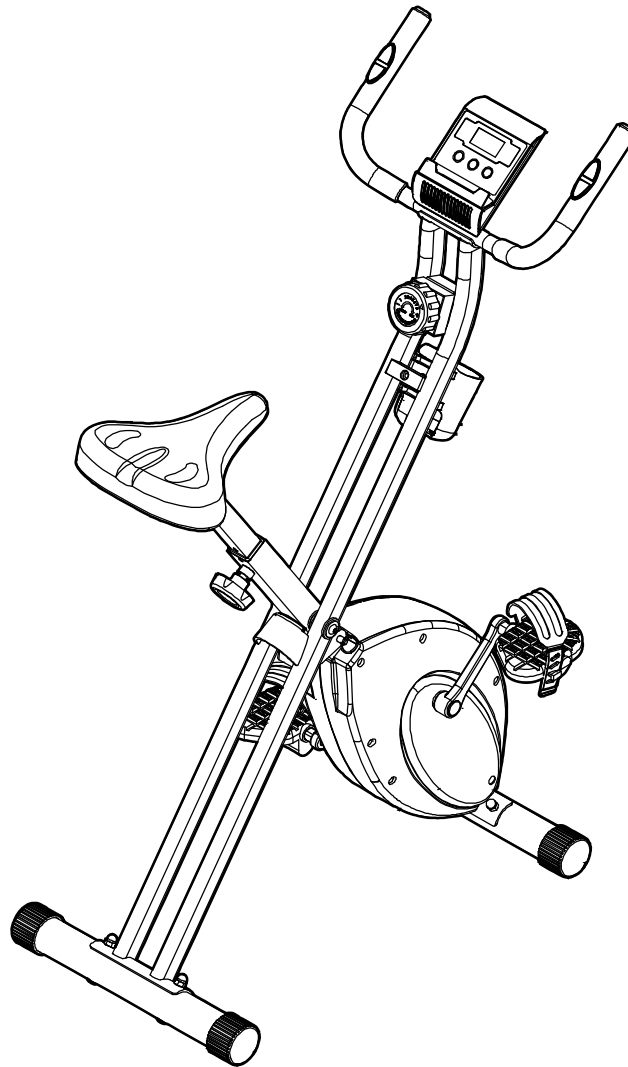


# Ultrasport



- (D) HEIMTRAINER F-BIKE ADVANCED**
- (GB) HOME TRAINER F-BIKE ADVANCED**
- (F) VÉLO D'APARTEMENT AVANCÉ**
- (IT) CYCLETTE F-BIKE AVANZATA**
- (ES) BICICLETA ESTÁTICA PARA ENTRENAMIENTO AVANZADO**

## GEBRAUCHSANWEISUNG

USER MANUAL / MANUEL D'UTILISATION / MANUALE D'USO / MANUAL DE USO

33110000248

**Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!**

Der Hersteller arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Typen und Modelle. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibungen dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.

Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben dem Hersteller ausdrücklich vorbehalten.

***Änderungen vorbehalten.***

## **INHALTSVERZEICHNIS**

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	4
BEVOR SIE BEGINNEN	5
PACKLISTE DER EISENTEILE	6
MONTAGEANLEITUNG	7-13
ANLEITUNG ÜBUNGSMONITOR	14-15
ÜBUNGSANLEITUNGEN	16-17
EXPLOSIONSZEICHNUNG	18

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Übungsgerät wurde zur Gewährleistung einer optimalen Sicherheit entworfen. Es sind jedoch bestimmte Vorsichtsmaßnahmen zu beachten, wenn Sie jegliches Teil des Übungsgeräts benutzen wollen. Achten Sie darauf, das gesamte Handbuch zu lesen, bevor Sie Ihr Gerät montieren oder in Betrieb nehmen. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitsmaßnahmen:

1. Halten Sie zu jederzeit Kinder und Haustiere vom Gerät entfernt. Lassen Sie auf KEINEN Fall Kinder unbeaufsichtigt im gleichen Raum mit dem Gerät.
2. Es darf nur eine Person das Gerät zur selben Zeit benutzen.
3. Falls der Benutzer Schwindelanfälle, Brechreiz oder Brustschmerzen hat bzw. irgendwelche anderen ungewöhnlichen Symptome aufweist, muss das Training sofort abgebrochen werden. KONSULTIEREN SIE SOFORT EINEN ARZT.
4. Stellen Sie das Gerät auf eine freie, ebene Fläche. Verwenden Sie das Gerät NICHT nahe am Wasser oder im Freien.
5. Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
6. Tragen Sie stets angemessene Trainingskleidung bei den Übungen. Tragen Sie KEINE Kleider oder andere Kleidungsstücke, die sich im Gerät verfangen könnten. Lauf- oder Aerobicschuhe sind bei Benutzung der Maschine ebenfalls erforderlich.
7. Verwenden Sie die Maschine nur für den vorgesehenen Zweck, wie in dieser Anleitung beschrieben. Verwenden Sie KEIN Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wurde.
8. Stellen Sie keine scharfkantigen Gegenstände im Umkreis des Geräts auf.
9. Benachteiligte Personen sollten das Gerät nicht ohne eine qualifizierte Person oder im Beisein eines Arztes verwenden.
10. Vor dem Training sollten Sie stets Stretching-Übungen durchführen, um sich ordnungsgemäß aufzuwärmen.
11. Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn es nicht ordentlich funktioniert.
12. Die max. Benutzerkapazität beträgt 110 kg.

