



**ATOM**

**KURZANLEITUNG**

**wattbike**

# UNSERE MISSION

DIE GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT  
JEDES SPORTLERS WELTWEIT ZU VERBESSERN

# WILLKOMMEN BEI IHREM WATTBIKE ATOM

DER INTELLIGENTESTE INDOOR-FAHRRADTRAINER DER WELT

Diese Anleitung zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Wattbike Atom aufbauen, einrichten, Sie Ihre Geräte anschließen und wie Sie die Funktionen optimal nutzen können



# 01 SPEZIFIKATIONEN

HÖHE	Min 126cm - Max. 150cm (vollständig ausgezogene Tablet-Halterung)
RAHMENBREITE	50cm
RAHMENLÄNGE	100cm
AUFSTELLFLÄCHE	124 x 50cm
GEWICHT	45kg
KARTONGEWICHT	50kg
INTEGRIERTE GANGSCHALTER	Ja
GÄNGE:	1 - 22
KURBELN	170mm
KETTE	Industrieller 1/2" x 1/8" Stahl
GURT	Zahnriemen T15
LENKERHÖHENVERSTELLBARKEIT	Bereich 52cm - 76cm
LENKER VORN / HINTEN EINSTELLBARKEIT	Bereich 0 - 7.5cm
SITZHÖHENVERSTELLBARKEIT	Bereich 49cm - 75cm
SITZ VORN / HINTEN EINSTELLBARKEIT	Bereich 0 - 8.8cm
GENAUIGKEIT	+/-1%
LEISTUNGSBEREICH	0 - 2500w
WIDERSTAND:	Elektromagnetisch
KONNEKTIVITÄT	ANT+ (FE-C), BLE (FTMS)
STEUERUNG DER SMART-FUNKTIONEN APPS VON DRITTANBIETERN	Any ANT+FEC or Bluetooth FTMS enabled app inc. Zwift, Rouvy, TrainerRoad, FulGaz, MyWhoosh
STEIGUNG	0 - 25%
MAX. BENUTZERGEWICHT	135kg
FAHRERGRÖßE	152cm - 200cm
EXTERNE STROMVERSORGUNG ERFORDERLICH:	Ja, 12V 5A DC
ZUGANG ZU WATTBIKE HUB+ FÜR BENUTZERDEFINIERTEN TRAININGSPLANER, TEILEN, PREMIUM-INHALT	Ja
INDIVIDUELLES GÄNGE UND SCHALT SETUP	Ja
DUALE BLUETOOTH-VERBINDUNG	Ja



## 02 EIGENSCHAFTEN

HORIZONTALE  
SATTELEINSTELLUNG

EINSTELLBARE  
SITZHÖHE

0-2500W LEISTUNGSBEREICH  
+/-1% GENAUIGKEIT

SERIENMÄSSIG MIT PED-  
ALEN AUSGESTATTETD

STROMANSCHLUSS UND  
SCHALTER





ANT+ UND BLE-  
STEUERUNG

VERSTELLBARER  
GERÄTEHALTER

INTEGRIERTE DIGITALE  
GANGSCHALTER

VOLLSTÄNDIG VER-  
STELLBARER LENKER

DOPPELTER WASSER-  
FLASCHENHALTER

ELEKTROMAGNETISCHER  
WIDERSTAND

TRANSPORTROLLEN MIT IN-  
LINE-SKATE-KUGELLAGERRÄDERN

# 03 GET READY TO RIDE

## MONTAGE

- 1 Nehmen Sie das Fahrrad und das Zubehör aus der Verpackung.
- 2 Überprüfen Sie, ob Sie alle Komponenten für die Montage haben:

### Werkzeuge::

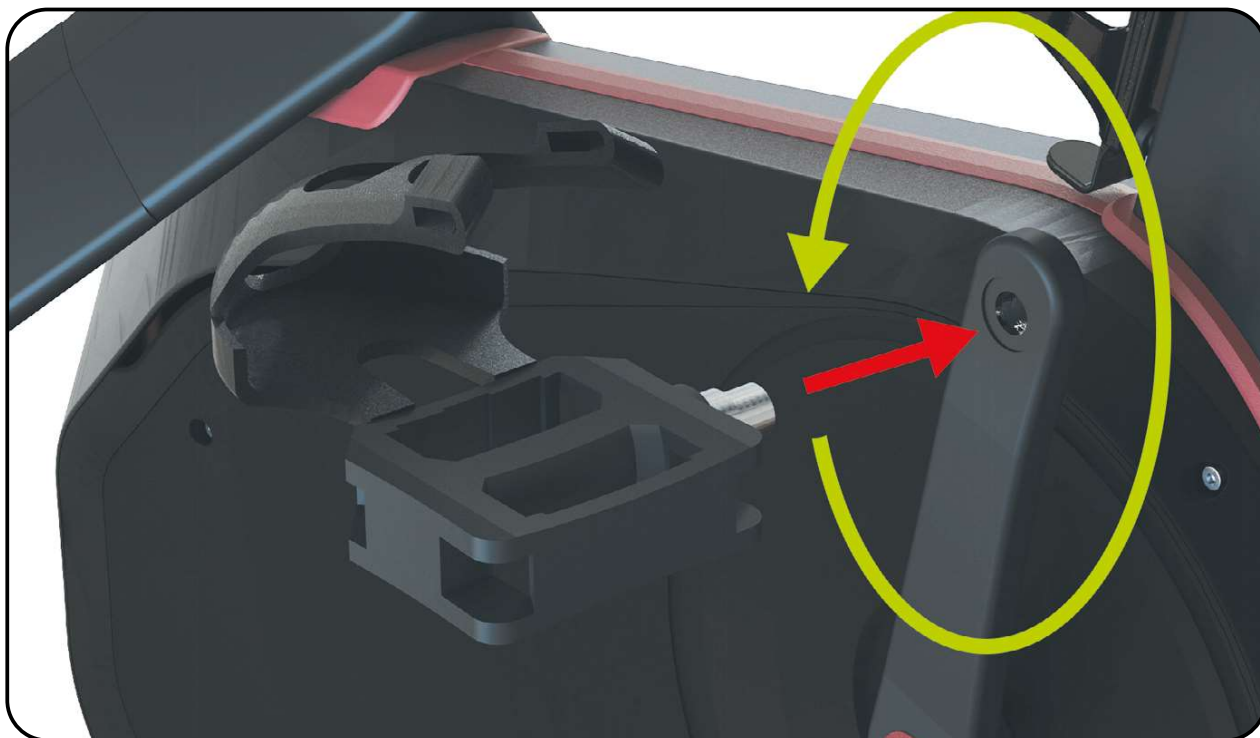
- 2.5mm, 3mm, 5mm + 6mm Inbusschlüsse
- 15mm Pedalschlüssel

### Bestandteile:

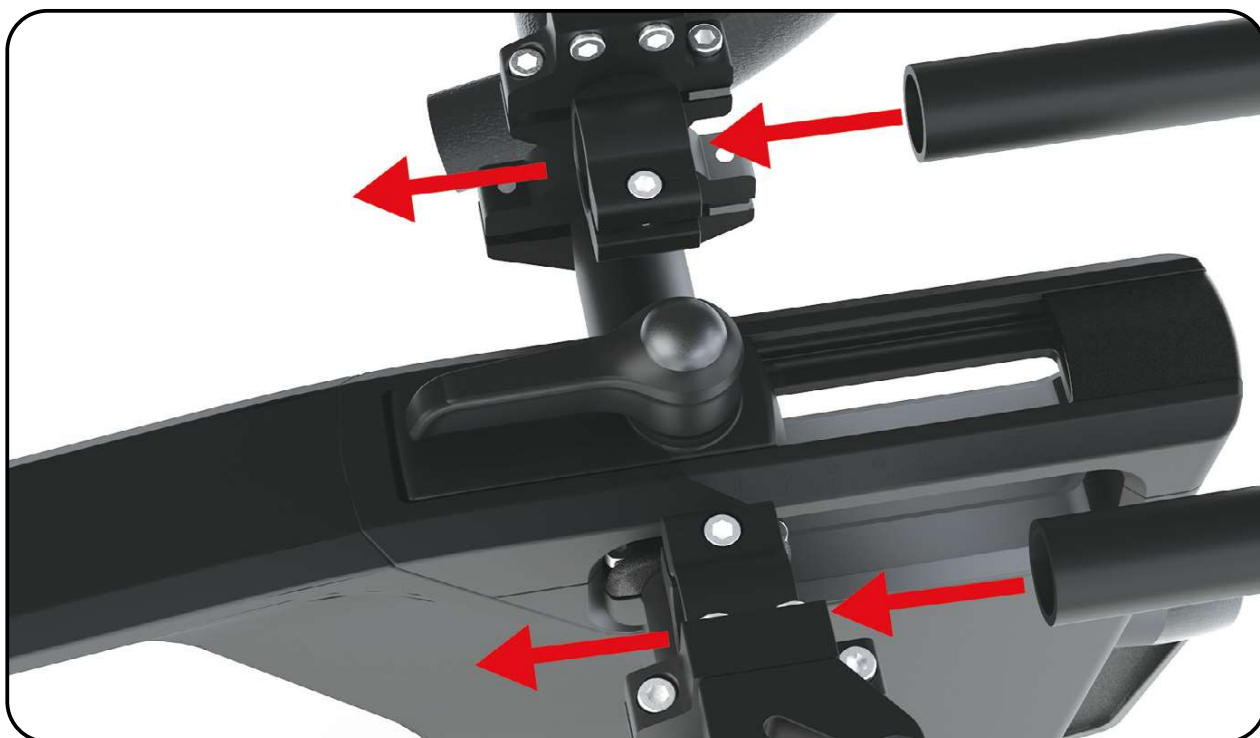
- Wellgo E179 Pedale
- UK-Netzadapter + Netzkabel
- USB 2.0 Kabel 3 m
- Armauflagen + Tri-Pad-Plattenpaar + Tri-Pad-Schrauben + Tri-Bar-Stopfen
- Tri Bars



