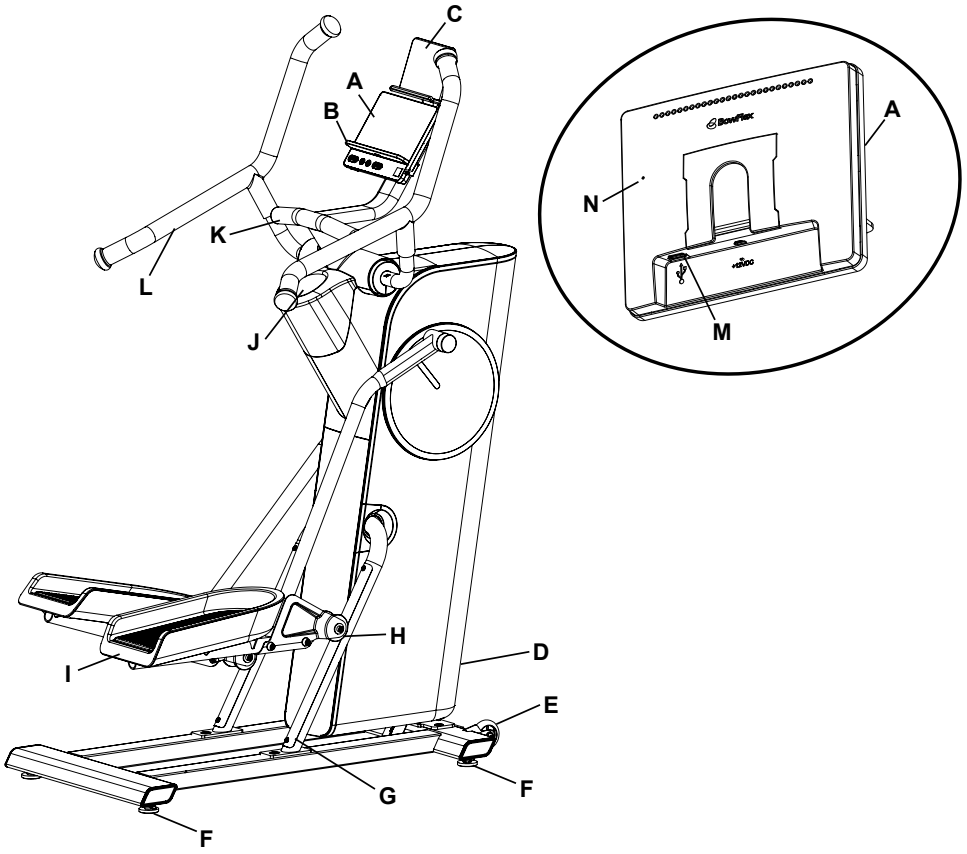
Drehen Sie die Justierfüße niemals so weit heraus, dass sie sich aus dem Gerät lösen. Es kann zu Verletzungen oder zu Schäden am Gerät kommen.

3. Ziehen Sie die Sicherungsmuttern fest.

Vergewissern Sie sich, dass das Gerät eben und stabil steht, bevor Sie mit dem Training beginnen.

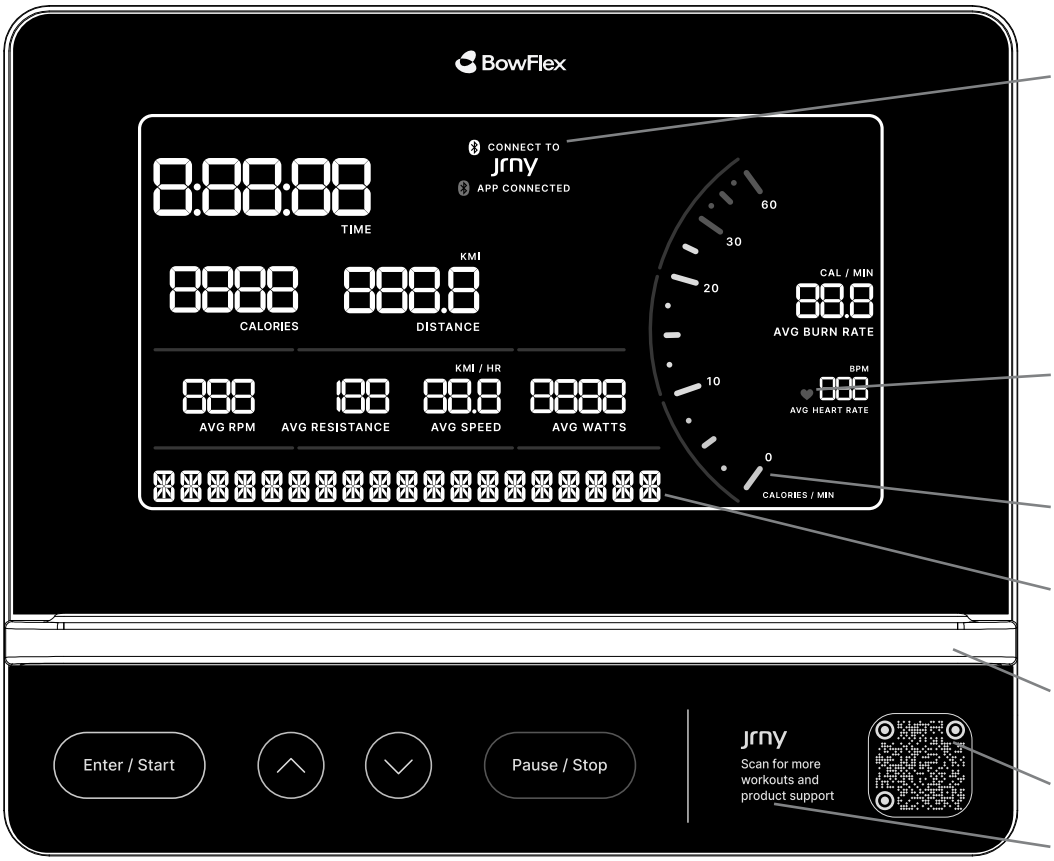
Geräte-merkmale

A	Konsole
B	Medienhalter
C	Medienablage
D	Stromanschluss
E	Transportrad
F	Justierfuß
G	Schienenbaugruppe
H	Rolle
I	Pedal
J	Flaschenhalter
K	Feste Griffe
L	Dynamische Griffe
M	USB-Anschluss
N	Status-LED der Konsole
O	Bluetooth®-Konnektivität (nicht abgebildet)



⚠ WARNUNG

Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen. Die angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen. Überanstrengungen können zu ernsten Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig ist oder Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie das Training sofort.



Symbol für JRNY / App-Verbindung

Symbol für die Herzfrequenz

Tachometer

Nachrichtenanzeige

Medienhalter

JRNY QR-Code

Reset-Taste

Funktionen der Konsole

Auf den Konsolendisplays werden Informationen zu Ihrem Training angezeigt.

Funktionen des Tastenfeldes

Enter/Start-Taste

Startet ein Training, bestätigt die Trainingswerte und bewegt sich vorwärts durch die Menüoptionen.

Auf (▲)

Drücken Sie die Taste, um die Widerstandsstufe zu erhöhen oder sich durch die verfügbaren Einstellungsoptionen zu bewegen.

