

# ***BETRIEBSANLEITUNG***

***BITTE LESEN SIE DIESE BETRIEBSANWEISUNG AUFMERKSAM  
DURCH, BEVOR SIE IHR NEUES RECUMBENT IN BETRIEB NEHMEN***

# **Inhaltsverzeichnis**

Wichtige Sicherheitshinweise.....	2
Wichtige Bedienungshinweise.....	3
Montageanweisung für RC 6000.....	4
Montageanweisung für EB 6000.....	11
Funktionen.....	17
Funktionsweise Ihres neuen Fahrrades.....	18
Wartung.....	32
Explosionszeichnung RC 6000.....	33
Stückliste RC 6000.....	34
EB3000 Stückliste.....	37
EB3000 Explosionszeichnung.....	39

# **Wichtige Sicherheitshinweise**

Lesen Sie unbedingt die gesamte Bedienungsanleitung vor dem ersten Training genau durch. Um ein langjähriges, effizientes und sicheres Training zu ermöglichen, ist es unbedingt erforderlich, dass Sie die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt befolgen und einhalten. Jeder, der Ihr Trainingsgerät nutzen möchte, muss unbedingt über diese Anweisungen vorab informiert werden. Bitte halten Sie die angegebenen Wartungs- und Sicherheitsanweisungen exakt ein. Das Recumbent darf nur für seinen vorgesehenen Zweck, also für das Ausdauer- und Körpertraining genutzt werden. Zweckfremde Anwendungen können Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Recumbents bewirken, für die seitens des Herstellers keinerlei Haftung übernommen werden kann.

## **Aufstellungsort :**

Bei der Wahl des Aufstellortes für das Recumbent wählen Sie eine Stellfläche, die in jeder Richtung genügend Freiraum bietet. Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut belüftet sein. Vermeiden Sie Zugluft. Setzen Sie Ihr Recumbent nur im Haus und in ausreichend temperierten Räumen ein. Eine Nutzung im Freien ist nicht möglich. Das Recumbent ist für den Betrieb in Feuchträumen nicht geeignet und darf dort nicht eingesetzt werden (z.B. Sauna, Schwimmbad...). Das Recumbent darf nur auf einem ebenen und festen Untergrund betrieben werden. Gleichen Sie Unebenheiten des Bodens gegebenenfalls aus. Idealerweise stellen Sie das Recumbent auf eine dafür konzipierte Boden-Schutzmatte. Halten Sie heiße Gegenstände vom Recumbent fern. Bei Betrieb oder im Standby-Modus senden elektrische Geräte eine elektromagnetische Strahlung aus. Deshalb halten Sie strahlungsintensive Geräte, wie Mobiltelefone, Computer, etc. vom Recumbent fern, da es zu Fehlfunktionen und Störungen, insbesondere bei der Puls-/Herzfrequenzmessung, kommen kann.

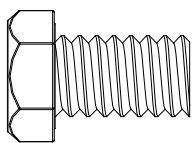
## **Persönliche Sicherheit :**

Das Training muss sofort abgebrochen werden, wenn Sie währenddessen Übelkeit, Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren. Sie sollten in diesem Fall unverzüglich einen Arzt konsultieren. Weite Kleidung kann sich während des Trainings in den beweglichen Bauteilen des Recumbents verfangen und somit zu Unfällen führen. Trainieren Sie deshalb grundsätzlich nur mit eng anliegender Sportbekleidung. Sie sollten während des Trainings Sportschuhe tragen. Das Recumbent kann und darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden. Stellen Sie unbedingt vor jedem Training sicher, dass das Recumbent vollkommen intakt ist. Trainieren Sie auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Trainingsgerät. Reparaturen dürfen selbstständig nur in Absprache mit einem autorisierten Fachmann und unter Verwendung von Original-Ersatzteilen durchgeführt werden. Reinigen Sie nach jeder Trainingseinheit das Recumbent um Beschädigungen durch Körperschweiß zu verhindern. Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeit (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in das Recumbent bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann. Für eine Benutzung durch Kinder ist das Recumbent in keinem Fall geeignet, da der natürliche Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern oft zu unvorhergesehenen Situationen führen kann, für die seitens des Herstellers keinerlei Verantwortung übernommen werden kann. Sollten Sie dennoch Kinder auf dem Recumbent trainieren lassen, weisen Sie diese vor dem Training intensiv auf die

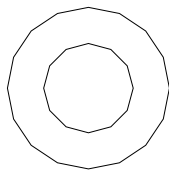
**richtige Handhabung des Gerätes hin und beaufsichtigen Sie das gesamte Training. Achten Sie darauf, dass Kinder und Haustiere während des Trainings einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten und sich unter dem Recumbent, speziell im Bereich der beweglichen Bauteile keine Gegenstände befinden. Im Ruhezustand ist das Recumbent kein Kinderspielzeug. Er darf auf keinen Fall als Klettergerüst oder Spielzeug benutzt werden. Während des Betriebes dürfen Hebel und andere Einstellmechanismen den Ablauf nicht stören. Bringen Sie ihre Hände nie in die Nähe von beweglichen Teilen. Dieses Recumbent wurde nach neuesten sicherheitstechnischen Erkenntnissen konstruiert und gebaut. Eventuelle Gefahrenquellen, durch die Verletzungen entstehen können, wurden bestmöglich vermieden oder entsprechend abgesichert. Ausschließlich Erwachsene sollten dieses Recumbent nutzen. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen! Die Montage des Recumbents muss gewissenhaft von einer erwachsenen Person durchgeführt werden. Vor dem ordnungsgemäßen Abschluss der Montage darf auf keinen Fall mit dem Training begonnen werden. Das gesamte Recumbent sollte bei regelmäßiger Nutzung einmal pro Woche überprüft werden. Dies gilt besonders für Befestigungsteile wie Muttern, Schrauben und Bolzen. Um die Sicherheit des Recumbents dauerhaft zu gewährleisten, ersetzen Sie durch Verschleiß beschädigte Teile sofort durch Original-Ersatzteile. Erst nach Wiederherstellung der Sicherheit darf das Recumbent wieder benutzt werden. Nehmen Sie keine anderen, als die in dieser Montage- und Bedienungsanleitung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vor.**

# RC 6000 Montageset Checkliste :

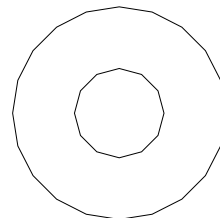
## Step 1



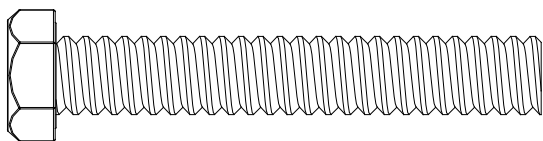
**#176** - 3/8" x 3/4"  
Sechskantschraube  
(6pcs)



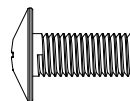
**#77** - 3/8"x19  
Unterlegscheibe  
(6pcs)



**#84** - 3/8" x 25  
Unterlegscheibe  
(4pcs)

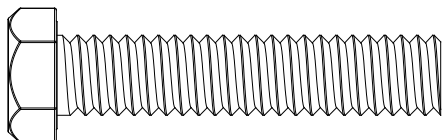


**#65** - 3/8" x 2-1/4"  
Sechskantschraube  
(4pcs)

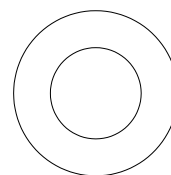


**#136** - M5 x 15mm  
Kreuzschlitzschraube  
(4pcs)

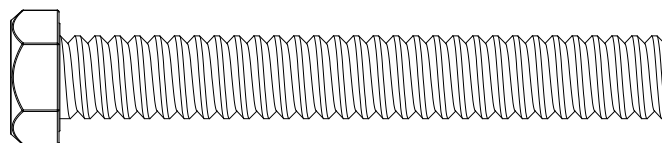
## Step 2



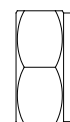
**#71** - 3/8" x 1-3/4"  
Sechskantschraube  
(2pcs)



**#77** - 3/8"x19  
Unterlegscheibe  
(4pcs)

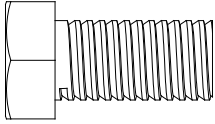


**#175** - 3/8" x 2-3/4"  
Sechskantschraube  
(2pcs)

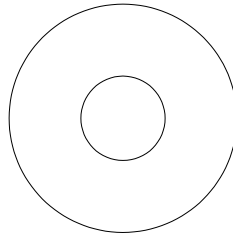


**#89** - 3/8"  
Sicherungsmutter  
(4pcs)

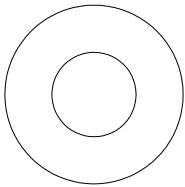
### Step 3



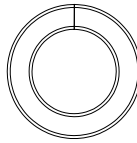
**#68 - 5/16" x 5/8"**  
Sechskantschraube  
(8pcs)