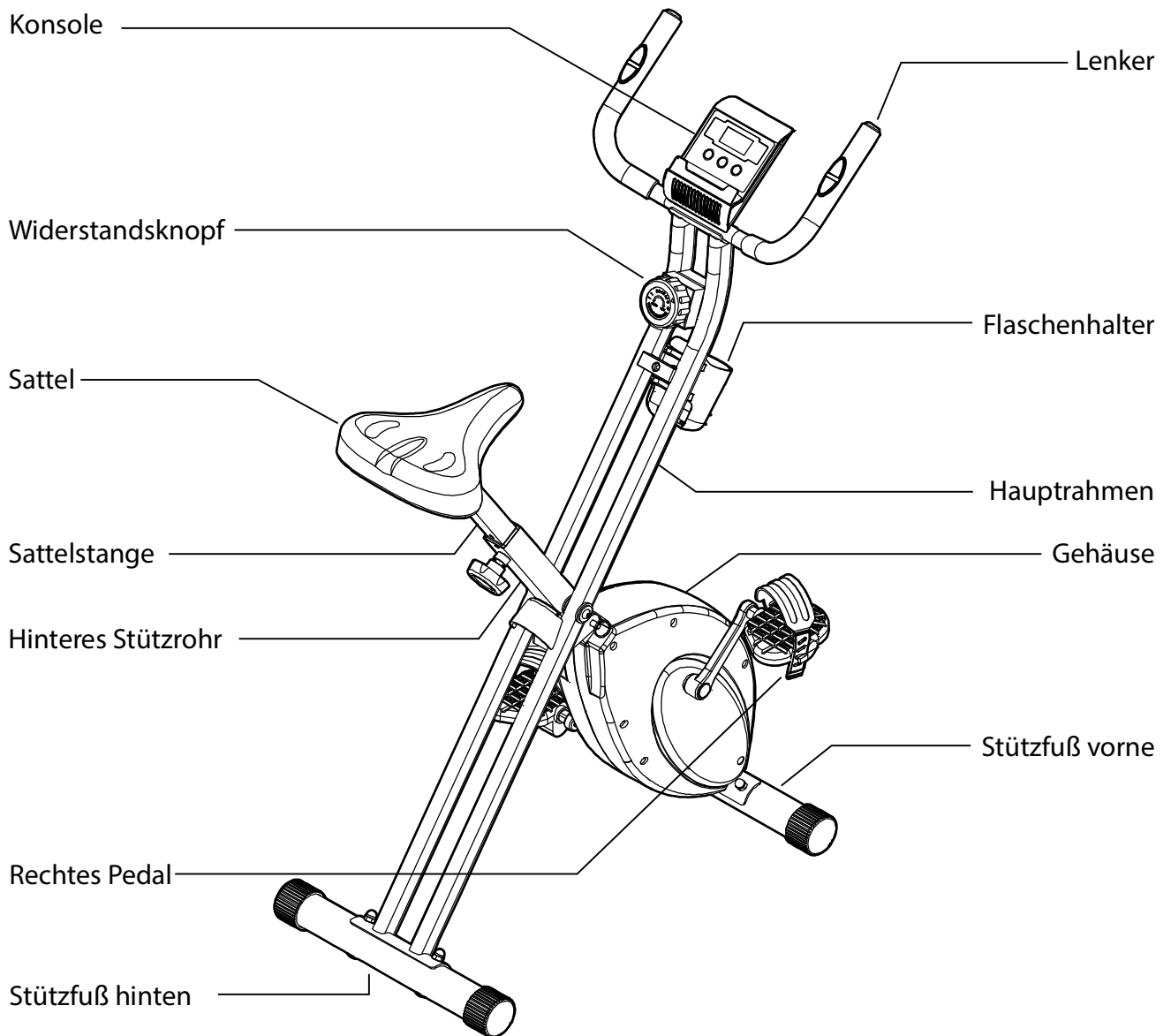


### WARNHINWEIS

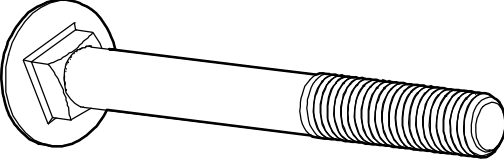

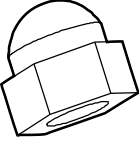
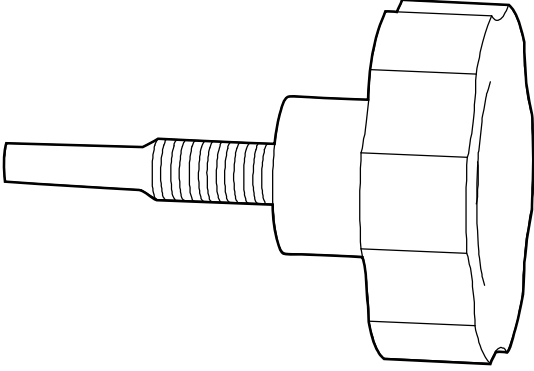
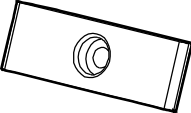
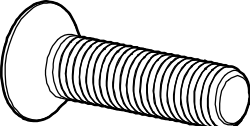
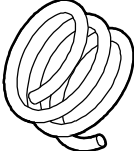
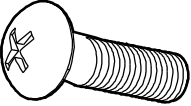
KONSULTIEREN SIE VOR DEM ÜBUNGSBEGINN BITTE IHREN ARZT. DIES GILT BESONDERS FÜR PERSONEN IM ALTER AB 35 JAHREN ODER FÜR PERSONEN MIT BESTEHENDEN GESUNDHEITSPROBLEMEN. LESEN SIE VOR DEM GEBRAUCH ALLE ANWEISUNGEN DURCH.

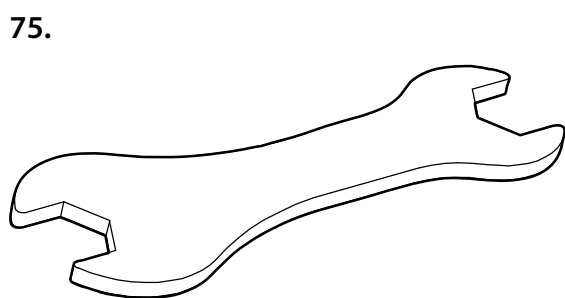
DIESE ANWEISUNGEN BITTE AUFBEWAHREN.

## BEVOR SIE BEGINNEN

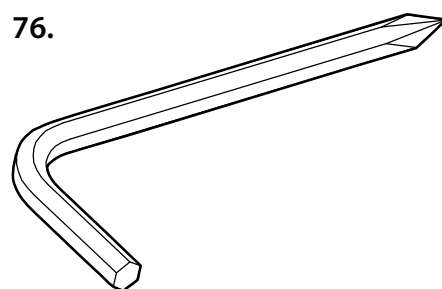


## PACKLISTE DER EISENTEILE

<p>6.</p>  <p>(M8x65L) Schlossschraube x 4stück</p>	<p>7.</p>  <p>(ø8,3) Gebogene Unterlegscheibe x 6stück</p>
<p>8.</p>  <p>(M8) Hutmutter x 4stück</p>	<p>15.</p>  <p>(M12) Verriegelungsknopf x 1stück</p>
<p>10.</p>  <p>Arretierplatte x 1stück</p>	
<p>12.</p>  <p>(M8x35L) Innensechskantschraube x 2stück</p>	<p>24.</p>  <p>Feder x 1stück</p>
<p>23.</p>  <p>(M5x45L) Kreuzschraube x 1stück</p>	



