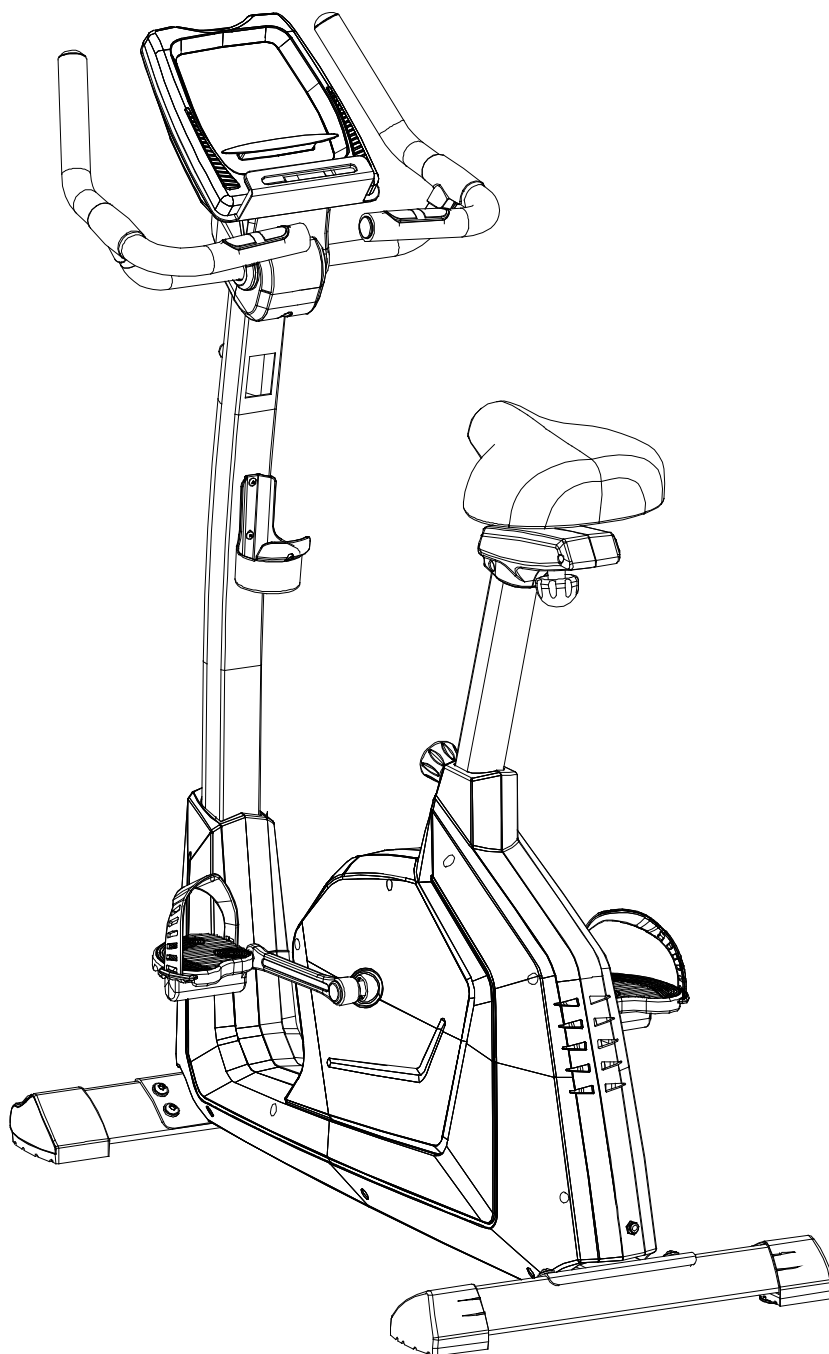


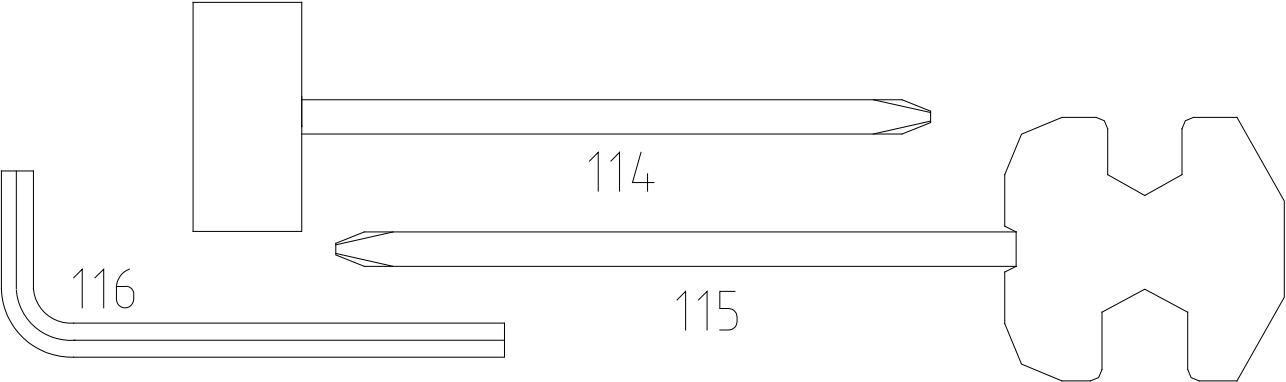
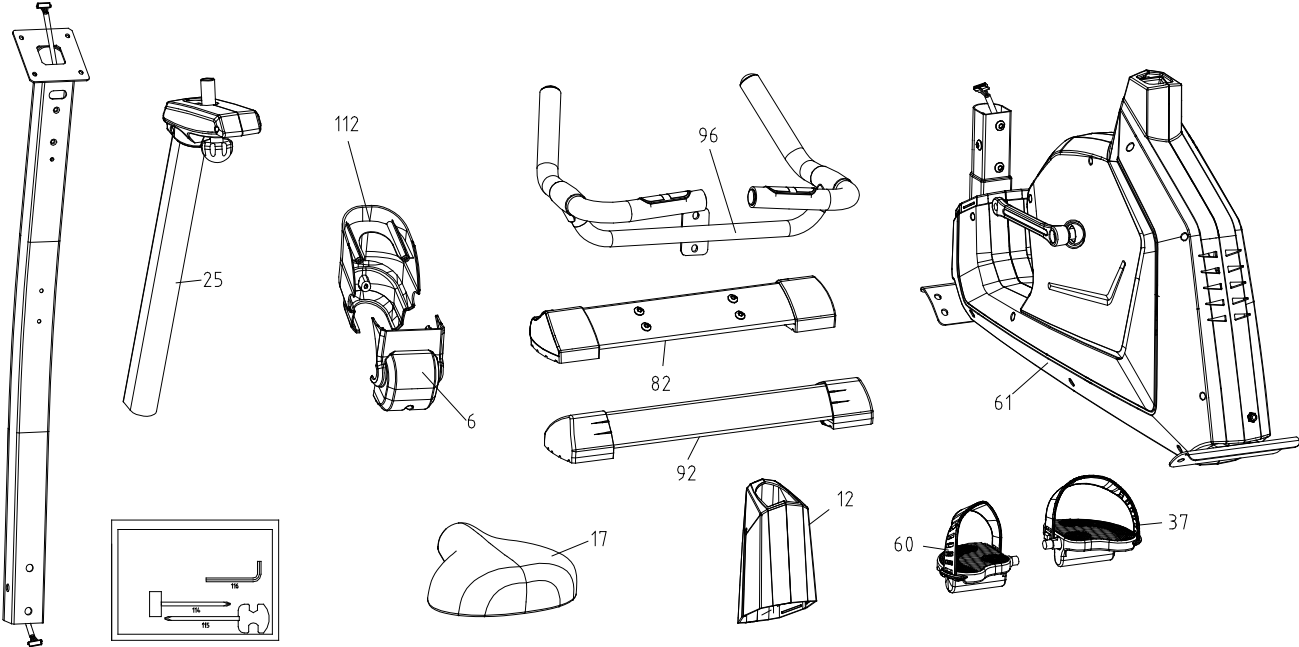
Sport Thieme Ergometer „B200“

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

