

MEHR VOM LEBEN

TOMAHAWK

**COACH  
BY COLOR®  
COMPUTER**



[www.indoorcycling.com](http://www.indoorcycling.com)

FITNESS  PARK  
MIGROS

# EIN- UND AUSSCHALTEN DES COMPUTERS

## EINSCHALTEN

Der Computer befindet sich in einem sogenannten Tiefschlafmodus, solange sich das Rad im Stillstand befindet. Um den Computer aus dem Ruhezustand in den Betriebsmodus zu versetzen, müssen Sie lediglich eine komplette Umdrehung mit der Tretkurbel verrichten. Nach ca. 5 Sekunden schaltet dann der Computer ein und die Anzeige wird aktiviert.

Schaltet der Computer mit nur einer vollen Umdrehung der Tretkurbel nicht ein, so ist die Batterie entladen. Um die Batterie zu laden bzw. um den Computer zu aktivieren, müssen Sie mit einer Trittfrequenz > 50 RPM auf dem Rad fahren.

Weitere HINWEISE zu einem niedrigen Batteriestatus finden Sie diesem Handbuch.

## AUSSCHALTEN

Der Computer schaltet sich automatisch ab wenn sich das Rad im Stillstand befindet. Die Ausschaltzeit wird jedoch verlängert, wenn an der Konsole eine Bedienung erfolgt oder in den Pause-Modus gewechselt wird.

- Die Konsole schaltet sich nach 2 Minuten automatisch ab, wenn keine Bedienung erfolgt und sich das Rad im Stillstand befindet.
- Die Abschaltzeit beträgt 10 Minuten, wenn Sie sich im Pause Modus befinden und sich das Rad im Stillstand befindet.
- Jeder Tastendruck oder jedes Trittfrequenzsignal setzt die Ausschaltzeit auf die hier angegebenen Zeitintervalle zurück.

## COACH BY COLOR® TRAININGSKONZEPT

Die von der ICG® verwendeten 5 Farbzonen (weiß, blau, grün, gelb, rot) können auf Basis von Leistung (Watt) von jedem Benutzer des Bikes verwendet werden. Hierbei basieren die Trainingszonen auf der aktuellen Leistung in Relation zum individuellen FTW-(Functional Threshold WattRate®) Wert.

Das gleiche Prinzip der Berechnung von Trainingszonen gilt bei Verwendung der maximalen Herzfrequenz (HF max.) und eines analogen POLAR®-kompatiblen Brustgurtes. Sobald die HF max. oder der individuelle FTW-Wert bekannt sind, können die persönlichen Trainingszonen entsprechend berechnet und somit die Intensität anhand von Farben während des Trainings auf Basis von Herzfrequenz oder Watt angezeigt werden.

Durch den FTW Leistungstest (im Computer integrierter Rampentest) hat der Trainierende die Möglichkeit sowohl seine momentane Leistungsfähigkeit, als auch seine Fortschritte zu monitoren.

## ACHTUNG

Der Leistungstest sollte nur unter Aufsicht und Anleitung eines qualifizierten Instructors oder Trainers durchgeführt werden.



# COACH BY COLOR® TRAININGSZONEN

CBC MIT 5 FARBZONEN				
5 FARBZONEN	POWER %FTW	ZEIT	% HF MAX	GEFÜHLTE BELASTUNG
Aktive Erholung	< 55%	Unendlich	<60%	Sehr leicht
Ausdauer	56 – 75%	3 h - Wochen	61 – 70%	Leicht
Tempo	76 – 90%	3 - 8 Stunden	71 – 80%	Moderat
Laktat Schwelle VO2 Max	91 – 105%	10 - 60 Minuten	81 – 90%	Hart
Anaerobe Belastung	106–150%	1 - 10 Minuten	91 – 100%	Maximal
Neuromuskuläre Leistung	>150%	5-10 Sekunden	>100%	Maximal

