



PDF ONLINE
www.lidl-service.com

HEIMTRAINER EXERCISE BIKE APPAREIL DE FITNESS D'APPARTEMENT

DE AT CH

HEIMTRAINER

Bedienungsanleitung

FR BE

APPAREIL DE FITNESS D'APPARTEMENT

Notice d'utilisation

PL

TRENAŻER

Instrukcja obsługi

SK

DOMÁCI TRÉNER

Návod na obsluhu

DK

MOTIONSCYKEL

Betjeningsvejledning

GB IE

EXERCISE BIKE

Operating instructions

NL BE

HOMETRAINER

Bedieningshandleiding

CZ

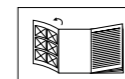
DOMÁCI TRENER

Návod k obsluze

ES

APARATO DE ENTRENAMIENTO PARA CASA

Instrucciones de manejo



DE AT CH

Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

GB IE

Before reading, fold out the illustration page and get to know all of the functions of your unit.

FR BE

Dépliez la page avec les illustrations avant la lecture et informez-vous ensuite au sujet des fonctions de l'appareil.

NL BE

Klap voor het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vervolgens vertrouwd met alle functies van het apparaat.

PL

Przed przeczytaniem należy rozłożyć bok z ilustracjami a następnie zapoznać się ze wszystkimi funkcjami urządzenia.

CZ

Před čtením si nejdříve vyklapte stránku s obrázky a seznámte se se všemi funkcemi přístroje.

SK

Skôr než začnete návod čítať, si ho otvorte na strane s obrázkami a oboznámte sa so všetkými funkciami prístroja.