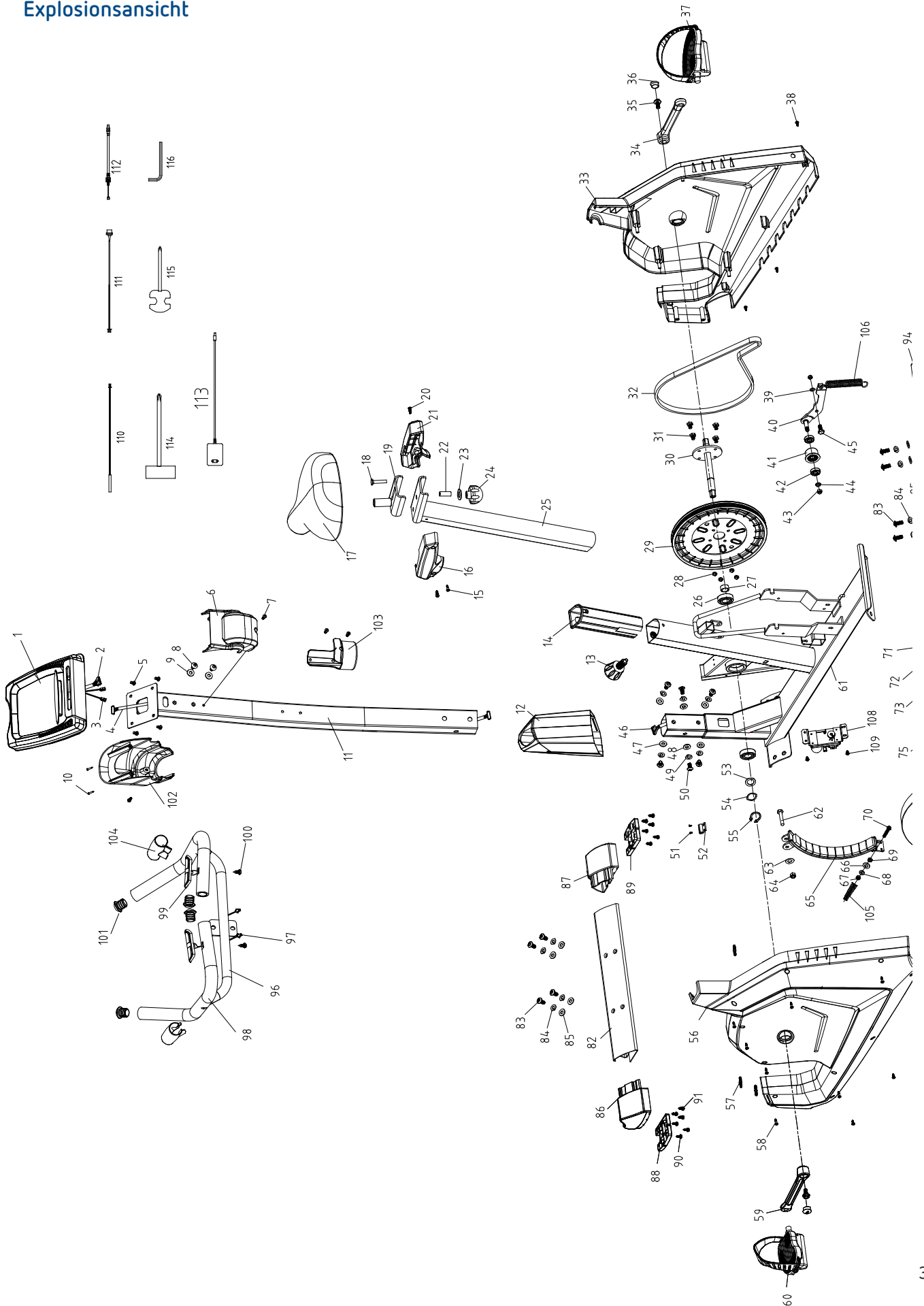
Vielen Dank für den Kauf dieses Produkts. Das Produkt wird Ihnen helfen, auf einfache Weise fitter, gesünder und besser zu werden.