Ab (▼)

Drücken Sie diese Taste, um die Widerstandsstufe zu verringern oder sich durch die verfügbaren Einstellungsoptionen zu bewegen.

Pause/Stop-Taste

Pausiert ein aktives Training, bestätigt einen Einstellwert oder beendet ein pausiertes Training.

JRNY QR-Code

Um weitere Trainingsprogramme und Produktinformationen zu erhalten, scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Gerät.

Reset-Taste (zentriert im Text)

Nur für den technischen Service. Wenn diese Taste während des Einschaltens gedrückt wird, werden die Konsoleneinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt. Die Konsole benötigt Updates, um korrekt zu funktionieren. Trainingsdaten sind nicht betroffen.

Die Konsole gibt (bei aktivierter Lautstärke) einen Ton von sich, wenn eine Taste gedrückt wird.

Anzeige der Trainingsdaten



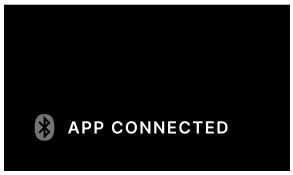
Weißes Bluetooth®-Logo + „VERBINDEN MIT" + JRNY™-Symbol

Das Display zeigt vor, während und nach einem manuellen Training an, wenn das Gerät nicht mit der JRNY™-App verbunden ist.



Blaues Bluetooth®-Logo + JRNY™-Symbol + „APP VERBUNDEN"

Die Anzeige erfolgt während eines Trainings mit einem persönlichen Gerät über die JRNY™-App.



Blaues Bluetooth®-Logo + „APP VERBUNDEN"

Die Anzeige erfolgt während eines Trainings mit einem persönlichen Gerät, das eine andere App als die JRNY™-App verwendet.

TIME (Zeit)

Das Feld TIME zeigt die Zeit vom Start bis zum Ende des Trainings an. Während des Trainings zählt die Anzeige von Null an aufwärts.

Die Höchstdauer beträgt 9 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden.

CALORIES (Kalorien)

Im Anzeigefeld CALORIES werden die geschätzten Kalorien angezeigt, die Sie während des Trainings verbrannt haben. Der maximale Kalorienwert beträgt 9999 Kcal.

DIST. (Entfernung)

Das Anzeigefeld DIST. zeigt die Anzahl der zurückgelegten Strecke (KM oder MI) im Training an. Die Entfernung wird von 0 (Null) aufwärts gezählt. Der maximale Entfernungswert beträgt 999,9.

Hinweis: Standardmäßig wird die Entfernung in Meilen (MI) angegeben. Um vor dem Training zwischen den Einheiten Kilometer und Meilen umzuschalten, drücken Sie die Enter/Start-Taste und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um den Konsolen-Setup-Modus aufzurufen. Die Eingabeaufforderung für Systemeinheiten erscheint... Ändern Sie die Einheit (KM oder MI) mit den Auf-/Abtasten. Wenn die gewünschte Entfernungseinheit angezeigt wird, drücken Sie die Pause/Stop-Taste, um die Einstellung zu speichern.

RPM (Pedalumdrehung pro Minute)

Das RPM-Anzeigefeld zeigt die Pedalgeschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute (RPM) an.

RESISTANCE (Widerstand)

Das Anzeigefeld RESISTANCE zeigt den aktuellen Widerstandswert an. Der Widerstandsbereich beträgt 1-16 und kann in Schritten von 1 verändert werden.

SPEED (Geschwindigkeit)

Das Anzeigefeld SPEED zeigt die aktuell berechnete Geschwindigkeit des Benutzers in Meilen pro Stunde (MI/HR) oder Kilometern pro Stunde (KM/HR) an.

Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 99,9 (KM oder MI) / HR.

WATT

Das Anzeigefeld WATTS zeigt die geschätzte Leistungsabgabe bei der aktuellen Drehzahl und Widerstandsstufe in Watt an (746 Watt = 1 PS).

Nachrichtenanzeige

Das Nachrichtenanzeige-Feld zeigt Programmbenachrichtigungen, Aufforderungen und Antworten an.

Tachometer

Der Tachometer zeigt die aktuelle Verbrennungsrate (Kalorien pro Minute) des Benutzers an.

BURN RATE (Verbrennungsrate)

Das Anzeigefeld BURN RATE zeigt die Anzahl der verbrannten Kalorien pro Minute an. Dieser Verbrauch richtet sich nach der Intensität, die sich aus dem aktuellen Wert der Umdrehungen/Minute (RPM/Pedalgeschwindigkeit) und der Widerstandsstufe zusammensetzt. Wird einer dieser Werte erhöht, steigt auch der Kalorienverbrauch.

Symbol für die Herzfrequenz

Das Display zeigt an, wenn die Konsole mit einem Bluetooth®-Herzfrequenzmesser gekoppelt ist.

HEART RATE (Herzfrequenz)

Die HEART RATE-Anzeige zeigt die Schläge pro Minute (BPM) von einem Bluetooth®-Herzfrequenzmesser an. Wenn die Konsole ein Herzfrequenzsignal empfängt, blinkt das Symbol. Wenn keine Herzfrequenz erkannt wird, wird die Anzeige nicht eingeblendet.

⚠ Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen. Die auf der Konsole angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.

**Für das JRNY™-Erlebnis ist eine JRNY™-Mitgliedschaft erforderlich - siehe www.bowflex.com/jrny für weitere Informationen. Kunden in den USA und Kanada können diese JRNY™-Mitgliedschaft telefonisch (800-269-4126) oder auf der Bowflex-Website (www.bowflex.com/jrny) beantragen. Sofern verfügbar (unter anderem in den USA), erhalten Sie die JRNY™-Mitgliedschaft auch, indem Sie die JRNY™-App auf Ihr Smartphone oder Ihr Tablet herunterladen und sich dann registrieren. Die JRNY™-Mitgliedschaft ist möglicherweise nicht in allen Ländern verfügbar.*

Verbinden Sie Ihr Gerät mit der JRNY™-App, um dynamischer zu trainieren.

Wenn Sie über eine JRNY™-Mitgliedschaft* verfügen, können Sie über Ihr Gerät darauf zugreifen, wenn es mit der Konsole dieses BowFlex™-Geräts synchronisiert ist. Mit einer JRNY™-Mitgliedschaft erhalten Sie angeleitete, an Ihre Fähigkeiten angepasste Workouts, die direkt auf Ihrem Gerät angezeigt werden, und ein freundliches virtuelles Voice-Coaching, das Sie auf Ihrem Weg zu langfristigem Fitnesserfolg unterstützt.

1. Laden Sie die „BowFlex™ JRNY™“ App herunter. Die App ist im App Store und auf Google Play™ erhältlich.
2. Vergewissern Sie sich, dass auf Ihrem Gerät die Bluetooth®- und Standort-Einstellungen aktiviert sind. Aktivieren Sie sie gegebenenfalls.
3. Öffnen Sie die App in der Nähe des Geräts und befolgen Sie die Anweisungen, um Ihr Gerät mit dem Trainingsgerät zu synchronisieren.

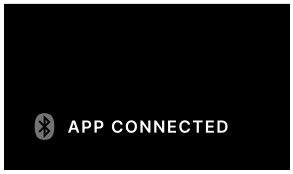
Wenn sich App und Gerät nicht synchronisieren, starten Sie Ihr Gerät und das Trainingsgerät neu. Wiederholen Sie Schritt 3.