(S13-15) Maulschlüssel x 1stück

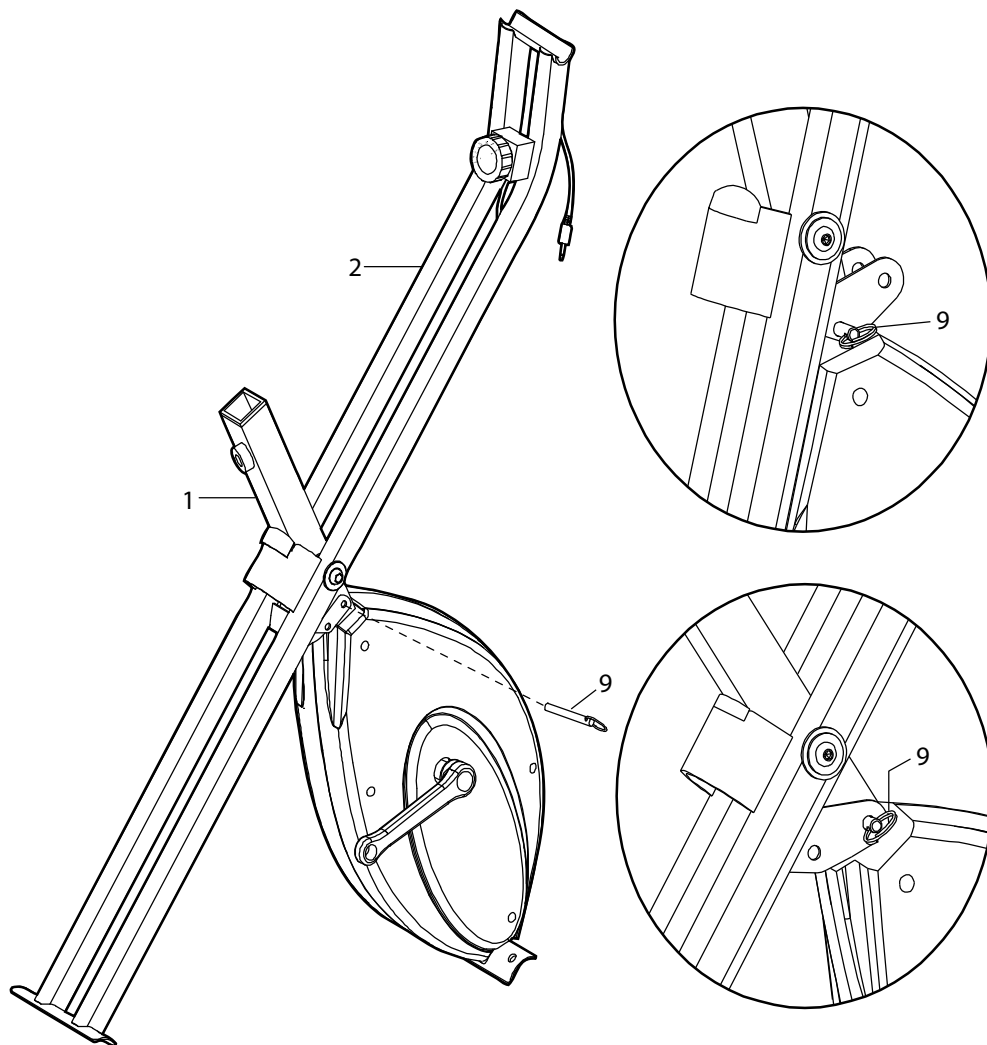


Innensechskantschlüssel x 1stück

# MONTAGEANLEITUNG

## Schritt 1

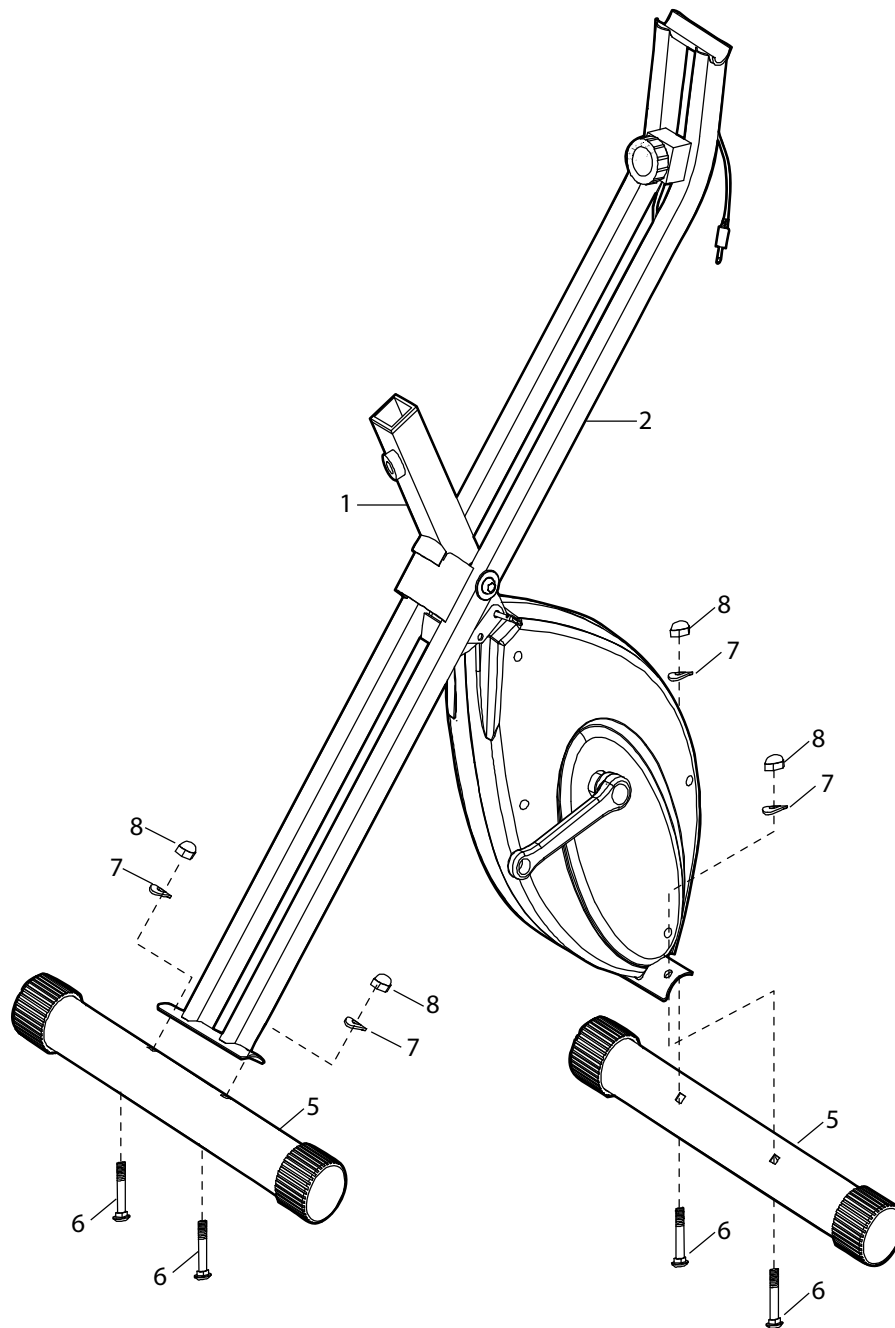
- Ziehen Sie den Sicherungstift (9) aus dem Hauptrahmen (1) und klappen Sie den Hauptrahmen auseinander.
- Stecken Sie den Sicherungstift (9) in den Hauptrahmen.



# MONTAGEANLEITUNG

## Schritt 2

- Bringen Sie den vorderen und hinteren Stützfuß (5) am Hauptrahmen (1) an, ziehen Sie sie mit vier Schlossschrauben (6), vier gebogenen Unterlegscheiben (7) und vier Hutmuttern (8) fest.