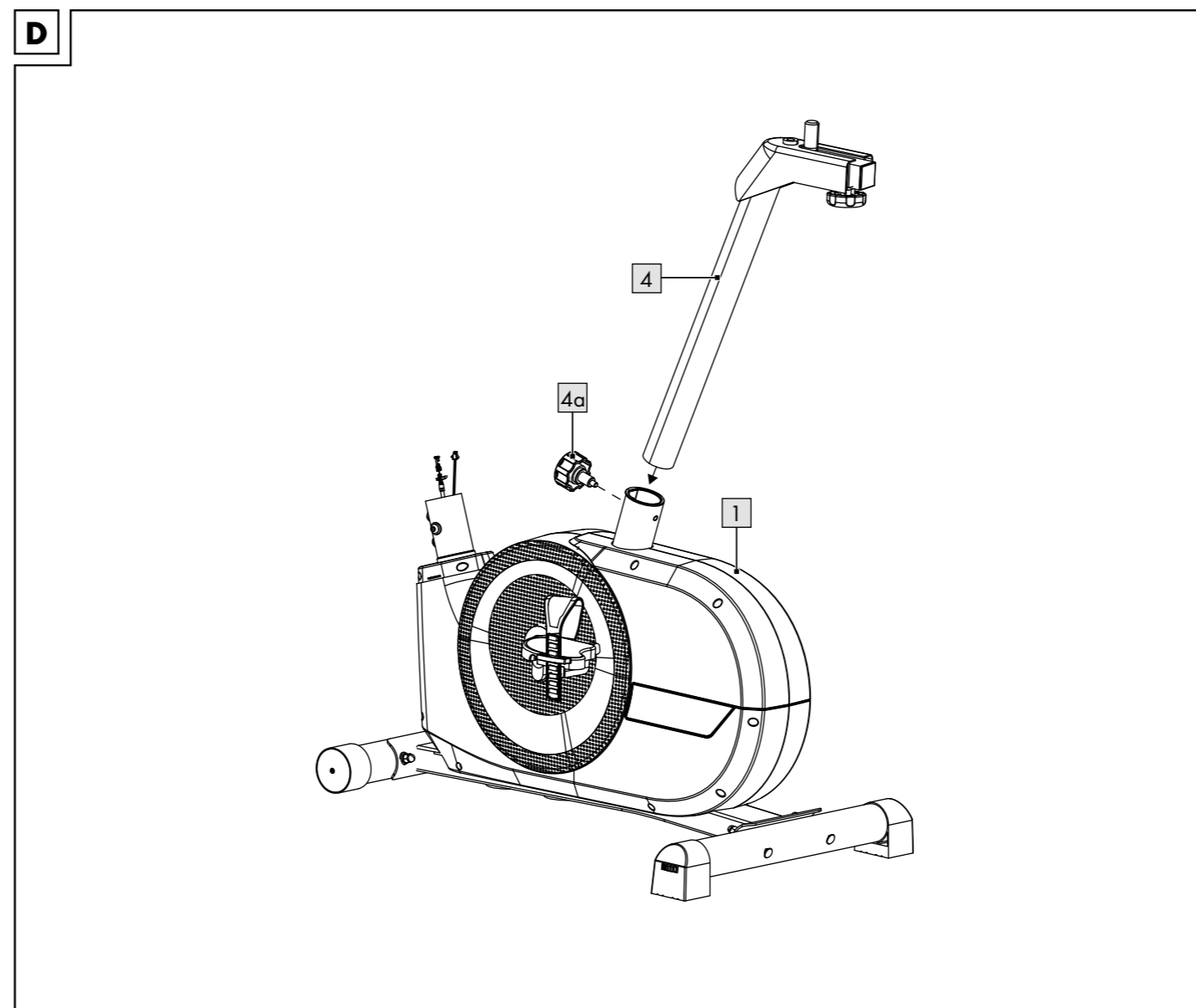