- 3** Befestigen Sie die Pedale (oder ersetzen Sie sie durch Ihre eigenen) mit dem mitgelieferten 15-mm-Pedalschlüssel. Achten Sie darauf, das Gewinde nicht zu überdrehen.



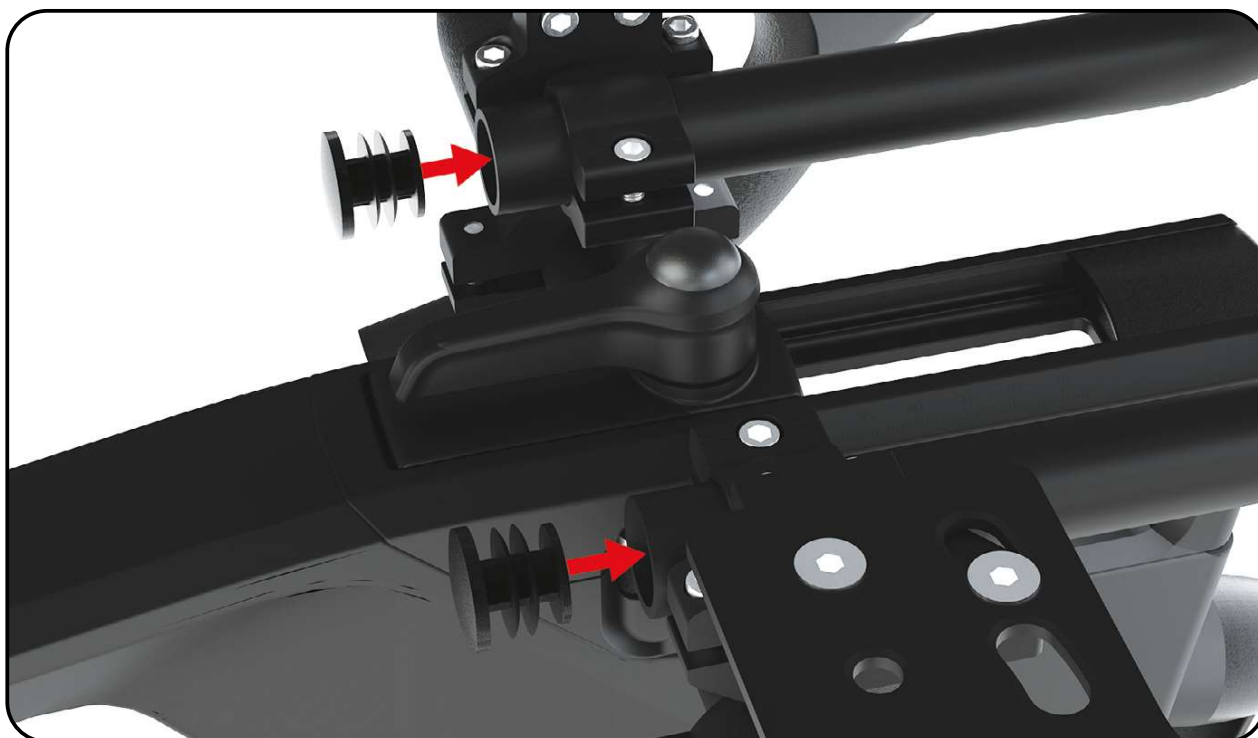
- 4** Um den Tablet-Halter anzubringen, stecken Sie die Enden in die Halterung des Tablet-Halters. Diese müssen möglicherweise etwas gelockert werden.



