

RS1 / RS3 LIFECYCLE® LIEGEERGOMETER

BENUTZERHANDBUCH

M051-00K101-0006 Rev A



FIRMENHAUPTSITZ

Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • U.S.A.
847.288.3300 • Telefax: 847.288.3703
Telefonnummer Kundendienst: 800.351.3737 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)
Globale Website: www.lifefitness.com

INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN

AMERIKA

Nordamerika Life Fitness, Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
E-Mail Kundendienst: customersupport@lifefitness.com
Website Kundendienst: www.lifefitness.com/parts
E-Mail Vertrieb/Marketing:
consumerproducts@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 7:00 – 18:00 Uhr (CST)

Brasilien Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRASIL
SAC: 0800 773 8282
Telefon: +55 (11) 3095 5200
Fax: +55 (11) 3095 5201
E-Mail Kundendienst: suporte@lifefitness.com.br
E-Mail Vertrieb/Marketing: lifefitness@lifefitness.com.br
Geschäftszeiten Kundendienst:
9:00 - 17:00 Uhr (BRT) (Montag-Freitag)
Geschäftszeiten Verkauf:
9:00 - 20:00 Uhr (BRT) (Montag-Freitag)
10:00 - 16:00 Uhr (BRT) (Samstag)

Lateinamerika und Karibik* Life Fitness Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
E-Mail Kundendienst: customersupport@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
consumerproducts@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 7:00 - 18:00 Uhr (CST)

EUROPA, MITTLERER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

Niederlande und Luxemburg Life Fitness Atlantic BV

Bijddorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
E-Mail Kundendienst: service.benelux@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

Großbritannien und Irland Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefon: Büro (+44)
1353.666017
Kundendienst (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353.666018
E-Mail Kundendienst: uk.support@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing: life@lifefitness.com
Geschäftszeiten:
Büro: 9:00 - 17:00 Uhr (WEZ)
Kundendienst: 8:30 - 17:00 Uhr (GMT)

Deutschland und Schweiz Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DEUTSCHLAND
Telefon: (+49) 89.31 77 51.0 (Deutschland)
(+41) 0848 000 901 (Schweiz)
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Deutschland)
(+41) 043 818 07 20 (Schweiz)
E-Mail Kundendienst: kundendienst@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
kundenberatung@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 8:30 - 16:30 Uhr (MEZ)

Österreich Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstraße 7-9/3/36
1100 Wien
ÖSTERREICH
Telefon: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
E-Mail Kundendienst: kundendienst@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
kundenberatung@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 8:30 - 16:30 Uhr (MEZ)

Spanien Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1^{er}ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPANIEN
Telefon: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670
E-Mail Kundendienst: servicio.tecnico@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing: info.iberia@lifefitness.com
Geschäftszeiten:
9:00 - 18:00 Uhr (Montag bis Donnerstag)
8:30 - 15:00 Uhr (Freitag)

Belgien Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIEN
Telefon: (+32) 87 300 942
Fax: (+32) 87 300 943
E-Mail Kundendienst: service.benelux@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

Italien

Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DEUTSCHLAND
Telefon: (+39) 02-55378611
Service: 800438836 (in Italien)
Fax: (+39) 02-55378699
E-Mail Kundendienst: assistenza@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing: info@lifefitnessitalia.com
Geschäftszeiten: 8:30 - 16:30 Uhr (MEZ)

Alle anderen EMEA-Länder und Vertriebsgeschäfte C-EMEA*

Bijddorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 644
Fax: (+31) 180 646 699
E-Mail Kundendienst: service.db.cemea@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

ASIEN-PAZIFIK (AP)

Japan Life Fitness Japan

Japan Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
Japan 151-0051
Telefon: (+81) 3.3359.4309
Fax: (+81) 3.3359.4307
E-Mail Kundendienst: service@lifefitnessjapan.com
E-Mail Vertrieb/Marketing: sales@lifefitnessjapan.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (JAPAN)

China und Hongkong Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
E-Mail Kundendienst: HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9.00h-18.00h

Alle anderen Länder im Raum Asien-Pazifik und Vertriebsgeschäfte Asien-Pazifik*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
E-Mail Kundendienst: HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9.00h-18.00h

Warnhinweis - Interferenzen mit Radio- oder Fernsehgeräten

Hinweis: Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse B gemäß Absatz 15 der Vorschriften der amerikanischen Kommunikationsbehörde FCC. Diese Grenzwerte dienen einem angemessenen Schutz gegen Interferenzstörungen in Wohnräumen. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie und kann diese abstrahlen. Wenn es nicht entsprechend der Bedienungsanleitung installiert und verwendet wird, kann es zu Störungen bei der Hochfrequenzübertragung führen. Es kann jedoch nicht ausgeschlossen werden, dass in bestimmten Geräten dennoch Störungen auftreten. Sollte dieses Gerät beim Radio- oder Fernsehempfang Störungen verursachen, was Sie feststellen können, indem Sie das Gerät aus- und wieder einschalten, können Sie versuchen, mit einer oder mehreren der folgenden Maßnahmen, dieses Problem zu beheben:

- Neuausrichtung oder -aufstellung der Empfangsantenne.
- Vergrößerung des Abstands zwischen Trainingsgerät und Fernseher/Radio.
- Anschluss des Trainingsgeräts an eine Steckdose eines anderen Stromkreises als den des Radios/Fernsehers.
- Konsultation des Vertragshändlers oder eines erfahrenen Rundfunk-/Fernsehmechanikers.

Klasse HB (Heim): Gerät für den Heimgebrauch. Geräte der Klasse B sind nicht für therapeutische Zwecke geeignet.



VORSICHT: Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen können zum Erlöschen der Produktgarantie führen!

Sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen – Wartung und Pflege ausgenommen – dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden. Es gibt keine Teile, die vom Benutzer gewartet oder ausgetauscht werden können.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Wichtige Sicherheitsvorkehrungen	5
2. RS1 / RS3 Lifecycle® Liegeergometer: Überblick	7
3. Erste Inbetriebnahme	8
4. Hauptfunktionen	10
4.1 Zubehör	10
4.2 Handpulssensoren	10
5 Service und Wartung	11
5.1 Fehlersuche	11
5.2 Tipps zur Wartung und Pflege	13
5.3 Wartungs- und Inspektionskalender	14
5.4 Service und Reparatur	14
6 Technische Daten	15
7 Garantieinformationen	16

© 2014 Life Fitness, eine Firma der Brunswick Corporation. Alle Rechte vorbehalten. Life Fitness ist ein Warenzeichen der Brunswick Corporation. FitLinxx ist eine Marke von Fitlinxx, Inc. Polar ist eingetragene Marke von Polar Electro, Inc. iPod® ist eingetragene Marke von Apple Inc. Gym Wipes® ist eingetragene Marke von The 2XL Corporation. PureGreen 24 ist eine Marke von Pure Green.