**#83 - 5/16" x 19**  
Spannscheibe  
(2pcs)

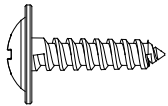


**#76 - 5/16" x 18**  
Unterlegscheibe  
(6pcs)

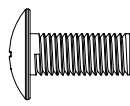


**#82 - 5/16"**  
Federring  
(2pcs)

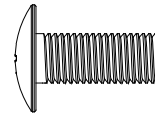
### Step 4



**#105 - 4 x 16mm**  
Blechschrabe  
(4pcs)

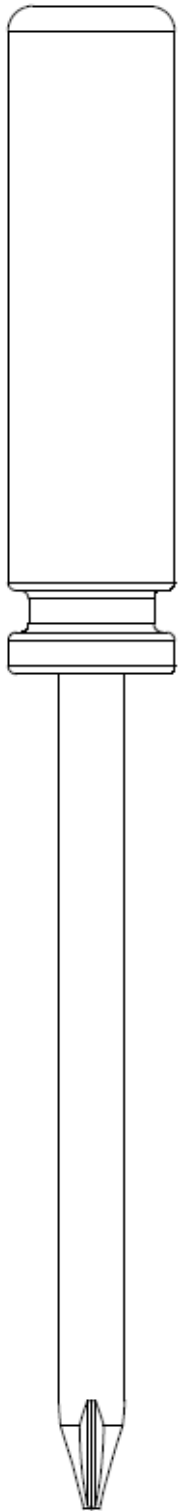


**#99 - M5 x 12mm**  
Kreuzschlitzschraube  
(8pcs)

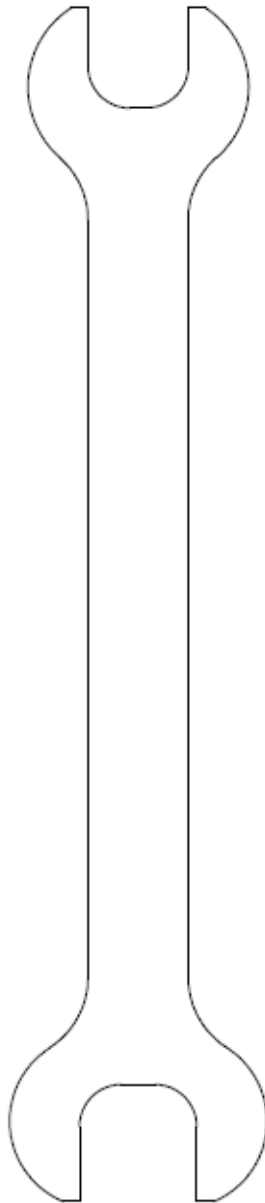


**#98 - M6 x 15mm**  
Kreuzschlitzschraube  
(4pcs)

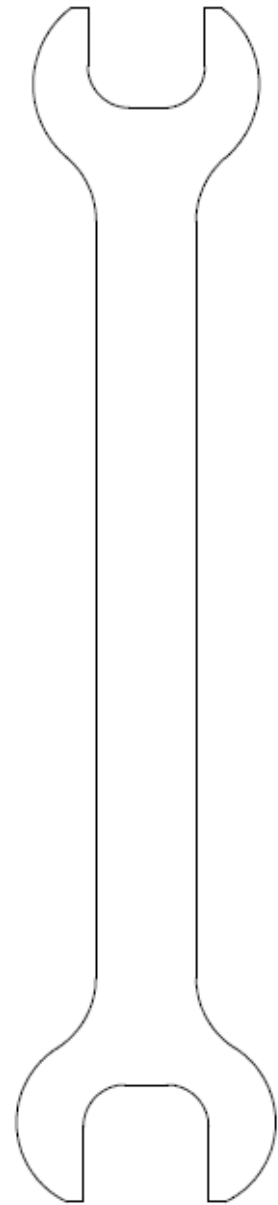
**Werkzeug**



**#114 –**  
Kreuzschlitzschraubendreher  
(1 pc)



**#112 - 12/14mm**  
Gabelschlüssel  
(1 pc)

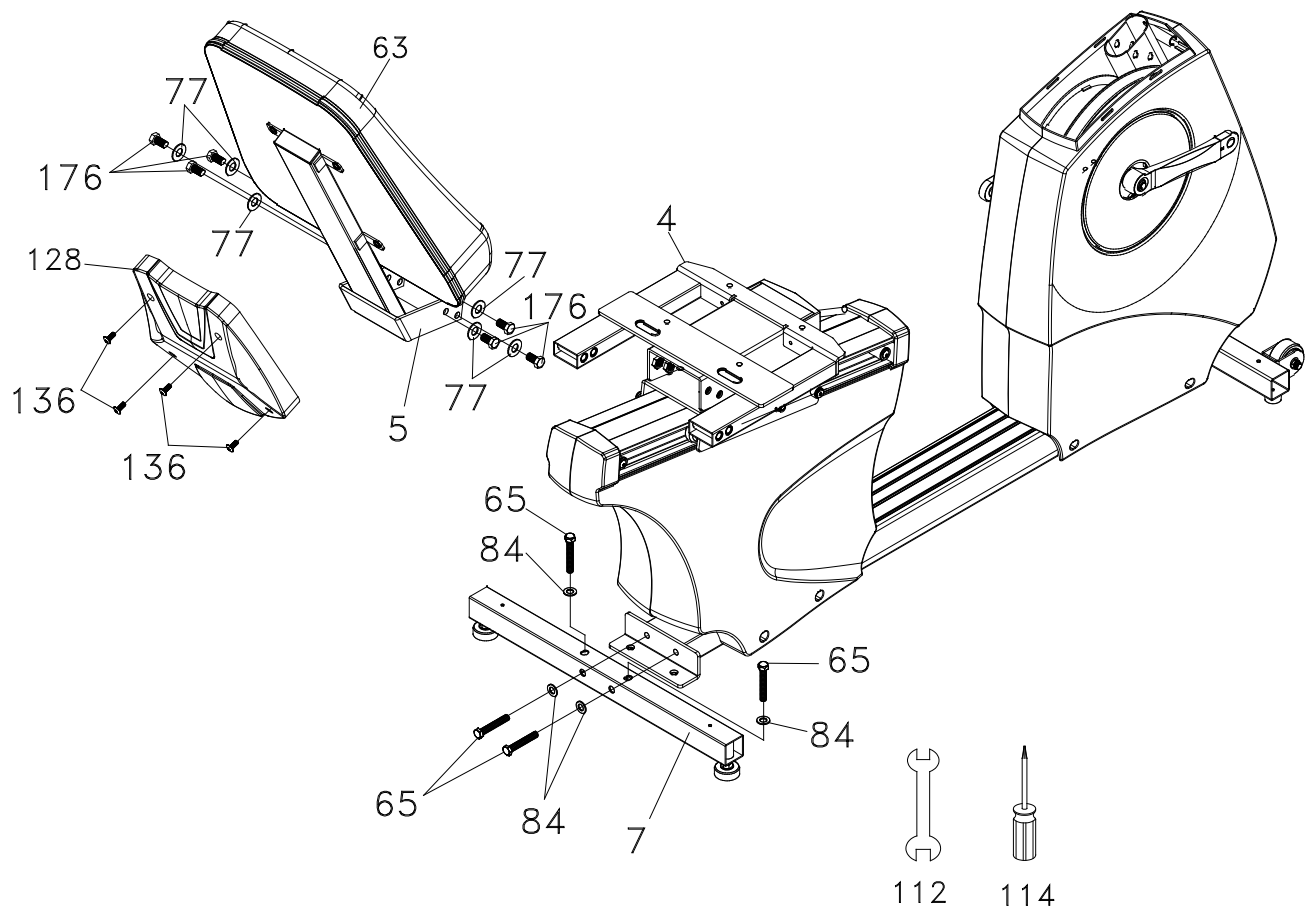


**#132 - 14/15mm**  
Gabelschlüssel  
(1 pc)

# Montageanweisung für RC 6000

## Schritt 1 : hinterer Standfuß & Sitzfläche

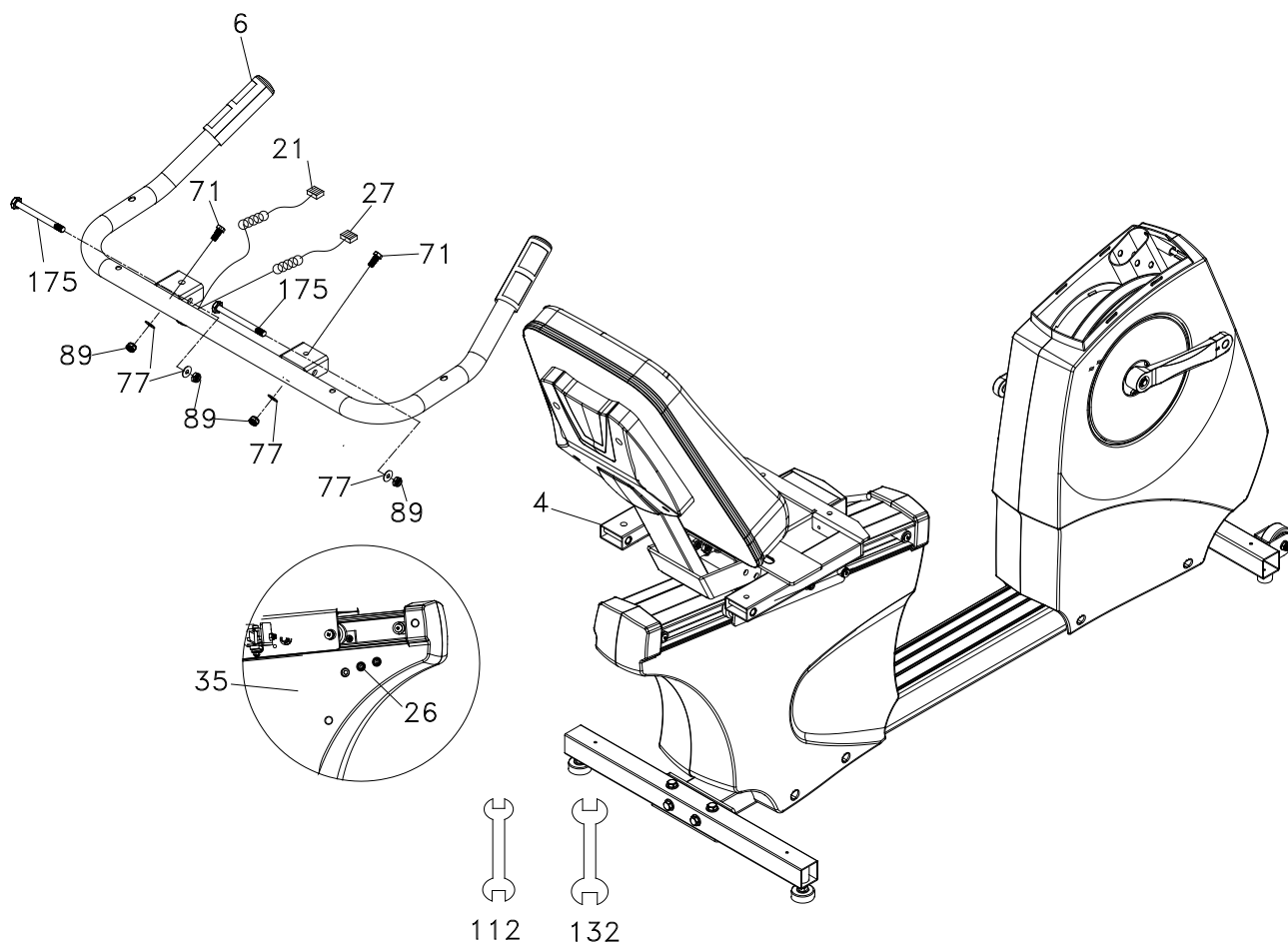
1. Montieren Sie den hinteren Standfuß (7) an den Hauptrahmen mit vier 3/8" x 2-1/4" Sechskantschrauben (65) und vier 3/8" x 25 Unterlegscheiben (84).
2. Montieren Sie die Sitzfläche (5) auf den dafür vorgesehenen Schlitten (4) mit sechs 3/8" x 3/4" Sechskantmutter (176) und sechs 3/8"x19 Unterlegscheiben (77).
3. Montieren Sie das Rückenpolster (128) an die Sitzfläche mit vier M5 x 15m/m Kreuzschlitzschrauben (136).