Teile in der Verpackung



Explosionsansicht



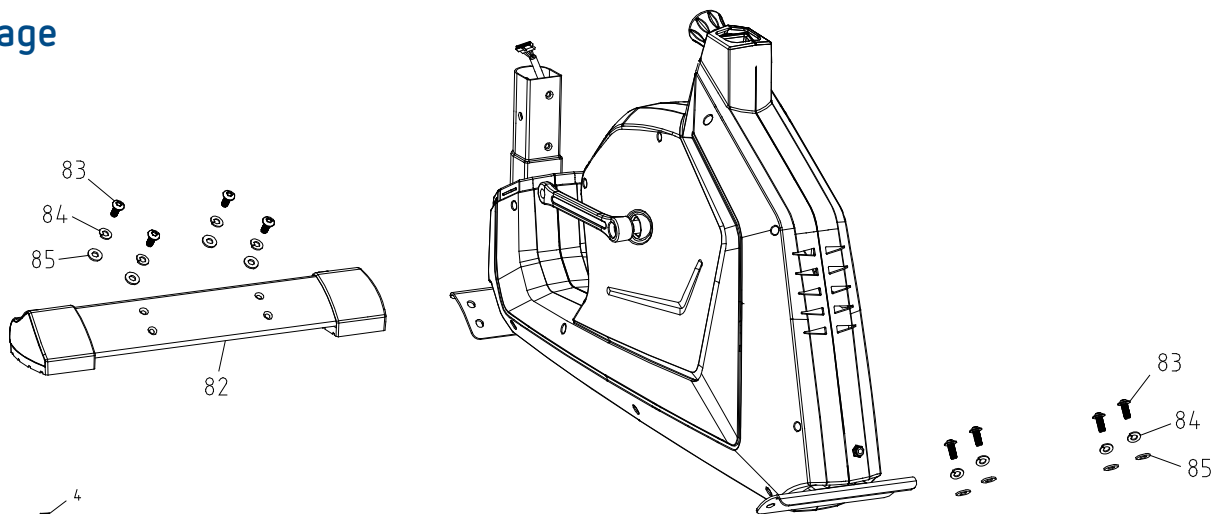
Teileliste und Werkzeuge

NR.	Beschreibung	Material	Bez.		NR.	Beschreibung	Material	Bez.	
1	Konsole			1	59	Kurbel L		9/16"	1
2	Computerkabel			1	60	Pedal R			1
3	Handpuls-kabel			2	61	Rahmen			1
4	Oberes Sensorkabel		1000L	1	62	Schraube		M8*P1.25*55L	1
5	Schraube	35	M5*12	4	63	Unterlegscheibe		Φ8*Φ19*2T	1
6	Cockpit unten	ABS		1	64	Nylonmutter		M8*7T	1
7	Schraube	35	M5*16	4	65	Magnet-Set			1
8	Schraube		M8*P1.25*16L	2	66	Nylonscheibe		Φ6.5*Φ22*1.5T	1
9	Unterlegscheibe		Φ8*Φ19*2T	2	67	Nylonmutter		M6*5.5T	1
10	Schraube		ST2.9*16L	2	68	Unterlegscheibe		Φ6.5*Φ14*1T	1
11	Griffaufnahme	Q235		1	69	Sechskantmutter		M6*4.5T	1
12	Griffaufnahmenabdeckung	ABS		1	70	Schraube		M6*P1.0*55L	1
13	Zugstift	ABS+A3	M16*P1.5*32L	1	71	Mutter		3/8"-26*7T	2
14	Sitzaufnahmebuchse	PP	D55*62	1	72	Sechskantmutter		3/8"-26*4.5T	3
15	Schraube		ST2.9*20L	1	73	Lager		6000	1
16	Sitzschienenabdeckung L	ABS		1	74	Riemenrad		φ34*J8	1
17	Sattel			1	75	Lager		6003	2
18	Schraube		M8*55L*S28L	1	76	Einweglager		φ35*17L	1
19	Sitzschiene	Q235		1	77	Schwungrad		φ280*32 W*6 KG	1
20	Schraube	35	M5*12	2	78	Lager		6300	1
21	Sitzschienenabdeckung R	ABS		1	79	Achse des Schwungrads		3/8"-26*131L	1
22	Hülse	45	Φ8*Φ12*30L	1	80	6 mm Hülse		Φ10*Φ15.8*6mm	1
23	Unterlegscheibe		Φ8*Φ19*2T	1	81	9 mm Hülse		Φ10*Φ15.8*9 mm	1
24	Knopf	ABS+Q235	M8	1	82	Frontstabilisator			1
25	Sitzaufnahme	Q235		1	83	Schraube		M8*P1.25*20L	8
26	Lager	GCr15	6203	2	84	Federscheibe		Φ8.1*2.5T	8
27	Achsenhülse	A3	Φ17*Φ22*10L	1	85	Unterlegscheibe		Φ8*Φ19*2T	8
28	Sechskantmutter		M6*4.5T	4	86	Frontstabilisatorkappe L	ABS		1
29	Riemenscheibe	ABS+Q235		1	87	RFrontstabilisatorkappe L	ABS		1
30	Achse	40Cr+Q235		1	88	Kappenpolster L	PVC		1
31	Schraube		M6*P1.0*12L	4	89	Kappenpolster	PVC		1
32	Riemen	Gummi	415	1	90	Schraube		ST3.9*16L	8
33	Hauptabdeckung R	ABS		1	91	Schraube		ST3.9*1.4*20L	8
34	Kurbel R		9/16"	1	92	Hinterer Stabilisator			1
35	Schraube		M8*P1.0*20L	2	92	Hintere Stabilisatorkappe L	ABS		1
36	Kurbelabdeckung	ABS		2	93	Hintere Stabilisatorkappe R	ABS		1
37	Pedal R		9/16"	1	95	Stabilisator-	PP+A3		2
38	Schraube		3/16"*3/4"	6	96	Griff			1
39	Unterlegscheibe		Φ8*Φ16*1T	1	97	Handpuls-kabel		700L	2
40	Zwischenradstange			1	98	Griffschaumstoff		Φ23*4T*250L	4
41	Zwischenrad	PC	φ40	1	99	Pulssensor		12B	2
42	Lager		6000	2	100	Schraube		ST3.5*20L	2
43	Nylonmutter		M8*7T	2	101	Endkappe	PVC		4
44	3 mm Hülse		Φ10*Φ14*3mm	1	102	Cockpit oben	ABS		1
45	Schraube		M8*P1.25*20L	1	103	Flaschenhalter	ABS		1
46	KABEL unten		850L	1	104	Griffabdeckung	ABS		2
47	Halbrundscheibe		Φ8*Φ19*2T	2	105	Feder		φ9.8φ1.2*50.4L	1
48	Unterlegscheibe		Φ8*Φ19*2T	4	106	Zwischenradfeder		ODΦ12*Φ1.8*53n	1
49	Federscheibe		Φ8.1*2.5T	6	107	Unterlegscheibe		Φ30*Φ34*0.8T	1
50	Schraube		M8*P1.25*20L	6	108	Motor			1