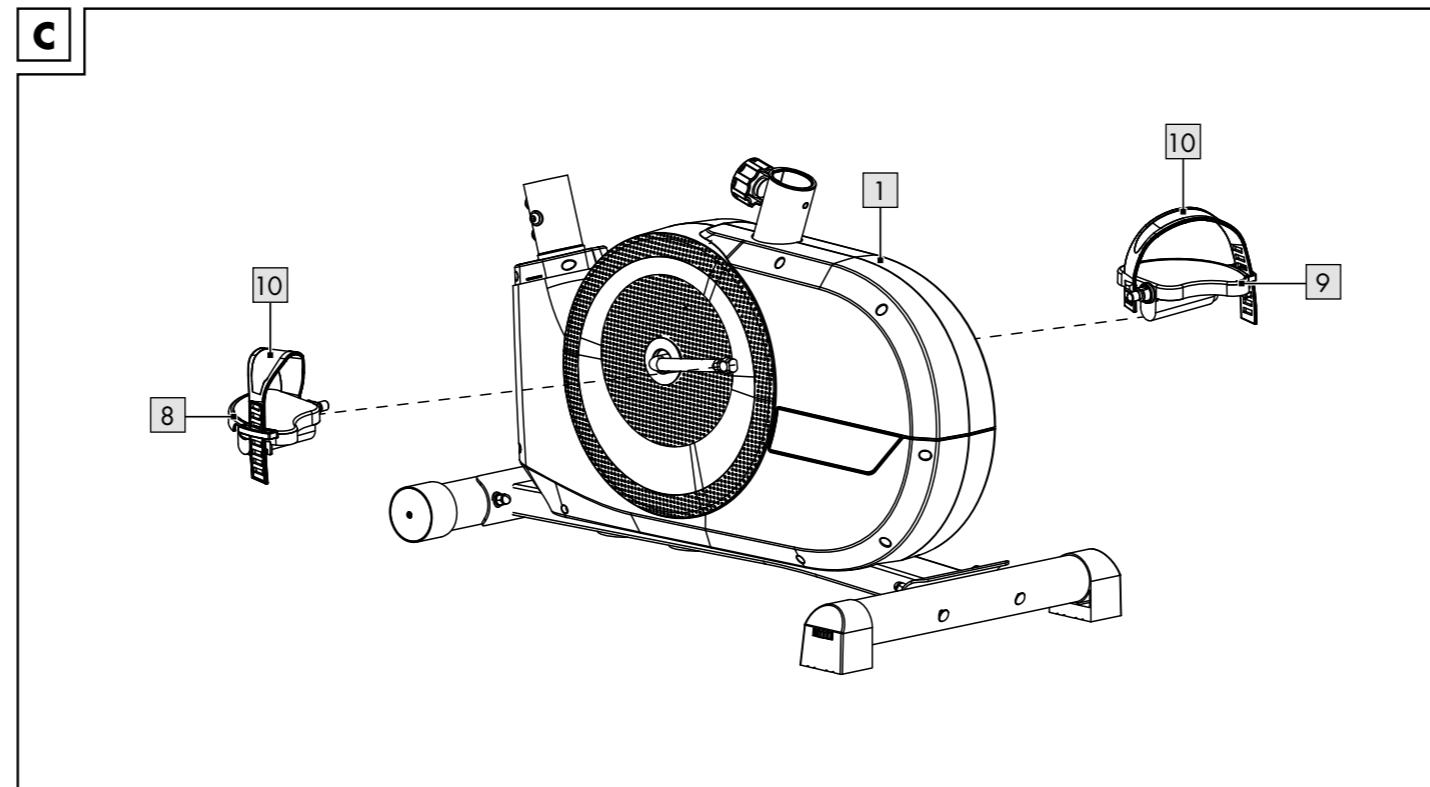