Bei erfolgreicher Verbindung zeigt die Konsole das blaue Bluetooth®-Logo + das JRNY™-Symbol + „APP VERBUNDEN" an.

Training mit anderen Apps

Dieses Fitnessgerät verfügt über eine integrierte Bluetooth®-Konnektivität, und die Zusammenarbeit mit einer Reihe von Apps von Drittanbietern ermöglicht. Unsere aktuelle Liste kompatibler Apps finden Sie hier: www.bowflex.com/apps



Wenn die Konsole mit einer App verbunden ist, die nicht von JRNY™ stammt, wird das blaue Bluetooth®-Logo und „APP VERBUNDEN" angezeigt.

Laden über USB

Wenn ein USB-Gerät an den USB-Anschluss angeschlossen wird, wird versucht, das Gerät zu laden. Der über den USB-Anschluss bereitgestellte Strom reicht möglicherweise nicht aus, um das Gerät zu betreiben und gleichzeitig zu laden.

ACHTUNG: Schließen Sie kein USB-Gerät an den Strom-/Datenanschluss der Konsole an.

Bluetooth®-Herzfrequenzgurt (nicht im Lieferumfang enthalten)

Ihr Fitnessgerät kann Signale von einem Bluetooth®-Herzfrequenzgurt empfangen. Wenn eine Verbindung besteht, zeigt die Konsole das Symbol für ‚Bluetooth® Herzfrequenz erkannt' an.

⚠ Wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie einen Bluetooth®-fähigen Gurt oder ein anderes Bluetooth®-Herzfrequenzmessgerät verwenden.

1. Legen Sie Ihren Bluetooth®-Herzfrequenzgurt an.
2. Drücken Sie gegebenenfalls die Ein-/Austaste auf Ihrem Gurt, um ihn zu aktivieren. Die Konsole sucht aktiv nach Geräten in der Nähe und sollte sich mit dem Gurt verbinden.



Das Symbol für ‚Bluetooth® Herzfrequenz erkannt' wird angezeigt, sobald eine Verbindung besteht. Sie können jetzt trainieren.

Drücken Sie am Ende Ihres Trainings ggf. die Ein/Aus-Taste Ihres Herzfrequenzgurts, um ihn von der Konsole zu trennen.

Berechnen der Herzfrequenz

Ihre maximale Herzfrequenz nimmt für gewöhnlich mit zunehmendem Alter ab: Kinder haben ca. 220 BPM, ein 60-Jähriger kommt auf 160 BPM. Die Herzfrequenz nimmt linear um ca. einen BPM jährlich ab. Es gibt keinen Beweis dafür, dass sich sportliche Betätigung auf die Abnahme der maximalen Herzfrequenz auswirkt. Personen derselben Altersgruppe können unterschiedliche Herzfrequenzen aufweisen. Statt mit der Herzfrequenz/Alter-Formel lässt sich dieser Wert genauer durch einen Belastungstest ermitteln.

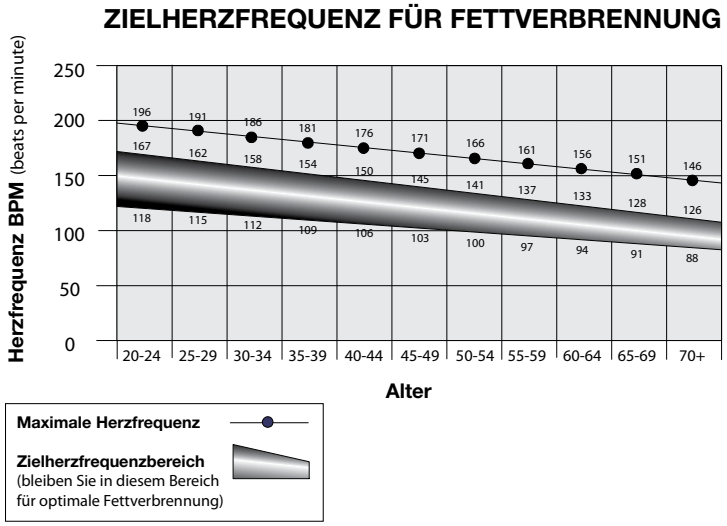
Der Ruhepuls wird durch ein regelmäßiges Ausdauertraining beeinflusst. Ein normaler Erwachsener hat einen Ruhepuls von ca. 72 BPM, während der Ruhepuls trainierter Läufer hingegen 40 BPM oder weniger beträgt.

In der Herzfrequenztabelle finden Sie Schätzwerte darüber, in welchem Herzfrequenzbereich Fett effektiv verbrannt und das Herzkreislaufsystem gestärkt wird. Die körperlichen Voraussetzungen variieren, daher liegt Ihr individueller Herzfrequenzbereich möglicherweise etwas über oder unter den angezeigten Werten.

Die Fettverbrennung ist während des Trainings am effektivsten, wenn Sie zunächst langsam beginnen und die Trainingsintensität dann allmählich erhöhen, bis die Herzfrequenz 60-85 Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht. Setzen Sie das Training mit diesem Tempo fort, wobei Sie die Herzfrequenz für mehr als 20 Minuten im Zielbereich halten. Je länger Sie die Zielherzfrequenz halten, desto mehr Fett wird im Körper verbrannt.

Die nachfolgende Grafik dient der Orientierung. Sie zeigt die allgemein empfohlene optimale Herzfrequenz für verschiedene Altersgruppen. Wie bereits erwähnt, kann Ihre optimale Herzfrequenz über oder unter diesen Werten liegen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt nach Ihrer individuellen Zielherzfrequenz.

Hinweis: Trotz aller Übungs- und Fitnessregeln: Bestimmen Sie Ihre individuelle Intensität oder Ausdauer stets nach eigenem Wohlbefinden!



Betrieb

Wie oft soll ich trainieren?

Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder ein Engegefühl im Brustkorb, Atemnot oder Schwindelanfälle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie wieder mit dem Gerät trainieren. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte dienen nur als Bezugsgrößen. Die auf der Konsole angezeigte Herzfrequenz ist ein Näherungswert und sollte nur als Referenz dienen.

• 3 Mal pro Woche für jeweils ca. 14 Minuten

• Planen Sie Ihre Trainingseinheiten im Voraus und versuchen Sie, diesen Trainingsplan einzuhalten.

Hinweis: Sollten Sie noch untrainiert sein (oder nach längerer Pause wieder mit einem regelmäßigen Training beginnen) und keine 14 Minuten ohne Unterbrechung trainieren können, verkürzen Sie die Dauer einfach auf 5 bis 10 Minuten und steigern Sie sie nach und nach auf 14 Minuten.

Trainingsintensität

So erhöhen Sie die Intensität Ihres Trainings:

• Geben Sie alles, um die Anzahl der Pedalumdrehungen pro Minute zu erhöhen.

• Stellen Sie Ihre Füße weiter nach hinten auf die Pedale.

• Erhöhen Sie die Widerstandsstufe bei gleicher Umdrehung/Minute (RPM) oder erhöhen Sie auch diesen Wert.

• Trainieren Sie Ober- und Unterkörper mit verschiedenen Stufen.

• Verändern Sie Ihre Griffposition an den Griffen, um andere Bereiche Ihres Oberkörpers zu trainieren.