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Funktionen des folgenden Gerätes:

Modelle der Life Fitness Lifecycle® Liegeergometer:
RS1 / RS3

Wir danken Ihnen für den Kauf eines Life Fitness Ergometers. Bevor Sie dieses Produkt benutzen, lesen Sie bitte das Benutzerhandbuch gut durch, um sicherzustellen, dass Sie alle Funktionen des Laufbands sicher und ordnungsgemäß bedienen können. Wir hoffen, dass dieses Produkt Ihren Erwartungen entspricht. Falls Sie dennoch Probleme mit dem Gerät haben sollten, schlagen Sie bitte unter Service und Reparatur nach. Dort finden Sie Informationen darüber, wie Sie Produktservice in Ihrem Land und auf internationaler Ebene erhalten. Produktspezifische Merkmale sind im Abschnitt „Technische Daten“ in diesem Handbuch beschrieben.

Verwendungszweck: Das Life Fitness Lifecycle Ergometer ist ein Trainingsgerät, das die Bewegungen beim Radfahren mit verschiedenen Geschwindigkeiten und Widerstandsstufen simuliert.

1 WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN



VORSICHT: Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen können zum Erlöschen der Produktgarantie führen!



VORSICHT: Lesen Sie vor Verwendung dieses Gerätes alle Anweisungen.



VORSICHT: Die Herzfrequenzüberwachung kann ungenau sein. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen. Wenn Ihnen schwindelig ist, brechen Sie Ihr Training sofort ab.



VORSICHT: Einstellungskomponenten dürfen nicht herausragen, da sie die Bewegung des Benutzers einschränken könnten.



GEFAHR: Ziehen Sie vor Reinigungs- und/oder Wartungsarbeiten stets den Stecker des Geräts stets aus der Steckdose, um Stromschläge zu verhindern.



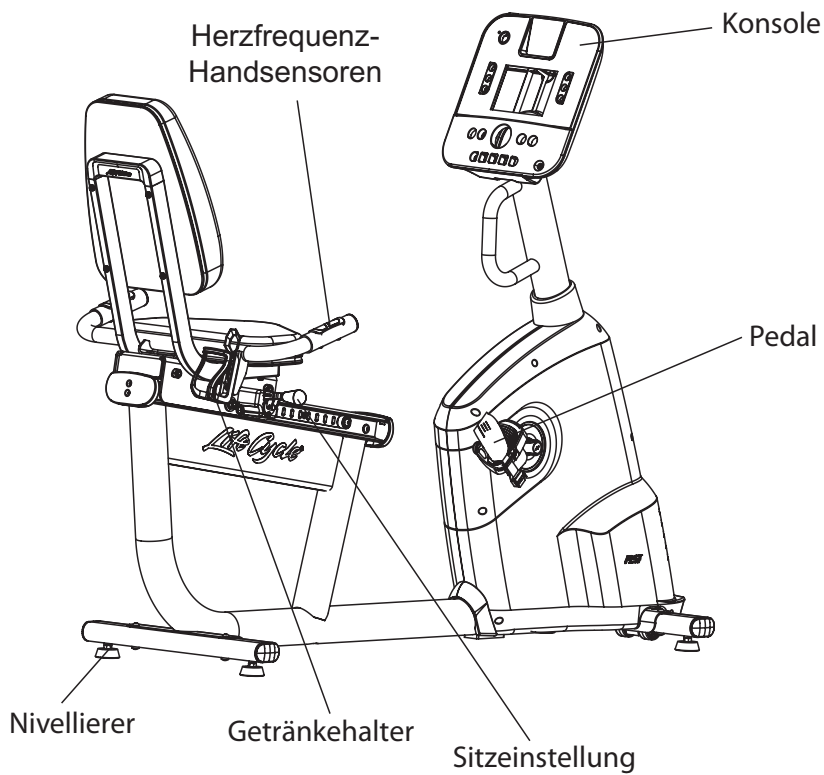
Die Handpulssensoren geben die Herzfrequenz nur ungefähr wieder. Die Sensoren sind kein medizinisches Zubehör und dürfen nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

- Bitte lesen Sie vor der Benutzung dieses Geräts unbedingt das GESAMTE Benutzerhandbuch und ALLE Anweisungen durch. Das Ergometer ist ausschließlich für Verwendung gemäß der Beschreibung in diesem Handbuch vorgesehen.
- Befolgen Sie immer die Anweisungen auf der Konsole, um den ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten.
- Dieses Gerät darf nicht von Erwachsenen oder Kindern mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, es sei denn, die Verwendung des Geräts erfolgt unter Aufsicht oder mit entsprechenden Anweisungen von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person.
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Es dürfen keine Gegenstände in Geräteöffnungen gesteckt werden. Sollte versehentlich ein Fremdkörper in eine Öffnung fallen, schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose und versuchen Sie vorsichtig, den Gegenstand zu entfernen. Falls das nicht gelingt, wenden Sie sich bitte an Ihren Life Fitness Kundendienst.
- Flüssigkeiten dürfen nicht direkt auf das Gerät gestellt werden, sondern nur in einen Getränkehalter. Verwenden Sie am besten nur Behälter mit Deckel.
- Verwenden Sie das Ergometer nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Kleidungsstücke, Schnürsenkel oder Handtücher dürfen nicht in die Nähe der Pedale gelangen.
- Halten Sie den Bereich rund um das Lifecycle frei. Stellen Sie es nicht in unmittelbarer Nähe von Wänden oder Möbeln auf.
- Steigen Sie vorsichtig auf oder ab.
- Benutzen Sie Ihr Life Fitness-Gerät nicht, wenn es heruntergefallen oder beschädigt ist oder teilweise in Wasser eingetaucht wurde. Wenden Sie sich an den Life Fitness Kundendienst.
- Halten Sie das Netzkabel von Wärmequellen fern. Ziehen Sie das Gerät nie am Stromkabel und benutzen Sie das Stromkabel nicht als Griff.
- Verlegen Sie das Stromkabel nicht am Boden unter oder neben dem Lifecycle.
- Tragen Sie Schuhe mit Gummi- oder High Traction-Sohlen. Tragen Sie keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.
- Kippen Sie das Lifecycle während des Betriebs nicht zur Seite.
- Kommen Sie nicht mit den Händen oder Füßen an sich bewegende Teile.
- Damit Ihr Gerät ordnungsgemäß arbeitet, dürfen Sie nur von Life Fitness mitgelieferte oder empfohlene Zubehörteile verwenden.