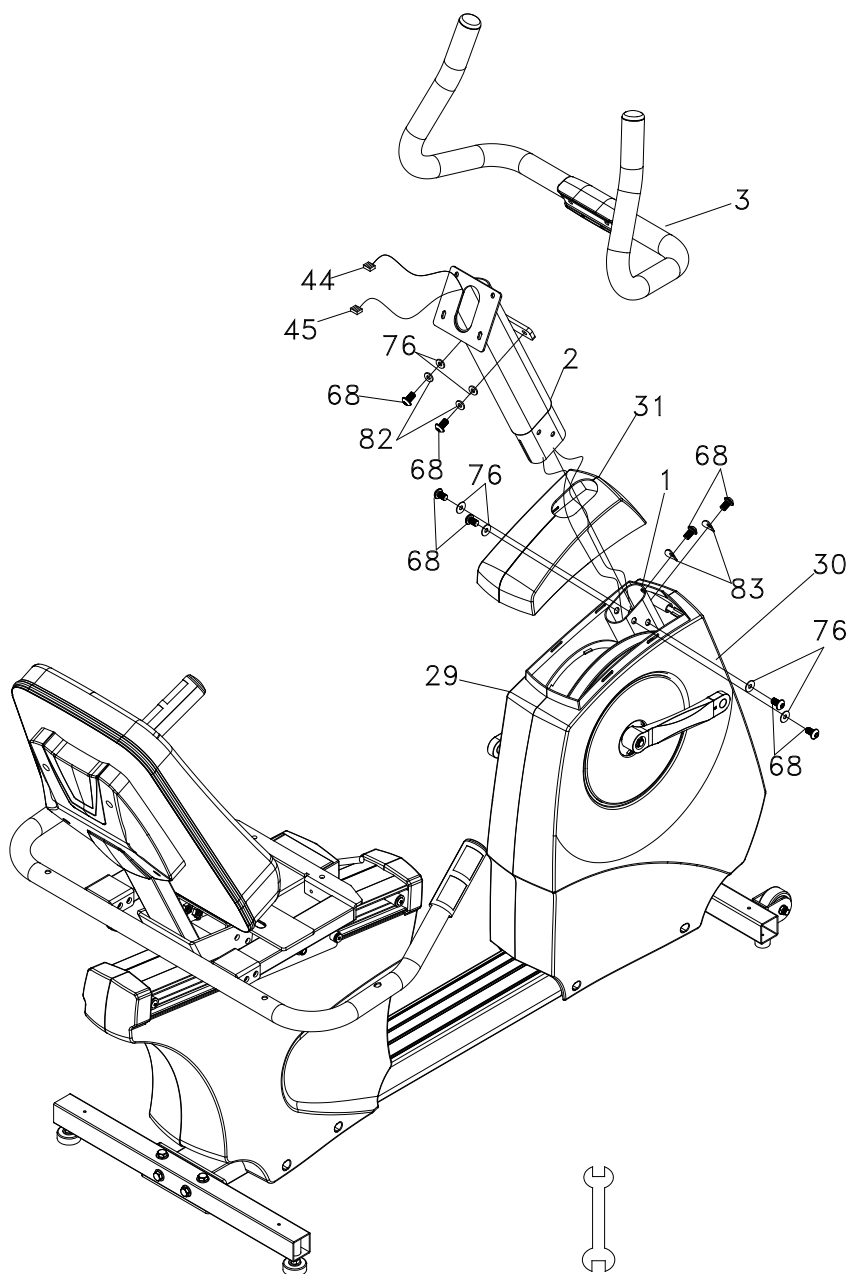
## Schritt 2 : hintere Lenkstange

1. Montieren Sie die hintere Lenkstange (6) an den Sitzschlitten (4). Stecken Sie dazu zwei der 3/8" x 1-3/4" Sechskantschrauben (71) durch die beiden oberen Löcher der Lenkstange und fixieren Sie diese mit zwei 3/8" Sechskanutmutter (89) und zwei 3/8" x 19 Unterlegscheiben (77) von unten.
2. Stecken Sie zwei 3/8" x 2-3/4" Sechskantschrauben (175) durch die beiden seitlichen Löcher der Lenkstange und fixieren Sie diese mit zwei 3/8" Sechskanutmutter (89) und zwei 3/8" x 19 Unterlegscheiben (77).
3. Verbinden Sie nun die Kabel der Handpulssensoren (21, 27) mit dem dafür vorgesehen Anschluss, der auf der linken Seite der Abdeckung zu finden ist (35).



### Schritt 3 : Montage des Konsolenmastes

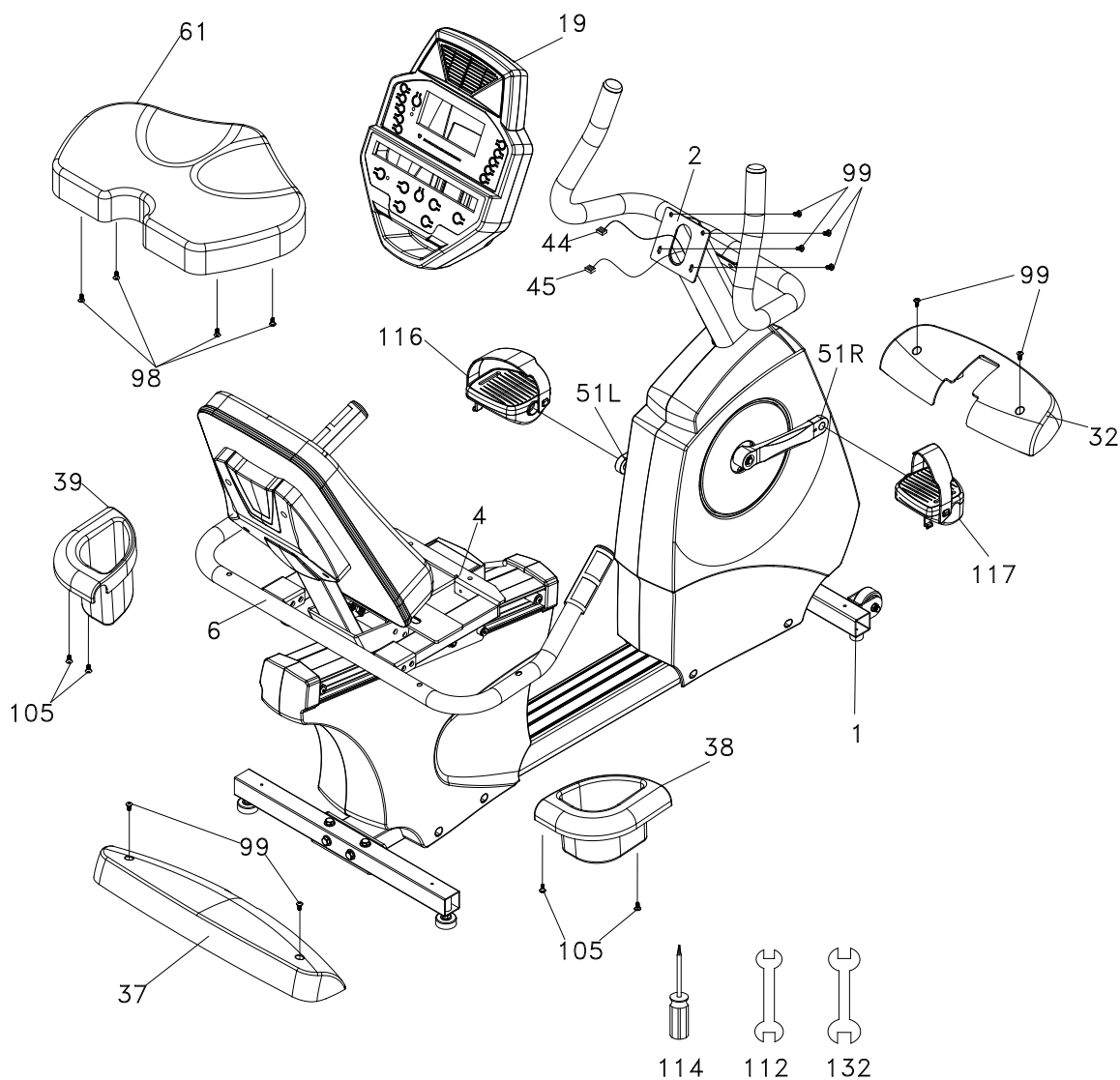
1. Montieren Sie die Abdeckung des Konsolenmastes (31) an den Konsolenmast (2), stellen Sie sicher das dieser in die richtige Richtung zeigt (siehe Bild). Führen Sie nun die beiden Kabelenden von unten durch den Konsolenmast an die Öffnung der Oberseite.
2. Führen Sie nun den Konsolenmast in die dafür vorgesehene Öffnung (1) seien Sie hierbei vorsichtig um nicht eines der Kabel zu beschädigen. Befestigen Sie den Konsolenmast nun mit sechs 5/16" x 5/8" Sechskantschrauben (68) und vier 5/16" x18 Unterlegscheiben (76) von der Seite und mit zwei 5/16" Spannscheiben (83) an den vorderen Schrauben. Bringen Sie nun die Konsolenmastabdeckung an der richtigen Stelle an.
3. Montieren Sie die vordere Lenkstange (3) an den Konsolenmast mit jeweils zwei 5/16" x 5/8" Sechskantschrauben (68), 5/16" Federringen (82) und 5/16" x18 Unterlegscheiben (76).



112

## Schritt 4 : Konsole, Sitz, Abdeckungen, Pedale

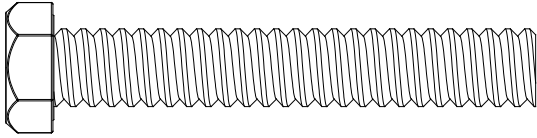
1. Montieren Sie die Abdeckungen für den vorderen- und hinteren Standfuß (32 & 37) und fixieren Sie diese mit vier M5 x 12mm Schrauben (99) am Rahmen.
2. Montieren Sie nun den linken- und rechten Becherhalter (39 & 38) an die hintere Lenkstange mithilfe der Blechschrauben (105).
3. Montieren Sie die untere Sitzauflage (61) an den Sitzschlitten (4) mit vier M6 x 15mm Schrauben (98).
4. Montieren Sie die Pedale (116 L, 117 R) an den Kurbelarm (51L, 51R). Denken Sie daran das, das linke Pedal ein entgegengesetztes Gewinde besitzt. Die beiden Pedale sind je mit einem L od. R gekennzeichnet. Ziehen Sie die Pedale so fest wie möglich an. Es ist ratsam die Pedale hin und wieder nachzuziehen. Klickende Geräusche oder ein wackeln der Pedale können Hinweise darauf sein das die Pedale nicht richtig fest sind.
5. Verbinden Sie die beiden Kabelenden (44 & 45) mit dem dazugehörigen Anschluss an der Rückseite der Konsole. Montieren Sie die Konsole auf den Konsolenmast und fixieren Sie diese mit vier M5 x 12mm Schrauben (99) seien Sie auch hierbei vorsichtig um nicht eines der Kabel zu beschädigen.



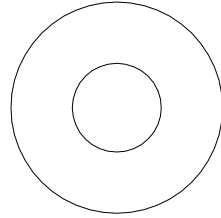
990629AM0830

# EB 6000 Montageset Checkliste :

## Step 1

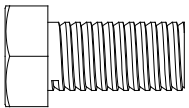


**#50** - 3/8" x 2-1/4"  
Sechskantschraube  
(4pcs)

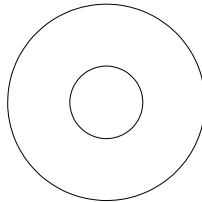


**#71** - 3/8" x 25  
Unterlegscheibe  
(4pcs)

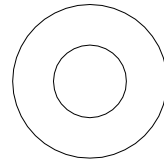
## Step 2



**#51** - 5/16" x 5/8"  
Sechskantschraube  
(7pcs)

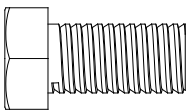


**#99** - 5/16"x19  
Spannscheibe  
(1pcs)

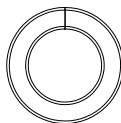


**#72** - 5/16"x18  
Unterlegscheibe  
(6pcs)

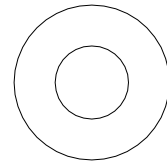
## Step 3



**#51** - 5/16" x 5/8"  
Sechskantschraube  
(2pcs)

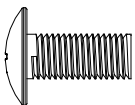


**#103** - 5/16"  
Federring  
(2pcs)



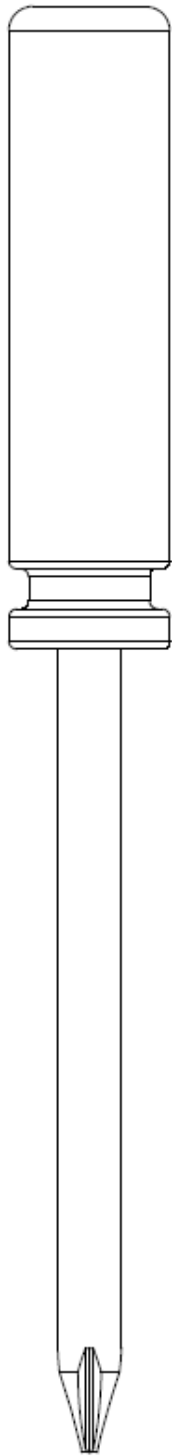
**#72** - 5/16"x18  
Unterlegscheibe  
(2pcs)