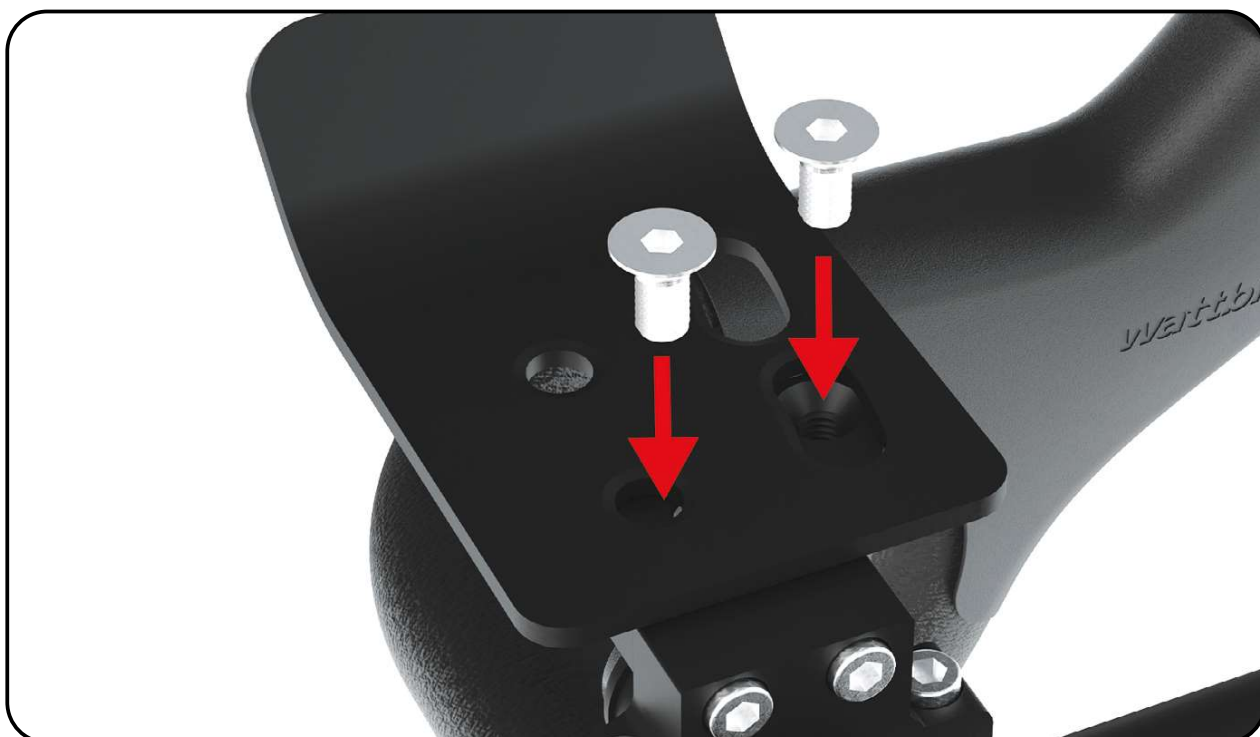
- 5** Stellen Sie sicher, dass die Enden der Tablet-Halterung nicht zu weit herausragen und ziehen Sie die Halterung mit dem 4mm Inbusschlüssel fest.



- 6** Drücken Sie die Endkappen der Stange an ihren Platz.



- 7** Befestigen Sie die Tri-Pad-Montageplatte mit einem 4mm Inbusschlüssel. Die Tri-Pad-Halterung lässt sich in verschiedenen Positionen einstellen, damit Sie die für Sie bequemste Position finden können.



- 8** Sobald die Montageplatte positioniert ist, entfernen Sie das selbstklebende Klettband vom Armpolster und befestigen Sie es an der Montageplatte. Achten Sie darauf, die Löcher auszurichten und befestigen Sie dann das Polster so, dass es die Montageplatte vollständig bedeckt.



- 9 Schließen Sie das Fahrrad mit dem mitgelieferten 12V 5A Netzteil an und verbinden Sie es über Ihr Mobilgerät mit dem Wattbike Hub (siehe nächster Abschnitt). Bei der ersten Verbindung werden Sie möglicherweise aufgefordert, ein Firmware-Update durchzuführen.

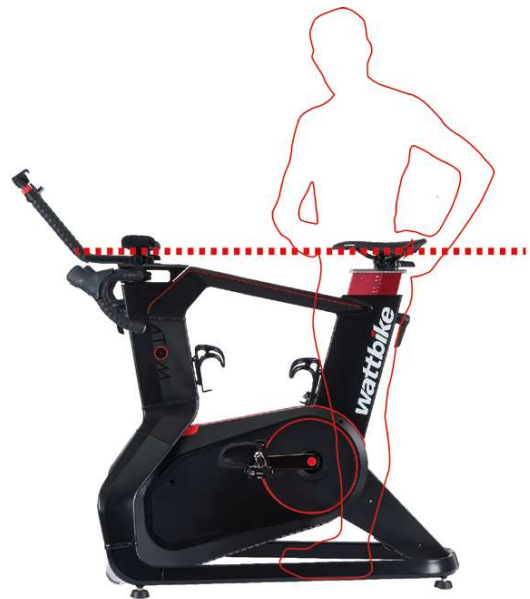


## **FAHRERPOSITION**

Die Einstellung der Fahrposition ist ein komplexes Thema. Die folgenden Diagramme sind ein grober Leitfaden für den Einstieg.