Handstellung (Griffauswahl)

Das Fitnessgerät ist mit mehreren Griffen ausgestattet, die eine Vielzahl verschiedener Trainingsoptionen ermöglichen. Variieren Sie die Handstellung im Laufe des Trainings, um verschiedene Muskelgruppen zu trainieren.

Das Training auf diesem Gerät erfordert Koordination und Gleichgewicht. Machen Sie sich immer bewusst, dass es während des Trainings zu Geschwindigkeits- und Widerstandsänderungen kommen kann. Bereiten Sie sich darauf vor, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren und sich zu verletzen.

Die dynamischen Griffe ermöglichen unterschiedliche Trainingsoptionen für den Oberkörper. Greifen Sie die dynamischen Griffe zu Beginn so bequem und stabil wie möglich.

Die festen Griffstangen unterhalb der Konsole dienen der Stabilisierung während des Trainings und können zum Auf- und Absteigen verwendet werden.

Nutzen Sie die festen Griffe für ein Training mit Schwerpunkt auf den Beinen. Beachten Sie, dass sich die dynamischen Griffe während des Trainings weiterhin bewegen.

Auf- und Absteigen

Seien Sie beim Auf- und Absteigen besonders vorsichtig.

Denken Sie daran, dass die Pedale und die dynamischen Griffe miteinander verbunden sind und sich immer gleichzeitig bewegen. Um möglichen Verletzungen vorzubeugen, halten Sie sich am festen Griff fest, um die Balance zu finden.

Stellen Sie sicher, dass nichts die Pedale behindert, bevor Sie etwas am Gerät bewegen.

So steigen Sie auf das Gerät auf:

1. Drehen Sie die Pedale so, dass das Ihnen nächstgelegene Pedal unten ist.
2. Halten Sie sich an den festen Griffen unter der Konsole fest.
3. Finden Sie mit den festen Griffen Ihre Balance, stellen Sie dann zunächst einen Fuß auf das untere Pedal und steigen Sie dann mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal.

Hinweis: „Bottomed out" bedeutet, dass der Benutzer nicht mit dem Training beginnen kann, da sich die Pedale nicht bewegen. Greifen Sie in diesem Fall die festen Griffe und verlagern Sie das Gewicht auf die Ferse des höheren Fußes. Halten Sie die Griffe weiterhin fest und lehnen Sie sich leicht zurück, um noch mehr Gewicht auf die Ferse zu verlagern. Sobald sich die Pedale bewegen, können Sie mit Ihrem Training beginnen.

So steigen Sie vom Gerät ab:

1. Drehen Sie das Pedal auf der Seite, zu der Sie absteigen möchten, nach oben, und halten Sie das Gerät an.

⚠ Das Gerät verfügt nicht über eine Freilauffunktion. Die Geschwindigkeit der Pedale muss kontrolliert reduziert werden.

2. Halten Sie sich an den festen Griffen unter der Konsole fest.
3. Verlagern Sie das Gewicht auf den unteren Fuß, und stellen Sie den oberen Fuß auf den Boden.
4. Steigen Sie vom Gerät ab und lassen Sie die festen Griffe los.

So fangen Sie an

1. Stellen Sie das Fitnessgerät im Trainingsbereich auf.

⚠ Stellen Sie das Gerät auf einer sauberen, festen und ebenen Fläche auf, auf der sich keine unerwünschten Materialien oder Gegenstände befinden. Achten Sie darauf, dass Sie sich ungehindert bewegen können. Sie können eine Gummimatte unter das Gerät legen, um statische Aufladungen zu vermeiden und den Boden zu schützen.

Das Gerät kann von einer oder mehreren Personen umgestellt werden. Sie müssen sich sicher sein, dass Ihre eigenen Kräfte ausreichen, um das Gerät gefahrenfrei zu bewegen.

2. Überprüfen Sie, ob sich Gegenstände unter den Pedalen befinden. Der Bereich muss frei von Hindernissen sein.
3. Schließen Sie den Netzadapter an das Gerät und an eine geerdete Steckdose an.
4. Wenn Sie ein Herzfrequenz-Fernmessgerät verwenden, folgen Sie den Anweisungen für das Herzfrequenz-Messgerät.
5. Drehen Sie zum Aufsteigen auf das Gerät die Pedale so, dass das Ihnen nächstgelegene Pedal unten ist.

⚠ Seien Sie beim Auf- und Absteigen besonders vorsichtig.

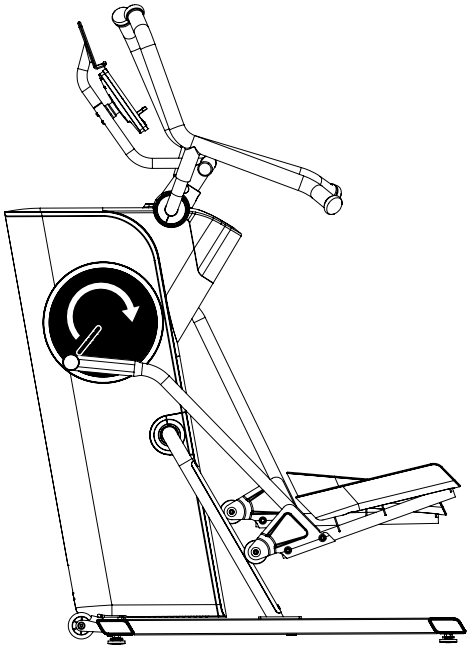
Pedale und Griffe sind miteinander verbunden. Sie bewegen sich immer gleichzeitig. Um möglichen Verletzungen vorzubeugen, halten Sie sich am festen Griff fest, um die Balance zu finden.

6. Halten Sie sich an den festen Griffen unter der Konsole fest.
7. Finden Sie mit den festen Griffen Ihre Balance, stellen Sie dann zunächst einen Fuß auf das untere Pedal und steigen Sie dann mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal.

Hinweis: „Bottomed out" bedeutet, dass der Benutzer nicht mit dem Training beginnen kann, da sich die Pedale nicht bewegen. Greifen Sie in diesem Fall die festen Griffe und verlagern Sie das Gewicht auf die Ferse des höheren Fußes. Halten Sie die Griffe weiterhin fest und lehnen Sie sich leicht zurück, um noch mehr Gewicht auf die Ferse zu verlagern. Sobald sich die Pedale bewegen, können Sie mit Ihrem Training beginnen.

8. Wenn Sie bereit sind, drücken Sie die Enter/Start-Taste, um ein manuelles Training zu starten. Nehmen Sie sich Zeit, um sich mit der Funktionsweise Ihres BowFlex™ Max Trainer™-Geräts vertraut zu machen und wie es auf die Einstellung der Widerstandsstufe und der Drehzahl reagiert.

Hinweis: Achten Sie beim Betrieb des BowFlex™ Max Trainer™-Geräts darauf, dass sich die Kurbelabdeckung auf der linken Seite des Geräts wie abgebildet im Uhrzeigersinn bewegt.



Einschaltmodus

Die Konsole wechselt in den Einschaltmodus, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder ein Signal vom Drehzahlsensor empfangen wird (Pedale betätigt).