## Step 4

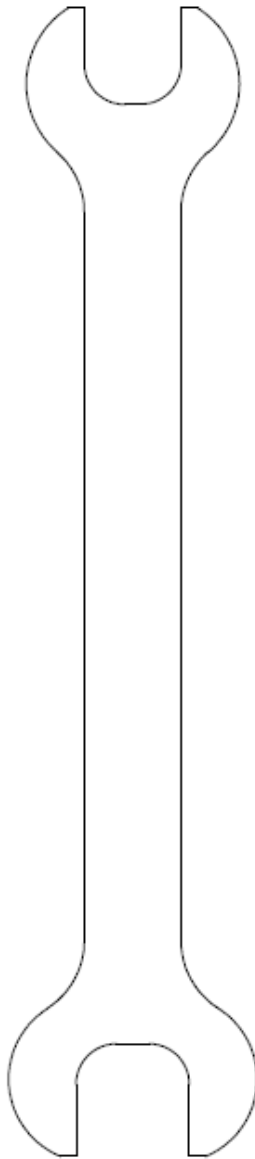


**#58** - M5 x 12mm  
Kreuzschlitzschraube  
(10pcs)

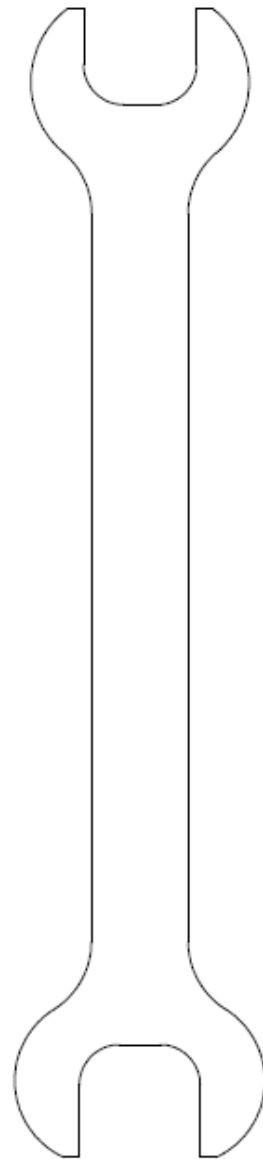
**Werkzeug**



**#93 -**  
Kreuzschlitzschraubendreher  
(1pc)



**#100 - 12/14mm**  
Gabelschlüssel  
(1pc)

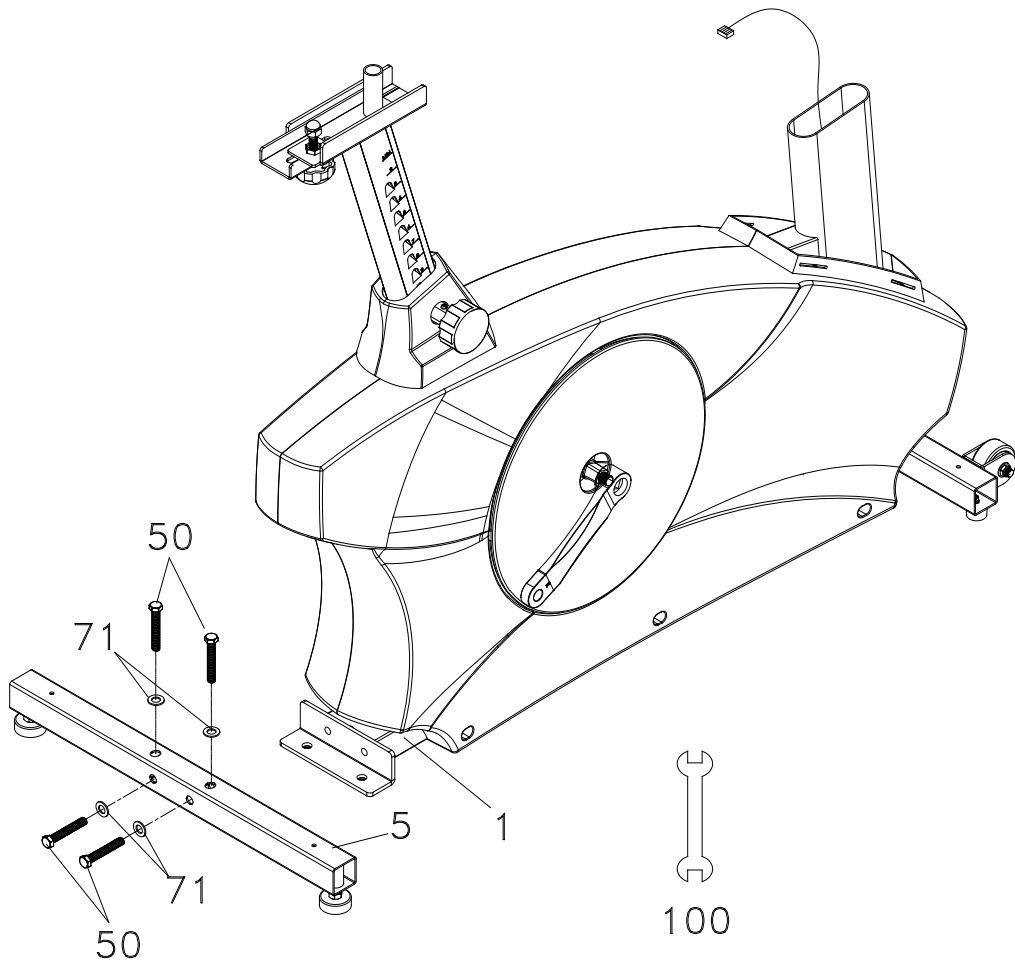


**#117. 13/15mm**  
Gabelschlüssel  
(1pc)

# Montageanweisung für EB 6000

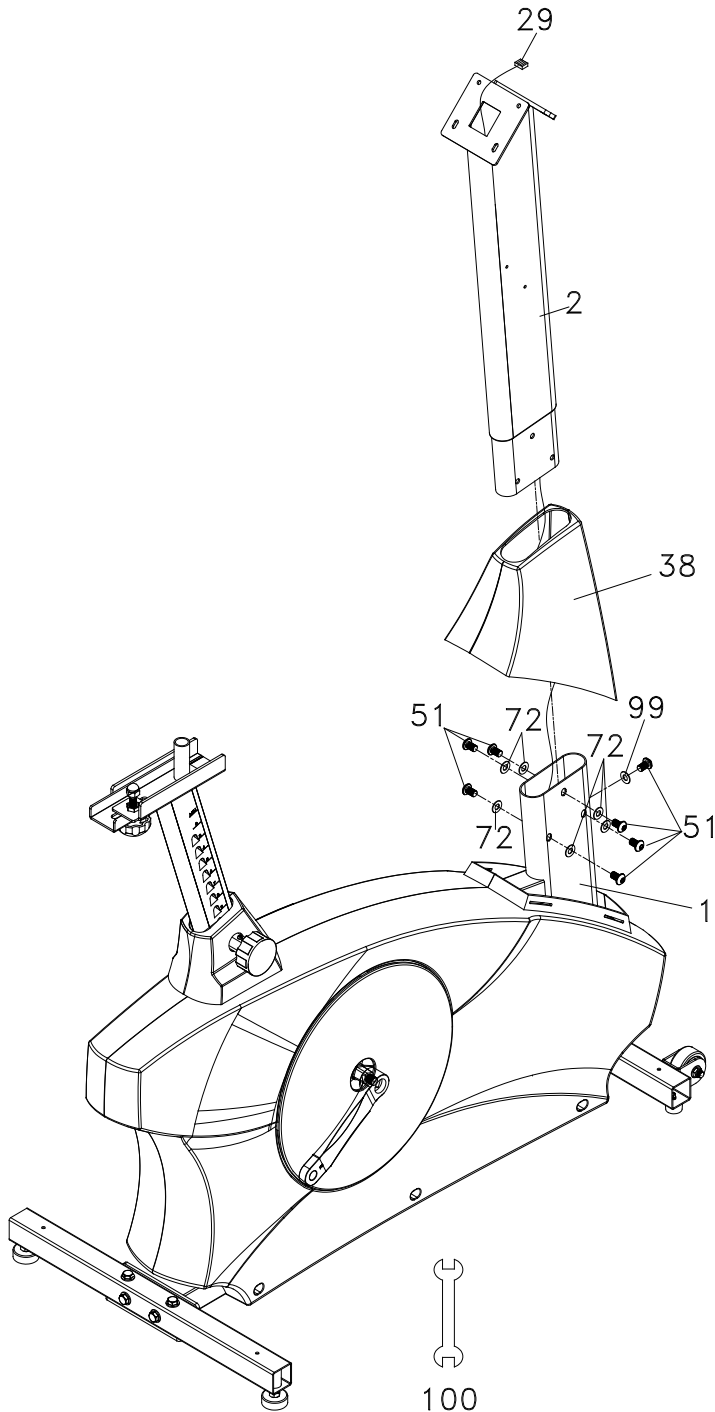
## Schritt 1 : hinterer Standfuß

1. Montieren Sie den hinteren Standfuß (5) an den Hauptrahmen (1) mit vier 3/8" x 2-1/4" Sechskantschrauben (50) und vier 3/8" x 25 Unterlegscheiben (71).



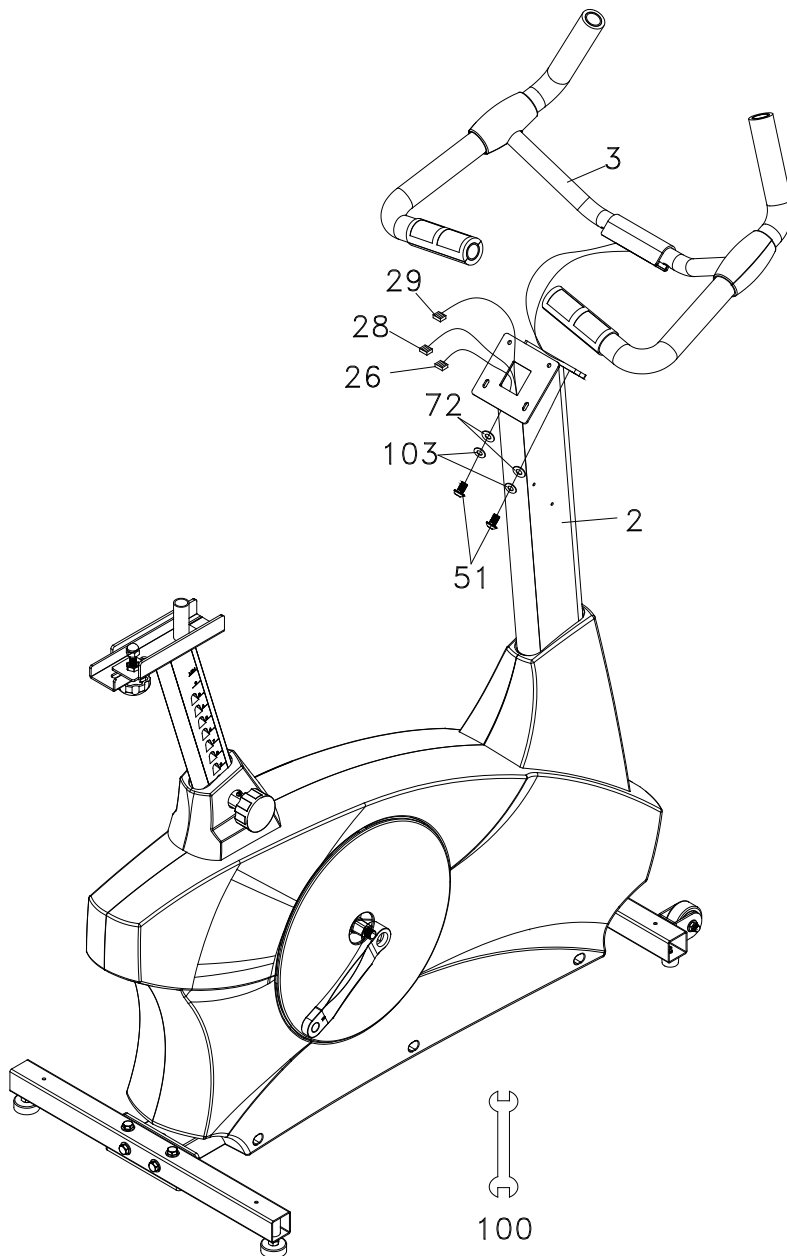
## Schritt 2 : vorderer Konsolenmast

1. Trennen Sie die Computerkabel auf (29) und führen Sie diese durch die Konsolenmastabdeckung (38) und den Konsolenmast (2) bis zur oberen Öffnung des Konsolenmastes. Schieben Sie Kunststoffabdeckung (38) über den Konsolenmast und versicher Sie sich über die korrekte Position der Abdeckung.
2. Montieren Sie den Konsolenmast (2) am Hauptrahmen (1) mit sechs 5/16" x 5/8" Sechskantschrauben (51), sechs 5/16" x 18 Unterlegscheiben (72) an den Seiten und zwei 5/16" x 19 Spanscheiben (99) auf der Vorderseite.