### **EINSTELLUNG DER SATTELHÖHE**

Stellen Sie die Sattelhöhe so ein, dass sie sich ungefähr auf Höhe Ihrer Hüftknochen befindet. Sie wollen nicht, dass Ihr Bein am unteren Ende der Bewegung ganz durchgestreckt ist, oder Ihr Bein am oberen Ende der Bewegung so hoch ist, dass die Hüften beim Treten mitwippen.



### **EINSTELLUNG DER HORIZONTALEN POSITION DES SATTELS**

Wenn Ihre Füße waagrecht stehen, sollte die Vorderseite Ihres Knies ungefähr auf einer Linie mit dem Fußballen sein.



### **EINSTELLUNG VON LENKERHÖHE UND REICHWEITE**

Stellen Sie die Lenkerhöhe und den Lenkerabstand so ein, dass Sie eine bequeme Fahrposition einnehmen können. Ein guter Ausgangspunkt ist, dass sich Ihre Oberarme und Ihr Körper in einem 90-Grad-Winkel befinden und der Lenker auf der gleichen Höhe wie Ihr Sattel ist.



Dies ist eine ungefähre Anleitung – weitere Informationen und Anleitungen finden Sie unter [support.wattbike.com](https://support.wattbike.com).

# 04 VERBINDEN

Sobald Ihr Wattbike Atom eingerichtet ist, müssen Sie Ihre Geräte verbinden, bevor Sie mit dem Fahren beginnen können.

1 Vergewissern Sie sich, dass die Bluetooth™-Funktion Ihres Telefons oder Tablets eingeschaltet ist.

2 Laden Sie die Wattbike Hub App aus Ihrem App Store herunter.

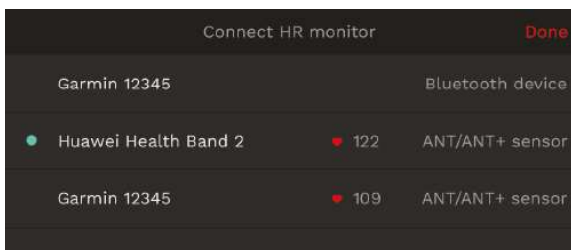


3 Öffnen Sie die App und melden Sie sich an oder registrieren Sie sich. So verbinden Sie Ihr Atom:

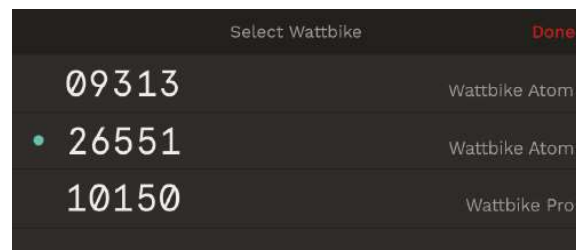
- Tippen Sie auf Quick Ride oder das gewünschte Training
- Tippen Sie auf Wattbike in der oberen rechten Ecke
- Wählen Sie Ihre Atom-ID aus der Liste aus.

4 Schließen Sie Ihr Herzfrequenzmessgerät an. Das Atom kann mit Bluetooth™-, ANT+- und ANT (Suunto)-Herzfrequenzmessern verbunden werden. Sie können vor dem Start Ihrer Anwendung oder während der pausierten Anwendung mit dem Wattbike Hub gekoppelt werden.

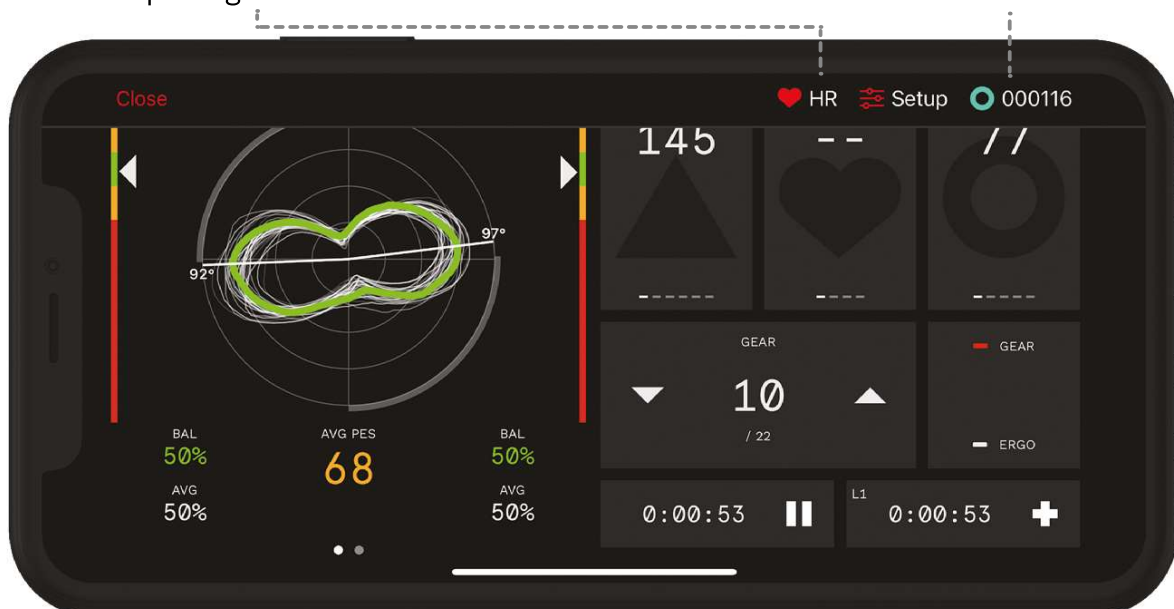
**TIPP:** Befeuchten Sie die Kontakte Ihres Herzfrequenzgurts und tragen Sie ihn, bevor Sie ihn mit Ihrem Atom verbinden. Für weitere Informationen besuchen Sie [support.wattbike.com](https://support.wattbike.com)