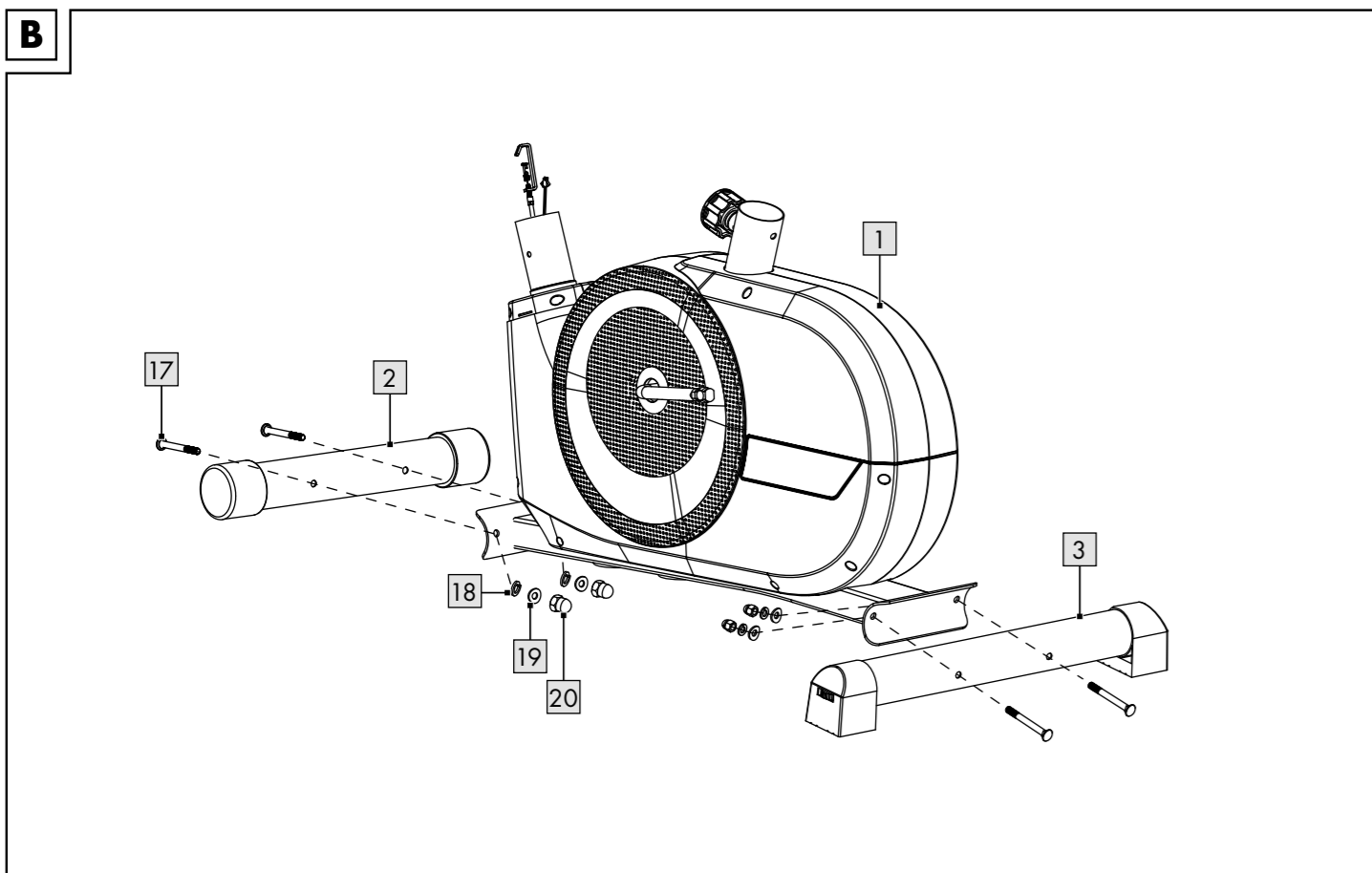