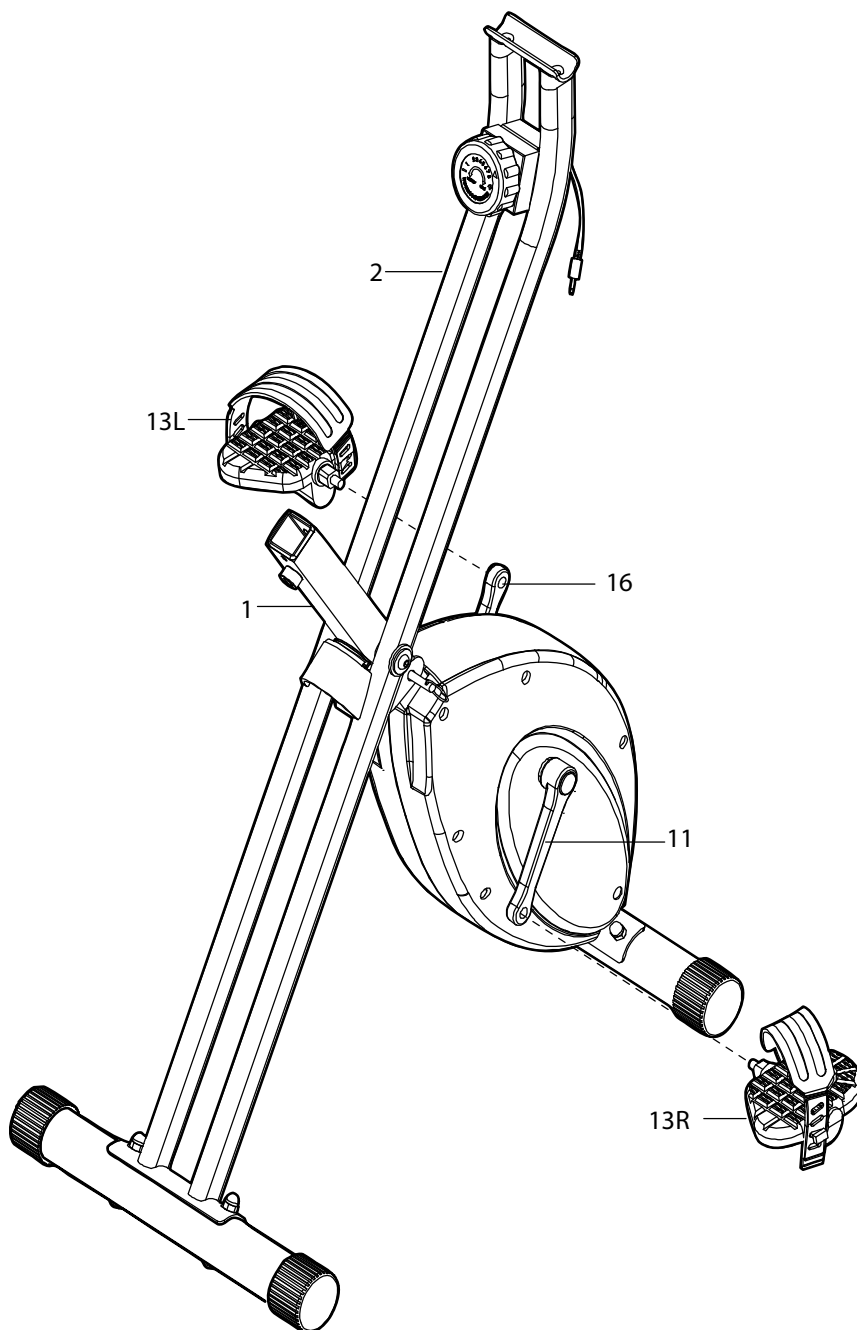




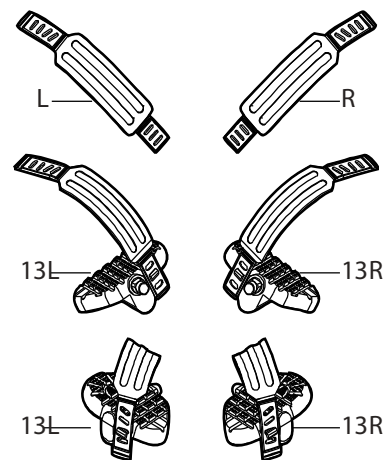
# MONTAGEANLEITUNG

## Schritt3

- Das linke und das rechte Pedal (13L) und (13R) sind mit "L" und "R" gekennzeichnet.
- Das linke Pedal (13L) sollte gegen den Uhrzeigersinn und das rechte Pedal (13R) im Uhrzeigersinn aufgeschraubt werden.
- Bringen Sie das linke Pedal (13L) und rechte Pedal (13R) an der linken Kurbel (16) und rechten Kurbel (11) an.



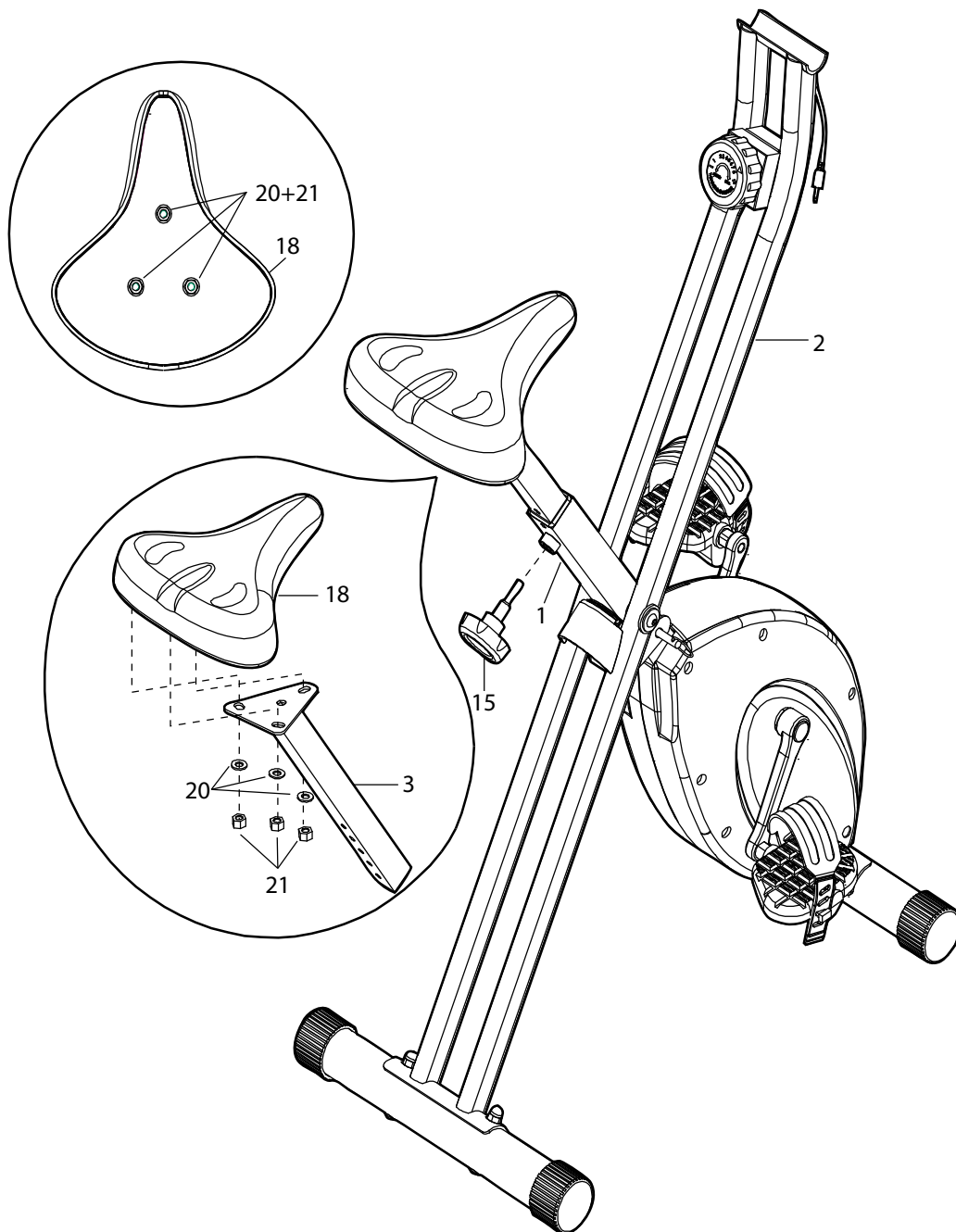
Bringen Sie den linken und rechten Sicherheitsriemen am linken Pedal (13L) und rechten Pedal (13R) an.