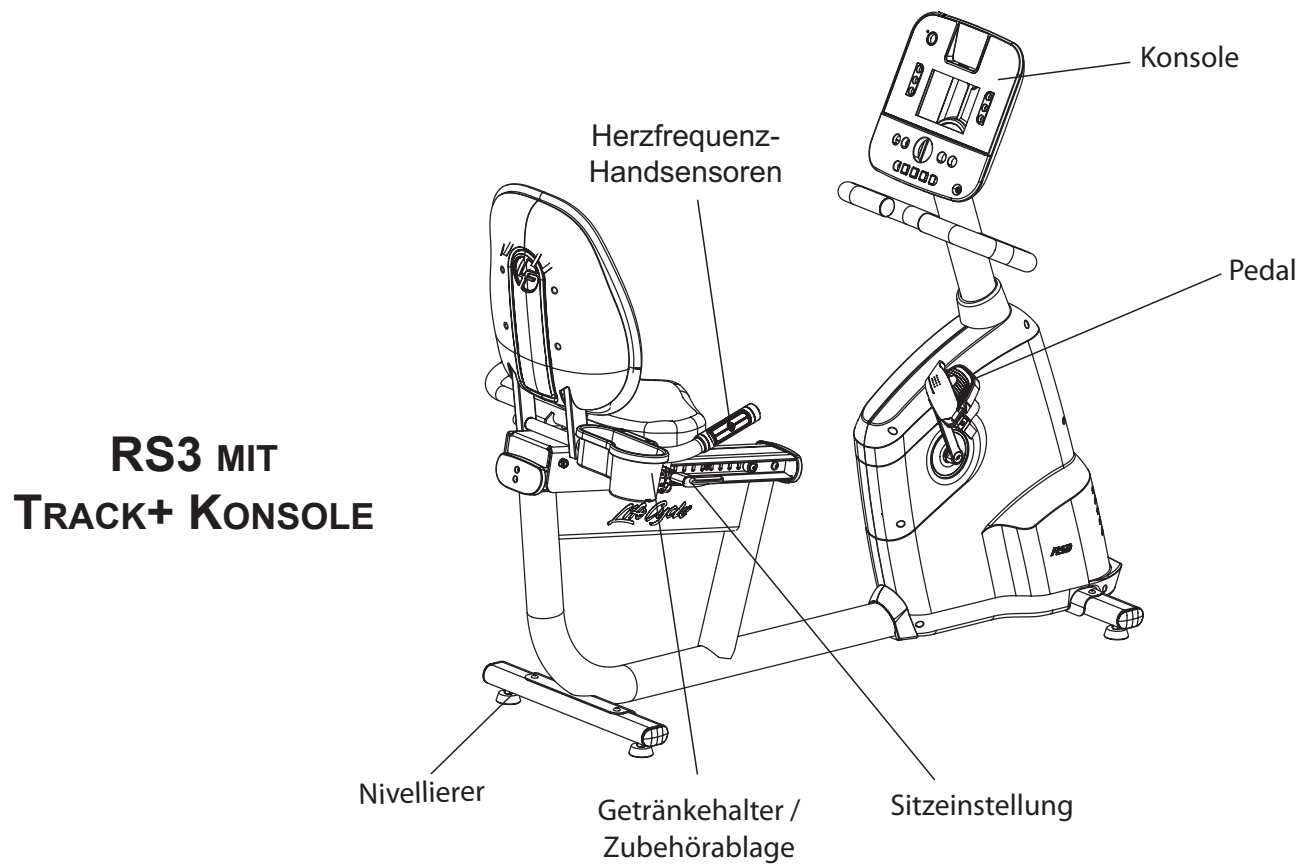
- Stellen Sie das Gerät in einem gut belüfteten Bereich auf.
- Stellen Sie es auf einem stabilen, ebenen Untergrund auf.
- Stellen Sie sicher, dass alle Komponenten gut befestigt sind.
- Ein Gerät sollte niemals unbeaufsichtigt bleiben, wenn der Stecker eingesteckt ist. Ziehen Sie den Stecker, wenn Sie das Gerät nicht benutzen und bevor Sie Teile anbringen oder entfernen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen. Durch die dabei entstehende Wärme kann es zu Feuer, Stromschlag oder Verletzungen kommen.
- Betreiben Sie das Gerät niemals, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist, das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, heruntergefallen oder ins Wasser gefallen ist. Wenden Sie sich an den Life Fitness Kundendienst.
- Das Gerät darf nicht betrieben werden, wenn die Lüftungsschlitze blockiert sind. Achten Sie darauf, dass keine Flusen, Haare oder ähnliches in die Lüftungsschlitze geraten.
- Bringen Sie alle Schalter in die Aus-Position, bevor Sie den Stecker des Geräts ziehen.
- Die LCD-Konsole sollte sich zunächst für eine Stunde an die Umgebungstemperatur anpassen, bevor das Gerät eingeschaltet und/oder verwendet wird.

BITTE BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN GUT AUF.

2 RS1 / RS3 LIFECYCLE® LIEGEERGOMETER – ÜBERBLICK



**RS1 MIT
TRACK+ KONSOLE**



**RS3 MIT
TRACK+ KONSOLE**

3 ERSTE INBETRIEBNAHME

Lesen Sie vor dem Aufbau des Lifecycle Ergometers das gesamte Benutzerhandbuch.

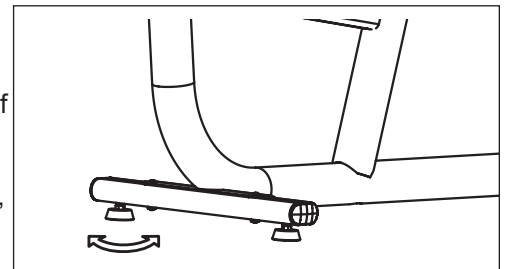
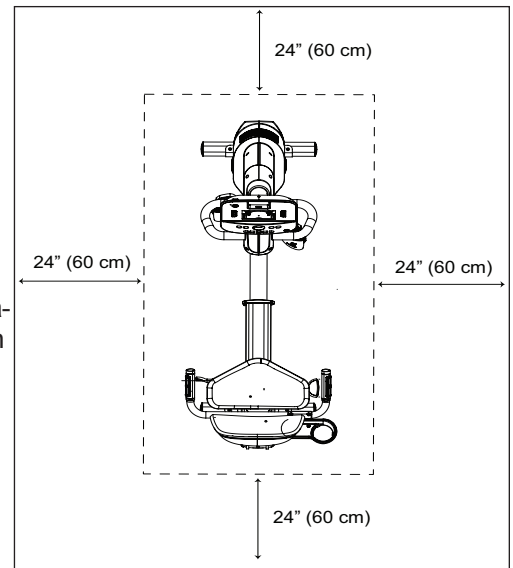
AUFSTELLUNGORT DES LIFECYCLE ERGOMETERS

Bringen Sie das Ergometer unter Einhaltung aller in Abschnitt 1 aufgeführten Sicherheitsvorkehrungen zum Aufstellungsort. Lassen Sie um das Gerät herum einen Freiraum von 60 cm. In den Technischen Daten (Abschnitt 6) finden Sie die genauen Abmessungen, falls erforderlich. Das Lifecycle Ergometer ist mit Vorderrädern ausgestattet, so dass das Gerät einfach zum Aufstellungsort gebracht werden kann. Heben Sie das Lifecycle Ergometer einfach hinten an.