CBC MIT 3 FARBZONEN				
3 FARBZONEN	POWER %FTW	ZEIT	% HF MAX	GEFÜHLTE BELASTUNG
Aktive Erholung	<75%	3 h - Wochen	<60%	Leicht
Ausdauer		3 Stunden - Wochen	61 - 70%	
Tempo				Moderat
Laktat Schwelle	76 – 105%	10 - 60 Minuten	71 – 90%	
Anaerobe Belastung	106–150%	1 - 10 Minuten	91 – 100%	Hart
Neuromuskuläre Leistung	>150%	5-10 Sekunden	>100%	

# MEDIZINISCHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS

## **ACHTUNG**

Die Einteilung der Trainingszonen für leistungs- bzw. herzfrequenzorientiertes Training basiert auf Werten, die auf den Durchschnitt der Bevölkerung zutreffen. Die Zonen können je nach Trainingszustand, der gesundheitlichen Verfassung (z.B. bei Einnahme von Medikamenten) und der körperlichen Fähigkeiten zum Teil stark variieren. Es wird empfohlen, die für das persönliche Training sinnvollen Trainingsbereiche immer unter ärztlicher Betreuung zu ermitteln und anhand dieser Daten das persönliche Training zu gestalten.

## **WARNUNG**

- Trainieren Sie nicht über Ihrer Leistungsgrenze.
- Sollten Sie Schwindel oder Unwohlsein empfinden, beenden Sie das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Die Farbzonen dienen nur zur Orientierung.
- Muss der Trainierende Medikamente zu sich nehmen, welche sich auf sein Leistungsvermögen und/oder Herz-Kreislauf-System auswirken, muss der Trainierende in jedem Fall einen Arzt konsultieren, damit die persönlichen Eingaben entsprechend angepasst werden können.



# ERWEITERTER MODUS

Der Erweiterte Modus ermöglicht die Eingabe zusätzlicher Benutzerdaten sowie die Verbindung des Computers mit einem analogen POLAR®-kompatiblen Brustgurt. In diesem Modus können vor allem die individuellen Schwellenwerte (FTW und HR max.) präzise eingegeben werden, sofern diese über den FTW Schwellentest oder andere Testverfahren vorliegen. Zudem besteht hier die Möglichkeit, die Coach By Color® Trainingssteuerung nach Watt oder Herzfrequenz durchzuführen. Zusätzlich lässt sich hier eine Funktion wählen, welche die farbliche Darstellung der Trainingszonen während des Trainings deaktiviert (z.B. zum Schutz der Privatsphäre). Hierbei werden jedoch weiterhin alle Trainingswerte am Bildschirm angezeigt.

Je nach Auswahl der jeweiligen Trainingsgrundlage (Watt oder Herzfrequenz) ändern sich einige Bildschirmdarstellungen und Trainingszonen. Diese werden auf den nächsten Seiten im direkten Vergleich dargestellt. Hierbei werden die Bildschirme im Watt-basierten Modus mit W1, W2, W3 und W4 sowie die Bildschirme im Trainingsmodus nach Herzfrequenz mit H1, H2, H3 und H4 bezeichnet.

## **WARNUNG!**

- Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein.
- Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen.
- Bei Schwindel-/ Schwächegefühl sofort das Training beenden!
- Dieses Gerät ist nicht dazu bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden. Es sei denn, sie werden durch eine für Ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von dieser Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist (z.B. Arzt, Trainer etc.).
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Eine zusätzliche Einwilligung des Benutzers erfolgt durch die Bestätigung des medizinischen Haftungsausschlusses per Tastendruck zu Beginn eines Trainings im Standard- oder Erweiterten Modus.

## **ACHTUNG:**

Die berechneten FTW Werte dienen als Anhaltspunkt für Personen zwischen 20 und 60 Jahren. Um präzise FTW Werte für jüngere als auch ältere Personen zu erhalten, führen Sie bitte den FTW Leistungstest durch, siehe Punkt FTW Leistungstest.