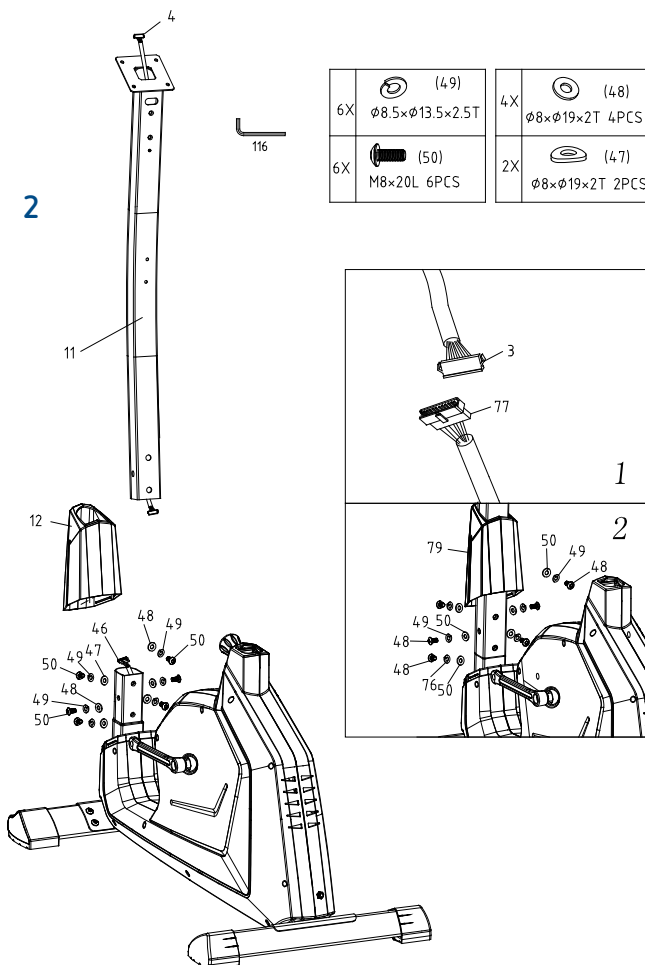
51	Schraube		ST3.5*1.4*12L	2	109	Schraube		M4*16L	2
52	Sensorhalterung	PP		1	110	Sensorkabel unten		220L	1
53	Unterlegscheibe		Φ17.5*Φ25*0.3T	1	111	DC-Kabel		800L	1
54	Wellenscheibe		Φ17.5*Φ25*0.3T	1	112	Spannungskabel		200L	1
55	C-Klemme		Φ15.7*Φ19.4*1T	1	113	Adapter		9V 1.0A,1800L	1
56	Hauptabdeckung L	ABS		1	114	Hülsenschlüssel		13.14 Kreuz	1
57	Anschlusswelle		φ8*26.6L	3	115	Harpunenschlüssel		13.15 Kreuz	1
58	Schraube		ST3.9*50L	7	116	Inbusschlüssel		6mm*30mm*84mm	1

