

# STIL-FIT<sup>INT.</sup>

Bedienungsanleitung

ERGOMETER SFE-009/2



Fitness | Design | Interior

# Montage

In wenigen Schritten ist das 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 Frontrohr. Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht gequetscht werden. Drehen Sie dann die Inbusschraube fest und kontrollieren Sie, ob der Lenker richtig ausgerichtet ist.

Drehen Sie dann die Holzmanschette, so dass der Schlitz nach innen zeigt und schieben diese etwas nach nach unten um die Schraube vorne abzudecken.

## 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 diese 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. Entfernen Sie dazu das Sattlerohr.

Das Sattlerohr 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**

Das STIL-FIT Ergometer hat vier höhenverstellbare Standfüße. Zu Beginn sollten alle Füße komplett eingedreht sein. Testen Sie ob ein 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 eine zusätzliche Sattelstange kaufen, damit können Sie Sattel mit Sattelstange komplett nach Wunsch tauschen. Das macht Sinn wenn mehrere Personen mit verschiedenen Sättel trainieren möchten.

### **Sattelstange**

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

# Trainingscomputer

Bedient wird das Ergometer über einen 4,3“ kapazitiven Touch Screen. Der Screen hat eine Glasfront und ist bündig in die Aluminiumfront eingesetzt. Die Benutzerführung ist extrem einfach und intuitiv.

Der Screen startet automatisch durch Treten und erlischt nach dem Training automatisch.

## Programme:

<b>Schnellstart</b>	1- 32 Widerstandsstufen
<b>Manuell</b>	1- 32 Widerstandsstufen mit Zeitvorwahl
<b>Beginner 1</b>	15 Minuten Level 6-10
<b>Beginner 2</b>	30 Minuten Level 6-10
<b>Fortgeschritten 1</b>	20 Minuten Level 8-14
<b>Fortgeschritten 2</b>	30 Minuten Level 10-14
<b>Fortgeschritten 3</b>	45 Minuten Level 10-16
<b>Watt Konstant</b>	Einstellbar in 5 Watt Schritten
<b>Cardio Fitness</b>	Pulswert 75% vom Maximalpuls
<b>Cardio Fatburner</b>	Pulswert 65% vom Maximalpuls

Bei den Cardioprogrammen kann der Zielpulswert jederzeit während des Trainings geändert werden.

Der Trainingscomputer hat eine Datenspeicherung für 5 Nutzer. Als angemeldeter Benutzer können Sie mit einem Tastendruck das zuletzt genutzte Programm wieder starten.

Den eingebauten Polar Pulsfrequenzempfänger können Sie mit jedem Brustgurt nutzen.

Die verfügbaren Sprachen sind Englisch und Deutsch.

# Trainings Screen

Die Bedienung des Touch-Screen erfolgt intuitiv. Mit einer einzigen Taste im Startscreen können Sie ein manuelles Programm sofort starten und mit 1 - 32 Widerstandstufen trainieren. Alle anderen Programme stehen Ihnen unter Programmauswahl zur Verfügung. Die Trainingsdaten können für 5 Benutzer gespeichert werden. Unter der eigenen Anmeldung können Sie sofort mit dem letzten Training wieder starten.

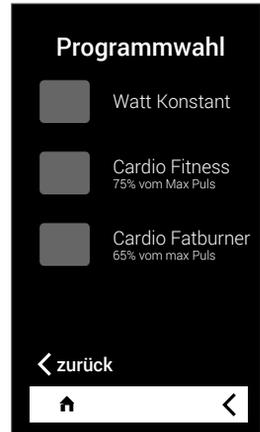
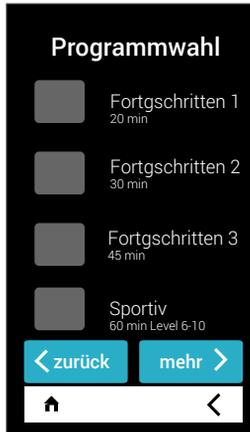
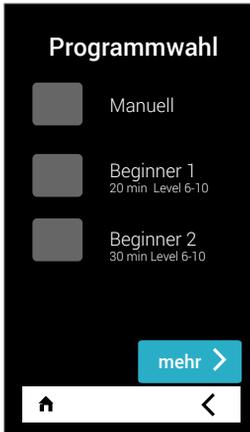