VORSICHT: Stellen Sie das Lifecycle Ergometer an einem kühlen, trockenen Ort auf. Es darf nicht in Bereichen mit hoher Luftfeuchtigkeit wie z. B. in der Nähe eines Schwimmbeckens aufgestellt werden, da dies zu Rost und Korrosion führen könnte.

STABILISIERUNG DES LIFECYCLE ERGOMETERS

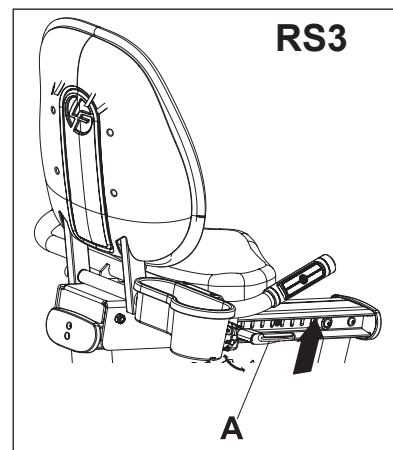
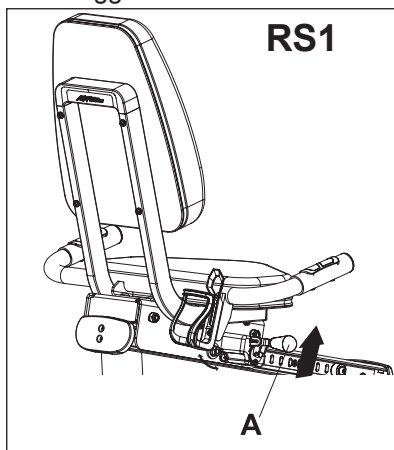
Bewegen Sie das Lifecycle Ergometer nach dem Aufbau in allen Richtungen hin- und her, um die Stabilität zu prüfen. Sollte das Gerät auch nur leicht wackeln, muss es stabilisiert werden. Stellen Sie zuerst fest, welcher Justierfuß nicht vollständig auf dem Boden aufliegt. Lockern Sie die Kontermutter mit einem 17-mm-Maulschlüssel und senken Sie den Justierfuß durch Drehen auf den Boden ab. Stellen Sie sicher, dass das Recumbent Bike stabil positioniert ist bzw. wiederholen Sie das Verfahren, bis das Gerät nicht mehr wackelt. Ziehen Sie die Kontermutter gegen die Stabilisatorstange an, um die Einstellung zu arretieren.



EINSTELLUNG DER SITZPOSITION ZUR GEWÄHRLEISTUNG DER KORREKTEN BIOMECHANISCHEN POSITION

Bei korrekter Sitzposition wird die Beinmuskulatur nicht unnötig strapaziert. Um festzustellen, ob der Sitz eingestellt werden muss, setzen Sie sich auf den Sitz und stellen Sie die Fußballen auf die Pedale. Bei ganz nach unten getretenem Pedal muss das Knie leicht angewinkelt sein. Der Benutzer sollte bequem in die Pedale treten können, ohne die Knie durchzudrücken oder auf dem Sitz zu rutschen.

Einstellen des Sitzes: Ziehen Sie den federbelasteten Einstellgriff an der rechten Sitzseite heraus. Schieben Sie den Sitz nach vorn oder hinten, um die ideale Position zu erreichen, und lassen Sie den Griff wieder los. Drücken Sie den Sitz vorsichtig etwas nach vorn oder hinten, um sicherzustellen, dass die Position arretiert ist. Prüfen Sie die Entfernung des Sitzes noch einmal und korrigieren Sie sie ggf.



Hinweis: Wenn das Sitzgestell übermäßig hin und her wackelt, lockern Sie die Kontermutter (A) auf einer Seite des Sitzgestells mit einem Schraubenschlüssel. Ziehen Sie die Stellrolle an der Innenseite des Sitzgestells mit einem anderen Schraubenschlüssel fest an, ohne sie zu überdrehen. Fixieren Sie dann die Stellrolle und ziehen Sie die Kontermutter wieder an. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite des Sitzgestells.

VORSICHT: Stellen Sie den Sitz nicht beim Treten der Pedale ein. Dadurch oder durch inkorrektes Einführen des Sitzbolzens wird nicht nur das Training unbequem, sondern es kann auch zu Verletzungen kommen.

EINSTELLUNG DER PEDALSCHLAUFEN

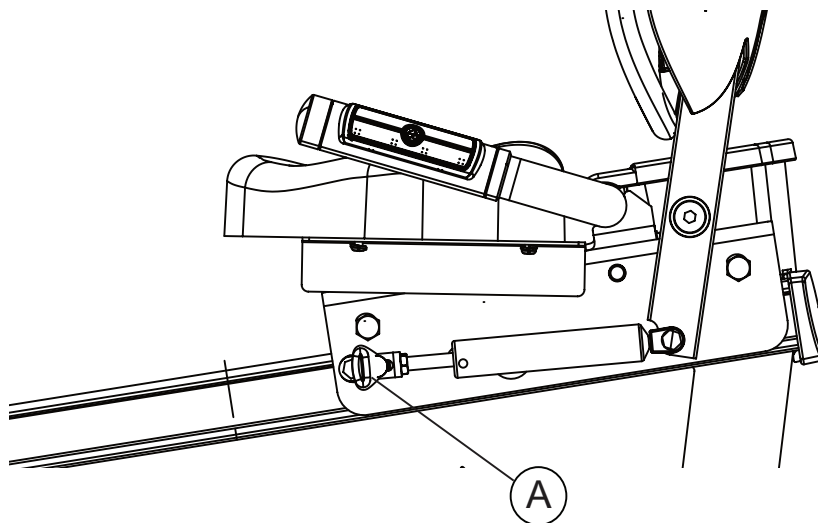
Die Pedalschlaufen des Ergometers halten die Füße des Benutzers während des Trainings auf den Pedalen. Die Schlaufen sollten bequem sitzen, müssen jedoch eng genug sein, dass die Schuhe in keiner Pedalstellung von den Pedalen rutschen. Der Benutzer sollte den festen Sitz der Schlaufen vor Beginn des Training überprüfen und ggf. einstellen.