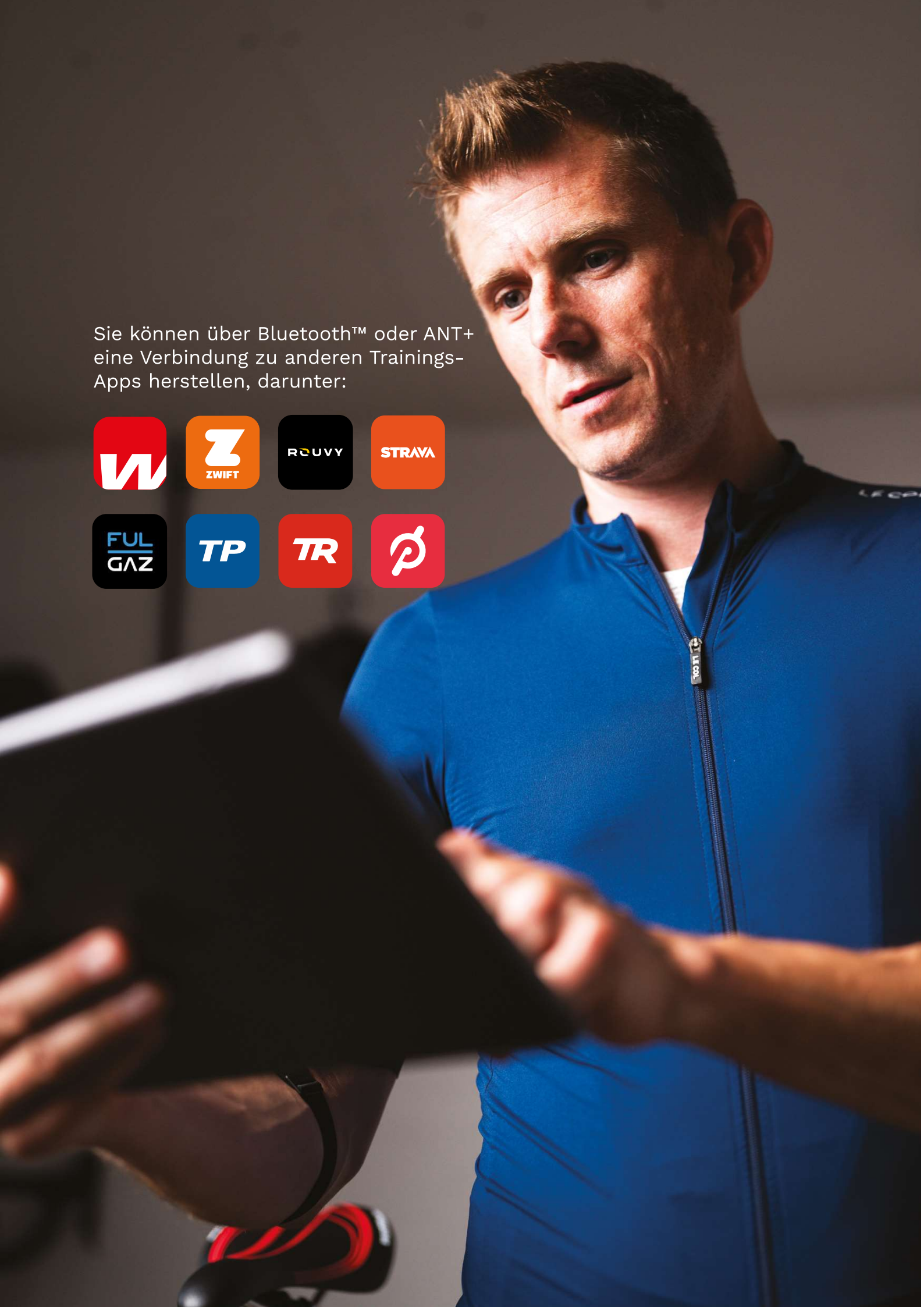
Klicken Sie hier, um Ihren Herzfrequenzgurt zu verbinden