# ERWEITERTER MODUS

BENUTZERDATEN  
 MODUS

---

STANDARD  
**ERWEITERT**  
 FTM (POWER) TEST

✓ WEITER AUSWAHLEN  
 ▼▲ BEENDEN

**AUSWAHL ERWEITERTER MODUS**

BENUTZERDATEN  
 GESCHLECHT

---

MÄNNLICH  
 WEIBLICH

✓ WEITER AUSWAHLEN  
 ▼▲ BEENDEN

**AUSWAHL GESCHLECHT**

BENUTZERDATEN  
 ALTER

---

35

✓ WEITER EINSTELLEN  
 ▼▲ BEENDEN

**EINGABE ALTER**

BENUTZERDATEN  
 GEWICHT

---

75 KG

✓ WEITER EINSTELLEN  
 ▼▲ BEENDEN

**EINGABE GEWICHT**

BENUTZERDATEN  
 CARDIO-TRAINING

---

1

STUNDEN PRO WOCHE

✓ WEITER EINSTELLEN  
 ▼▲ BEENDEN

**EINGABE DER STUNDEN DES INDIVIDUELLEN CARDIO TRAININGS PRO WOCHE**

BENUTZERDATEN  
 WATTRATE FTM

---

178

DER FTM LEISTUNGSINDEX WIRD AUS DEN BENUTZERDATEN BERECHNET

✓ WEITER EINSTELLEN  
 ▼▲ BEENDEN

**ANPASSUNG DES FTM WERTES**

BENUTZERDATEN  
 ♥ HR SENSOR VERBINDEN

---

JA  
 NEIN

✓ WEITER AUSWAHLEN  
 ▼▲ BEENDEN

**VERBINDUNG MIT BRUSTGURT HERSTELLEN**

BENUTZERDATEN  
 ♥ HR MAX

---

182

HR MAX WIRD AUS DEN BENUTZERDATEN BERECHNET UND KANN NUN ANGEPASST WERDEN

✓ WEITER EINSTELLEN  
 ▼▲ BEENDEN

**ANPASSUNG DER HR MAX**

BENUTZERDATEN  
 TRAININGSMODUS

---

WATTRATE FTM % FARBE AN  
 WATTRATE FTM % FARBE AUS  
 ♥ HR MAX % FARBE AN  
 ♥ HR MAX % FARBE AUS

✓ WEITER AUSWAHLEN  
 ▼▲ BEENDEN

**AUSWAHL DES TRAININGSMODUS SOWIE DER FARBANZEIGE**

HAFTUNGS- AUSSCHLUSS

TRAINIEREN SIE NICHT ÜBER IHRER LEISTUNGSGRENZE

SOLLTEN SIE SCHWIMMEL ODER UNWOHLSE IN EMPFINDEN, BEENDEN SIE DAS TRAINING UND KONSULTIEREN SIE EINEN ARZT

DIE FARBZONEN DIENEN NUR ZUR ORIENTIERUNG

✓ BESTÄTIGEN

**BESTÄTIGUNG DES MEDIZINISCHEN HAFTUNGS AUSSCHLUSSES**

BENUTZERDATEN  
 ♥ HR SENSOR VERBINDEN

---

JA  
 NEIN

✓ WEITER AUSWAHLEN  
 ▼▲ BEENDEN

**VARIANTE: WENN KEIN BRUSTGURT MIT DEM COMPUTER VERBUNDEN WIRD, SO KANN DIE CBC TRAININGS- STEUERUNG NUR AUF BASIS VON WATT ERFOLGEN**

BENUTZERDATEN  
 TRAININGSMODUS

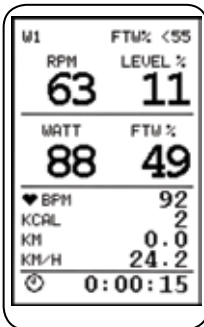
---

WATTRATE FTM % FARBE AN  
 WATTRATE FTM % FARBE AUS

✓ WEITER AUSWAHLEN  
 ▼▲ BEENDEN

# ERWEITERTER MODUS

## BILDSCHIRM W1



### W1

Bezeichnet Bildschirm 1 im wattbasierten Modus

**FTW% <55**

Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

**RPM**

Aktuelle Trittfrequenz

**LEVEL**

Widerstand in % (0-100%)