## MONTAGEANLEITUNG

### Schritt 4

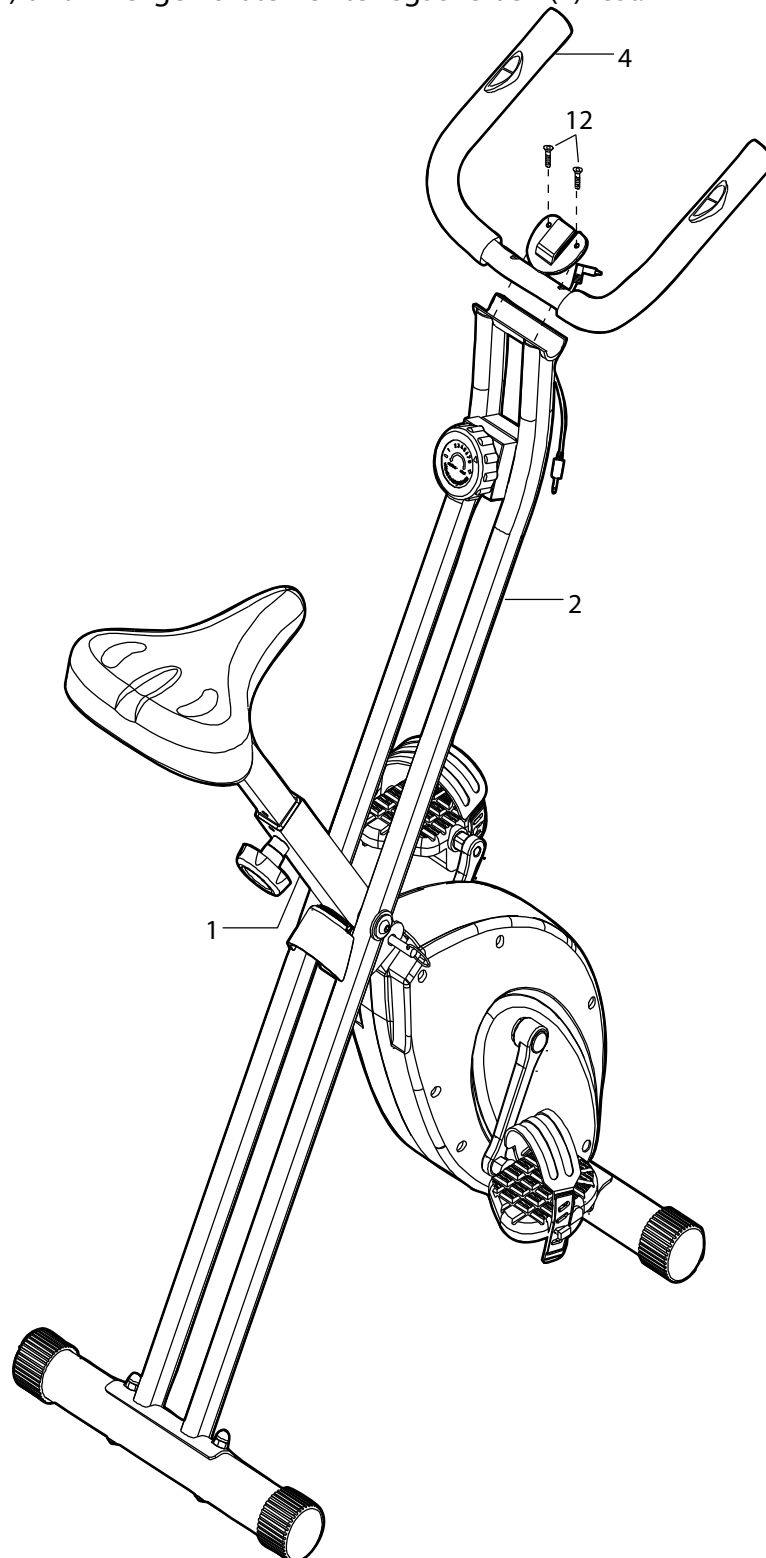
- Befestigen Sie den Sattel (18) an der Sattelstange (3) und sichern es mit drei flachen Unterlegscheiben (20) und drei Nylonmuttern (21), die am Sattel vormontiert sind (18).
- Bringen Sie die Sattelstange (3) am Haupttrahmen (1) an und befestigen sie mit einem Verriegelungsknopf (15).



## MONTAGEANLEITUNG

### Schritt 5

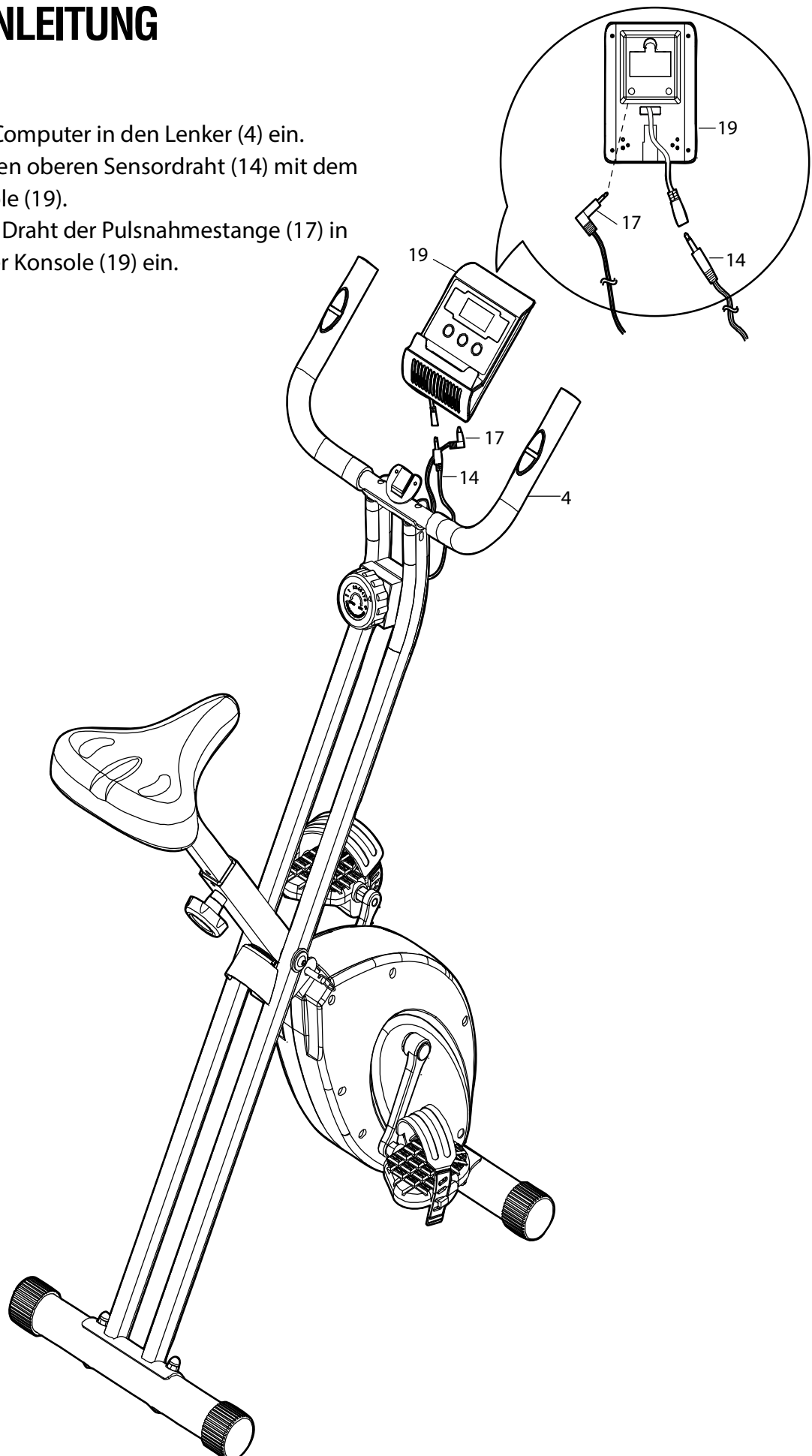
- Befestigen Sie die Lenkstange (4) am hinteren Stützrohr (2) und ziehen Sie sie mit zwei Inbusschrauben (12) und zwei gewölbten Unterlegscheiben (7) fest.