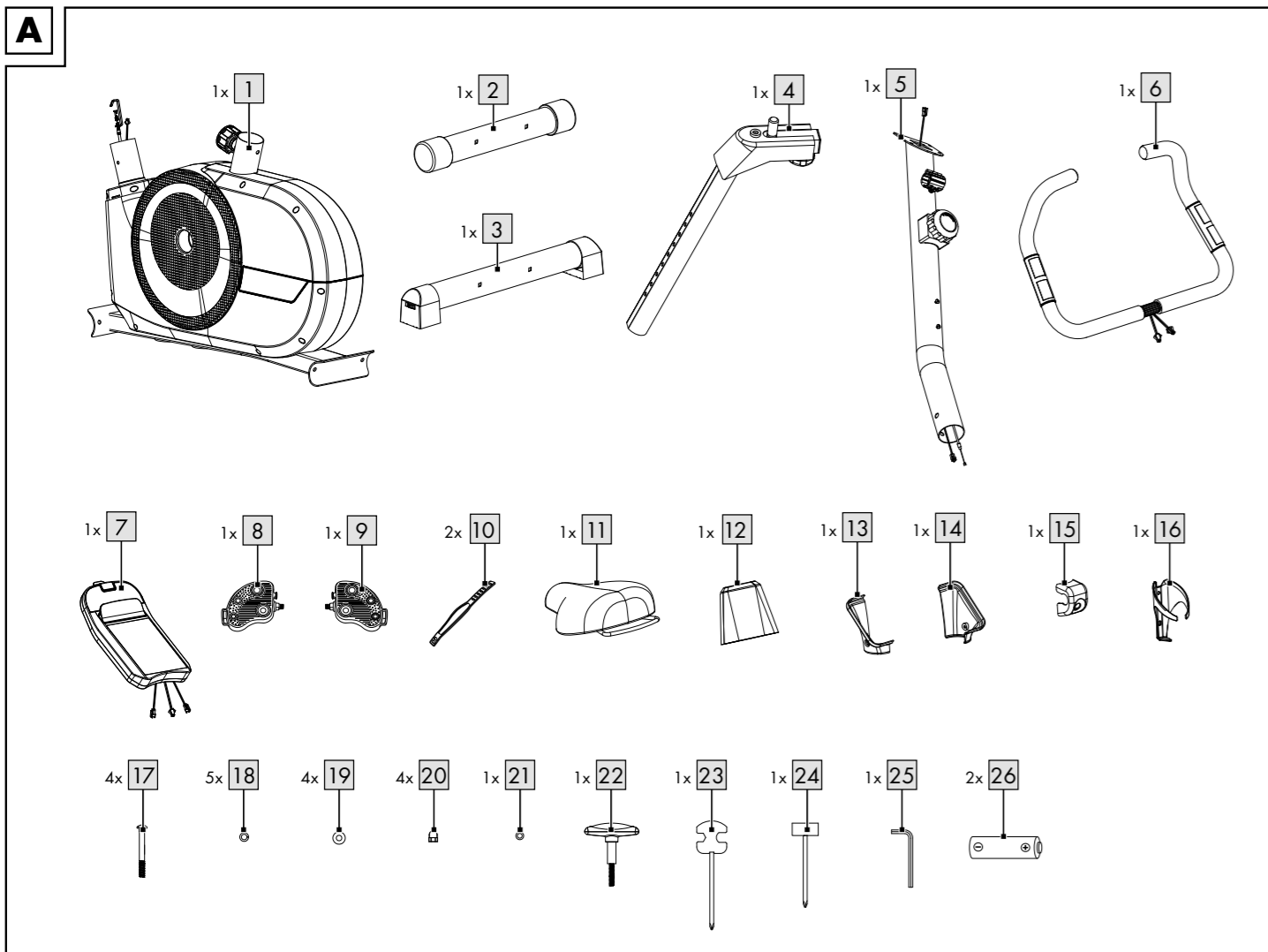
ES