**WATT**

Aktuell erbrachte Leistung in WATT

**FTW %**

WATT in Prozent auf Basis des FTW Wertes

♥ **BPM**

Aktuelle Herzfrequenz

**KCAL**

Kalorienverbrauch

**KM**

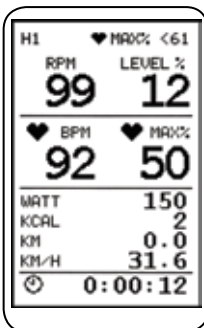
Zurückgelegte Strecke

**KM/H**

Aktuelle Geschwindigkeit

Anzeige der Trainingsdauer

## BILDSCHIRM H1



### H1

Bezeichnet Bildschirm 1 im herzfrequenzbasierten Modus

♥ **MAX% <61**

Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

**RPM**

Aktuelle Trittfrequenz

**LEVEL**

Widerstand in % (0-100%)

♥ **BPM**

Aktuelle Herzfrequenz

♥ **MAX %**

BPM in Prozent auf Basis der maximalen Herzfrequenz

**WATT**

Aktuell erbrachte Leistung in WATT

**KCAL**

Kalorienverbrauch

**KM**

Zurückgelegte Strecke

**KM/H**

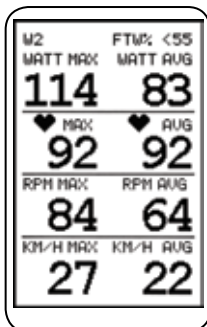
Aktuelle Geschwindigkeit

Anzeige der Trainingsdauer



# ERWEITERTER MODUS

## BILDSCHIRM W2



## W2

Bezeichnet Bildschirm 2 im wattbasierten Modus

**FTW% <55**

Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

**WATT MAX**

Maximal erreichte Leistung in WATT

**WATT AVG**

Durchschnittlich erbrachte Leistung in WATT

♥ **MAX**

Maximal erreichte Herzfrequenz

♥ **AVG**

Durchschnittlich erbrachte Herzfrequenz

**RPM MAX**

Maximal erreichte Trittfrequenz

**RPM AVG**

Durchschnittlich erbrachte Trittfrequenz

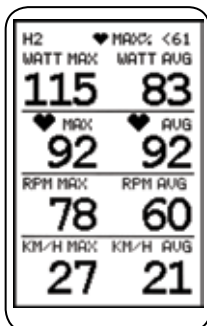
**KM/H MAX**

Maximal erreichte Geschwindigkeit

**KM/H AVG**

Durchschnittlich erbrachte Geschwindigkeit

## BILDSCHIRM H2



## H2

Bezeichnet Bildschirm 2 im herzfrequenzbasierten Modus

♥ **MAX% <61**

Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

**WATT MAX**

Maximal erreichte Leistung in WATT

**WATT AVG**

Durchschnittlich erbrachte Leistung in WATT

♥ **MAX**

Maximal erreichte Herzfrequenz

♥ **AVG**

Durchschnittlich erbrachte Herzfrequenz

**RPM MAX**

Maximal erreichte Trittfrequenz

**RPM AVG**

Durchschnittlich erbrachte Trittfrequenz

**KM/H MAX**

Maximal erreichte Geschwindigkeit

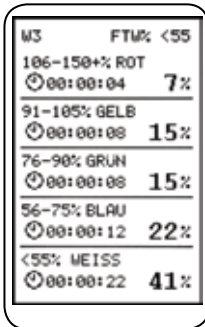
**KM/H AVG**

Durchschnittlich erbrachte Geschwindigkeit



# ERWEITERTER MODUS

## BILDSCHIRM W3



## W3

Bezeichnet Bildschirm 3 im wattbasierten Modus

### FTW% <55

Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

### 106-150+% ROT

Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der roten Zone trainiert wurde

### 91-105% GELB

Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der gelben Zone trainiert wurde

### 76-90% GRÜN

Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der grünen Zone trainiert wurde

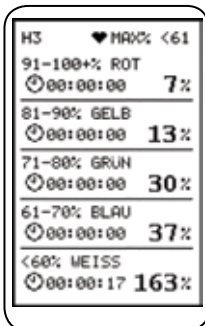
### 56-75% BLAU

Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der blauen Zone trainiert wurde

### <55% WEISS

Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der weißen Zone trainiert wurde

