

STIL-FIT^{INT.}

Bedienungsanleitung

ERGOMETER SFE-012



Fitness | Design | Interior

Montage

In wenigen Schritten ist Ihr Ergometer betriebsbereit.

Schritt 1

Verbinden Sie die beiden Kabel an der Fronteinheit.

Idealerweise führen Sie diesen Schritt zu Zweit aus.

Vergewissern Sie sich, dass die Verbindung fest hält.



Schritt 2

Stecken Sie die Lenkereinheit in das Frontröhr. Achten Sie darauf, dass das Kabel nicht gequetscht wird. Drehen Sie dann die Inbusschraube an der Front fest und kontrollieren Sie, ob der Lenker richtig ausgerichtet ist.

Drehen Sie dann die Holzmanschette so, dass der Schlitz nach innen zeigt.

Winkelverstellung des Lenkers

Zur Winkelverstellung müssen diese beiden Schrauben gelöst werden. Ziehen Sie diese nach der Verstellung wieder fest an.



Höhenverstellung des Lenkers

Drehen Sie die senkrechte Inbusschraube etwas heraus bis sich die Lenkereinheit bewegen lässt. Sie können nun die Lenkereinheit etwas herausziehen. Die Lenkereinheit hat eine Markierung für die maximale Auszugslänge.



Höhenverstellung des Sattels

Der Sattel lässt sich stufenlos in der Höhe verstellen. Sollte sich das Sattlerohr nicht komplett feststellen lassen, drehen Sie die Rändelschraube am Schnellspanner etwas bei geöffnetem Hebel zu.

Das Sattelrohr hat vorne eine Skala zur einfachen Höhenverstellung. Bitte beachten Sie die Markierung für die max. Auszugslänge.



Einstellung Sattel

Sie können den Sattel horizontal und im Winkel verstellen. Lösen Sie die Schraube unten. Sie können nun den Sattel nach vorne und hinten verschieben und im Winkel verstellen. (Zur Winkelverstellung müssen Sie die Schraube etwas mehr lösen). Wackeln Sie etwas am halbrunden Klemmstück und fixieren die gewünschte Position. Ziehen Sie anschließend die Schraube wieder fest an.



Montage der Transportrollen

Die Transportrollen können optional am hinteren Fuß montiert werden. Entfernen Sie die Gummistöpsel und schrauben die Einheit mit den zwei mitgelieferten Schrauben fest.

Einstellung Standfüße

Ihr STIL-FIT Ergometer hat vier höhenverstellbare Standfüße. Zu Beginn sollten alle Füße komplett eingedreht sein. Testen Sie auf welcher Seite der Standfuß in der Luft steht. Drehen Sie diesen soweit heraus bis das Ergometer fest steht.

Optional tauschbare Anbauteile

Pedale

Alle im Fahrradhandel erwerbbaaren Pedale, auch Klickpedale, können montiert werden.

Lenker

Der Vorbau hat eine Lenkeraufnahme für den Durchmesser 25,4 mm

Vorbau

Der Durchmesser am Frontrohr beträgt 25,4 mm

Handgriffe

Alle im Fahrradhandel erwerbbaaren Handgriffe können montiert werden.

Sattel

Alle im Fahrradhandel erwerbbaaren Modelle können montiert werden. Hinweis: Sie können bei uns eine zusätzliche Sattelstange kaufen. Das macht Sinn wenn mehrere Personen mit verschiedenen Sätteln trainieren möchten.

Sattelstange

Falls Sie eine andere Sattelstange nutzen möchten, der Durchmesser beträgt 31,8 mm. Eine überlange Sattelstange ist als Zubehör lieferbar.

Betrieb mit Tablet Computer

Legen Sie den Tablet Computer auf den Sockel, ziehen dann das Klemmstück oben mit dem elastischen Band heraus und klemmen damit das Tablet ein. Es wird so sicher gehalten.