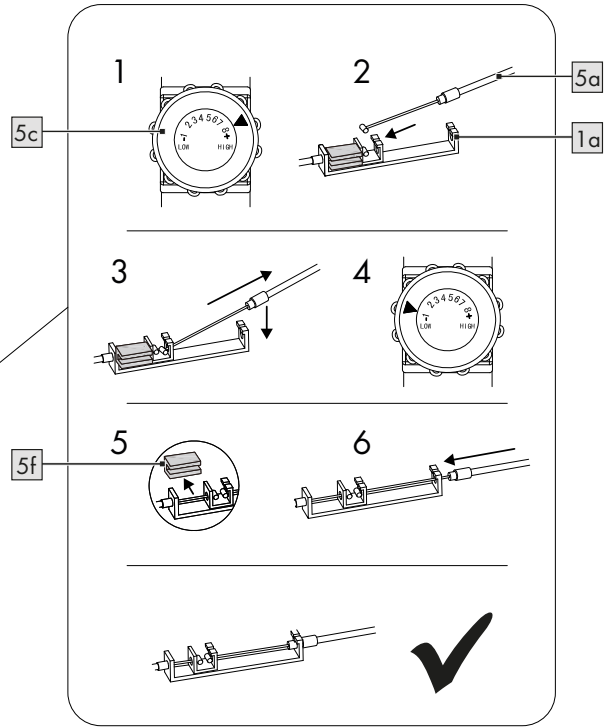
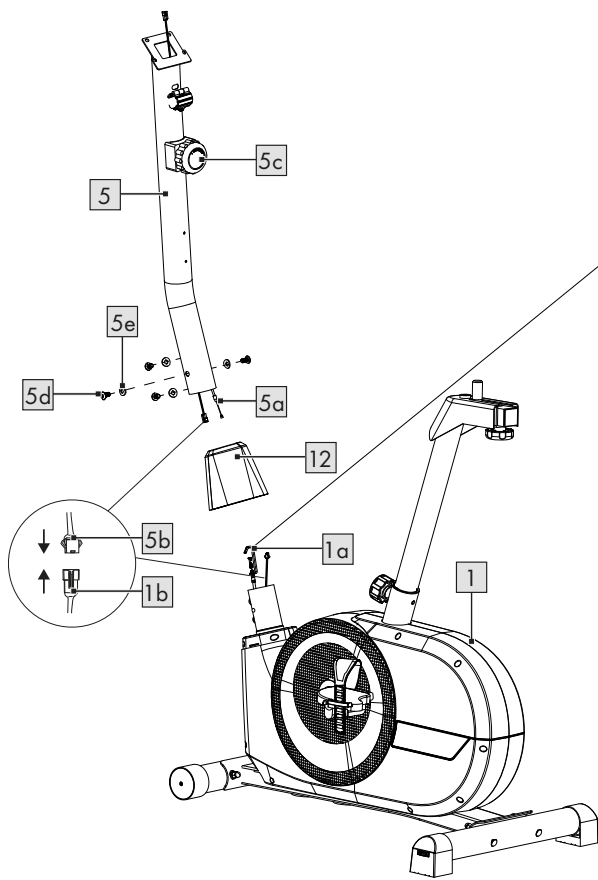
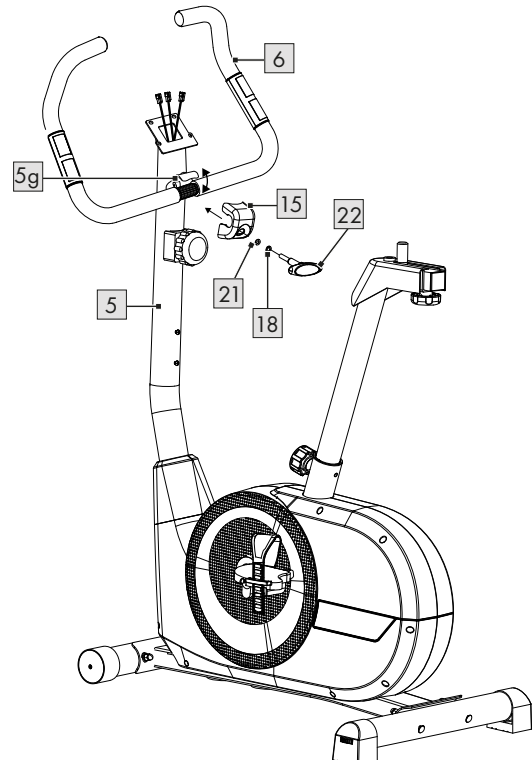
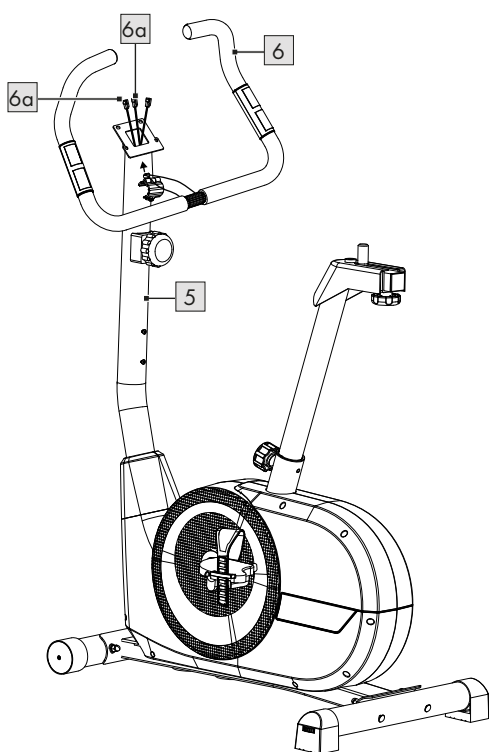
Antes de leer, abra la página con las ilustraciones y familiarícese seguidamente con todas las funciones del aparato.