Klicken Sie hier, um Ihr Atom zu verbinden



Sie können über Bluetooth™ oder ANT+ eine Verbindung zu anderen Trainings-Apps herstellen, darunter:



## WIDERSTANDSMODI

Sie haben die Möglichkeit, während eines Trainings zwischen zwei Widerstandsmodi zu wechseln

**Gangmodus:** Verwenden Sie die Auf- und Ab-Tasten, um den Gang zu wechseln. Dieser Modus ähnelt am ehesten dem Fahrradfahren. Dies ist der Standard-Gangmodus für „Schnellfahrt“.

**Ergo-Modus:** In diesem Modus hält das Atom unabhängig von Ihrer Trittfrequenz eine Zielleistung ein. Dies ist der Standardmodus für das Training. Um zwischen den Modi zu wechseln, drücken Sie die Aktionstaste am rechten Schalter.

TIPP: Die Tastenkonfiguration und die benutzerdefinierte Übersetzung können in den Fahr-Einstellungsoptionen der Wattbike Hub-App bearbeitet werden, auf die Sie vor Beginn eines Trainings oder während einer Pause über den Fahrbildschirm zugreifen können. Weitere Informationen finden Sie unter [support.wattbike.com](https://support.wattbike.com).



## VERWENDUNG DER SCHALTER

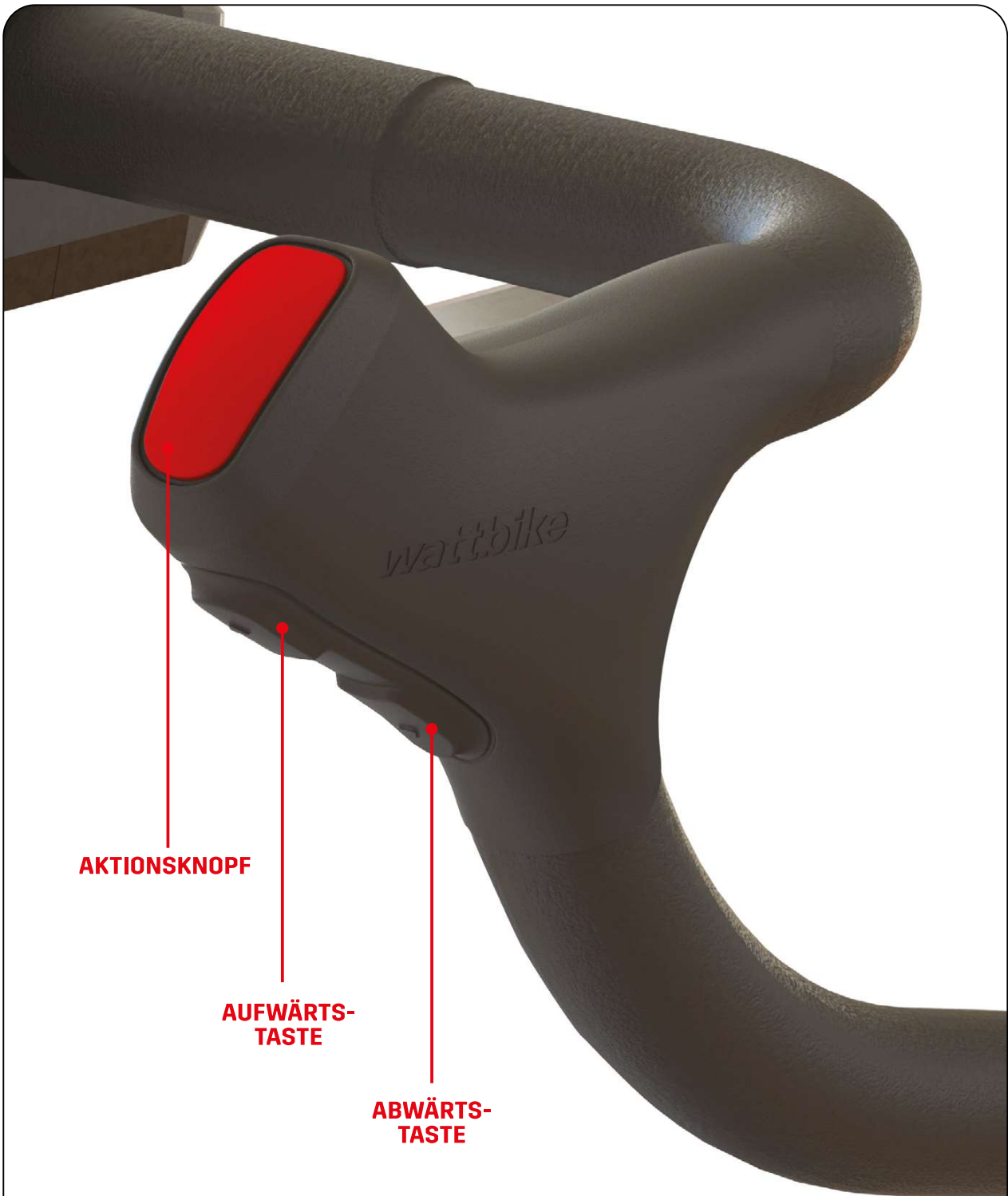
Die Schalter an Ihrem Atom steuern bestimmte Aktionen;