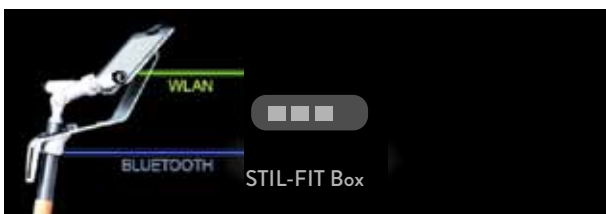
Tablet Integration

Das Ergometer ist innerhalb kurzer Zeit betriebsbereit. Die notwendigen Schritte werden Ihnen nach dem Start der App sehr einfach und übersichtlich dargestellt. Die Installation muss nur einmal durchgeführt werden und ist in wenigen Schritten erledigt. Laden Sie die STIL-FIT App vom App- oder Play-Store. Öffnen Sie die STIL-FIT App und starten den Start-Assistenten. Dieser führt Sie durch das Setup. Zur Installation benötigen Sie im ersten Schritt nur Ihr Tablet, die mitgelieferte STIL-FIT Steuerbox und Ihren Router. Schließen Sie die Steuerbox an das Stromnetz (in direkter Nähe zum Router) an. Im Setup müssen Sie die Steuerbox mit dem Router über das LAN-Kabel verbinden. Der Router kann so der Steuerbox eine IP Adresse geben. Nach dem Installationsprozess stecken Sie das Kabel wieder ab (außer Kabelmodus) und gehen mit der Steuerbox zum Ergometer. Platzieren Sie die STIL-FIT Steuerbox in Reichweite des Ergometers (max. 10 Meter) und schließen diese an das Stromnetz an.

Im Installationsprozess können Sie zwischen drei Konfigurationen wählen.

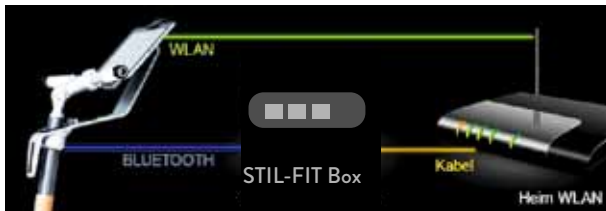
1. Stand-Alone Modus

Diesen Modus wählen Sie, wenn Ihnen kein Heim-WLAN für den Internetzugang zur Verfügung steht.



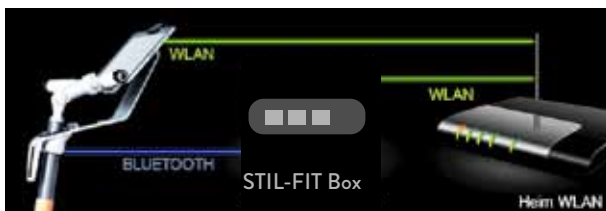
3. Kabelmodus

Diesen Modus sollten Sie wählen, wenn Sie einen Internetzugang zur Verfügung haben und die Entfernung Ihres Ergometers zu Ihrem (WLAN) Router nicht allzu groß ist. Sie können dann die Steuerbox mit dem LAN-Kabel direkt mit Ihrem Heimrouter verbinden. Die maximale Entfernung zum Ergometer wird durch den Bluetoothübertragungsweg bestimmt. Der Kabelmodus ist extrem einfach und ohne Passwort umsetzbar. Die Entfernung kann etwa 10 Meter betragen. Der Kabelmodus gewährleistet die stabilste Verbindung.



2. WLAN Modus

Dieser Modus sollte gewählt werden, wenn der Kabelmodus aufgrund einer zu großen Entfernung zu Steuerbox und Ergometer nicht anwendbar ist. Bitte beachten Sie, dass Sie dazu das Passwort für Ihr Heim-WLAN benötigen.



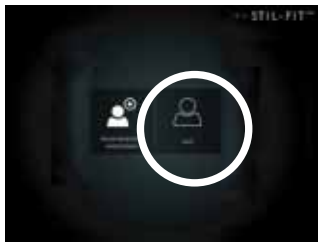
Hinweise

Startassistenten starten

Der Startassistent erscheint im Screen beim ersten Öffnen der App. Falls Sie die App bereits geöffnet hatten erscheint der Screen „Benutzer“.

Zum Starten des Assistenten gehen Sie in diesem Fall wie in den Bildern gezeigt vor.

1



Gast

2



Einstellungen

3



Erweiterte Einstellungen

4



Startassistenten starten

WLAN Symbol

Links neben dem STIL-FIT Logo befindet sich das WLAN Symbol. Dieses zeigt an, dass die Steuerbox mit dem WLAN verbunden ist.

Bluetooth Symbol

Neben dem WLAN Symbol befindet sich das Bluetooth Symbol. Beim Start der Programme blinkt es bis eine Verbindung hergestellt ist.

Schwaches WLAN am Standort des Ergometers

Ist das WLAN am Standort des Ergometers schwach, kann ein WLAN Extender mit Kabelanschluß verwendet werden. Das erweiterte WLAN sollte eindeutig benannt werden, damit es in der App identifiziert werden kann.

Fehlerbericht senden

Sie können uns bei Fehlern einen Fehlerbericht senden. Diesen Befehl finden Sie unter „Erweiterte Einstellungen“ unter „Hilfe“.