Montage

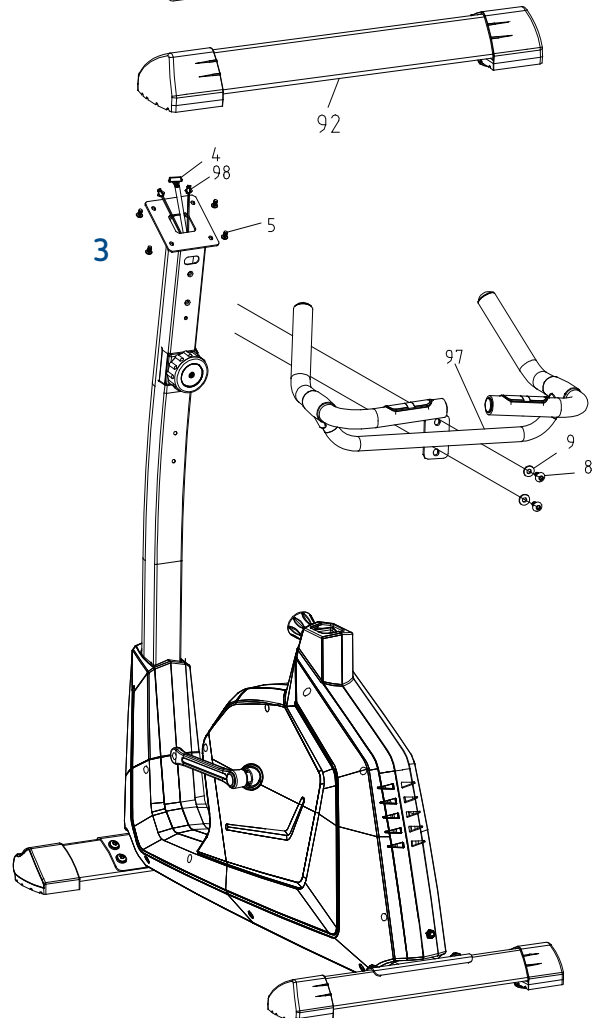
1

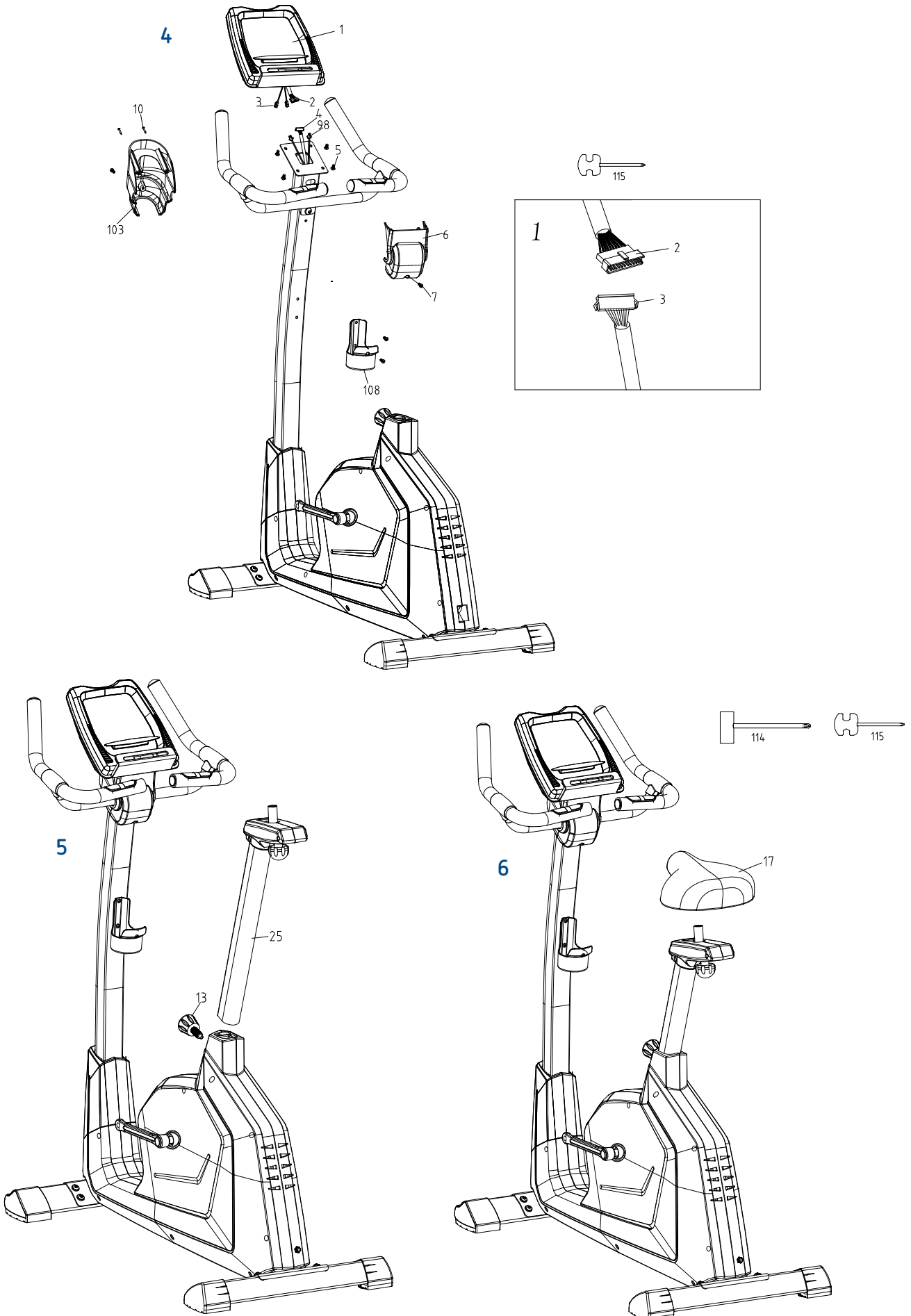


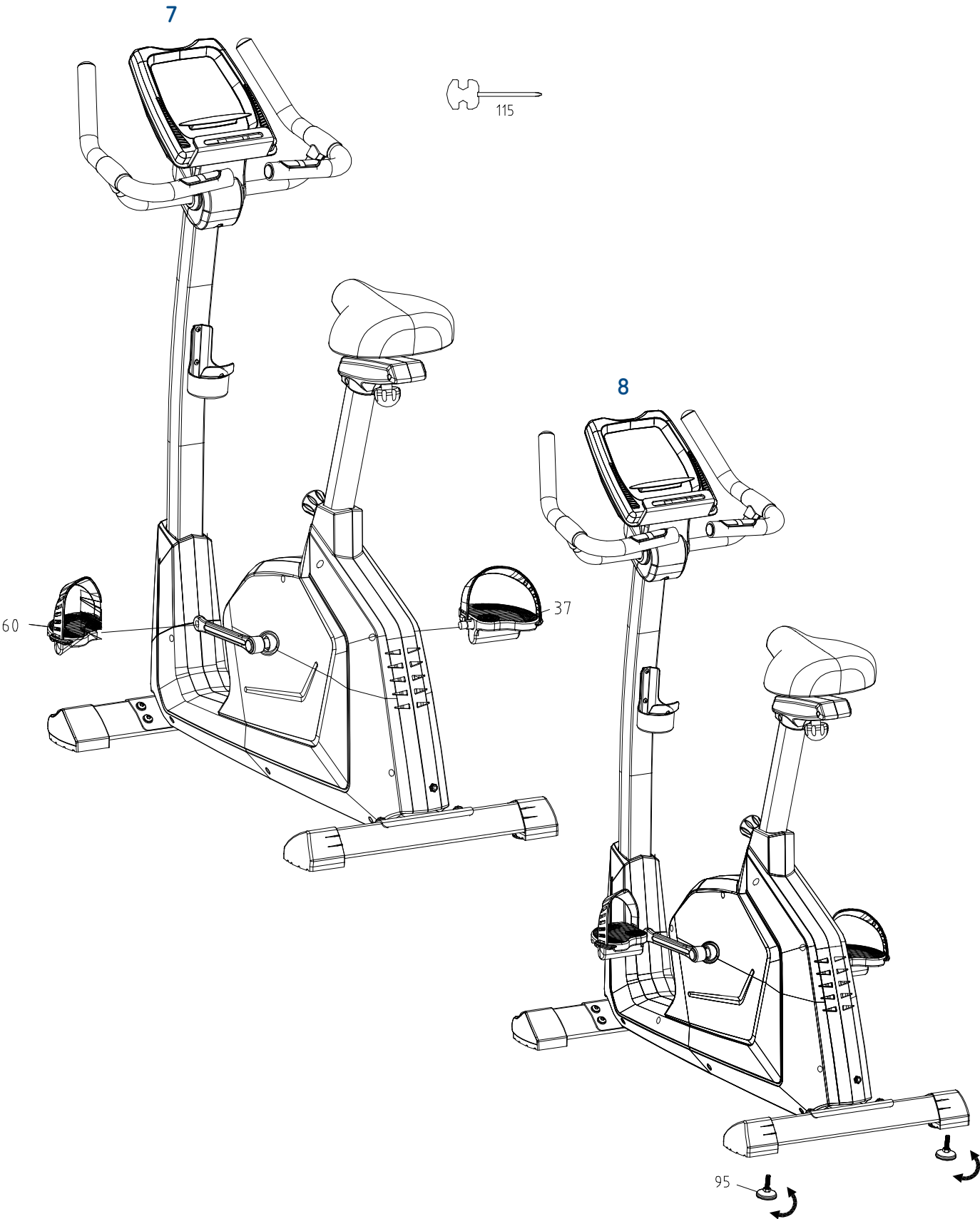
2



3







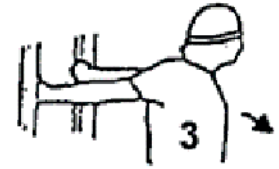
Aufwärmen



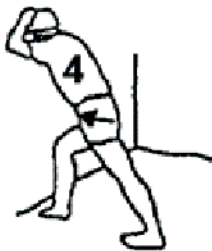
15 Sekunden für jeden Arm



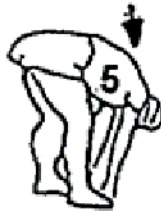
20 Sekunden



20 Sekunden



25 Sekunden



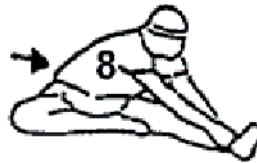
20 Sekunden



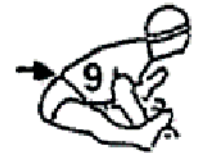
20 Sekunden



30 Sekunden



25 Sekunden für jedes Bein



30 Sekunden



20 Sekunden



5 Sekunden x 3 Mal



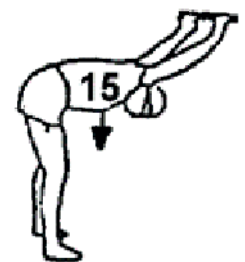
20 Sekunden



20 Sekunden für jedes Bein



5 Mal



15 Sekunden

Konsole B200

1. Display:

U/MIN: 0-15-999
Geschwindigkeit: 0.0-99.9 KM/H