## BILDSCHIRM H3



## H3

Bezeichnet Bildschirm 3 im herzfrequenzbasierten Modus

### ♥ MAX% <61

Zonenbereich der aktuellen Trainingszone

### 91-100+% ROT

Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der roten Zone trainiert wurde

### 81-90% GELB

Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der gelben Zone trainiert wurde

### 71-80% GRÜN

Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der grünen Zone trainiert wurde

### 61-70% BLAU

Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der blauen Zone trainiert wurde

### <60% WEISS

Verbrachte Zeit absolut und prozentualer Anteil der Zeit, in der in der weißen Zone trainiert wurde

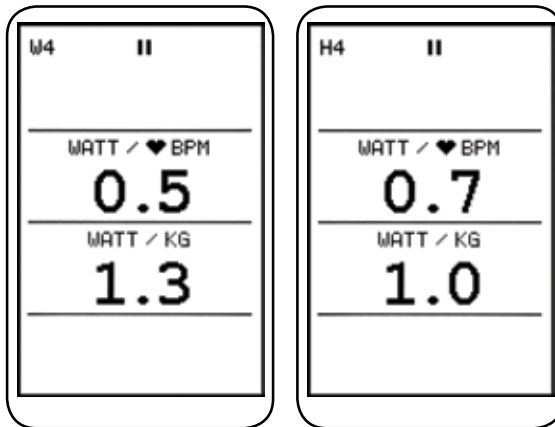


# ERWEITERTER MODUS

## HINWEIS

Die Bildschirme W4 bzw. H4 werden nur angezeigt nachdem ein Training begonnen wurde. W4 bezeichnet Bildschirm 4 im wattbasierten Modus. Dieser wird nur angezeigt, wenn über die Bestätigungstaste die Pausenfunktion aktiviert und anschließend „Zusammenfassung“ ausgewählt wird. Näheres zur Pausefunktion findenn in diesem Handbuch.

Die Werte werden während der gesamten Trainingsdauer kumuliert.



## WATT / BPM

Die durchschnittliche Wattleistung im Bezug zur durchschnittlichen HF ist ein Indikator der Reaktion des Körpers auf die erbrachte Leistung. Je höher dieser Wert, umso niedriger ist die Herzfrequenz als Reaktion des Körpers auf die erbrachte Leistung.

## WATT / KG

Die Wattleistung pro kg Körpergewicht gibt Aufschluss über die Leistungsfähigkeit des Trainierenden. Je höher dieser Wert ist, desto leistungsfähiger ist der Trainierende.

# PAUSE MODUS

Sie gelangen in den Pause Modus durch Betätigen der Eingabetaste während Sie sich in einem der Hauptbildschirme befinden (W1-W3 oder H1-H3). Dieser bietet nun verschiedene Funktionen:



II PAUSE

**FORTSETZEN**  
ZUSAMMENFASSUNG  
NEUES TRAINING

✓ WEITER  
▼▲ AUSWÄHLEN

---

**FORTSETZEN**

**DURCH BESTÄTIGUNG WIRD  
DAS AKTUELLE TRAINING  
FORTGESETZT.**



II PAUSE

FORTSETZEN  
**ZUSAMMENFASSUNG**  
NEUES TRAINING

✓ WEITER  
▼▲ AUSWÄHLEN

---

**ZUSAMMENFASSUNG**

**DIE AKTUELLE  
TRAININGSEINHEIT WIRD  
BEEENDET. SIEHE (1)**



II PAUSE

FORTSETZEN  
ZUSAMMENFASSUNG  
**NEUES TRAINING**

✓ WEITER  
▼▲ AUSWÄHLEN

---

**NEUES TRAINING**

**STARTET EIN NEUES TRAINING,  
DIE BENUTZERDATEN BLEIBEN  
ERHALTEN.**

## HINWEISE:

Das Training/die Trainingszeit wird bei Aktivierung der Pause Funktion angehalten. Wird innerhalb von 10 Minuten keine Eingabe getätigt, schaltet sich der Computer ab. Die eingegebenen bzw. aufgezeichneten Daten gehen verloren.