Benutzung mehrerer Tablets

Wollen Sie mehrere Tablets am Ergometer benutzen, gehen Sie zu „Einstellungen“ und „Erweiterte Einstellungen“. Dort finden Sie unter Base Path eine IP Adresse. Geben Sie diese in der STIL-FIT App beim zusätzlichen iPad, iPhone o.ä. ein. Das Gerät ist damit automatisch konfiguriert.

Menübefehl „Ergometer verbinden“

Bei “Ergometer verbinden“ wird der Bluetooth der Steuerbox mit dem Bluetooth des Ergometers verbunden. Das muss nur bei der ersten Einrichtung durchgeführt werden.

Setup ohne LAN Verbindung zum Router

Falls Sie keine Möglichkeit haben das LAN Kabel am Router anzustecken, kontaktieren Sie uns.

Wir werden Ihnen dann eine geeignete Lösung zeigen.

Die App hängt

Schließen Sie die STIL-FIT App und starten diese wieder neu.

Löschen Sie keinsfalls die STIL-FIT App, da sonst alle Trainingsdaten verloren gehen.

Menütext: Es wurde keine Steuerbox gefunden...

Vergewissern Sie sich, dass die STIL-FIT Steuerbox korrekt angeschlossen ist. Alternativ: Schließen Sie die STIL-FIT App und starten diese neu.

Änderung der Spracheinstellung

Unter "Erweiterte Einstellungen" können Sie die Spracheinstellung ändern.

Verbindungsmodus wechseln

Starten Sie den Netzwerkassistenten und folgen Sie den Anweisungen um die Steuerbox aus dem Heimnetzwerk zu entfernen.

Den Netzwerkassistenten finden Sie über:

> Gast > Einstellungen > Netzwerkassistenten

Gehen Sie dann auf Ihrem Tablet in die WLAN Einstellungen. In der WLAN Liste wählen Sie das WLAN „Fitness“ und geben das Passwort „fitness123“ ein.

Danach befindet sich die Steuerbox wieder im Stand Alone Modus = Auslieferungszustand.

Über den Startassistenten können Sie nun das Ergometer per Kabel- oder Wlan-Modus neu verbinden.

> Gast > Einstellungen > Erweiterte Einstellungen > Startassistent

Training

Für das Training stehen Ihnen folgende Programme zur Verfügung:

MANUELL LEVEL

Hier können Sie den Widerstand von 1-32 und die Zeit einstellen. Drehzahlunabhängiger Modus.

MANUELL WATT

Hier können Sie die Wattzahl von 50-400 und die Zeit einstellen. Drehzahlabhängiger Modus.

MANUELL PULS

Hierzu benötigen Sie einen Brustgurt. Mit der Eingabe des Alters errechnet die App den Zielpuls. Für „Fitness“ 75% vom Maximalpuls und „Fatburner“ 65% vom Maximalpuls. Die Werte können individuell angepasst werden. Das Startlevel und die Zeit können gewählt werden.

Legen Sie den Brustgurt korrekt an. Die Kontaktstellen sollten etwas feucht sein.

Das Programm regelt den Widerstand hoch bis der eingestellte Pulswert erreicht wird.

Innerhalb von +/- 6 Pulsschlägen am Zielpuls bleibt der Widerstand konstant.

Liegt über einen längeren Zeitraum kein Pulswert vor, schaltet sich der Widerstand automatisch ab. Trennen Sie bei Nichtbenutzung des Brustgurts Gurt und Sender. So vermeiden Sie Störsignale.

Die Programme Beginner 1-3, Fortgeschritten 1-4, Sportive 1-3 sind Hügelprogramme mit fester Zeitvorwahl. Mit der Plus- und Minustaste kann das Gesamtlevel individuell justiert werden.

CARDIO 1

Dauer 15 Minuten bei 75% des Maximalpulses

CARDIO 2

Dauer 20 Minuten mit der Abfolge 65 - 75 % vom Maximalpuls

CARDIO 3

Dauer 30 Minuten mit der Abfolge 65 - 75% vom Maximalpuls

CARDIO 4

Dauer 45 Minuten mit der Abfolge 65 - 80% vom Maximalpuls

CARDIO 5 FATBURNER

Dauer 60 Minuten bei einem Pulswert von 125

Für alle Cardioprogramme benötigen Sie einen Brustgurt mit einem 5 kHz Sender. z.B. Polar T34 oder Polar H10 (ab März verfügbar 2017)

Wechseln Sie während des Trainings in eine andere Applikation, läuft das Programm im Hintergrund weiter. Bei Programmende geht der Widerstand gegen Null. Wechseln Sie dann zur STIL-FIT App zurück, damit die Daten der Box gespeichert werden können.