Zeit: 0:00-99:59.
Distanz: 0.00-99.99 KM.
Kalorien: 0-999.
Manuell: 1-16 Levels
Programm: P1-P12
Watt: 0-999
Benutzer: U0-U4
H.R.C.: 55 %, 75 %, 90 %, IND (ZIEL).
Impuls: P-30-240, max Begrenzung ist verfügbar.

2. Taste:

2.1 Auswahl
2.2 Aufwärts
2.3 Abwärts
2.4 Reset
2.5 Start/Stop
2.6 Erholung (bei
angezeigtem Puls ist die
Taste funktionell)
2.7 Vollständiger Reset:

3. Funktion

3.1 **Manuell:** (MANUELL 1---16 lvs zur Auswahl).

3.2 **Programm:** (PROGRAMM P1 ~P12 zur Auswahl)

3.3 **Watt:** (KONSTANTER WATTWERT): Einstellung eines Wattwertes, Anpassung der Belastung entsprechend der Trainingsstärke

3.4 **Benutzer:** (BENUTZER/PERSONAL): Der Benutzer stellt die Belastung selbst ein und sie wird gespeichert. U1-U4 können 4 Programme einstellen. Bei U0 kann der Benutzer die Einstellungen auch selbst vornehmen, sie werden jedoch nicht gespeichert. Der Benutzer kann Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht einstellen

3.5 **H.R.C.:** (H.R.C.): Der Benutzer kann die Zielherzfrequenz oder 55 %, 75 %, 90 % der Standardherzfrequenz einstellen.

3.5.1. **Benutzereinstellung:** Eingabe der H.R.C.-Funktion; Die Aufwärts-/Abwärtstaste drücken, um die Zielherzfrequenz einzustellen (30---240);

3.5.2: **Standardeinstellung:** Die Herzfrequenzfunktion eingeben, auf/ab drücken, um 55 %, 75 %, 90 % der Standardherzfrequenz einzustellen

3.6 **Erholung:** (ERHOLUNG): in einem bestimmten Zeitraum, um die Erholungsfunktion des Herzens zu testen.