Die Schlaufen können auf verschiedene Schuhgrößen eingestellt werden. Jede Schlaufe wird durch einen federbelasteten Clip fixiert, der mit der Außenkante jedes Pedals verbunden ist. Greifen Sie zum Festziehen einer Schlaufe einfach das lose Ende der Schlaufe und ziehen Sie es nach unten. Die Schlaufe rastet mit jeder Zugbewegung automatisch ein. Drücken Sie zum Lockern einer Schlaufe von oben auf den Clip und ziehen Sie die Schlaufe hoch. Lassen Sie die Klemme los, um den Riemen wieder zu arretieren. Überprüfen Sie die Einstellung und korrigieren Sie sie ggf.



EINSTELLEN DER RÜCKENLEHNE

Das RS3 verfügt über eine einstellbare Rückenlehne, sodass Sie den für Sie passenden Winkel individuell wählen können. Um die Rückenlehne einzustellen, ziehen Sie den Hebel (A) nach hinten. Lehnen Sie sich dabei nach vorne oder hinten. Sobald Sie eine komfortable Sitzposition gefunden haben, lassen Sie den Hebel los. Der Sitz rastet in dieser Position ein.



EINSCHALTEN DER KONSOLE

Informationen zu den Elektrikanforderungen finden Sie in Abschnitt 6, Technische Daten. Stecken Sie den Netzadapter in eine Steckdose, die gemäß der geltenden Richtlinien installiert und geerdet wurde.

Führen Sie die Netzadapterklinke in den Hülsenstecker an der Unterseite des Rads ein. Schließen Sie anschließend das Netzteil an eine Steckdose an. Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht hängenbleiben kann oder im Weg ist.

Beim Einschalten des Geräts muss die Konsole aufleuchten. Prüfen Sie andernfalls, ob der Stecker korrekt mit der Steckdose verbunden ist und die Steckdose mit Strom versorgt wird.

Wenn das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen ist, leuchten die Anzeigen der Konsole auf, und es kann ein Trainingsprogramm ausgewählt werden. Wenn Sie ein Gerät mit Eigenantrieb verwenden, treten Sie in die Pedale, um die Konsole einzuschalten.

Hinweis: Kunden außerhalb der USA sollten den landesspezifischen Transformator zur Stromversorgung des Geräts verwenden.

Hinweis: Für das RS3 ist bei Verwendung einer Go-Konsole Eigenantrieb möglich. Die Pause ist auf eine Dauer von 30 Sekunden eingestellt. Die Trainingsdaten werden nach 30 Sekunden Inaktivität wieder ausgeblendet. Sie können die PAUSE verlängern, indem Sie die Go-Konsole an das Stromnetz anschließen.

4 HAUPTFUNKTIONEN

4.1 ZUBEHÖR

Beim RS3 befinden sich die Zubehörablage und der Flaschenhalter (A) hinten (rechts) am Sitz. Hier können Wasserflaschen, Handys usw. abgelegt werden. Beim RS1 befindet sich der Flaschenhalter (B) hinten (rechts) am Sitz. Der integrierte Leseständer (C), der am Sockel der Konsole montiert ist, bietet zusätzlich eine Ablagefläche für ein Buch oder Magazin.

4.2 HANDPULSSENSOREN

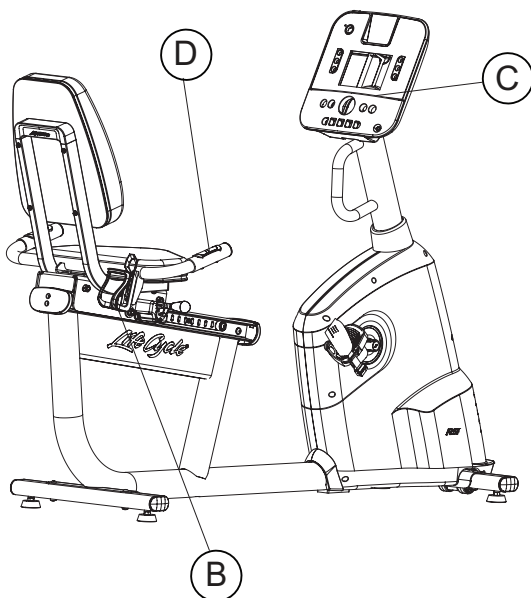
Die Handpulssensoren an der festen Griffstange (D) sind ein integriertes Herzfrequenz-Überwachungssystem. Umfassen Sie die Handpulssensoren während des Trainings, um Ihre Herzfrequenz zu messen. Während des Trainings sollten Sie einen Brustgurt für die Herzfrequenzmessung verwenden. Die Handsensoren können gelegentlich zur Überwachung der Herzfrequenz verwendet werden, wenn der Brustgurt nicht angelegt wurde. Außerdem ist für herzfrequenzabhängige Workouts der Brustgurt unbedingt erforderlich. Umfassen Sie für genaue Ergebnisse die Haltestange ganz locker. Nach 15 bis 20 Sekunden wird auf dem Konsolendisplay Ihre Herzfrequenz angezeigt.

Die Handpulssensoren arbeiten je nach Körperbau unterschiedlich. Für einige Personen kann es sehr schwierig sein, eine Herzfrequenzmessung zu erhalten. Nachstehend einige Tipps für eine bessere Herzfrequenzmessung:

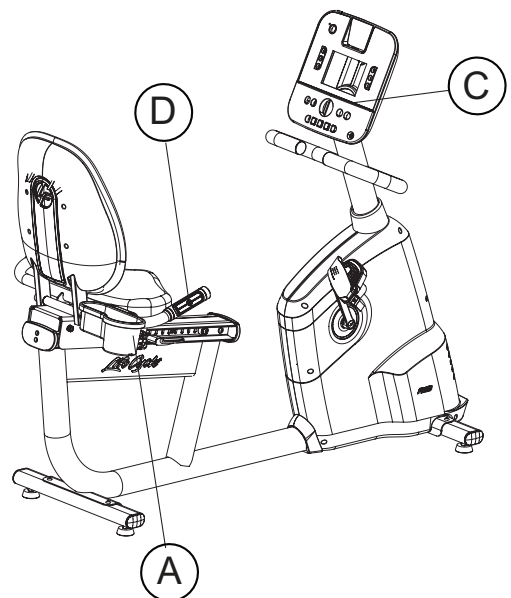
- Nehmen Sie die Hände von den Herzfrequenzsensoren und warten Sie, bis die Herzfrequenzanzeige ausgeblendet wird. Umfassen Sie die Sensoren erneut.
- Stellen Sie sicher, dass die Hände die Sensoren vollständig berühren.
- Trocknen Sie die Hände während der Verwendung der Sensoren regelmäßig ab.
- Bewegen Sie sich möglichst wenig.
- Reinigen Sie die Handsensoren regelmäßig.