Datenspeicherung



Nach Programmende erscheint automatisch ein Auswertungsscreen. Bei einem Training mit gleichen Einstellungen können die Werte mit dem jeweils letzten Training dieser Art direkt verglichen werden. Die einzelnen Parameter können mit Drücken der jeweiligen Taste einzeln aufgerufen werden.



Unter Auswertungen können Sie alle Trainings mit den entsprechenden Ergebnissen aufrufen.



Im Startscreen können Sie unten eine Fenster öffnen. Hier finden Sie die Daten für die Trainingseinheiten, die Trainingszeit, die Wegstrecke und den Kalorienverbrauch insgesamt, im aktuellen Monat und Jahr aufgelistet.

Technische Daten

Das Ergometer hat eine Wirbelstrombremse mit eingebautem Generator. Es ist kein Stromanschluss erforderlich. Durch Treten schaltet sich der Trainingscomputer ein. Nach Beendigung des Trainings schaltet er sich automatisch ab. An der Unterseite des Gehäuses befindet sich ein Fach für 10 AA Akkuzellen. Diese sorgen dafür, dass der Trainingscomputer im Betrieb bleibt wenn Sie mit Treten aufhören. Während des Trainings werden die Zellen ständig geladen. Sollten Sie nach längerem Nichtgebrauch entladen sein, können Sie diese mit dem mitgelieferten Ladegerät wieder laden. Die Ladebuchse befindet sich auf der Rückseite des Kunststoffgehäuses. Sollten die Akkus defekt sein, können Sie diese mit handelsüblichen Zellen ersetzen. Dazu müssen Sie die Schrauben des Akkufachs auf der Unterseite lösen und das Akkupaket herausziehen.

Ergometer SFE-012

Induktionsbremse in Studioqualität mit Generatorsystem

Leistung 50 – 400 Watt

Bedienung über Tablet-PC

STIL-FIT App zum kostenlosen download (iOS und Android)

5 Cardio Programme

Manueller Modus – 32 Widerstandstufen

Watt Programm – in 5-Watt Stufen einstellbar

10 Hügelprogramme

POLAR Pulsempfänger 5kHz

Umfangreiches Analyseprogramm

Speicherung aller Trainingsdaten

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch

Keine externe Stromversorgung nötig

Gewicht 38kg

Transporträder optional montierbar

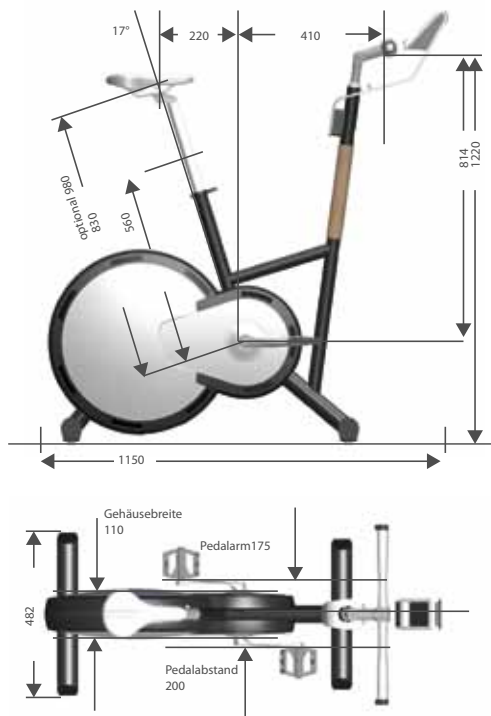
L/B/H: 115 x 50 x 120 cm

Gewährleistung - Garantie

Die STIL-FIT International GmbH gewährt 2 Jahre Garantie auf das Ergometer im Heimgebrauch. Sollte bei Ihrem Ergometer ein Defekt auftreten, wenden Sie sich direkt an uns oder Ihren Händler. In Deutschland reparieren wir das Gerät innerhalb der Garantiezeit, im Vor-Ort-Service, durch unseren Servicepartner First Aid Fitness. Im Ausland stehen Ihnen andere Vertragspartner, mit eventuell abweichenden Modalitäten, zur Seite.

Mail: info@stil-fit.com

Telefon: +49.89.13 93 60 40



STIL-FIT International GmbH
Friedenstrasse 18a
81671 München
Germany

Tel: +49.89.13 93 60 40

Fax: +49.89.13 93 60 43

info@stil-fit.com

www.stil-fit.com