3.6.1 Während des Trainings den Puls am Griff halten, das «Herz»-Symbol blinkt und die Konsole zeigt den Wert an, der anfangs zwischen 65 und 85 liegt. Einige Zeit warten, um einen gleichmäßigen Puls zu bekommen;

3.6.2: Die Taste „Erholung“ drücken, die Funktion ist aktiviert, nur die Herzfrequenz und die Zeit werden angezeigt. „Zeit“ zeigt „1: 00“ als Countdown an, das «Herz»-Symbol blinkt zusammen mit der Herzfrequenz;

3.6.3: Bevor der Countdown auf 0: 00 geht, den Griffimpuls weiter halten, dann zeigt die Konsole das Ergebnis an: F1-F6.

F1 bedeutet der beste, F6 der schlechteste Wert; Herzschlag verringert in 10: F6, in 10-19: F5, in 20-29: F4, in 30-39: F3, nacheinander in der Reihenfolge. Wenn kein Pulssignal vorhanden ist, wird durch Drücken dieser Taste die Funktion nicht aktiviert;

Wenn der Test abgeschlossen ist, drücken Sie auf „Erholung“, um zurück zur Hauptseite zu gelangen.

3.7 **Vollständiges Reset**(VOLLSTÄNDIGES RESET): Durch Drücken dieser Taste wird die Trainingsaufzeichnung gelöscht und die Konsole initialisiert.

4. Verwendung

4.1: Den Adapter einstecken, die Konsole zeigt U1 an, drücken Sie zum Auswählen von U0-U4 auf/ab, bestätigen Sie mit „Enter“, stellen Sie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ein und drücken Sie anschließend ebenfalls «Enter».

4.2 Wählen Sie dann mit den Tasten Aufwärts/Abwärts ein Programm aus, z. B. PROGRAMM. WATT. BENUTZER. HRC. PULS. Der Benutzer kann die Einstellungen selbst vornehmen. Dann drücken Sie „Enter“.

4.3: Zeit, Distanz, Kalorien blinken entsprechend, und können ebenfalls eingestellt werden;

4.4: Wenn keine Einstellung erforderlich ist, kann der Benutzer nach dem Anschluss eine beliebige Seite in U0-U4 auswählen und das Training beginnen;

4.4: Nach der Einstellung drücken Sie «Start/Stop», um das Training zu starten.

Anleitung für Bluetooth-APP

Laden Sie die APP-Anwendung auf das mobile Gerät herunter und installieren Sie sie

1. Laden Sie die eHealth APP herunter, installieren und öffnen Sie sie. Scannen Sie dazu den QR Code unten mit Ihrem Android-Telefon/iPhone oder suchen Sie im App Store nach dem Stichwort eHealth oder e-Health.

2. Bitte aktualisieren Sie die bestehende App auf Ihrem Telefon auf die neueste Version.



Scannen Sie den QR-Code für die APP-Installation
3. Nach der Installation wird das folgende Symbol in der mobilen App oder auf dem Desktop angezeigt.



Verbinden mit Gerät

1. Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion am Mobiltelefon und stellen Sie sicher, dass das Mobiltelefonnetz nicht gesperrt ist
Anmeldung und Registrierungsverfahren

- Mobiltelefonnummer Registrierung Ein-Klick-Login
- Anmeldung und Registrierung mit Handy-Verifizierungscode
- Anmeldung für Besucher
- Anmeldung und Registrierung mit Konten von Dritten (Wechat)

2. Einstellung der Parameter: Melden Sie sich an und registrieren Sie sich; Wählen Sie ein Gerät oder mehrere Geräte; Klicken Sie auf „Weiter“, um zur Auswahlseite für das Geschlecht („männlich“ oder „weiblich“) zu gehen; Klicken Sie auf „Weiter“, um die Körpergröße auszuwählen; Klicken Sie auf „Weiter“ und wählen Sie mit dem Schieberegler das Gewicht aus.

3. Suchen Sie manuell auf der Benutzeroberfläche des Crosstrainers und wählen Sie die Bluetooth-Nummer, die mit EW-EP beginnt, für die Verbindung aus. Wählen Sie nach erfolgreicher Verbindung den gewünschten Modus für das Training.

Gerät kann keine Verbindung herstellen?

1. Wenn Sie keine Verbindung herstellen oder die Bluetooth-Nummer nicht suchen können: Prüfen Sie zunächst, ob die Funktion verfügbar ist; zweitens, ob der Gerätetyp richtig ausgewählt ist; und drittens, ob das Gerät durch andere Mobiltelefone belegt ist. Bitten Sie die Person, die gerade eine Verbindung mit dem Gerät hergestellt hat, das Bluetooth-Gerät auszuschalten und 2 Minuten lang zu warten, um den Code zu scannen und erneut eine Verbindung herzustellen.
2. Überprüfen Sie, ob die eHealth APP auf dem Telefon installiert ist. Wenn ja, deinstallieren Sie sie und installieren Sie sie erneut, indem Sie den Code scannen.

Freundliche Erinnerungen

Um eine bessere Erfahrung zu bieten, wird die eHealth APP in regelmäßigen Abständen aktualisiert, daher wird sich die Benutzeroberfläche ändern.

Falls Sie während der Benutzung Unstimmigkeiten zwischen dem System und dem Handbuch feststellen, können Sie uns gerne kontaktieren.

Wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wurde, schalten Sie es bitte aus und ziehen Sie den Netzstecker.