## MONTAGEANLEITUNG

### Schritt 6

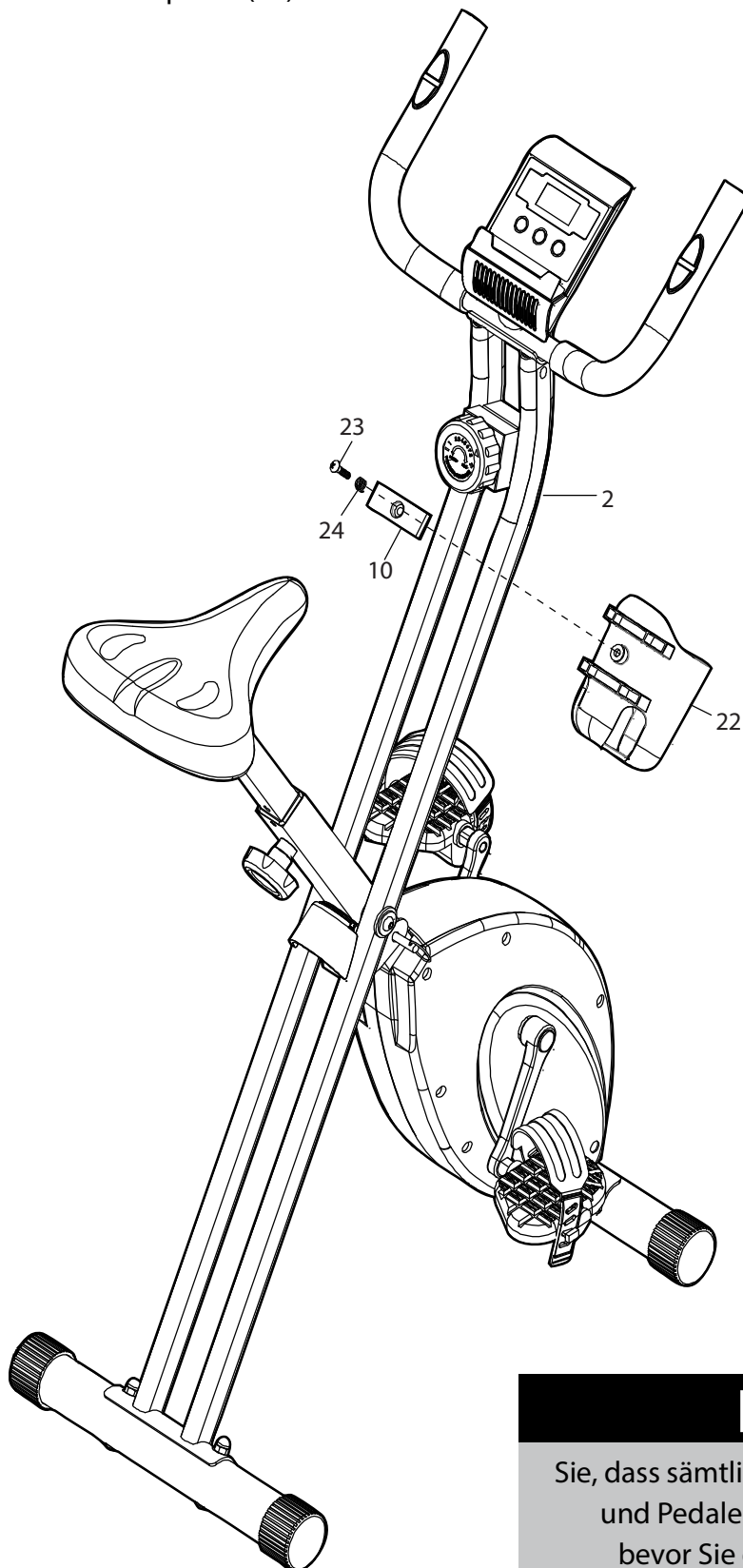
- Setzen Sie den Computer in den Lenker (4) ein.
- Verbinden Sie den oberen Sensordraht (14) mit dem Draht der Konsole (19).
- Stecken Sie den Draht der Pulsnahmestange (17) in die Rückseite der Konsole (19) ein.



## MONTAGEANLEITUNG

### Schritt 7

- Bringen Sie den Flaschenhalter (22) am hinteren Stützrohr (2) mit einer Kreuzschraube (23), einer Feder (24) und einer Arretierplatte (10) an.



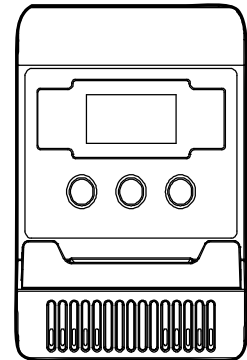
### Prüfen

Sie, dass sämtliche Schrauben, Muttern, und Pedale sicher befestigt sind, bevor Sie das Gerät benutzen

# ANLEITUNG ÜBUNGSMONITOR

## FUNKTIONSTASTEN

<b>MODUS</b>	Drücken Sie die Taste zur Auswahl der Funktionen nach unten.
<b>EINSTELLEN</b>	Dient zum Einstellen von Zeit, Strecke, Kalorien und Puls, solange Sie sich nicht im Scan-Modus befinden.
<b>ZURÜCKSETZEN</b>	Nach unten drücken zum Zurücksetzen der Zeit, Strecke und Kalorien.



## FUNKTION UND BETRIEB

<b>SCAN</b>	Drücken Sie die "MODE"-Taste bis "SCAN" erscheint. Der Monitor schaltet durch alle 5 Funktionen: Zeit, Geschwindigkeit, Strecke, Kalorien ODO und Puls. Jede Anzeige wird für 4 Sekunden angezeigt.
<b>ZEIT</b>	(1) Misst Sie die Gesamtzeit vom Start bis zum Ende der Übung. (2) Drücken Sie die Taste "MODE", bis "TIME" erscheint, drücken Sie die Taste "SET", um die Trainingszeit festzulegen. Wenn die "Einstellung" null beträgt, wird der Computer für 15 Sekunden einen Alarm ausgeben.
<b>GESCHWINDIGKEIT</b>	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
<b>STRECKE</b>	(1) Misst die Strecke vom Start bis zum Ende der Übung. (2) Drücken Sie die Taste "MODE", bis "DIST" angezeigt wird. Drücken Sie die Taste "SET", um die Strecke für die Übung einzugeben. Wenn die "Einstellung" null beträgt, wird der Computer für 15 Sekunden einen Alarm ausgeben.
<b>KALORIEN</b>	(1) Misst die Kalorien vom Start bis zum Ende der Übung. (2) Drücken Sie die Taste "MODE", bis "CAL" angezeigt wird. Drücken Sie die Taste "SET", um die Kalorien für die Übung einzustellen. Wenn "Einstellung" null beträgt, wird der Computer für 15 Sekunden einen Alarm ausgeben.
<b>WEGSTRECKE</b>	Der Monitor zeigt die Gesamtstrecke an.
<b>PULS</b>	Drücken Sie die MODE-Taste, bis "PULS" erscheint. Bevor Sie Ihre Pulsfrequenz messen, legen Sie bitte Ihre Handflächen auf beide Kontaktflächen und der Monitor wird Ihre aktuelle Herzfrequenz auf dem LCD nach 6 ~ 7 Sekunden in Schlägen pro Minute (BPM) anzeigen. <i>Hinweis:</i> <i>Während der Pulsmessung, kann während der ersten 2 bis 3 Sekunden der virtuelle Messwert aufgrund der Kontaktherstellung höher angezeigt werden als die tatsächliche Pulsfrequenz. Dieser wird dann auf das normale Niveau zurückkehren. Der Messwert kann nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung herangezogen werden.</i>

# ANLEITUNG ÜBUNGSMONITOR

**HINWEIS:**

1. Wenn die Anzeige schwach ist oder keine Zahlen anzeigt, tauschen Sie bitte die Batterien aus.
2. Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn innerhalb von 4 Minuten kein Signal empfangen wird.
3. Der Monitor wird automatisch bei Übungsbeginn eingeschaltet, wenn der Knopf w/Signal auf EIN geschaltet wird.
4. Der Monitor startet automatisch die Berechnung, wenn Sie mit der Übung beginnen und die Berechnung endet, wenn Sie für 4 Sekunden die Übung stoppen.