Zu (1): Das Training/die Trainingszeit wird angehalten. In den Bildschirmen 2-4 erhält der Trainierende eine Übersicht seines Trainings, die Daten ändern sich hierbei nun nicht mehr. Wird innerhalb von 10 Minuten keine Eingabe getätigt, schaltet sich der Computer ab. Die eingegebenen bzw. aufgezeichneten Daten gehen verloren. Wird in der Zusammenfassung nochmals die Eingabetaste gedrückt, kann das Training auf Wunsch fortgesetzt oder ein neues Training gestartet werden.



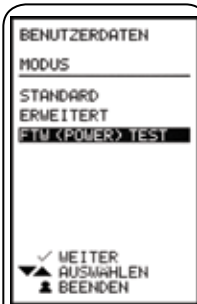
# FTW LEISTUNGSTEST

Der FTW (Power) Test bietet die Möglichkeit, den individuellen FTW Wert eines Trainierenden in einem Eingangstest festzustellen oder den Trainingsfortschritt zu kontrollieren. Der Test ist als sogenannter „Rampentest“ konzipiert. Sobald der Test gestartet wird, wird ein Zielwert von 75 Watt (+/- 10%) vorgegeben. Die zu testende Person ist nun gefordert, eine für Sie angenehme Trittfrequenz zwischen 70 und 90 RPM während des gesamten Tests konstant beizubehalten und über den Widerstandsregler den Widerstand so einzustellen, dass der Zielwert erreicht wird. Der Zielwert muss in einem Fenster von max. +/- 10% Abweichung erreicht werden, ansonsten wechselt die Displaybeleuchtung auf die Farbe Rot. Wird der Zielwert eingehalten, wechselt die Hintergrundbeleuchtung auf die Farbe Grün. Der Zielwert erhöht sich alle 4 Minuten um 25 Watt. Der Test kann jederzeit beendet werden. Nachdem der erste Zielwert nach 4 Minuten erreicht wurde (75 Watt für 4 Minuten) wird das Ergebnis nach dem Beenden des Tests angezeigt. Wird vorher abgebrochen, so schlägt der Test fehl. Beachten Sie, dass immer nur vollständig durchgefahrene Rampen (4 Minuten) für das Ergebnis des Tests berücksichtigt werden.

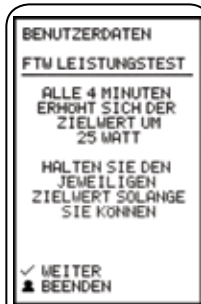
## ACHTUNG

- Der integrierte FTW (Power) Test in Form eines 4-minütigen „Rampentests“ stellt einen subjektiven Test dar, bei dem der Nutzer jederzeit für sich entscheiden kann, wann er den Test abbrechen möchte.
- Der FTW (Power) Test sollte immer unter Beaufsichtigung eines ausgebildeten und erfahrenen Trainers oder Instructors durchgeführt werden.
- Es wird empfohlen zu diesem Test immer die Herzfrequenz zu beobachten um die körperliche Belastung auf die erbrachte Leistung zu kontrollieren. Eine Ausbelastung ist unbedingt zu vermeiden.
- Beachten Sie außerdem den medizinischen Haftungsausschluss

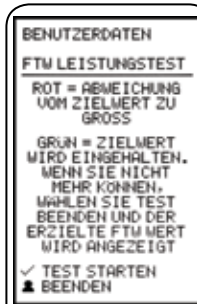
# FTW LEISTUNGSTEST



**AUSWAHL DES  
FTW TESTS IM  
BENUTZERMENÜ**



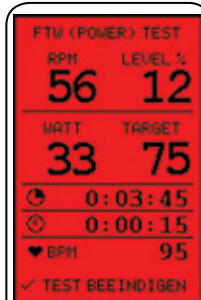
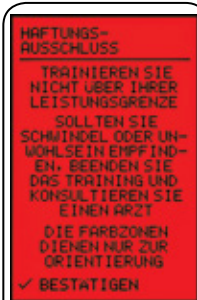
**HINWEIS ZUR  
STEIGERUNG DER  
ZU ERREICHENDEN  
LEISTUNG IN WATT**