### Schritt 3 : Lenkstange

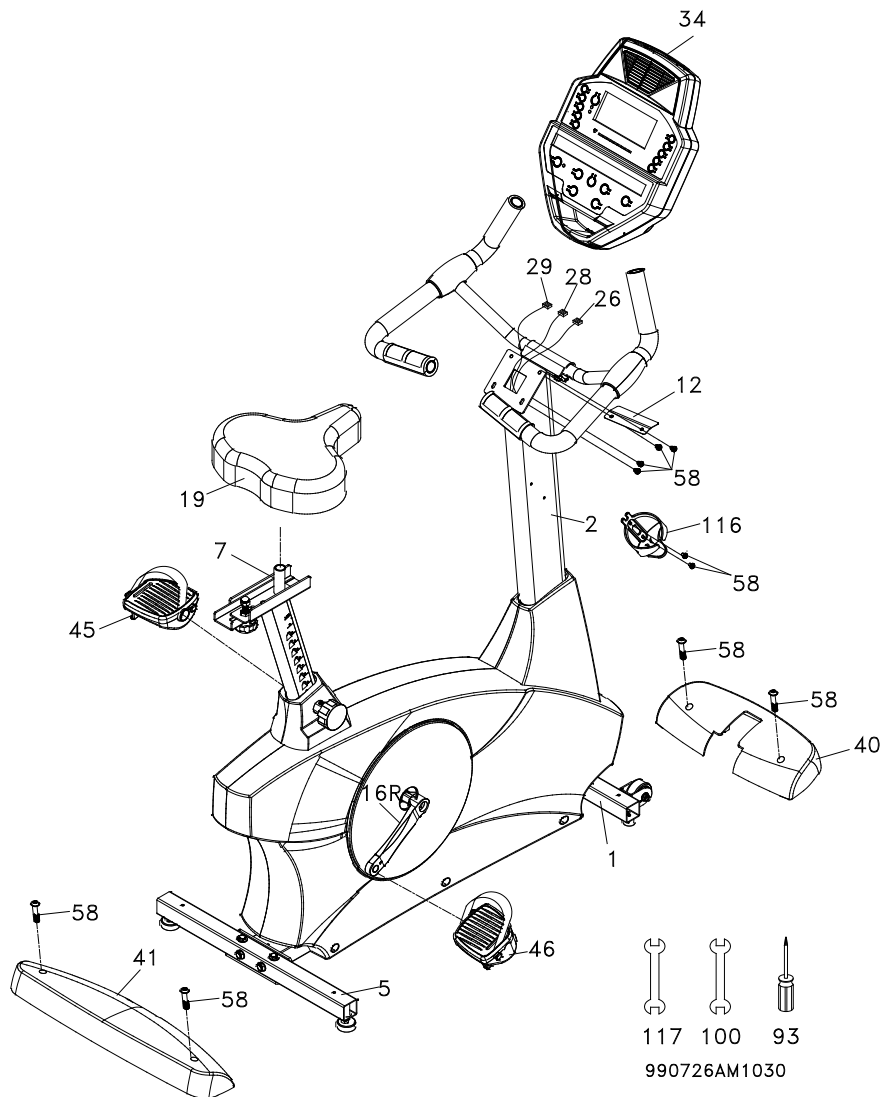
1. Führen Sie die beiden Kabel der Handpulsensoren (26) in das Loch der Lenkstange, durch die Anbauplatte und durch das Loch der Konsolenplatte wieder heraus. Montieren Sie die Lenkstange (3) an den Konsolenmast (2) mit zwei 5/16" x 5/8" Sechskantschrauben (51), zwei 5/16" x 18 Unterlegscheiben (72) und zwei 5/16" Federringe (103) Seien Sie auch hier wiederum vorsichtig das keines der Kabel beschädigt wird.





## Schritt 4 : Konsole, Sitz, Pedale, Abdeckungen

1. Verbinden Sie das Computerkabel (29) und die beiden Kabel der Handpulssensoren (26, 28) mit den Anschlüssen auf der Rückseite der Konsole (34). Montieren Sie die Konsole (34) auf den Konsolenmast (2). **Beginnen Sie mit den beiden M5x12mm Schrauben (58). Montieren Sie die Abdeckplatte (12) mit den beiden Anbauschrauben (58).**
2. Bringen Sie die Abdeckung für den hintern Standfuß (40) und die Abdeckung für den vorderen Standfuß (41) am Hauptrahmen an (1) mit vier M5x12mm Kreuzschlitzschrauben (58).
3. Montieren Sie die Pedale (116 L, 117 R) an den Kurbelarm (51L, 51R). Denken Sie daran das, das linke Pedal ein entgegengesetztes Gewinde besitzt. Die beiden Pedale sind je mit einem L od. R gekennzeichnet. Ziehen Sie die Pedale so fest wie möglich an. Es ist ratsam die Pedale hin und wieder nachzuziehen. Klickende Geräusche oder ein wackeln der Pedale können Hinweise darauf sein das die Pedale nicht richtig fest sind.
4. Montieren Sie den Sitzschlitten (7) auf der dafür vorgesehenen Führung des Sattelrohres so das er nach vorne zeigt. Nun montieren Sie den Sitz (19) auf dem Schlitten.
5. Montieren Sie den Halter für die Trinkflasche (116) am Konsolenmast (2) mit zwei M5x12mm Kreuzschlitzschrauben (58).



## **Pedale**

Durch die jahrelange Forschung mit renomierten Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten konnten wir ein außerordentlich ergonomisches Pedaldesign entwickeln, welches es ermöglicht besonders Gelenk schonend zu trainieren.

## **Transport**

Dieses Fahrrad ist mit zwei Rollen ausgestattet welche beim anheben des Vorderrades zum Einsatz kommen.

# Konsolenanleitung

## ■ RC 6000 & EB 6000 Konsole



## **Einschalten**

Kommerzielle Räder haben einen eingebauten Generator der für die Stromversorgung zuständig ist, es ist also nicht nötig diese über ein AC Netzteil mit Strom zu versorgen. Durch einfaches treten der Pedale wird die Konsole automatisch gestartet.

Beim Einschalten führt die Konsole einen internen Selbsttest durch. Während des Testes leuchten alle LED's der Konsole für kurze Zeit auf. Nachdem alle LED's erloschen sind wird auf dem Display die Software Version und die bis jetzt gefahrene Zeit und Strecke angezeigt.

## **Ausschalten des Gerätes**

Das Gerät schaltet sich automatisch ab, wenn die Pedalumdrehung auf Null zurückgeht.

## **Quick-Start**

Wenn Sie nach dem Einschalten direkt die START-Taste drücken, beginnt die Trainingszeit zu laufen. Durch Drücken der UP- und Down-Tasten können Sie die Bremskraft individuell verstellen.

## **Manuelles Training (MANUAL), drehzahlabhängig**

### **Schritt 1:** Auswahl der Trainingsart

Schalten Sie das Cockpit durch Bewegen der Pedalen ein. Im Display erscheint der Lauftext *"SELCECT A PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN"* Wählen Sie durch Drücken der MANUAL-Taste das manuelle Training aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

### **Schritt 2:** Altersvorgabe

Im Display erscheint *"ADJUST AGE THEN PRESS ENTER"*. Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten, Ihr Alter ein. Sie können Ihr Alter auch direkt mit den Zahlen- Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### **Schritt 3:** Gewichtsvorgabe

Im Display erscheint *"ADJUST WEIGHT THEN PRESS ENTER"*. Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten, Ihr Gewicht ein. Sie können Ihr Gewicht auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### **Schritt 4:** Trainingszeit

Im Display erscheint *"ADJUST TIME THEN PRESS ENTER"*. Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten, die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor. Sie können die Zeit auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER Taste.

### **Schritt 5:** Trainingsstart

Im Display erscheint *"PRESS START TO BEGIN OR ENTER MODIFY"*. Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training

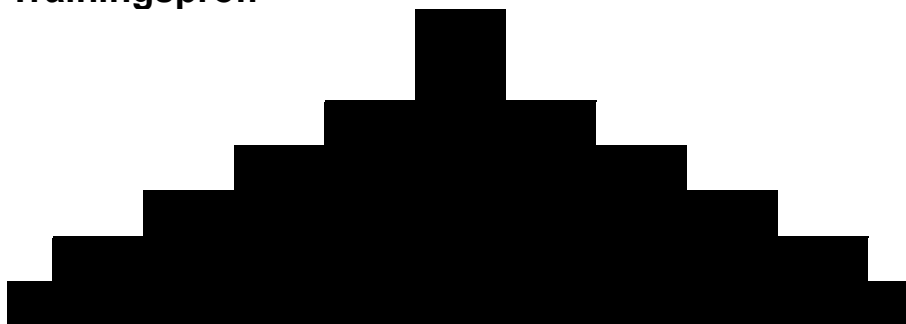
## **Vorgespeicherte Programme**

Das Gerät verfügt über fünf verschiedene Programme, die für eine Vielzahl von Trainingsziele konzipiert wurden. Diese fünf Programme sind ab Werk voreingestellten. Der voreingestellte Schwierigkeitsgrad für jedes Programm ist auf einer relativ einfachen Ebene festgelegt. Sie können eine Anpassung des Schwierigkeitsgrades (Max Level) für jedes Programm vor Beginn festlegen indem Sie die Anweisungen im Meldungsfenster nach Auswahl Ihres Programms befolgen.

## **HILL**

Dieses Programm simuliert einen Bergelauf. Der Widerstand steigt hier in gewissen Zeitabständen an und fällt dann wieder ab.

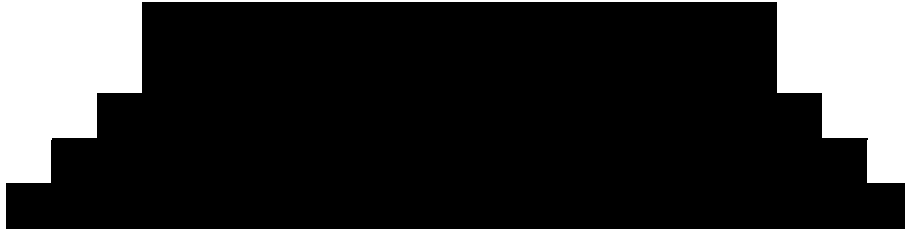
## **Trainingsprofi**



## FATBURN

Das "Fat Burn" Programm ist ein Trainingsprofil das für Sie die beste Trainingsbeanspruchung wählt um im Bereich der Fettverbrennung zu arbeiten. Der beste Weg Fett zu verbrennen ist ein Training bei 60 – 70% ihres Maximalpulses. Der Computer errechnet diesen Wert automatisch und hält Sie immer auf diesem Level.