Selbstabschaltung (Ruhemodus)

Wenn die Konsole für ca. 5 Minuten keine Signale empfängt, schaltet sie sich automatisch ab. Die LED-Anzeige ist im Ruhemodus ausgeschaltet.

Hinweis: Die Konsole hat keinen Ein-/Ausschalter.

Änderung der Widerstandsstufen

Drücken Sie die Widerstand-Auf- (▲) oder Ab-Taste (▼), um den Widerstand während des Trainings jederzeit zu ändern.

Start eines manuellen Trainings

1. RESISTANCE zeigt den aktuellen Widerstandswert an. HEART RATE (falls angeschlossen) zeigt den aktuellen Herzfrequenz-Wert (BPM) an. Alle anderen Datenwerte sind Null.
2. Drücken Sie die Enter/Start-Taste und treten Sie in die Pedale.
3. Das Workout beginnt.

Ändern der Maßeinheiten (imperial/metrisch)

Um vor dem Training zwischen den Einheiten Kilometer und Meilen umzuschalten, drücken Sie die Enter/Start-Taste und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um den Konsolen-Setup-Modus aufzurufen. Die Eingabeaufforderung für Systemeinheiten erscheint. Drücken Sie die Auf- bzw. Ab-Taste, um die Einheiten (imperial (MI) oder metrisch (KM)) zu ändern. Wenn die gewünschte Entfernungseinheit angezeigt wird, drücken Sie die Pause/Stop-Taste, um die Einstellung zu speichern.

Hinweis: Standardmäßig wird die Entfernung in Meilen (MI) angegeben.

Pause oder Stopp

1. Um Ihr Training zu unterbrechen, tippen Sie einmal auf die Pause/Stop-Taste. Während der Pause zeigt die Konsole „Training pausiert“ an.
2. Um Ihr Training fortzusetzen, tippen Sie einmal auf die Enter/Start-Taste.

Das Training endet nach 5 Minuten Pause automatisch.

Während der Pause zeigt die Konsole die aktuellen Trainingswerte für das Training an. Um das pausierte Training zu beenden, drücken Sie die Pause/Stop-Taste.

Stummschalten der Konsole

Die Konsole kann stumm geschaltet werden. Die Lautstärke Ihres persönlichen Wiedergabegeräts ist davon nicht betroffen.

1. Drücken Sie die Enter/Start-Taste und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um den Konsolen-Setup-Modus aufzurufen. Die Eingabeaufforderung für Systemeinheiten erscheint.
2. Drücken Sie zweimal die Taste Enter/Start. Die Eingabeaufforderung für die Audiolautstärke wird mit der aktuellen Lautstärkeeinstellung angezeigt.
3. Drücken Sie die Ab-Taste, bis MUTE (stumm) als Lautstärkeeinstellung angezeigt wird.
4. Wenn die gewünschte Lautstärkeeinstellung angezeigt wird, drücken Sie die Pause/Stop-Taste, um sie zu speichern. Die Konsole zeigt 2 Sekunden lang „Settings Saved" (Einstellungen gespeichert) an und verlässt dann den Konsolen-Setup-Modus.

Hinweis: Die Standardeinstellung für die Lautstärke ist Mittel.

Trainingszusammenfassung

Nach dem Training wird auf der Konsolenanzeige „Workout Complete" (Training abgeschlossen) angezeigt. Auf der Konsole wird 5 Minuten lang die Trainingszusammenfassung angezeigt. Das Training muss länger als 1 Minute dauern, damit die Daten gespeichert werden.

Hinweis: Das Training muss länger als 1 Minute dauern, damit die JRNY™-App die Daten speichern kann. Die Daten werden nicht in der Konsole gespeichert.

Die Zusammenfassung umfasst Gesamt- und Durchschnittswerte. Die Gesamttrainingswerte sind Zeit, Kalorien und Entfernung. Die durchschnittlichen Trainingswerte sind Umdrehungen/Minute (RPM), Widerstand, Geschwindigkeit, Watt, Verbrennungsrate und Herzfrequenz (falls verfügbar).

Hinweis: Wenn während des Trainings keine Herzfrequenz erfasst wurde, zeigt die Konsole keinen Wert an.

Die Trainingszusammenfassung endet nach 5 Minuten oder wenn Sie die Pause-/Stoptaste drücken.

Konsolen-Setup-Modus - Systemmenü

Im Konsolen-Setup-Modus haben Sie folgende Möglichkeiten: Auswahl von US- oder metrischen Einheiten, Einstellen der Bildschirmhelligkeit, Anzeigen von Wartungsstatistiken (z. B. Betriebsdauer und Softwareversion – nur für Wartungstechniker) oder Zurücksetzen der Konsole.

1. Halten Sie die Enter/Start-Taste im Einschaltmodus 3 Sekunden lang gedrückt, um in den Konsolen-Setup-Modus (Systemmenü) zu wechseln.

Hinweis: Drücken Sie die Taste Pause/Stop, um das Systemmenü zu speichern und zu verlassen und in den Einschaltmodus zurückzukehren. Zeigt die Konsole „Settings saved" (Einstellungen gespeichert) an, bevor sie das Systemmenü aufruft.

2. Auf der Konsole werden die Systemeinheiten mit der aktuellen Einstellung angezeigt. Standardmäßig werden US-Einheiten verwendet. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten, um zwischen US-Einheiten (MI/LB) und metrischen Einheiten (KM/KG) zu wechseln.

Hinweis: Bei einer Änderung der Maßeinheiten werden die Werte in Trainingsstatistiken automatisch umgewandelt.

3. Drücken Sie die Enter/Start-Taste, um die Auswahl zu bestätigen und mit der nächsten Menüoption fortzufahren.

Hinweis: Drücken Sie die Starttaste, um die Auswahl zu speichern und das Systemmenü zu verlassen. Um ohne Speichern zu beenden, drücken Sie Pause/Stopp.