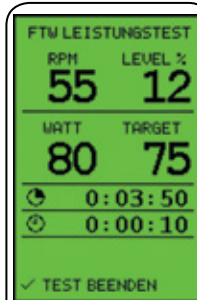
**HINWEIS AUF DIE  
EINHALTUNG DER  
ZIELWERTE SOWIE  
DER FARBlichen  
RÜCKMELDUNG**



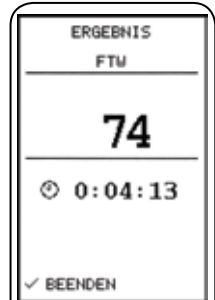
**VERBINDUNG MIT  
BRUSTGURT HERSTELLEN**



**HINWEIS ROTER  
BILDSCHIRM BEDEUTET  
DIE ABWEICHUNG  
ZUM ZIELWERT IST ZU  
GROSS**



**HINWEIS GRÜNER  
BILDSCHIRM BEDEUTET  
DER ZIELWERT WIRD  
EINGEHALTEN**



**WURDE DER TEST  
ERFOLGREICH BEENDET  
(DURCH EINGABETASTE)  
SO WERDEN DER  
ERZIELTE FTW WERT  
SOWIE DIE TESTDAUER  
ANGEZEIGT**



**TEST FEHLSCHLAGEN.  
WURDE DER  
TEST VORZEITIG  
ABGEBROCHEN, SO  
IST KEIN ERGEBNIS  
MÖGLICH**



# MAXIMALE ANZEIGEBEREICHE

<b>TRAININGSWERTE</b>		
Anzeigewert	Wertebereich	Einheiten
Distanz	999.9	km oder Meilen
Geschwindigkeit	99.9	km/h oder MPH
Trainingsdauer/ Verbleib in Trainingszonen	99:59:59	hh:mm:ss
FTW %	nicht begrenzt	%
HR %	nicht begrenzt	%
HR BPM	30 – 250	BPM
LEVEL	0 – 100	%
RPM (1)	30 – 230	RPM bzw. U/min
WATT (2)	0 – 2500	Watt
Kalorienverbrauch	0 – 9999	kcal (als CAL angezeigt)
<b>BENUTZERDATEN</b>		
<b>ANZEIGEWERT</b>	<b>WERTEBEREICH</b>	<b>EINHEITEN</b>
Alter	14 – 99	Jahre
Gewicht	34 – 150 oder 75 - 331	kg oder lbs (Pfund)
Training pro Woche	0 – 10	Stunden
FTW Index (3)	0 – 2500	Watt
HR max (4)	30 – 250	BPM

# MAXIMALE ANZEIGEBEREICHE

## **ZU (1):**

Ab einer Trittfrequenz von 150 RPM beginnt der Wert zu blinken. Dies soll Sie darauf hinweisen, dass Sie den für das Rad konzipierten Arbeitsbereich überschreiten. Ab einer Trittfrequenz von 230 wird die RPM Anzeige deaktiviert.

## **HINWEIS:**

Sollte das Rad über einen längeren Zeitraum hinweg mit Trittfrequenzen > 180 RPM gefahren werden, erlöschen sämtliche Garantieansprüche.

## **ZU (2):**

Die Leistung wird erst ab einer Drehzahl von 40 RPM angezeigt, da nur hier die angezeigte Leistung (Watt Wert) in dem gewährleisteten Toleranzbereich von  $\pm 1\%$  liegt.

## **ZU (3):**

Wert kann nur im Trainingsmodus „ERWEITERT“ angepasst werden.

## **ZU (4):**

Wert kann nur im Trainingsmodus „ERWEITERT“ angepasst werden und wenn zusätzlich im Menu „HR SENSOR VERBINDEN“ hier „JA“ gewählt wurde.

Hinweis:

Wenn der Maximalwert erreicht wurde, wird der jeweilige Wert wieder auf „0“ zurückgesetzt.

# EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Die elektronischen Baugruppen erfüllen die EMV Richtlinie 204/108/EC, EMV Richtlinie 99/519/EC, sowie der DIN EN 60335-1 für elektrische Sicherheit.

Die Konformitätserklärung kann unter [www.indoorcycling.com](http://www.indoorcycling.com) eingesehen