### Trainingsprofil



## Cardio

Das **Cardio** Programm ist ein Trainingsprofil zu Verbesserung der allgemeinen Ausdauer. Dies Trainiert ihr Herz und Ihre Lunge.

### Trainingsprofil



## Strength

Das **Strength** Programm ist ein Trainingsprofil für den Muskelaufbau. Dieses Profil steigert die Widerstandsstufe ständig und stimuliert so Ihre Muskulatur für einen optimalen Muskelaufbau.

### Trainingsprofil



## Interval

Das **Interval** Programm gibt ihnen in kurzen Zeitabständen einen sehr hohen Trainingsimpuls. Dies ist für Ihre Kraftausdauer das perfekte Programm. Dieses Programm trainiert Ihre Ausdauer durch die hohe Trainingsintensität, die dem Körper Sauerstoff nimmt. In der Erholungsphase hat der Körper die Chance Sauerstoff aufzutanken.

## Trainingsprofil



## Programmierung der Trainingsprofile:

### Schritt 1: Auswahl der Trainingsart

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein. Im Display erscheint der Lauftext *"SELCECT A PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN"* Wählen Sie durch Drücken der HILL, FATBURN, CARDIO oder INTERVAL-Taste das gewünschte Trainingsprofil aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 2: Altersvorgabe

Im Display erscheint *"ADJUST AGE THEN PRESS ENTER"*. Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten, Ihr Alter ein. Sie können Ihr Alter auch direkt mit den Zahlen- Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 3: Gewichtsvorgabe

Im Display erscheint *"ADJUST WEIGHT THEN PRESS ENTER"*. Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten, Ihr Gewicht ein. Sie können Ihr Gewicht auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 4: Trainingszeit

Im Display erscheint *"ADJUST TIME THEN PRESS ENTER"*. Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor. Sie können die Zeit auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 5: Trainingslevel

Im Display erscheint *"ADJUST MAX LEVEL THEN PRESS ENTER"*. Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten das gewünschte Trainingslevel bis maximal Level 20 vor. Sie können das Level auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 6: Steigungsauswahl

Im Display erscheint *"SELECT RAMP PROFILE ON OR OFF"*. Wählen Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten ein, ob Sie das Steigungsprofil des Programms ein- oder ausschalten wollen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

### Schritt 7: Trainingsstart

Im Display erscheint *"PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY"*. Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

# Programmierung der Benutzerprogrammer USER

**Schritt 1:** Auswahl der Trainingsart Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein. Im Display erscheint der Lauftext *"SELCECT A PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN"* Wählen Sie durch Drücken der USER 1 oder USER 2 - Taste den gewünschten Speicherplatz aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste. Im Display erscheint *"WELCOME <Benutzername> PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY"*.

## **Schritt 2:** Benutzer-Name

Im Display erscheint *"USE UP / DOWN ARROW THEN PRESS ENTER/STOP WHEN FINISHED"*. Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten den gewünschten Benutzernamen ein. Hiefür stehen 7 Stellen zur Verfügung. Mit den UP/DOWN Tasten wählen Sie den Buchstaben oder die Zahl aus; mit der ENTER-Taste bestätigen Sie diesen und springen zur nächsten Stelle weiter. Wenn Sie Ihre Eingabe beenden wollen, bevor Sie alle 7 Stellen programmiert haben, so drücken Sie die STOP-Taste.

## **Schritt 3:** Altersvorgabe

Im Display erscheint *"ADJUST AGE THEN PRESS ENTER"*. Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten Ihr Alter ein. Sie können Ihr Alter auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

## **Schritt 4:** Gewichtsvorgabe

Im Display erscheint *"ADJUST WEIGHT THEN PRESS ENTER"*. Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten Ihr Gewicht ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste.

## **Schritt 5:** Trainingszeit

Im Display erscheint **"ADJUST TIME THEN PRESS ENTER"**. Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor. Sie können die Zeit auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

## **Schritt 6:** Trainingslevel

Im Display erscheint *"ADJUST MAX LEVEL THEN PRESS ENTER"*. Geben Sie nun mit den UP- und DOWN-Tasten das gewünschte Trainingslevel bis maximal Level 20 vor. Sie können das Level auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

## **Schritt 7:** Programmierung der 24 Profilsegmente

Im Display erscheint *"ADJUST SEGMENT LEVEL THEN PRESS ENTER"*. Das erste Kästchen in der Profil-Matrix blinkt, geben Sie nun das gewünschte Level von 1 bis 20 für das erste Segment vor und bestätigen Sie die Vorgabe mit der ENTER-Taste. Verfahren Sie nun mit den 23 restlichen Segmenten ebenso.

## **Schritt 8:** Programmierung der Steigung

Im Display erscheint *"ADJUST RAMP LEVEL THEN PRESS ENTER"*. Das erste Kästchen in der Profil-Matrix blinkt, geben Sie nun die gewünschte Steigung von 1 bis 20 für das erste Segment vor und bestätigen Sie die Vorgabe mit der ENTER-Taste. Verfahren Sie nun mit den restlichen Segmenten ebenso.

## **Schritt 9:** Speichern des Programms

Nach dem Sie das Segment 20 programmiert haben und die Vorgabe mit ENTER bestätigt haben, erscheint im Display *"TO SAVE THIS WORKOUT PRESS ENTER OR PRESS STOP TO EXIT"*. Um das Programm zu speichern drücken Sie nun die ENTER-Taste.

## **Schritt 10:** Trainingsstart

Im Display erscheint *"PRESS START TO BEGIN OR ENTER MODIFY"*. Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training. Um das vorgegebenen Programm erneut auszuwählen, drücken Sie die USER 1 oder USER 2 Taste und Starten das Programm direkt durch Drücken der START-Taste.



## Fit-Test

Der Fitness-Test überprüft ihr allgemeines Fitness-Niveau und teilt Ihnen die Daten am Ende des Tests mit. Diese Zahl ist keine VO2 max Angabe, sondern nur eine Nummer als Referenz. Der Test dauert 6-15 Minuten. Bitte führen Sie den bei einer Geschwindigkeit von 50 RPM durch. Der Test endet 85% Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht haben (HR Max = 220 - Ihr Alter) oder wenn Ihr HR mehr als 110 BPM beträgt.

### Schwierigkeitsgrad für Männer oder sportliche Frauen:

<b>1st Stage</b>				Level 12 - 50 watts - 300 kgm/min					
<b>HR</b>		< 90			90 - 105			> 105	
<b>2nd Stage</b>		Level 29 - 150 watts - 900 kgm/min			Level 26 - 125 watts - 750 kgm/min			Level 23 - 100 watts - 600 kgm/min	
<b>HR</b>	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135
<b>3rd stage</b>	Level 36 - 225 watts - 1350 kgm/min	Level 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Level 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Level 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Level 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Level 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Level 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Level 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Level 26 - 125 watts - 750 kgm/min

### Schwierigkeitsgrad für Frauen oder unспортliche Männer

		<b>1st Stage</b>	Level 5 (25W) 150 kgm/min	
<b>Heart Rate</b>	HR<80	HR: 80-90	HR: 90-100	HR>100
<b>2nd Stage</b>	Level 26 (125W) 750 kgm/min	Level 23 (100W) 600 kgm/min	Level 18 (75W) 450 kgm/min	Level 12 (50W) 300 kgm/min
<b>3rd Stage</b>	Level 29 (150W) 900 kgm/min	Level 26 (125W) 750 kgm/min	Level 23 (100W) 600 kgm/min	Level 18 (75W) 450 kgm/min
<b>4th Stage (if needed)</b>	Level 32 (175W) 1050 kgm/min	Level 29 (150W) 900 kgm/min	Level 25 (117W) 700 kgm/min	Level 23 (100W) 600 kgm/min

### Programmierung des Tests:

1. Drücken Sie die FITNESS-TEST-Taste
2. Bitte geben Sie nun Ihr Alter mit den UP/DOWN-Tasten ein und bestätigen die Eingabe mit der ENTER Taste.
3. Nun müssen Sie ihr Alter eingeben. Diese können Sie mit den UP/DOWN-Tasten machen. Bestätigen Sie ihre Eingabe mit der ENTER Taste.
4. Um das Programm zu Starten betätigen Sie die START Taste

## **Vorbereitungen für den Fitness Test:**

- Vergewissern Sie sich ob Sie in einem gesundheitlich einwandfreiem Zustand sind. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben fragen Sie ihren Arzt oder Physiotherapeuten.
- Bitte wärmen Sie sich vor dem Training ausreichend auf.
- Bitte nehmen Sie kein Koffein zu sich bevor Sie den Test beginnen.
- Wenn Sie die Handpulssensoren verwenden, halten Sie diese bitte sanft. Bitte nicht verkrampfen.

## **Testablauf:**

- Um den Test ohne Fehler durchführen zu können muss die Konsole Ihre Herzfrequenz empfangen. Dies kann durch die Handpulssensoren oder einem Pulsgurt passieren.
- Sie müssen den Angegeben Bereich z.B 50 RPM einhalten. Wenn Sie unter 48 RPM oder über 52 RPM kommen wird sie der Computer mit einem Signal warnen.
- Sie können Ihre Trainingsdaten im Mitteilungsfenster ablesen indem Sie die Display-Taste betätigen.
- Während des Tests werden folgende Daten angezeigt:
  - a. **Zeit**
  - b. **Steigung**
  - c. **Zurückgelegte Strecke**
  - d. **Geschwindigkeit**
  - e. **Pulsfrequenz**

## **Nach dem Test:**

- Bitte machen Sie nach dem Test ein Cool Down von ca. 3 Minuten.
- Notieren Sie Ihr Ergebnis da die Konsole nach dem Programm nach wenigen Minuten automatisch in den Anfangsmodus zurück kehrt.

## Ergebnistabelle

### VO2max für Männer oder sportliche Frauen

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
above average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
below average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
very poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

### VO2max für Frauen oder unспортliche Männer

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	56	52	45	40	37	32
good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
above average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
below average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
very poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

# Herzfrequenzgesteuertes Training

## Informationen zum pulsgesteuertem Training

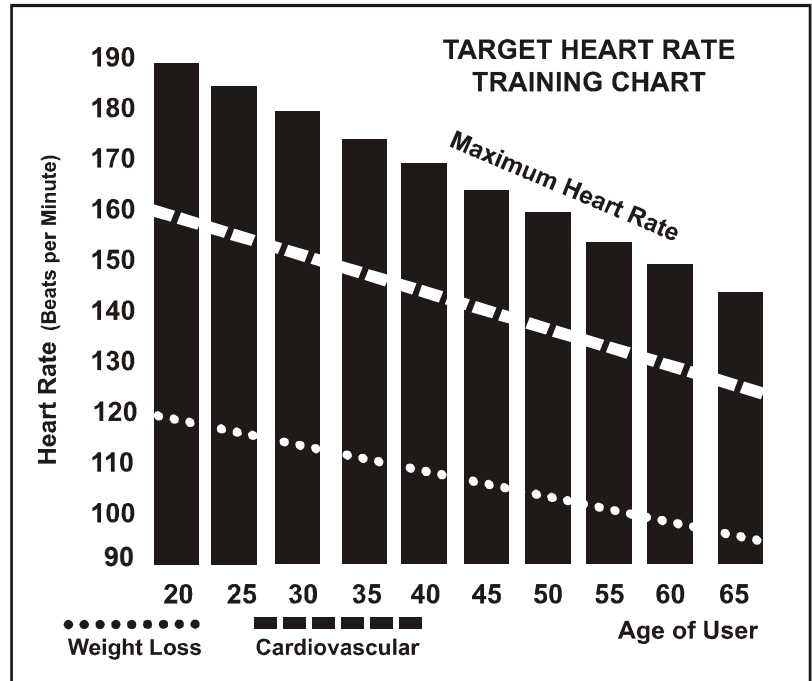
• Das alte Motto “no pain, no gain” ist beim Cardiotraining eher an der falschen Stelle. Hier profitieren Sie vielmehr wenn Sie mit einer Pulsuhr trainieren. Das Training im richtigen Pulsbereich hilft Ihnen Ihr Trainingsziel schneller und gesünder zu erreichen.