4. Auf der Konsolenanzeige erscheint die Eingabeaufforderung für die Bildschirmhelligkeit mit der aktuellen Einstellung angezeigt. Die Helligkeitsstufen sind: 5 (100%), 4 (80%, Standard), 3 (65%), 2 (50%), 1 (35%). Das Display gibt die Helligkeit der gewählten Stufe wieder. Drücken Sie die Auf-/Ab-Taste, um zur gewünschten Stufe zu wechseln.
5. Drücken Sie die Enter/Start-Taste, um die Auswahl zu bestätigen und mit der nächsten Menüoption fortzufahren.
6. Auf der Konsole wird die Eingabeaufforderung für die Audiolautstärke mit der aktuellen Einstellung für die Konsolentöne angezeigt. Die Lautstärkestufen sind: Aus, Niedrig, Mittel (Standard), Hoch. Drücken Sie die Auf-/Ab-Taste, um zur gewünschten Stufe zu wechseln. Die Lautstärke Ihres persönlichen Wiedergabegeräts ist davon nicht betroffen.
7. Drücken Sie die Enter/Start-Taste, um die Auswahl zu bestätigen und mit der nächsten Menüoption fortzufahren.
8. Auf der Konsole wird die Meldung zum Trennen von Bluetooth angezeigt. Die Voreinstellung ist NO (Nein). Mit der Option YES (Ja) werden alle Bluetooth®-Geräte getrennt. Drücken Sie die Auf- und Abtasten, um zwischen den Optionen YES (Ja) und NO (Nein) zu wechseln.
9. Drücken Sie die Enter/Start-Taste, um die Auswahl zu bestätigen und mit der nächsten Menüoption fortzufahren.
10. Auf der Konsole wird die Aufforderung „Auto Connect HR" (Herzfrequenzmesser automatisch verbinden) angezeigt. Die Voreinstellung ist YES. Drücken Sie die Auf- und Abtasten, um zwischen den Optionen YES (Ja) und NO (Nein) zu wechseln.
11. Drücken Sie die Enter/Start-Taste, um die Auswahl zu bestätigen und mit der nächsten Menüoption fortzufahren.
12. Auf der Konsole wird die Eingabeaufforderung Metriken angezeigt. Die Voreinstellung ist NO (Nein). Drücken Sie die Auf-/Ab-Tasten, um die Anzeige der Messwerte zu aktivieren/deaktivieren, wenn Sie mit der JRNY™-App verbunden sind.
13. Drücken Sie die Enter/Start-Taste, um mit der nächsten Menüoption fortzufahren.
14. Auf der Konsole wird die Hardwarevariante und die Firmware-Version der Konsole angezeigt.
15. Drücken Sie die Enter/Start-Taste, um mit der nächsten Menüoption fortzufahren.
16. Auf der Konsole wird die Seriennummer des Sockels angezeigt.
17. Drücken Sie die Enter/Start-Taste, um mit der nächsten Menüoption fortzufahren.
18. Auf der Konsole wird die Hardwarevariante (Gerätetyp) angezeigt.
19. Drücken Sie die Enter/Start-Taste, um die Auswahl zu bestätigen und mit der nächsten Menüoption fortzufahren.
20. Auf der Konsole wird die Betriebsdauer (Gesamtbetriebsdauer/-trainingszeit in Stunden) angezeigt.
21. Drücken Sie die Enter/Start-Taste, um mit der nächsten Menüoption fortzufahren.
22. Auf der Konsole wird die BLE-Version angezeigt.
23. Drücken Sie die Enter/Start-Taste, um mit der nächsten Menüoption fortzufahren.
24. Auf der Konsole wird die EX SNSR-Version angezeigt.
25. Drücken Sie die Enter/Start-Taste, um mit der nächsten Menüoption fortzufahren.

26. Auf der Konsole wird die Aufforderung „Error Log“ (Fehlerprotokoll) angezeigt (nur für Wartungstechniker). Drücken Sie die Ab-Taste, um die gespeicherten Fehler anzuzeigen. Am Ende der Fehlermeldungen wird auf der Konsole die Aufforderung „Clear Errors“ (Fehler löschen) angezeigt. Drücken Sie PAUSE/STOP, um das Protokoll zu löschen. Nach dem Löschen verlässt die Konsole den Konsolen-Setup-Modus.
27. Drücken Sie die Enter/Start-Taste, um mit der nächsten Menüoption fortzufahren.
28. Auf der Konsole erscheint die Aufforderung „Reset Console“ (Konsole zurücksetzen). Die Voreinstellung ist NO (Nein). Drücken Sie die Taste Pause/Stop, um die Einstellung ohne Zurücksetzen zu verlassen.

Hinweis: Mit YES (Ja) werden Systemeinheiten, Bildschirmhelligkeit und Demomodus auf die Standardeinstellungen zurückgesetzt. Die Gesamtbetriebsdauer wird nicht zurückgesetzt.

Drücken Sie die Auf- und Abtasten, um zwischen den Optionen YES (Ja) und NO (Nein) zu wechseln.

Drücken Sie die Enter/Start-Taste, um zur Eingabeaufforderung für die Systemeinheiten zurückzukehren (erste Systemmenüoption).

Drücken Sie die Pause/Stop-Taste, um die Auswahl zu bestätigen und das Systemmenü zu verlassen.

29. Die Konsole kehrt in den Einschaltmodus zurück.

Lesen Sie vor jeder Reparatur zuerst sorgfältig alle Wartungsanweisungen. In manchen Fällen benötigen Sie Hilfe beim Durchführen der erforderlichen Arbeiten.

Das Gerät muss regelmäßig auf Beschädigungen untersucht und gegebenenfalls repariert werden. Der Eigentümer ist für die regelmäßige Wartung verantwortlich. Verschlissene oder beschädigte Komponenten müssen umgehend repariert oder ausgetauscht werden. Verwenden Sie für Austausch und Reparatur des Geräts ausschließlich Teile des Herstellers.

Wenn sich ein Warnaufkleber löst, unleserlich wird oder entfernt wurde, muss er ersetzt werden. Für Geräte, die in den USA oder Kanada gekauft wurden, erhalten Sie Ersatzaufkleber beim Kundendienst. Für Geräte, die außerhalb der USA oder Kanadas gekauft wurden, erhalten Sie Ersatzaufkleber bei Ihrem Händler vor Ort.

Um das Risiko von Stromschlägen oder die unbeaufsichtigte/unkontrollierte Nutzung zu vermeiden, müssen Sie das Netzkabel stets aus der Wandsteckdose und dem Gerät ziehen und anschließend 5 Minuten warten, bevor Sie das Gerät reinigen, warten oder reparieren. Bewahren Sie das Netzkabel an einem sicheren Ort auf.

Täglich

Überprüfen Sie das Trainingsgerät vor jeder Benutzung auf lose, zerbrochene, beschädigte oder abgenutzte Teile. Verwenden Sie es nicht, falls Sie solche Teile finden. Tauschen Sie alle Teile bei ersten Abnutzungsanzeichen oder Schäden aus oder reparieren Sie sie. Wischen Sie nach jeder Verwendung Schweiß mit einem feuchten Tuch von Ihrem Gerät und der Konsole ab.

Hinweis: Schützen Sie die Konsole vor zu viel Feuchtigkeit.

Wöchentlich

Vergewissern Sie sich, dass sich die Rollen gut drehen. Wischen Sie das Gerät ab, um Staub, Schmutz oder Ablagerungen zu entfernen. Reinigen Sie die Schienen und die Oberfläche der Rollen mit einem feuchten Tuch.

Bringen Sie etwas Silikonschmiermittel auf ein trockenes Tuch auf und reiben Sie die Schienen damit ein, um Schleifgeräusche der Rollen zu vermeiden.

Silikonschmiermittel ist nicht für den Verzehr geeignet. Bewahren Sie es für Kinder unzugänglich auf. Lagern Sie es an einem sicheren Ort.

Hinweis: Verwenden Sie keine Produkte auf Erdölbasis.