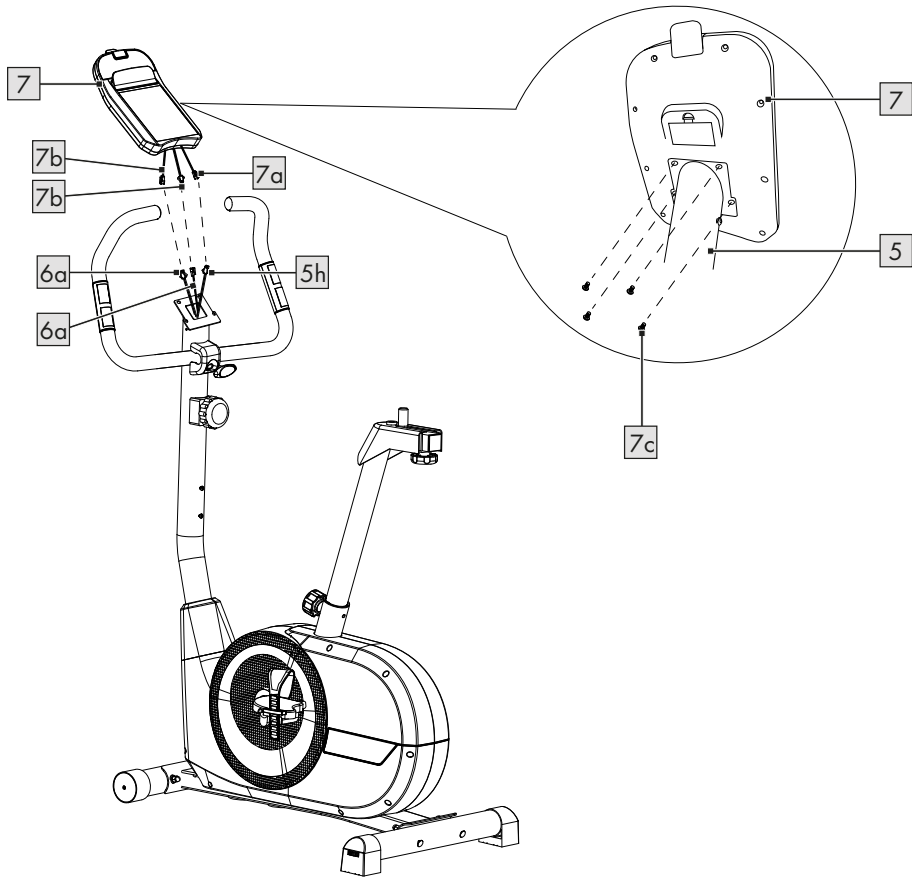
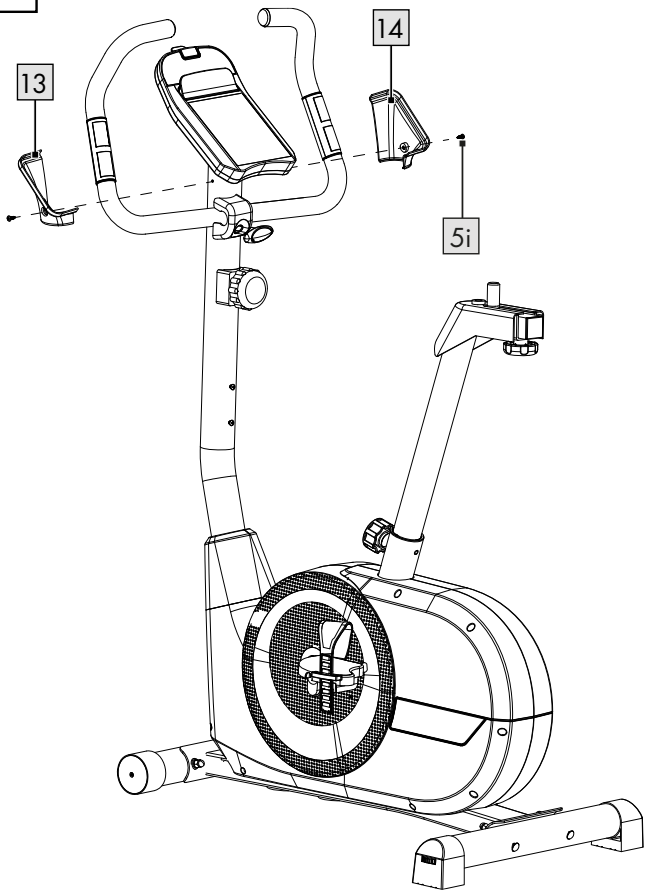
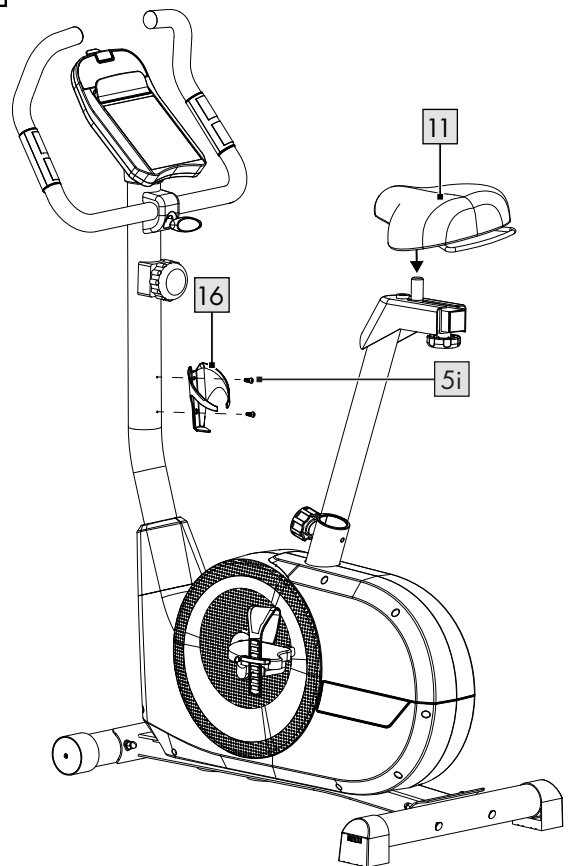
DK