• Bevor Sie mit dem Training beginnen sollten Sie ihre maximale Herzfrequenz ermitteln. Dies können Sie mit folgender Formel tun:

$$220 - \text{Alter} = \text{Maximale Herzfrequenz}$$

(Wenn Sie bei der Programmierung des Programms Ihr Alter angeben errechnet der Computer anhand dieser Formel die maximale Herzfrequenz automatisch).

Nach der Berechnung Ihrer maximalen Herzfrequenz, können Sie entscheiden, welches Ziel Sie anstreben möchten. Die beiden beliebtesten Ziele sind die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Fitness (Training für Herz und Lunge) und das Gewicht zu reduzieren. Die schwarzen Säulen auf dem obigen Chart stellen die maximale Herzfrequenz für eine Person dar. Das Alter ist am unteren Rand der Säulen aufgeführt. Der Pulsbereich für das kardiovaskuläre Fitnesstraining oder den Gewichtsverlust wird durch zwei verschiedene Linien, die diagonal durch das Diagramm laufen dargestellt. Eine Definition der Linien finden Sie in der Ecke links unten. Bitte fragen Sie ihren Arzt oder Physiotherapeuten bevor Sie mit dem Training beginnen. Sie können allerdings auch bei jedem beliebigen Programm mit einem Pulsmesser trainieren. Durch den eingebauten Receiver können Sie ihre Herzfrequenz direkt am Display ablesen.



### **ACHTUNG!**

*Bitte informieren Sie sich vor dem Training genau bei Ihrem Arzt. Bitte überschätzen Sie sich nicht. Bei Fehlern kann die Wirkung des Trainings mehr negativ als positiv ausfallen.*

## Borg Skala

Die Herzfrequenz ist wichtig, aber hören Sie auf Ihren Körper. Das hat eine Menge Vorteile. Es gibt mehrere Variablen, wie hart Sie trainieren sollten, als nur die Herzfrequenz. Ihr Stresslevel, körperliche Gesundheit, emotionale Gesundheit, Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Tageszeit, wann sie das letzte Mal Nahrung zu sich genommen haben, die dazu beitragen welche Intensität eingehalten werden sollte. Ihr Körper wird Ihnen all diese Dinge sagen.

Die Rate der wahrgenommenen Anstrengung (RPE), die auch als Borg-Skala genannt wird, wurde von den schwedischen Physiologen entwickelten (GAV Borg). Diese Skala gibt die Trainingsintensität von 6 bis 20 an je nachdem, wie Sie die Anstrengung spüren.

### Borg Skala

#### Bewertung Wahrnehmung der Anstrengung

- 6 Minimal
- 7 sehr sehr leicht -
- 8 sehr sehr leicht +
- 9 sehr leicht
- 10 sehr leicht +
- 11 ziemlich leicht
- 12 Behaglich
- 13 etwas stark
- 14 etwas stark +
- 15 stark
- 16 stark +
- 17 sehr stark
- 18 sehr stark +
- 19 sehr sehr stark
- 20 Maximum

Sie können diese Skala relativ einfach in die Herzfrequenz umrechnen in dem Sie eine 0 an die Zahl hängen. Bei der Bewertung 12 sollte Ihr Puls dann ca. 120 Schläge pro Minute betragen. Ihre RPE wird je nach den Faktoren variieren. Das ist der große Vorteil dieser Art von Training. Wenn Ihr Körper ist stark und ausgeruht fühlen Sie sich stark und Ihr Tempo wird leichter zu fühlen. Wenn Ihr Körper in diesem Zustand ist, können Sie härter trainieren und die RPE wird diese Unterstützung. Wenn Sie müde und träge sind weil Ihr Körper weil ihr Körper ein Pause braucht wird sich die Geschwindigkeit härter anfühlen. Das hat den Vorteil das sie immer mit der richtigen Intensität arbeiten.

# Benutzung eines Pulsgurtes

## **Pulsmessung über Handsensoren**

Die im Cockpit oder an den Handläufen integrierten Handsensoren ermöglichen die Ermittlung der Pulsfrequenz. Eine einwandfreie Messung ihrer Pulsfrequenz erreichen Sie, indem Sie mit beiden Händen gleichzeitig die Sensoren locker umfassen. Durch den Herzschlag ergeben sich Blutdruckschwankungen. Die dadurch verursachten Veränderungen des elektrischen Hautwiderstandes werden über die Sensoren gemessen. Diese werden dann zu einem Mittelwert zusammengefasst und im Cockpit als Pulswert angezeigt.

## **ACHTUNG**

Bei großen Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsveränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung an den Handflächen verhindert eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden. Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehlerhaften

oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt. Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines Brustgurtes. Dieser ist als Zubehör erhältlich

## **Drahtlose Herzfrequenzmessung**

Ihr Laufband ist bereits serienmäßig mit einem Receiver (Empfänger) ausgestattet. Bei der Verwendung eines Brustgurtes (wir empfehlen die ausschließliche Verwendung eines uncodierten POLAR®-Brustgurtes oder des U.N.O. Fitness Sende-Brustgurtes) ermöglicht dieser Ihnen eine drahtlos Herzfrequenzmessung. Der Brustgurt ist als Zubehör erhältlich. Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende- Brustgurtes direkt von der Haut ab. Der Brustgurt sendet dann die Impulse über ein elektro-magnetisches Feld an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

## **ACHTUNG**

Diese Art der Messung dient lediglich zur Ermittlung und Anzeige Ihrer Herzfrequenz während des Trainings. Es kann aber nichts über die für Sie sichere und effektive Trainingsintensität aussagen. Dieses System ist in keiner Weise für den Einsatz zu medizinischen Diagnosezwecken konzipiert. Suchen Sie Ihren Hausarzt auf, bevor Sie mit dem Training beginnen und besprechen Sie mit ihm die für Sie optimale Vorgehensweise bei der Durchführung und Erstellung Ihres Trainings. Dies gilt gerade dann, wenn Sie sich über eine längere Zeitspanne nicht mehr sportlich betätigt haben. Auch bei Herzproblemen, zu hohem/zu niedrigem Blutdruck oder Übergewicht sollten Sie Ihren Hausarzt vor Aufnahme Ihres Trainings konsultieren. Im Falle eines Herzschrittmachers, besprechen Sie vor der Benutzung eines Herzfrequenz-Senders dies unbedingt mit Ihrem behandelnden Facharzt

### **Wie arbeitet das Herzfrequenzprogramm:**

Heart Rate Control (HRC) verwendet das Steigungssystem des Laufbandes um Ihre Herzfrequenz anpassen. Erhöht und verringert sich die Steigung beeinflusst das die Herzfrequenz wesentlich effizienter als eine Veränderung in der Geschwindigkeit allein. Die HRC-Programme wechseln automatisch die Steigung und Geschwindigkeit um die programmierte Herzfrequenz zu erreichen.

### **Auto-Pilot**

Diese einzigartige Eigenschaft erlaubt es dem Benutzer sofort in den Heart Rate Control-Modus jederzeit zu gelangen. Die HR2-Programm-Taste fungiert auch als Auto-Pilot-Taste. In jedem Programm kann der Benutzer die Auto-Pilot-Taste drücken, um in das HRC-Programm zu kommen. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird automatisch durch das Auto-Pilot-Programm beibehalten. Sie können die Höhe Ihrer Herzfrequenz ändern, während der Auto-Pilot-Modus geschaltet ist.

### **Wahl des HRC-Programmes**

Sie haben die Möglichkeit im Setup-Modus das Weight Control (HR-1)-Programm oder das Herz-Kreislauf-(HR-2)-Programm zu wählen. Im Weight Control-Programm wird Ihre Herzfrequenz auf 70% Ihrer maximalen Herzfrequenz gehalten. Im Herz-Kreislauf-Programm wird Ihre Herzfrequenz auf 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz gehalten.

## ***Programmierung der HRC-Programme***

**Hier muss ein starkes und konstantes Herzfrequenz-Signal vorhanden sein. Ansonsten kann das Programm nicht gestartet werden.**

- Drücken Sie die HR1 oder HR2 Taste.
- Nun blinkt im Puls-Fenster der Standard-Pulswert des Programmes. Sie können ihn mit der UP/DOWN-Taste verändern oder mit ENTER bestätigen.
- Nun können Sie ihr Körpergewicht eingeben. Bestätigen Sie ihre Eingabe mit ENTER.
- Jetzt können Sie ihr Alter eingeben. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit ENTER.
- In diesem Schritt können Sie die gewünschte Trainingszeit eingeben.
- Wenn Sie nun die Start-Taste drücken beginnt das Programm

Sie können ihre Pulsgrenze mit der INCLINE UP/DOWN Taste während des Trainings verändern.

### **Auto-Pilot:**

Sie können in einem beliebigen Programm den Auto-Piloten starten indem Sie die HR2 Taste betätigen.

## Wartung und Pflege

### Reinigung & Wartungsmaßnahmen

#### ACHTUNG

**Trennen Sie immer das Trainingsgerät vom Stromnetz bevor Sie Reinigungs-, Wartungs-, Reparatur- oder jede andere Art von Arbeiten daran vornehmen und schließen Sie das Netzkabel erst wieder an, wenn die Arbeiten vollständig beendet sind und der korrekt Trainingszustand des Gerätes wieder hergestellt wurde.**

Beschädigungen, die durch Körperschweiß entstanden sind, werden in keinem Fall durch die Gewährleistung abgedeckt. Aus diesem Grund reinigen Sie nach jedem Training Ihr Trainingsgerät gründlich und achten Sie immer darauf, dass während des Trainings keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann. Reinigen Sie das gesamte Trainingsgerät mit einem feuchten Tuch. Auf keinen Fall verwenden Sie hierzu Lösungsmittel.

#### ACHTUNG

Trennen Sie immer das Trainingsgerät vom Stromnetz bevor Sie es reinigen.

#### Gleitschienen

Die Gleitschienen auf den die Gleitrollen laufen sind werkseitig mit einer Fettschicht überzogen. Prüfen Sie regelmäßig ob die Fettschicht noch ausreichend ist. Sollte dies nicht mehr der Fall sein, so fetten Sie die Gleitschienen nach. Hierzu erhalten Sie Schmierfett in fast allen Baumärkten. Zu wenig Fett auf den Gleitrollen kann auch die Ursache für Quietschgeräusche während des Trainings sein. Prüfen Sie auch vor jedem Training, ob sich Schmutzpartikel auf den Gleitrollen befinden und entfernen Sie diese sofort.

#### Einstellungen der Konsole:

Die Konsole besitzt eine Wartungs- / Diagnose-Software. Die Software ermöglicht es Ihnen, die Grundeinstellungen zu verändern. Um das Menü zu gelangen halten Sie die Start-, Stop- und Eingabetasten für einige Sekunden gedrückt. Nun sollte die Meldung "ALTXXXX Engineering-Modus" erscheinen.