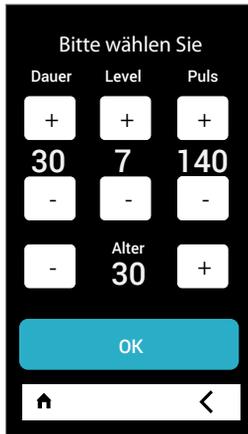
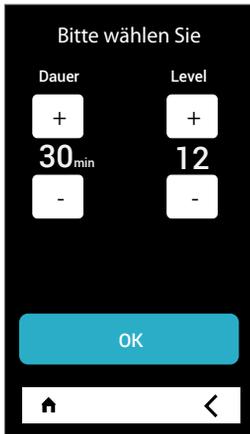
Start Screen



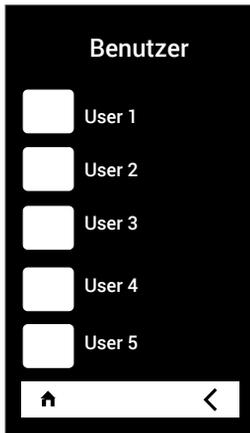
Bei Schnellstart können Sie sofort mit diesem Screen Ihr Training beginnen.



Screen Programmwahl



Screen zur Voreinstellung



Screen zur Datenverwaltung und Benutzereinstellung

# 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 zwischendurch 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-009/2**

Induktionsbremse in Studioqualität mit Generatorsystem

Leistung 50 – 400 Watt

4,3“ TFT Touch Screen Monitor

2 Cardio Programme

Manueller Modus – 32 Widerstandstufen

Watt Programm – in 5-Watt Stufen einstellbar

5 Hügelprogramme

Datenspeicherung für 5 Nutzer

POLAR Pulsempfänger

Sprachen: Deutsch, Englisch

Keine externe Stromversorgung nötig

Gewicht 38kg

Transporträder optional montierbar

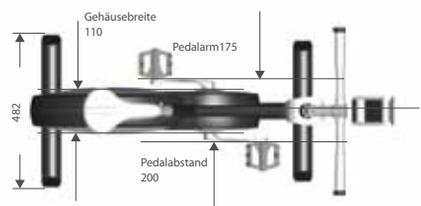
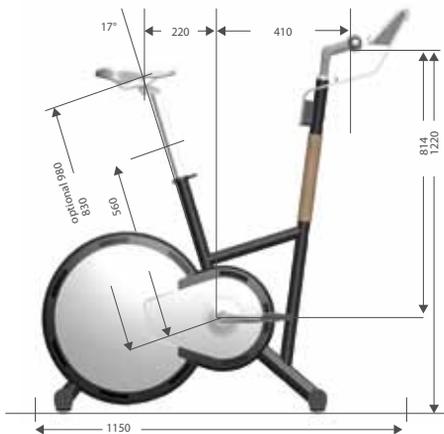
## Gewährleistung - Garantie

STIL-FIT INternational GmbH gewährt 2 Jahre Garantie auf das Ergometer im Bereich Heimgebrauch.

Sollte bei Ihrem Ergometer ein Defekt auftreten wenden Sie sich direkt an uns oder Ihren Händler. Innerhalb der Garantiezeit reparieren wir das Gerät im Vorortservice bei Ihnen zu Hause durch unseren Servicepartner Fist Aid Fitness innerhalb von Deutschland. Im Ausland stehen Ihnen andere Vertragspartner zur Seite.

Mail: [info@stil-fit.com](mailto:info@stil-fit.com)

Telefon: +49.89.13 93 60 40



# STIL-FIT Produkte



## Ruderg r t SFR-015

Fluid Technology von FirstDegreeFitness  
Widerstandsverstellung durch patentiertes 2 Kammer System  
Wassertank 9 - 17 Liter  
Studiotauglich  
TFT 4,3" Touch Screen Monitor  
Manueller Modus  
Puls berwachung  
Pace Race Programm  
Datenspeicherung  
Kein Netzanschluss erforderlich  
Handgriff, Stemmbrett und Sitz aus Holz  
Weiche Sitzauflage aus Neopren im Lieferumfang enthalten  
Fu halterung gem   originaler Rudertechnologie  
Lieferung komplett aufgebaut

L/B/H: 196 x 60 x 69 cm - Sitzh he 51 cm



## AB Trainer

Verleimtes Formholz 15 mm  
Esche schwarz lackiert oder Nussbaum  
Kissen aus braunem Leder mit Ziernaht

L/BH: 65 x 72 x 59 cm



## BACK Stretch

Verleimtes Formholz 15 mm  
Esche schwarz lackiert oder Nussbaum

L/B/H: 50 x 30 x 8,5 cm



## Faszienrolle

Verleimtes Formholz Nussbaum 8 mm  
Verst rkungsring Aluminium  
Bezug Kunstleder

L/D: 33 x 15 cm

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](mailto:info@stil-fit.com)**  
**[www.stil-fit.com](http://www.stil-fit.com)**