### **Der Schalter auf der rechten Seite:**

- Aktionsknopf – Auswahl des Widerstandsmodus
- Aufwärts-Taste:
  - Klicken: Gang oder Ziel-Wattzahl erhöhen
  - Halten: Gang oder Ziel-Wattzahl erhöhen + mehrere Änderungen
- Abwärts-Taste
  - Klicken: Gang oder Ziel-Wattzahl verringern
  - Halten: Gang oder Ziel-Wattzahl verringern + mehrere Änderungen

### **Der Schalter auf der linken Seite:**

- Aktionsknopf: + 1 Runde (nur für die Modi „Just Ride“ und „Climb“)
- Aufwärts-Taste:
  - Klicken: Zur nächsten Ansicht scrollen
- Abwärts-Taste
  - Klicken – Zur vorherigen Ansicht scrollen



**AKTIONSKNOPF**

**AUFWÄRTS-  
TASTE**

**ABWÄRTS-  
TASTE**

**TIPP:** Wenn Sie den Aktionsknopf drücken, drücken Sie in die Mitte des roten Teils des Schalters.

# 05 PFLEGE FÜR IHR ATOM

## NACH JEDER ANWENDUNG

Um sicherzustellen, dass Ihr Atom in gutem Zustand bleibt, verwenden Sie nach jeder Anwendung ein sauberes weiches Tuch und einen nicht scheuernden Flüssigreiniger. Wir empfehlen das Muc-off Care Pack zum Reinigen:

- Schweiß
- Staub
- Verschmutzungen

Sie sollten die äußeren Abdeckungen, den Rahmen, den Sattel und den Lenker abwischen und sicherstellen, dass der Lenkervorbau und die Sattelstütze nicht über den Markierungen liegen

## MONATLICHE WARTUNG

Falls erforderlich:

- Saugen Sie den Boden unter und um dem Atom herum um zu verhindern, dass das Fahrrad Staub aufnimmt.
- Überprüfen Sie die Fußschrauben, die Sattel- und Lenkerschieber und die Gerätehalterung auf Bewegung und Korrosion. Ziehen Sie sie nach Bedarf fest.
- Überprüfen Sie die Einstellungen des Sattels und des Lenkers. Ziehen Sie sie nach Bedarf fest
- Prüfen Sie, ob die Pedale sicher und gebrauchstauglich sind
- Achten Sie darauf, dass sich kein Schweiß/keine Flüssigkeit auf den Metallteilen oder Abdeckungen ansammelt.
- Achten Sie darauf, dass die Pedale gut angezogen sind, um Schäden am Fahrrad oder Verletzungen des Benutzers zu vermeiden. Wir raten Ihnen, den festen Sitz regelmäßig zu überprüfen, da sich die Pedale mit der Zeit lockern können.

## ZUSÄTZLICHE RESSOURCEN

Weitere Informationen und vollständige Einrichtungsanleitungen finden Sie unter [support.wattbike.com](https://support.wattbike.com)



# WARNUNG!

- Das Gerät darf nur mit dem mitgelieferten Netzgerät verwendet werden.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Die Reinigung und Wartung durch den Benutzer darf nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen geeignet.
- Bei Gebrauch sollte um das Gerät herum ein Freiraum von 0,6 m gelassen werden.
- Das Gerät muss auf einer stabilen und ebenen Fläche verwendet werden.
- Stellen Sie sicher, dass keine Hebel oder Einstellpunkte hervorstehen, die während der Fahrt zu Verletzungen führen können

Adresse: Wattbike LTD, Unit 13, Nottingham South &  
Wilford Industrial Estate, Nottingham, NG11 7EP  
email: [info@wattbike.com](mailto:info@wattbike.com)



# *wattbike*



/wattbike



@wattbike



@wattbike



/wattbike



/wattbike

**STRAVA**

/clubs/10729