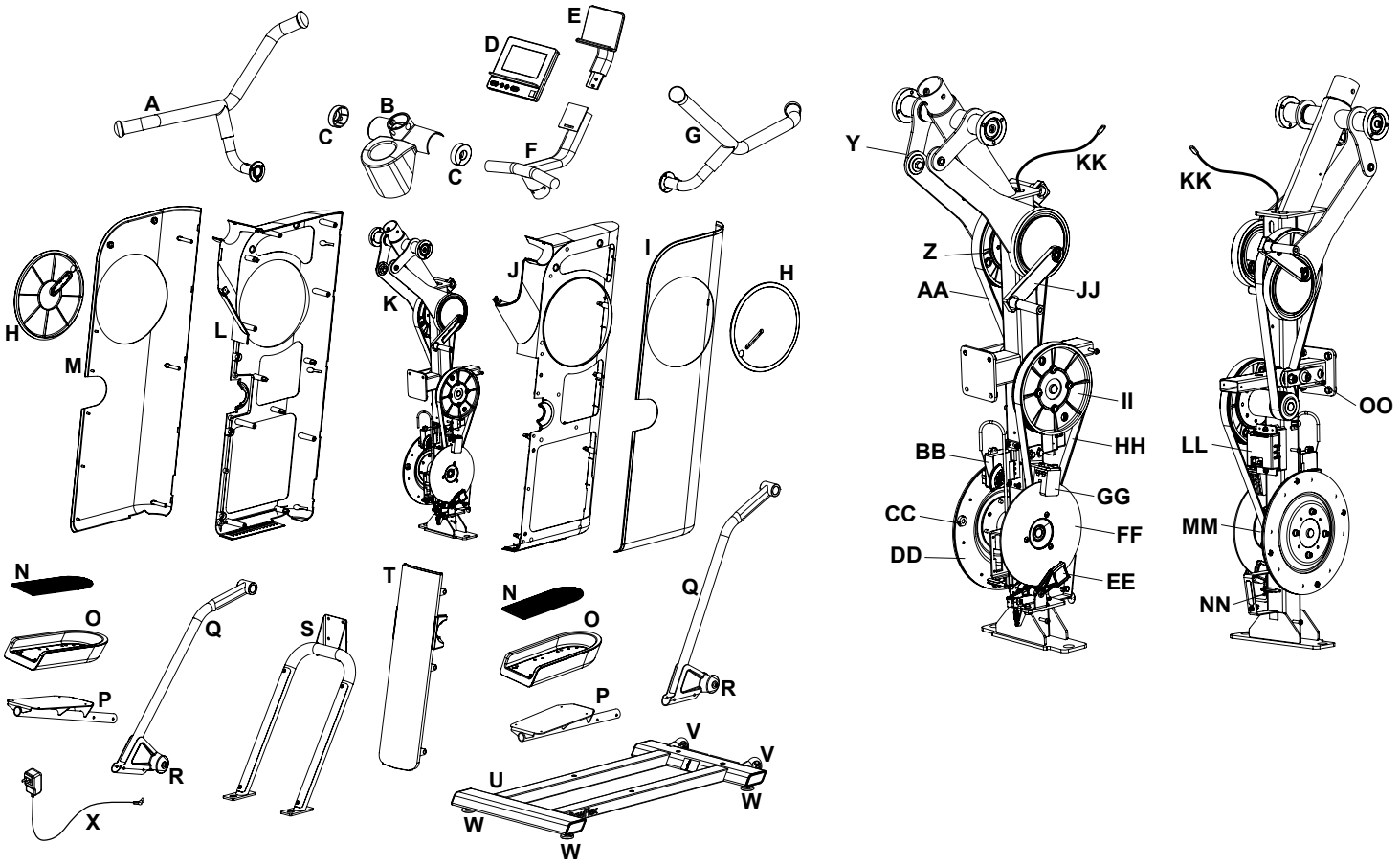
Monatlich

(oder nach 20 Stunden)

Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf festen Sitz. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.

Wenn das Gerät im gewerblichen Umfeld oder in einem Studio eingesetzt wird, empfehlen wir, die Pedale für maximale Benutzersicherheit und Leistungsfähigkeit einmal pro Jahr auszutauschen. Verwenden Sie nur Ersatzpedale von BowFlex. Pedale anderer Marken sind unter Umständen nicht für das dieses Produkt geeignet und können für Benutzer und unbeteiligte Dritte gefährlich werden. Durch ihre erwendung kann die Garantie erlöschen.

Hinweis: Verwenden Sie gegebenenfalls milde Seifenlauge und ein weiches Tuch, um die Konsole zu reinigen. Verwenden Sie keine erdölbasierten Lösungsmittel, Kfz-Reiniger oder ammoniakhaltigen Produkte. Reinigen Sie die Konsole nicht in direktem Sonnenlicht oder bei hohen Temperaturen. Die Konsole darf keiner Feuchtigkeit ausgesetzt werden.



A	Dynamischer Griff links
B	Obere Blende
C	Ringblende
D	Konsolenbaugruppe
E	Medienablage
F	Griffe
G	Dynamischer Griff rechts
H	Kurbelabdeckung
I	Blende Rechts
J	Schutzblende, rechts
K	Hauptbaugruppe (Rahmen)
L	Schutzblende, links
M	Blende, links
N	Pedal-Polster

O	Pedal-Plattform
P	Pedal
Q	Standfuß
R	Rolle
S	Schienenbaugruppe
T	Blende, hinten
U	Stabilisator
V	Transportrad
W	Justierfuß
X	Netzteil
Y	Armantrieb
Z	Antriebsscheibe oben
AA	Antriebsriemen
BB	Servomotor

CC	Magnet Geschwindigkeitssensor
DD	Radialscheibe
EE	Bremse
FF	Scheibenbremse
GG	Stationärer Magnetträger
HH	Antriebsriemen, unten
II	Antriebsscheibe unten
JJ	Kurbelarm
KK	Datenkabel
LL	PCB-Abdeckung
MM	Bremsscheibe
NN	Geschwindigkeitssensor
OO	Spanner

Zustand/Problem	Zu überprüfen	Lösung
Keine Anzeige/Gerät schaltet sich nicht ein	Konsole im Ruhemodus	Drücken Sie eine beliebige Taste der Konsole oder bewegen Sie die Pedale, um die Konsole aufzuwecken.
	Netzteil	Überprüfen Sie das Netzteil auf sichtbare Beschädigungen, z.B. Brüche. Tauschen Sie das Netzteil bei Beschädigung aus.
	Wandsteckdose überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Gerät in eine funktionierende Wandsteckdose eingesteckt wurde.
	Anschluss vorne am Gerät prüfen	Der Stecker muss fest sitzen und unbeschädigt sein. Ziehen Sie den Stecker und untersuchen Sie die Steckdose auf Schäden. Stecken Sie den Stecker wieder in die Steckdose.
	Status-LED auf der Rückseite der Konsole prüfen	Wenn die Status-LED: • konstant leuchtet: Die Konsole startet. Das kann bis zu 3 Minuten dauern. (Die Status-LED ist aus, wenn die Konsole in Betrieb ist.) - blinkt, wird die Konsolen-Software aktualisiert.
	Verbindung/Ausrichtung des Datenkabels überprüfen	Vergewissern Sie sich, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Unversehrtheit des Datenkabels prüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn ein Kabel sichtbar eingeschnitten oder eingeklemmt ist, ersetzen Sie es.
	Konsolenanzeige auf Beschädigung prüfen	Überprüfen Sie das Konsolendisplay auf sichtbare Beschädigungen, z. B. Brüche. Tauschen Sie die Konsole bei Beschädigung aus.
		Wenn die oben beschriebenen Schritte das Problem nicht lösen, wenden Sie sich für weitere Unterstützung an den Kundendienst (USA/Kanada) oder Ihren Händler vor Ort (außerhalb der USA/Kanada).