Hinweis: Die Handpulssensoren geben die Herzfrequenz nur ungefähr wieder. Die Sensoren sind kein medizinisches Zubehör und dürfen nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

RS1 mit Track+ Konsole



RS3 mit Track+ Konsole



5 SERVICE UND WARTUNG

5.1 FEHLERSUCHE

PROBLEM	URSACHE/ABHILFE
<i>Keine Stromzufuhr</i>	Prüfen Sie, ob das Stromkabel hinten am Lifecycle Ergometer und in der Steckdose richtig eingesteckt ist. Stellen Sie sicher, dass der Sicherungsring fest in der Nut sitzt.
	Das Gerät befindet sich möglicherweise im Energiesparmodus. Drücken Sie auf die Energiespartaste und überprüfen Sie, ob sich die Konsole einschaltet.
	Stellen Sie sicher, dass alle Anschlüsse korrekt funktionieren. Trennen Sie alle Anschlüsse zur Überprüfung und verbinden Sie sie erneut. Überprüfen Sie, ob während der Montage Kabel abgeklemmt wurden.
<i>Klickgeräusche beim Treten</i>	Verwenden Sie den im Lieferumfang des Lifecycle Ergometers enthaltenen Schraubenschlüssel, um sicherzustellen, dass die Pedale so fest wie möglich montiert sind.
<i>Geräusch beim Erhöhen der Geschwindigkeit</i>	Es ist normal, dass ein mechanisches Gerät mit zunehmender Geschwindigkeit lauter wird.
<i>Änderung des Widerstandes auf den ersten Stufen nicht fühlbar</i>	Die Widerstandskurve des Lifecycle Ergometers ist so ausgelegt, dass in den höheren Stufen eine größere Veränderung des Widerstands spürbar ist.
<i>Die drahtlose Herzfrequenz funktioniert nicht</i>	Mögliche Ursachen, warum die drahtlose Herzfrequenzmessung nicht richtig funktioniert, sind u. a.: - Die drahtlose Herzfrequenz ist im Einrichtungsmenü AUSGESCHALTET. Rufen Sie das Einrichtungsmenü auf und stellen Sie sicher, dass die drahtlose Herzfrequenz EINGESCHALTET ist. - Der Kontakt zwischen dem telemetrischen Brustgurt und der Haut ist unzureichend. - Es liegt eine elektrische Störung des telemetrischen Brustgurtsystems durch elektrische Geräte, z. B. Leuchtstoffröhren, Küchengeräte etc. vor. Stellen Sie das Gerät an einem anderen Standort auf oder betreiben Sie die elektrischen Geräte in ausreichender Entfernung vom Gerät. - Die Batterie im telemetrischen Brustgurtsystem muss ausgetauscht werden. Es ist eine 3-V-Batterie (CR2032) erforderlich.
<i>Im Steigungsfenster auf der Konsole wird „AUS“ angezeigt.</i>	Schalten Sie das Gerät aus und wieder ein.
	Wenn das Ein- und Ausschalten des Geräts das Problem nicht behoben hat, liegt ein Problem mit den Widerstandssystem vor. In diesen Fällen wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
<i>Handpulssensoren ermitteln meine Herzfrequenz nicht richtig</i>	Stellen Sie sicher, dass Sie die Sensoren fest umfassen und die Hände ruhig halten. Wenn die Herzfrequenz wesentlich höher oder niedriger als erwartet ausfällt, die Hände von den Sensoren nehmen, bis die Herzfrequenz nicht mehr angezeigt wird.
	Tipps für die Kontakt-Herzfrequenzanzeige: 1. Trocknen Sie die Hände ab, um ein Abrutschen von den Sensoren zu verhindern. 2. Umfassen Sie alle vier Sensoren mit den Händen (zwei Sensoren pro Hand). 3. Umfassen Sie die Sensoren fest. 4. Üben Sie konstanten Druck auf die Sensoren aus. 5. Warten Sie ggf. etwas länger, bis die Herzfrequenz angezeigt wird. Hinweis: Die Handpulssensoren geben die Herzfrequenz nur ungefähr wieder. Die Sensoren sind kein medizinisches Zubehör und dürfen nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

PROBLEM	URSACHE/ABHILFE
<i>Sitz wackelt</i>	Das Sitzgestell kann eingestellt werden, wenn es zu fest sitzt und sich nur schwer bewegen lässt, bzw. wenn es zu locker ist und stark wackelt. Lösen Sie die Kontermutter auf beiden Seiten des Sitzschlittens mit einem Schlüssel, um den Schlitten zu justieren, falls er zu sehr wackeln sollte. Ziehen Sie die Stellrolle an der Innenseite des Sitzgestells mit einem anderen Schraubenschlüssel fest an. Ziehen Sie sie nicht zu fest an. Fixieren Sie dann die Stellrolle und ziehen Sie die Kontermutter wieder an. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite des Sitzgestells. Lösen Sie die Kontermutter auf beiden Seiten des Sitzschlittens mit einem Schlüssel, um den Schlitten zu justieren, falls er nicht locker gleitet. Lösen Sie die Stellrolle an der Innenseite des Sitzgestells mit einem anderen Schraubenschlüssel, bis sich der Schlitten frei bewegt. Lösen Sie sie nicht zu sehr. Fixieren Sie dann die Stellrolle und ziehen Sie die Kontermutter wieder an. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite des Sitzgestells.
<i>Das Netzmaterial am Sitzrücken ist locker.</i>	Die Riemen, mit denen das Sitznetz am Sitzrahmen befestigt ist, müssen festgezogen werden. Lösen Sie mit einem Kreuzschlitzschraubendreher die vier Schrauben, die das Kunststoff-Rückenteil sichern. Stellen Sie fest, welcher Riemen locker ist. Ziehen Sie das lockere Ende des Riemens aus der Spannungsklemmschlaufe heraus. Ziehen Sie den Riemen in die entgegengesetzte Richtung der Klemmschlaufe fest. Ziehen Sie alle Riemen nach Bedarf fest. Bringen Sie das Kunststoff-Rückenteil wieder an.
<i>Der iPod wird nicht erkannt. Hinweis: Nur für Track+ Konsolen.</i>	Diese Meldung wird angezeigt, wenn die Version des iPod-Players nicht vom Ergometer unterstützt wird. Sie wird ggf. auch angezeigt, wenn der Anschluss am Ergometer oder am iPod beschädigt ist.
<i>Der iPod wird im Energiesparmodus nicht aufgeladen. Hinweis: Nur für Track+ Konsolen.</i>	Der iPod wird nicht aufgeladen, wenn das Laufband in den Energiesparmodus schaltet. Dies ist normal.
<i>Auf der Konsole wird die Meldung „Geringe Batterieldg“ angezeigt. Hinweis: Nur für Track+ Konsolen.</i>	Die Konsole verfügt über eine interne Batterie, mit der die Echtzeituhr betrieben wird, wenn das Ergometer nicht angeschlossen ist. Diese Echtzeituhr ist nur dann erforderlich, wenn Sie die Life Fitness LFconnect-Website verwenden. Wenn Sie die Website nicht verwenden, muss die Batterie nicht ausgetauscht werden. Anweisungen für den Batteriewechsel erhalten Sie vom Kundendienst. Es ist eine 3-V-Batterie (CR1632) erforderlich.
<i>Wenn ich versuche, ein Trainingsprogramm auf dem USB-Stick zu speichern, wird folgende Meldung angezeigt: NICHT GESPEICHT. SIEHE HANDBUCH. Hinweis: Nur für Track+ Konsolen.</i>	Die Konsole hat den USB-Stick möglicherweise nicht erkannt. Versuchen, den USB-Stick herauszuziehen und wieder anzuschließen. Der USB-Stick ist möglicherweise voll. Der USB-Stick ist möglicherweise nicht kompatibel mit dem Gerät. Versuchen Sie, einen anderen USB-Stick zu verwenden.