**TECHNISCHE DATEN**

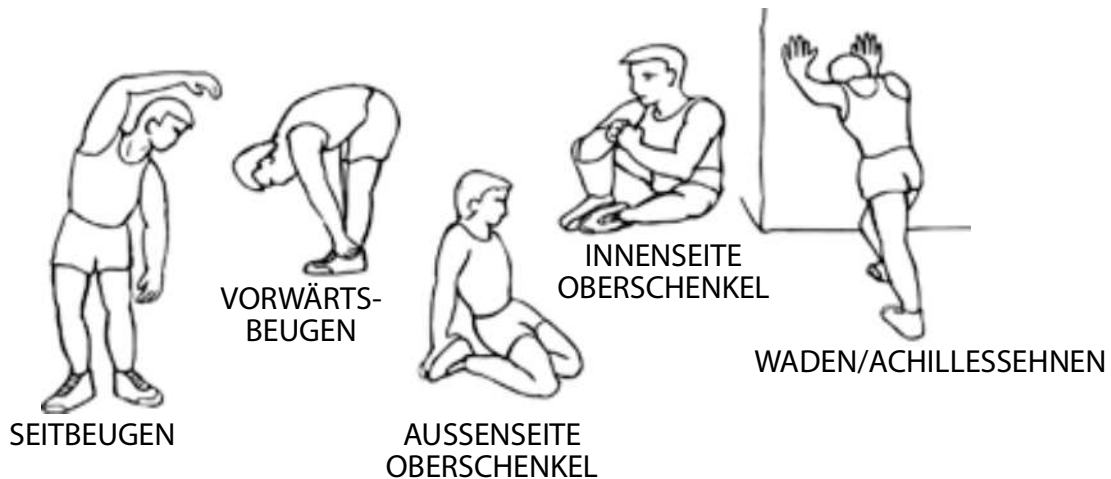
FUNKTION	AUTOMATISCHER SCAN	Alle 4 Sekunden
	TIME (Zeit)	00:00 ~ 99:59
	SPD (aktuelle Geschwindigkeit)	Das maximale empfangbare Signal beträgt 99,9 km/h
	DIST (Fahrstrecke)	0,00 ~ 99.99 km oder 0,00 ~ 9999 km
	CAL (Kalorienverbrauch)	0,1 ~ 999,9 kCAL
	ODO (Wegstrecke)	0,1 ~ 99.99 km oder 1 ~ 9999 km
	PULSFREQUENZ	40 ~ 206 BPM
BATTERIETYP	2 x -AAA oder UM -4	
BETRIEBSTEMPERATUR	0 °C ~ +40 °C	
LAGERTEMPERATUR	-10 °C ~ +60 °C	

# ÜBUNGSANLEITUNGEN

Die Verwendung des F-BIKE ADVANCED bietet Ihnen mehrere Vorteile, es wird Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln ausbilden und in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung hilft es Ihnen Gewicht zu verlieren.

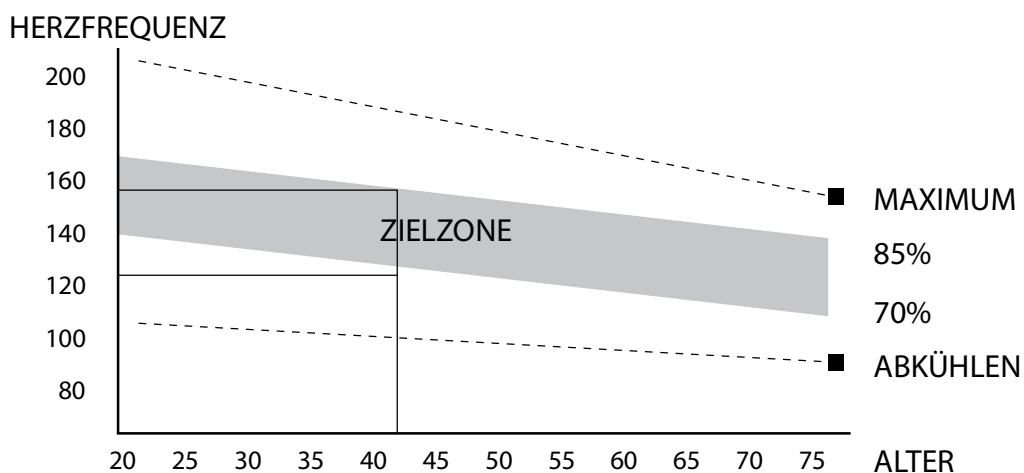
## 1. Die Aufwärmphase

Diese Phase hilft bei der erhöhten Durchblutung des Körpers und sorgt dafür, dass die Muskeln richtig funktionieren. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu reduzieren. Es ist ratsam, ein paar Stretching-Übungen auszuführen, wie unten gezeigt. Jede Übung sollte für etwa 30 Sekunden gehalten werden. Zwingen Sie Ihre Muskeln nicht mit Gewalt oder einem Ruck in eine Streckung - falls Sie Schmerzen haben, sofort STOPPEN.



## 2. Die Übungsphase

Dies ist die Phase, wo Sie sich anstrengen. Nach regelmäßiger Ausführung werden die Muskeln in den Beinen flexibler. Trainieren Sie entsprechend Ihrer Leistungsfähigkeit, aber es ist sehr wichtig, insgesamt ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Die Leistungsrate sollte ausreichend sein, um Ihren Herzschlag in die Zielzone in der Grafik unten zu bringen.



Diese Phase sollte für mindestens 12 Minuten andauern, obwohl die meisten Menschen bei etwa 15 bis 20 Minuten beginnen.



## ÜBUNGSANLEITUNGEN

### 3. Die Abkühlphase

Diese Phase ist dazu da, Ihr Herz-Kreislauf-System und die Muskeln zu entlasten. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z.B. Tempo reduzieren, für etwa 5 Minuten lang fortfahren. Die Dehnübungen sollten jetzt wiederholt werden. Nochmals, zwingen Sie Ihre Muskeln nicht mit Gewalt oder einem Ruck in eine Dehnung.

Wenn Sie fitter werden, sollten Sie länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens drei Mal pro Woche zu trainieren und falls möglich, verteilen Sie Ihr Training gleichmäßig über die Woche.

### **Muskelaufbau**

Um Muskel auf dem F-BIKE ADVANCED aufzubauen, müssen Sie den Widerstand recht hoch einstellen. Dies wird mehr Druck auf Ihre Beinmuskeln ausüben und kann bedeuten, dass Sie nicht so lange trainieren können, wie Sie gerne möchten. Wenn Sie gleichzeitig versuchen Ihre Fitness zu verbessern, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm abändern. Sie sollten während der Phase des Aufwärmens und Abkühlens normal trainieren, jedoch gegen Ende der Übungsphase sollten Sie einen erhöhten Widerstand einstellen, um Ihre Beine intensiver zu belasten. Sie müssen Ihre Geschwindigkeit reduzieren, um Ihre Herzfrequenz in der Zielzone zu halten.