Drücken Sie die ENTER Taste, um das Menü gelangen:

- a. **Key test** (Testet die Funktion der Tasten)
- b. **Display test** (Testet die Displayfunktion)
- c. **Functions** (Drücken Sie ENTER um die unten aufgeführten Einstellungen vorzunehmen)
  - i. **Sleep mode** (Hier können sie den SLEEP MODUS aktivieren. Die Konsole wird nach 20 Minuten Inaktivität automatisch ausgeschaltet.)
  - ii. **Pause Mode** (Hier können Sie den Stand By Modus aktivieren oder deaktivieren.)
  - iii. **ODO reset** (Kilometer zurücksetzen)
  - iv. **Units** (Hier können Sie zwischen Englisch und Deutsch wählen)
  - v. **Beep** (Aktivieren oder Deaktivieren des Signaltons)
  - vi. **D/A test** (Bremstest)
  - vii. **Elliptical or Bike** (Hier können Sie die Softwarekalkulierung verändern)
- d. **Security** (In diesem Schritt können Sie eine Kindersicherung programmieren)



# Lieferumfang RC 6000 :

Dwg #	Part description	Qty
1	Hauptrahmen	1
2	Konsolenmast	1
3	Lenkstange, vorn	1
4	Sitzschlitten	1
5	Sitzrahmen	1
6	Lenkstange, Sitz	1
7	Hinterer Standfuß	1
8	Kurbelachse	1
9L	Sitzplatte einstellbar (L)	2
9R	Sitzplatte einstellbar (R)	2
10	LaufRad	1
11	Sitzstop welle	2
12	Sitzpositionsriegel	1
13	Stützplatte	3
14	Aluminium Sitzführung	1
15	Sitzpositions Indexplatte	1
16	Stoßfänger für Sitzstopplatte	4
17	Gummifüße	2
18	Transporträder	2
19	Konsole	1
20	Antriebsrad	1
21	550m/m_Handpulssensoren	1
22	Fußpad	2
23	Ø32 (1.8T)_Halbrundschraube	2
24	Ø25.4 (2.0T)_Halbrundschraube	2
25	Rad für Sitzführung	8
26	300m/m_Handpulssensorkabel	2
27	750m/m_Handpulssensor	1
28	Kurbelarm Abdeckung	2
29	Frontabdeckung (L)	1
30	Frontabdeckung (R)	1
31	Konsolenmastabdeckung	1
32	Standfußabdeckung vorne	1
33	Trittabdeckung	1
34	Rundscheibe	2
35	Heckabdeckung (L)	1
36	Heckabdeckung (R)	1
37	Abdeckung hinterer Standfuß	1
38	Trinkflaschenhalter (R)	1
39	Trinkflaschenhalter (L)	1
43	Platine	1
44	Computerkabel	1
45	2100m/m_Handpulssensor Kabel	1
46	400m/m_Hall Sensor	1
47	750m/m_Bremskabel	1
<b>Dwg #</b>	<b>Teilbeschreibung</b>	<b>Qty</b>

48	1100m/m_Generatorkabel	1
51L	Kurbelarm (L)	1
51R	Kurbelarm (R)	1
52	Lager für Kurbelachse	2
53	Lager für Laufrolle	2
54	Antriebsriemen	1
55	Induktionsbremse	1
56	Magnet	1
61	Sitz	1
63	Sitzlehne	1
64	Handgriff	2
65	3/8" × 2- 1/4" Sechskantschraube	4
66	1/4" × 3/4" Sechskantschraube	8
68	5/16" × 5/8" Sechskantschraube	8
71	3/8" × 1-3/4" Sechskantschraube	2
72	1/4" × 13 × 1T Unterlegscheibe	16
73	1/4" × 19 × 1.5T Unterlegscheibe	4
75	Ø17 × 23.5 × 1T Unterlegscheibe	1
76	5/16" × 18 × 1.5T Unterlegscheibe	7
77	3/8" × 19 × 1.5T Unterlegscheibe	12
78	3/16" × 15 × 1.5T Unterlegscheibe	3
79	Ø8 × Ø18 × 3T Schnorrscheibe	4
80	Ø1/4" Federring	7
82	5/16" × 1.5T Federring	8
83	5/16" × 19 × 1.5T Spannscheibe	2
84	3/8" × 25 × 2.0T Unterlegscheibe	4
85	Ø17_C Clip	1
86	Ø20_C Clip	2
87	M8 × 170m/m Schraube	1
88	M8 × 7T Mutter	5
89	3/8" × 7T Mutter	4
90	1/4" × 8T Mutter	4
91	5/16" × 6T Mutter	2
93	M6 × 38m/m Schraube	1
94	5/16" × 3/4" Sechskantschraube	6
95	M5 × 12m/m Schraube	10
97	Ø3 × 20m/m Blechschraube	4
98	M6 × 15m/m Kreuzschlitzschraube	11
99	M5 × 12m/m Kreuzschlitzschraube	12
101	5 × 16m/m Blechschraube	8
102	5 × 19m/m Blechschraube	4
103	Ø3.5 × 16m/m Schraube	14
104	Feder	1
105	Ø4 × 16 m/m Schraube	4
106	5/16" × 1- 3/4" Schraube	2
107	Ø3.5 × 20m/m Schraube	3
108	M10 × 1.25 Mutter für Pedalarm	2
109	3/8" × 7T Mutter	5
110	3/8" × 2" Schraube	2
<b>Dwg #</b>	<b>Teilbeschreibung</b>	<b>Qty</b>

<b>111</b>	M5 × 10.Ø14 × 2T_Schraube	8
<b>112</b>	12.14m/m_Gabelschlüssel	1
<b>114</b>	Kreuzschlitzschraubendreher	1
<b>116</b>	Pedal (L)	1
<b>117</b>	Pedal (R)	1
<b>125</b>	Abdeckung Sitzschlitten	1
<b>126</b>	HGP Dichtscheibe f. Kabel	1
<b>127</b>	5/16" × 16 × 1T_Unterlegscheibe	3
<b>128</b>	Abdeckung Sitzlehne	1
<b>129</b>	M6_Mutter	1
<b>132</b>	14.15m/m_Gabelschlüssel	1
<b>136</b>	M5 × 15m/m_Kreuzschlitzschraube	4
<b>140</b>	Hall Sensor Gehäuse	1
<b>141</b>	Abdeckung Lenkstange vorne	1
<b>143</b>	Befestigungsplatte f. Sitzführung	1
<b>148</b>	Block	1
<b>160</b>	5/16" × 16 × 1.5T_Unterlegscheibe	6
<b>161</b>	M6 × 10L_Kreuzschlitzschraube	4
<b>162</b>	1/4" × 16 × 1.0T_Unterlegscheibe	4
<b>163</b>	Aderendhülse	4
<b>164</b>	M6 × 19L_Schraube	4
<b>165</b>	M6 × 10L_Schraube	4
<b>166</b>	PU Rad	4
<b>167</b>	Stellhebel	1
<b>168</b>	Bolzen f. Stellhebel	1
<b>169</b>	M5 × 25m/m_Schraube	2
<b>170</b>	Ø15 × 6 × 4T_Unterlegscheibe	1
<b>171</b>	M5 × 45m/m_Schraube	1
<b>172</b>	Ø3/16" × 10 × 1T_Unterlegscheibe	1
<b>173</b>	M5 × 5T_Mutter	1
<b>174</b>	Ø3 × 12m/m_Schraube	2
<b>175</b>	3/8" × 2- 3/4"_Sechskantschraube	2
<b>176</b>	3/8" × 3/4"_Sechskantschraube	6
<b>177</b>	Gummi Fußmatte	1
<b>178</b>	□75 × 25 × 2.0T_Endkappe	1

# ***Explosionszeichnung EB 6000***

# Lieferumfang EB 6000 :

Dwg #	Part description	Qty
1	Hauptrahmen	1
2	Konsolenmast	1
3	Lenkstange Sitz	1
5	Standfuß hinten	1
6	Sitzschlitten	1
7	Anbauplatte sitzschlitten	1
8	Befestigungsplatte	1
9	Laufgrad	1
11	Kurbelwelle	1
12	Abdeckplatte	1
13	Kettenschutz	1
14	Antriebsriemen	1
15	Antriebsrad	1
16L	Kurbelarm ( L )	1
16R	Kurbelarm ( R )	1
17	Lager f. Kurbelwelle	2
18	Lager f. Antriebsarm	2
19	Sitz	1
20	Induktionsbremse	1
21	Controller	1
22	Magnet	1
23	Hall Sensor	1
24	1" x 250L x 5T_Handgriff	2
25	1" x 200L x 5T_Handgriff	2
26	Handpulssensor	1
28	Handpulssensor (rot)	1
29	2000m/m_Computerkabel	1
30	200m/m_Bremskabel	1
31	Generatorkabel	1
34	Konsole	1
35	Gummi Füße	4
36	Abdeckung Kette ( L )	1
37	Abdeckung Kette ( R )	1
38	Abdeckung Konsolenmast	1
39	Sitzabdeckung	1
40	Abdeckung Standfuß vorne	1
41	Abdeckung Standfuß hinten	1
42	Handgriffdeckel (oben)	2
43	Handgriffdeckel (unten)	2
44	Hall Sensor Gehäuse	1
45	Pedal ( L )	1
46	Pedal ( R )	1
47	Transportrad	2
49	1" Endkappe	4
50	3/8" x 2-1/4" Sechskantschraube	4
<b>Dwg #</b>	<b>Teilbeschreibung</b>	<b>Qty</b>

51	5/16" × 5/8" Sechskantschraube	9
52	5 × 19m/m Blechschraube	2
53	5/16" × 1-3/4" Schraube	2
54	1/4" × 3/4" Sechskantschraube	8
55	M8 × 170m/m Schraube	1
56	M6 × 15m/m Kreuzschlitzschraube	3
57	3/16" × 15 × 1.5T Unterlegscheibe	1
58	M5 × 12m/m Kreuzschlitzschraube	12
59	3/8" × 2m/m Schraube	4
61	5 × 16m/m Blechschraube	6
62	Ø3 × 20m/m Blechschraube	4
63	Ø3.5 × 16m/m Schraube	7
64	Ø3.5 × 20m/m Schraube	1
65	Ø3 × 10m/m Blechschraube	4
66	Ø17 C Ring	1
67	Ø20 C Ring	2
69	1/4" × 13 × 1T Unterlegscheibe	7
70	3/8" × 19 × 1.5T Unterlegscheibe	4
71	3/8" × 25mm × 2.0T Unterlegscheibe	5
72	5/16" × 18mm × 1.5T Unterlegscheibe	9
73	Ø17 × 23.5 × 1T Unterlegscheibe	1
76	Ø1/4" Federring	7
77	M8 × 7T Mutter	1
78	3/8" × 7T Hutmutter	1
79	1/4" × 8T Mutter	4
80	5/16" × 6T Mutter	4
82	3/8" × 7T Mutter	8
83	M10 × 1.25 Mutter	2
85	Rundscheibe	2
86	Einstellhebel	1
93	Kreuzschlitzschraubendreher	1
96	Kurbelarm Endkappe	2
99	5/16" × 19 × 1.5T Spannscheibe	1
100	12/14m/m Gabelschlüssel	1
102	5/16" × 16 × 1.0T Unterlegscheibe	3
103	5/16" × 1.5T Federring	2
105	Lenkstange Abdeckung vorne	1
106	Sitzverstellung	1
107	Aderendhülse	1
114	Gleitlager	1
115	Ø3 × 12m/m Schraube	2
116	Trinkflaschenhalter	1
117	13/15m/m Gabelschlüssel	1
118	5/16" × 2-1/4" Sechskantschraube	2