5.2 TIPPS ZUR WARTUNG UND PFLEGE

Die Technologie, Elektronik und Mechanik des Life Fitness Lifecycle Ergometers basieren auf dem großen fachlichen Know-how der Ingenieure von Life Fitness und zeichnen sich durch besondere Beständigkeit und Zuverlässigkeit aus.

Hinweis: Die Sicherheit der Geräte ist nur gewährleistet, wenn sie regelmäßig auf Schäden oder Verschleiß untersucht werden. Bei defekten Teilen darf das Gerät erst wieder nach deren Reparatur bzw. Austausch benutzt werden. Achten Sie besonders auf den Zustand von Verschleißteilen (siehe unten).

Die Beachtung der folgenden Tipps zu Wartung und Pflege gewährleistet die Funktionstüchtigkeit Ihres Life Fitness Ergometers:

- Stellen Sie das Life Fitness Ergometer an einem kühlen, trockenen Standort auf.
- Achten Sie während des Trainings stets auf festen Sitz der Pedalschlaufen.
- Reinigen Sie die Pedaloberflächen regelmäßig.
- Wischen Sie Fingerabdrücke und Schweißränder stets von der Konsole ab.
- Reinigen Sie die Konsolenanzeige und alle Oberflächen mit einem empfohlenen oder verträglichen Reinigungsmittel (siehe von Life Fitness empfohlene Reinigungsmittel) und einem Mikrofasertuch.
- Lange Fingernägel können die Konsole beschädigen oder verkratzen; mit den Fingerkuppen auf die Tasten drücken.
- Reinigen Sie das Gehäuse regelmäßig und gründlich.

Von LIFE FITNESS zugelassene Reinigungsmittel (nur in den USA erhältlich)

Es wurden zwei Reinigungsmittel von den LIFE FITNESS-Experten zugelassen: PureGreen 24 und Gym Wipes. Beide Reiniger befreien das Gerät sicher und wirksam von Schmutz, Verunreinigungen und Schweiß. PureGreen 24 und die Antibacterial Force-Formel der Gym Wipes sind wirksame Desinfektionsmittel gegen MRSA und H1N1. PureGreen 24 ist als Spray erhältlich. Das Spray auf ein Mikrofasertuch geben und das Gerät abwischen. Reiben Sie das Gerät zu allgemeinen Desinfektionszwecken mindestens zwei Minuten lang mit PureGreen 24 ein, zur Eindämmung von Pilz- und Virenbefall mindestens zehn Minuten lang. Gym Wipes sind großformatige Feuchttücher für die Reinigung des Geräts vor und nach dem Training. Reinigen Sie das Gerät zu allgemeinen Desinfektionszwecken mindestens zwei Minuten lang mit den Gym Wipes.

Um diese Reinigungsmittel zu bestellen, wenden Sie sich an unseren Kundendienst (1-800-351-3737 oder E-Mail: customersupport@lifefitness.com)

Für LIFE FITNESS Geeignete Reinigungsmittel

Milde Seife und Wasser oder ein milder, nicht scheuernder Haushaltsreiniger können ebenfalls zur Reinigung von Display und Oberflächen verwendet werden. Verwenden Sie ausschließlich ein weiches Baumwolltuch. Tragen Sie das Reinigungsmittel vor der Reinigung auf das Baumwolltuch auf. Verwenden Sie KEINE ammoniak- oder säurehaltigen Reinigungsmittel. Verwenden Sie KEINE scheuernden Reinigungsmittel. Verwenden Sie KEINE Papierhandtücher. Tragen Sie das Reinigungsmittel NICHT direkt auf die Oberflächen des Geräts.

5.3 WARTUNGS- UND INSPEKTIONSKALENDER

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Zweimal jährlich
Konsolen-Overlay	Reinigen		Inspizieren
Flaschenhalter	Reinigen	Inspizieren	
Befestigungsbolzen Konsole			Inspizieren
Rahmen	Reinigen		Inspizieren
Kunststoffabdeckungen	Reinigen	Inspizieren	Inspizieren
Lifepulse Sensoren	Reinigen/Inspizieren		
Pedalen und Gurte	Reinigen	Inspizieren	

5.4 SERVICE UND REPARATUR

1. Wenden Sie sich an den Fachhändler oder den Life Fitness-Kundendienst unter 1-800-351-3737.
2. Ermitteln Sie das Störungssymptom und schlagen Sie die relevanten Stellen im Benutzerhandbuch und im Abschnitt „Fehlersuche“ nach.
3. Schreiben Sie sich die Seriennummer des Geräts auf. Die Plakette mit der Seriennummer befindet sich hinten (rechts) am Gerät. Bitte halten Sie auch Ihren Kaufbeleg bereit.

6 TECHNISCHE DATEN

Verwendungszweck:	Home
Max. Benutzergewicht:	136 kg (RS1) 181 kg (RS3)
Pedalgröße:	122 cm
Antriebssystem:	Rippenkeilriemen
Stromzufuhr:	120 Volt (USA), 220-240 Volt (International) Hinweis: Für das RS3 ist bei Verwendung einer Go-Konsole Eigenantrieb möglich.
Zubehör:	Flaschenhalter und Leseständer (RS1) Komfort-Zubehörablage u. Leseständer (RS3)
Widerstandssystem:	Wirbelstrom (RS1) Generator (RS3) Hinweis: Beide Widerstandssysteme können nicht nur über die Pedalgeschwindigkeit angepasst werden.