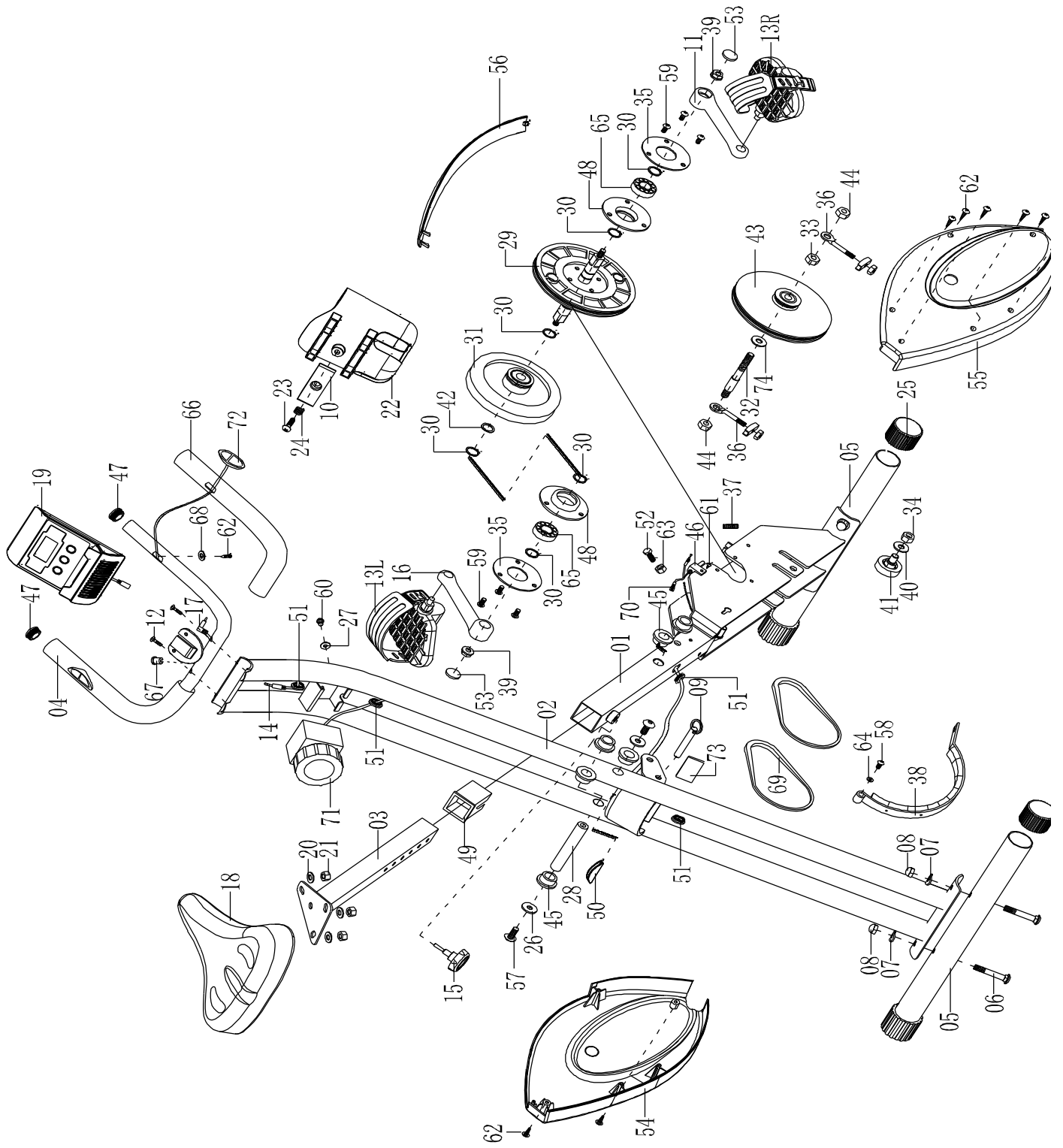
### **Gewichtsabnahme**

Der wichtige Faktor hier, ist der Aufwand den Sie betreiben. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Effektiv ist dies nichts weiter, als ob Sie trainieren, um Ihre Fitness zu verbessern - der Unterschied ist das Ziel.

# TEILELISTE

TEIL NR.	BESCHREIBUNG	MENGE	TEIL NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Hauptrahmen	1	39	Flanschmutter (M10)	2
2	Hinteres Stützrohr	1	40	Flache Unterlegscheibe (ø10.3)	1
3	Sattelstange	1	41	Rollensatz	1
4	Lenkerrohr	1	42	Wellfederscheibe	1
5	Stützfuß vorne/hinten	2	43	Riemenscheibe 2	1
6	Schlossschraube	4	44	Sechskantmutter (M10)	2
7	Gebogene Unterlegscheibe	6	45	Durchführung	6
8	Hutmutter (M8)	4	46	Sensorhalterung	1
9	Sicherungsstift (ø8)	1	47	Runde, innere Endkappe	2
10	Arretierplatte	1	48	Kugellagerhalterung	2
11	Kurbel (R)	1	49	Durchführung	1
12	Innensechskantschraube (M8)	2	50	Kissengummi	1
13L	Pedal (L)	1	51	Ovale Öse	4
13R	Pedal (R)	1	52	Sechskantschraube (M6)	1
14	Oberer Sensordraht	1	53	Endkappe Kurbel	2
15	Verriegelungsknopf (M12)	1	54	Kettenschutz (L)	1
16	Kurbel (L)	1	55	Kettenschutz (R)	1
17	Griffstange für die Pulsnahme	1	56	Frontabdeckung	1
18	Sattel	1	57	Innensechskantschraube (M8)	2
19	Konsole	1	58	Kreuzschraube (M5)	1
20	Flache Unterlegscheibe (ø8.3)	3	59	Kreuzschraube (M6)	6
21	Nylonmutter (M8)	3	60	Kreuzschraube (M5)	1
22	Flaschenhalter	1	61	Kreuzschraube (M4)	1
23	Kreuzschraube (M5)	1	62	Selbstfurchende Schraube	10
24	Feder	1	63	Mutter Sechskantkopf (M6)	1
25	Endkappe für Stützfuß vorne/hinten	4	64	Unterlegscheibe aus Kunststoff	1
26	Flache Unterlegscheibe (ø8.3)	2	65	Kugellager	2
27	Flache Unterlegscheibe (ø5.2)	1	66	Schaumgriff für Lenker	2
28	Achse Hauptrahmen	1	67	Öse	1
29	Riemenscheibe	1	68	Unterlegscheibe (ø4,5)	2
30	Sicherungsring	6	69	Riemen	2
31	Schwungrad	1	70	Unterer Sensordraht	1
32	Achse	1	71	Riemenspannungsregler	1
33	Mutter (M10)	1	72	Handpulssensor	2
34	Nylonmutter (M10)	1	73	EVA-Pad	1
35	Hebplatte	2	74	Unterlegscheibe aus Kunststoff	1
36	Einstellsets	2	75	Maulschlüssel	1
37	Feder	1	76	Innensechskantschlüssel	1
38	Magneteinheit	1			

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# Ultrasport

## D GARANTIE

Sollte ein Garantiefall eintreten, kontaktieren Sie bitte zuerst unsere Service-Hotline oder schreiben Sie uns eine eMail.

### Hersteller & Service

Summary AG, Fraunhoferstrasse 2, 25524 Itzehoe, Germany

Servicerufnummer : +49 (0)180 5 014 586 (14 ct/min aus dem deutschen Festnetz. Mobilfunkhöchstpreis 42 ct/min)

eMail: [service.de@ultrasport.net](mailto:service.de@ultrasport.net)

## GB WARRANTY

If you wish to make a claim under the guarantee, please contact our service hotline or send us an email first.

### Manufacturer & Service

Summary AG, Fraunhoferstrasse 2, 25524 Itzehoe, Germany

Hotline: 00800 880 880 08 --- eMail: [service.uk@ultrasport.net](mailto:service.uk@ultrasport.net)

## F GARANTIE

En cas de dommage relevant de la garantie, veuillez contacter tout d'abord notre assistance en ligne ou nous écrire un e-mail.

### Fabricant & SAV

Summary AG, Fraunhoferstrasse 2, 25524 Itzehoe, Allemagne

Tél. SAV: 00800 880 880 08 --- eMail: [service.fr@ultrasport.net](mailto:service.fr@ultrasport.net)

## IT GARANZIA

En caso di una rivendicazione di garanzia, contattare il nostro número vecde o inviarci un e-mail.

### Produttore & Servizi

Summary AG, Fraunhoferstrasse 2, 25524 Itzehoe, Germania

Servizio di numero di telefono: 00800 880 880 08 --- eMail: [service.it@ultrasport.net](mailto:service.it@ultrasport.net)

## ES GARANTÍA

Si desea realizar una reclamación cubierta por la garantía, póngase en contacto con nuestro servicio de atención telefónica o envíenos un correo electrónico antes de enviarnos el dispositivo.

### Fabricante & Servicio

Summary AG, Fraunhoferstrasse 2, 25524 Itzehoe, Alemania

Línea de Servicio: 00800 880 880 08 --- eMail: [service.es@ultrasport.net](mailto:service.es@ultrasport.net)



[www.facebook.com/Ultrafit.Ultrasport.Ultratec](http://www.facebook.com/Ultrafit.Ultrasport.Ultratec)