Zustand/Problem	Zu überprüfen	Lösung
Keine Konsolenreaktion bei Tastendruck	Tastenkonsole	Betätigen Sie andere Tasten, um eine Konsolenreaktion zu erhalten.
	Datenkabel von der Tastenkonsole zur Konsole überprüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte sichtbar gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Datenkabel überprüfen (Anschluss/Ausrichtung)	Vergewissern Sie sich, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Konsolendisplay auf Beschädigungen überprüfen	Überprüfen Sie das Konsolendisplay auf sichtbare Beschädigungen, z. B. Brüche. Tauschen Sie die Konsole bei Beschädigung aus.
	Tastenkonsole überprüfen	Überprüfen Sie die Tastenkonsole auf sichtbare andere Beschädigungen. Tauschen Sie die Tastenkonsole bei Beschädigung aus.
		Wenn die oben beschriebenen Schritte das Problem nicht lösen, wenden Sie sich für weitere Unterstützung an den Kundendienst (USA/Kanada) oder Ihren Händler vor Ort (außerhalb der USA/Kanada).
Keine Messung von Geschwindigkeit/Umdrehung (RPM)	Unversehrtheit des Datenkabels prüfen	Im Kabel dürfen keine Drähte beschädigt sein. Wenn Drähte gebrochen oder abgeknickt sind, tauschen Sie das Kabel aus.
	Datenkabel überprüfen (Anschluss/Ausrichtung)	Vergewissern Sie sich, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Magnetposition überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Der Magnet muss sich an der richtigen Position am Schwungrad befinden.
	Geschwindigkeitssensor überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Der Geschwindigkeitssensor muss am Magnet ausgerichtet und mit einem Datenkabel verbunden sein. Richten Sie den Sensor gegebenenfalls neu aus. Sollten Sensor oder Verbindungsdraht beschädigt sein, ersetzen Sie das Teil.
	Konsolenelektronik	Wenn bei den Tests keine weiteren Probleme ermittelt werden, wenden Sie sich an den Kundendienst (USA/Kanada) oder Ihren Händler vor Ort (außerhalb der USA/Kanada).

Zustand/Problem	Zu überprüfen	Lösung
Gerät funktioniert, aber Bluetooth® Herzfrequenz (HR) wird nicht angezeigt	Herzfrequenzgurt (nicht mitgeliefert)	Der Brustgurt muss direkt auf der Haut aufliegen, die Auflagefläche muss feucht sein.
	Batterien für Herzfrequenzmessgeräte	Sofern möglich, tauschen Sie die Batterien des Herzfrequenzmessgeräts aus.
	Störungen	Störquellen (Fernseher, Mikrowelle usw.) aus dem Umfeld des Geräts entfernen.
	Herzfrequenzmessgerät austauschen	Wenn alle Störquellen entfernt wurden und dennoch keine Herzfrequenz erkannt wird, muss das Gerät ausgetauscht werden.
		Wenn die oben beschriebenen Schritte das Problem nicht lösen, wenden Sie sich für weitere Unterstützung an den Kundendienst (USA/Kanada) oder Ihren Händler vor Ort (außerhalb der USA/Kanadas).
Die Konsole schaltet sich bei Betrieb aus (wechselt in den Ruhemodus)	Wandsteckdose überprüfen	Stellen Sie sicher, dass das Gerät in eine funktionierende Wandsteckdose eingesteckt wurde.
	Anschluss vorne am Gerät überprüfen	Der Stecker muss fest sitzen und unbeschädigt sein. Tauschen Sie das Netzteil oder den Stecker am Gerät aus, falls diese beschädigt sind.
	Unversehrtheit des Datenkabels prüfen	Unversehrtheit des Datenkabels prüfen
	Datenkabel überprüfen (Anschluss/Ausrichtung)	Vergewissern Sie sich, dass das Kabel fest und in der richtigen Richtung in die Konsole eingesteckt ist. Die kleine Zunge am Stecker muss einrasten.
	Gerät zurücksetzen	Ziehen Sie den Netzstecker für 5 Minuten aus der Steckdose. Stecken Sie ihn wieder in die Steckdose.
	Magnetposition überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Der Magnet muss sich an der richtigen Position am Schwungrad befinden.
	Geschwindigkeitssensor überprüfen (Blende muss entfernt werden)	Der Geschwindigkeitssensor muss am Magnet ausgerichtet und mit einem Datenkabel verbunden sein. Richten Sie den Sensor gegebenenfalls neu aus. Sollten Sensor oder Verbindungsdraht beschädigt sein, ersetzen Sie das Teil.

Zustand/Problem	Zu überprüfen	Lösung
Pedale bewegen sich nicht	Pedalposition	Die Pedale sind möglicherweise „bottomed out“. Fassen Sie die festen Griffe sicher und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Ferse des höheren Fußes. Halten Sie die Griffe weiterhin fest und lehnen Sie sich leicht zurück, um noch mehr Gewicht auf die Ferse zu verlagern. Sobald sich die Pedale bewegen, können Sie mit Ihrem Training beginnen.
Gerät wackelt/steht nicht eben	Einstellung der Justierfüße überprüfen	Stellen Sie die Justierfüße so ein, dass das Gerät eben steht.
	Stellfläche überprüfen	Sehr unebene Flächen können möglicherweise nicht ausgeglichen werden. Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen Fläche auf.
Pedale sind lose/schwer zu treten	Schrauben	Ziehen Sie alle Schrauben an den Pedalkurbeln und den Griffstangen fest an.
Schleifgeräusch außerhalb der Blenden während Gerätebetrieb	Abdeckungen	Lösen Sie leicht die Abdeckungen an den Tretkurbeln.
Metallisches Schleifgeräusch innerhalb der Blenden während Gerätebetrieb	Bremsträger	Bremsträger muss justiert werden. Wenden Sie sich an den Kundendienst (USA/Kanada) oder Ihren Händler vor Ort (außerhalb der USA/Kanada).
Gerät scheint Pedale während des Betriebs für kurze Zeit auszurücken	Riemenschlupf	Wenden Sie sich an den Kundendienst (USA/Kanada) oder Ihren Händler vor Ort (außerhalb der USA/Kanada).
Konsole zeigt kontinuierlich ein Video der Gerätefunktionen an	Konsole ist im Demo-Modus	Drücken Sie die verborgene Taste neben dem JRNY QR-Code auf der Konsole und halten Sie sie für 3 Sekunden gedrückt. Die verborgene Taste befindet sich mittig im Text links neben dem QR-Code. Die Einstellung wird aktiviert, sobald das Gerät das nächste Mal in den Ruhemodus wechselt.
Die Konsole zeigt eine Aktualisierungsaufforderung an	Konsole	Lassen Sie die Aktualisierungen der Konsole laufen. Der Bildschirm kann während des Aktualisierungsvorgangs dunkel werden. Schalten Sie das Gerät nicht aus und lassen Sie es nicht unbeaufsichtigt. Sobald die Aktualisierungen abgeschlossen sind und der Bildschirm Einschaltmodus angezeigt wird, kann das Gerät ausgeschaltet werden.
Die Konsole zeigt “Base Connect Error”	Datenkabel	Vergewissern Sie sich, dass die Datenkabelverbindung zur Konsole fest eingesteckt ist.

Konzentrieren sie sich auf das wesentliche.

BowFlex

Ein Video zum Zusammenbau finden Sie hier:

www.bowflex.com/getting-started.html