Abmessungen in aufgebautem Zustand

	RS1	RS3
Länge	168,9 cm	163,6 cm
Breite	64,8 cm	68,1 cm
Höhe	130,8 cm	130,8 cm
Gewicht	60,35 kg	70 kg

Versandabmessungen

	RS1	RS3
Länge	166,8 cm	166,8 cm
Breite	42,5 cm	42,5 cm
Höhe	77,8 cm	77,8 cm
Gewicht	71 kg	86,6 kg

7 GARANTIEINFORMATION

Modell	Eingeschränkte lebenslange Garantie	7 Jahre	1 Jahr
RS1 / RS3 Liegeergometer Lifcycle Basis	Rahmen	Elektrische und mechanische Teile	Verarbeitung

DECKUNGSUMFANG

Dieses Verbraucherprodukt von LIFE FITNESS („Produkt“) ist durch eine Garantie gegen Material- und Verarbeitungsfehler geschützt.

GARANTIEINHABER:

Der Erstkäufer oder die Person, die das neu gekaufte Produkt als Geschenk vom Erstkäufer erhält. Bei späteren Weitergaben erlischt die Gewährleistung.

Garantiedauer:

Privatbenutzer: Ab Kaufdatum sind alle elektrischen und mechanischen Komponenten und Arbeiten gemäß Auflistung in der Übersicht oben in der Garantie eingeschlossen.

Professioneller Bereich: Garantie ungültig (dieses Produkt ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt).

Kostenübernahme für Transport und Versicherung im Reparaturfall:

Wenn das Produkt oder ein unter die Garantie fallendes Teil zwecks Reparatur zu einer Kundendienststelle gesandt werden muss, trägt LIFE FITNESS alle Kosten für Versand und Versicherung während der Garantiedauer (nur innerhalb der Vereinigten Staaten). Nach Ablauf der Garantiezeit gehen Versand- und Versicherungskosten zu Lasten des Käufers.

MASSNAHMEN ZUR BEHEBUNG VON FEHLERN, DIE UNTER DIE GARANTIE FALLEN:

Sie erhalten von uns neue oder instandgesetzte Teile oder Komponenten, oder wir tauschen das Produkt nach unserem Ermessen aus. Die Austauschteile unterliegen der Restlaufzeit der ursprünglichen Gewährleistung.

Von der Deckung ausgeschlossen:

Nicht eingeschlossen sind Fehler oder Schäden durch unerlaubte Reparatur, Missbrauch, Unfall, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder Installation, Verschmutzungen durch Baumaßnahmen im Umfeld des Produktes, Rost oder Korrosion bedingt durch den Produktstandort, Abweichungen oder Änderungen ohne unsere schriftliche Genehmigung und die benutzerseitige Nichtbeachtung des Benutzerhandbuchs („Handbuch“) bei der Verwendung, Inbetriebnahme und Wartung des Produkts. Sämtliche Bestimmungen dieser Garantie werden ungültig, wenn dieses Produkt über die Landesgrenzen der Vereinigten Staaten hinaus (außer Alaska, Hawaii und Kanada) transportiert wird. Es unterliegt dann den Garantiebestimmungen, die vom örtlichen Life Fitness Vertreter gewährt werden.

IHRE VERPFLICHTUNGEN

Aufbewahrung des Kaufbelegs (die Einsendung der beiliegenden Garantiekarte stellt die Registrierung der Kaufinformationen sicher, ist jedoch nicht unbedingt erforderlich); Verwendung, Bedienung und Wartung des Produktes gemäß den Anweisungen in der Bedienungsanleitung; Verständigung des Händlers, bei dem das Gerät gekauft wurde, hinsichtlich eines Fehlers innerhalb von 10 Tagen nach Bemerkung des Fehlers; auf Anweisung die Einsendung der defekten Teile zwecks Austausch oder ggf. des gesamten Produktes

zwecks Reparatur. LIFE FITNESS behält sich die Entscheidung vor, ob ein Gerät zur Reparatur einzuschicken ist.

PRODUKTREGISTRIERUNG

Sie können das Produkt im Internet unter www.lifefitness.com/home/product-registration.html registrieren. Sie erhalten eine Bestätigung, dass Sie mit Namen, Adresse und Kaufdatum als Besitzer des Gerät registriert wurden. Die Registrierung bietet Ihnen Garantieschutz für den Fall, dass Sie Ihren Kaufbeleg verlieren. Bitte bewahren Sie Ihren Kaufbeleg, z. B. Rechnung oder Kassenbon, gut auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG:

Vor Inbetriebnahme dieses Produkts MÜSSEN SIE UNBEDINGT DAS HANDBUCH LESEN. Denken Sie daran, regelmäßig die im Handbuch beschriebenen Wartungsarbeiten durchzuführen, damit Ihr Gerät einwandfrei arbeitet und Ihre Zufriedenheit gewährleistet ist.

ERSATZTEILE UND KUNDENDIENST:

Auf Seite eins dieses Benutzerhandbuchs finden Sie die Kontaktdaten Ihres lokalen Servicezentrums. Geben Sie Ihren Namen und Ihre Adresse sowie die Seriennummer Ihres Produkts an (*Konsolen und Rahmen haben möglicherweise unterschiedliche Seriennummern*). Der Mitarbeiter erklärt Ihnen, wie Sie ein Ersatzteil bestellen können, oder veranlasst den Kundendienst in Ihrer Nähe.

AUSSCHLIESSLICHE GARANTIE:

DIESE GARANTIE ERSETZT ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEEN, U. A. DIE STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEEN ZUR MARKTGÄNGIGKEIT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK, SOWIE ALLE ANDEREN VERPFLICHTUNGEN ODER HAFTUNGEN UNSERERSEITS. Wir übernehmen keine andere Verpflichtungen oder Haftungen hinsichtlich des Verkaufs dieses Produkts und gestatten dies auch nicht anderen Personen. Keinesfalls haften wir, auch nicht im Rahmen dieser Gewährleistung, für Personen- oder Sachschäden, einschließlich entgangener Gewinne oder Vermögensschäden, infolge besonderer, indirekter, sekundärer, mittelbarer oder Folgeschäden gleich welcher Art, die sich aus dem Gebrauch dieses Produkts oder der Unmöglichkeit des Gebrauchs dieses Produkts ergeben. In einigen Staaten sind Ausschluss oder Beschränkung einer implizierten Gewährleistung oder der Haftung für mittelbare oder Folgeschäden nicht zulässig, sodass die oben genannten Beschränkungen und Ausschlüsse für Sie unter Umständen unwirksam sind. Außerhalb der Vereinigten Staaten können die Garantiebedingungen abweichen. Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen an Life Fitness.

ÄNDERUNGEN DER GARANTIE SIND NICHT ZULÄSSIG.

Es ist keine Person dazu befugt, die Bedingungen dieser Garantie zu ändern, zu modifizieren oder zu verlängern.

GÜLTIGKEIT DER LANDESGESETZE:

Diese Garantie räumt Ihnen bestimmte gesetzlich verankerte Rechte ein. Je nach Staat stehen Ihnen möglicherweise weitere Rechte zu.