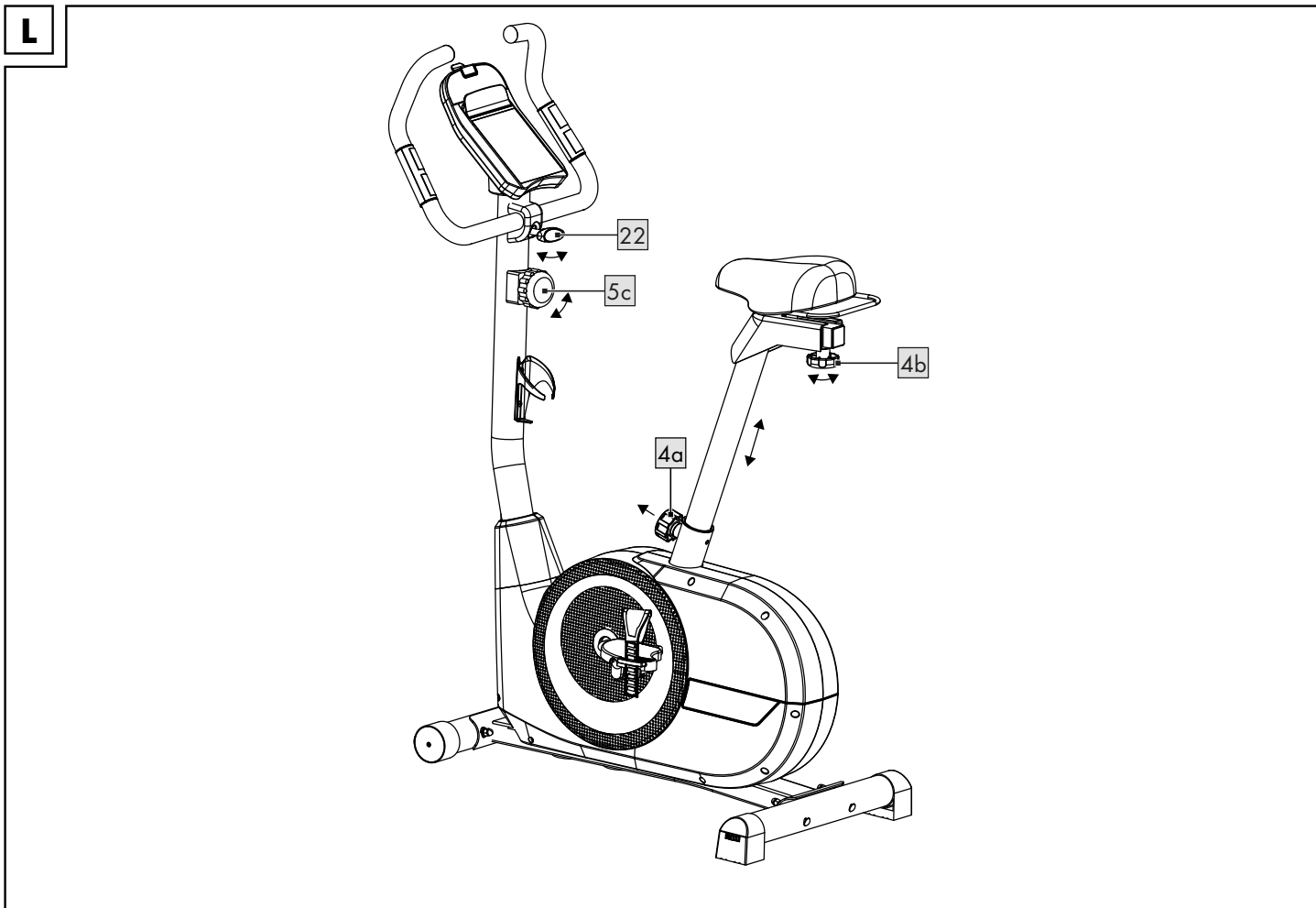
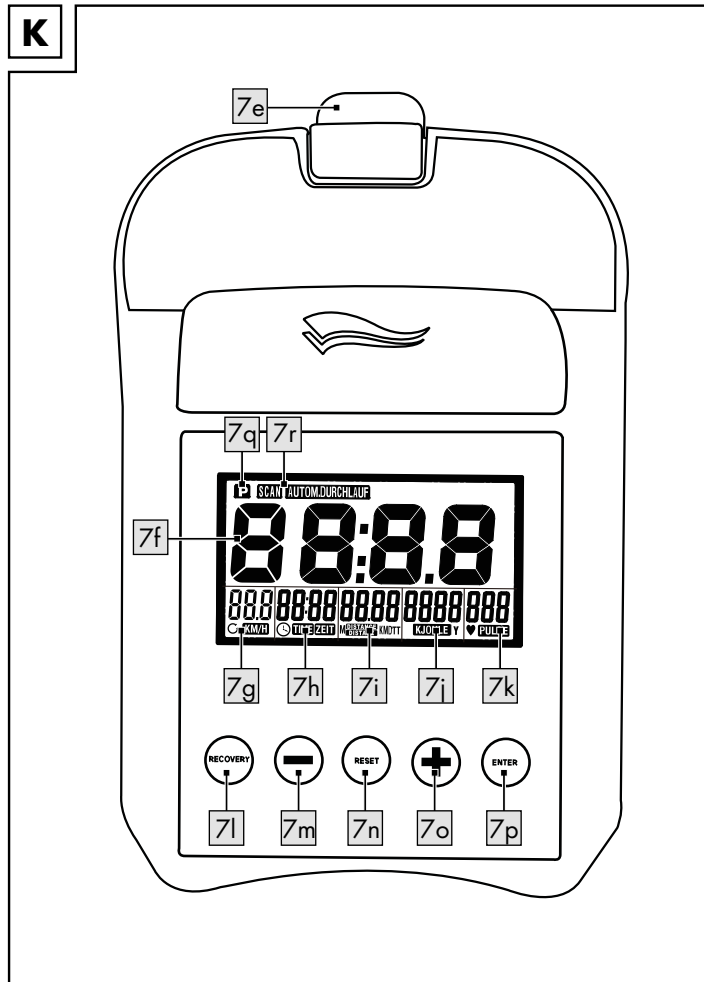
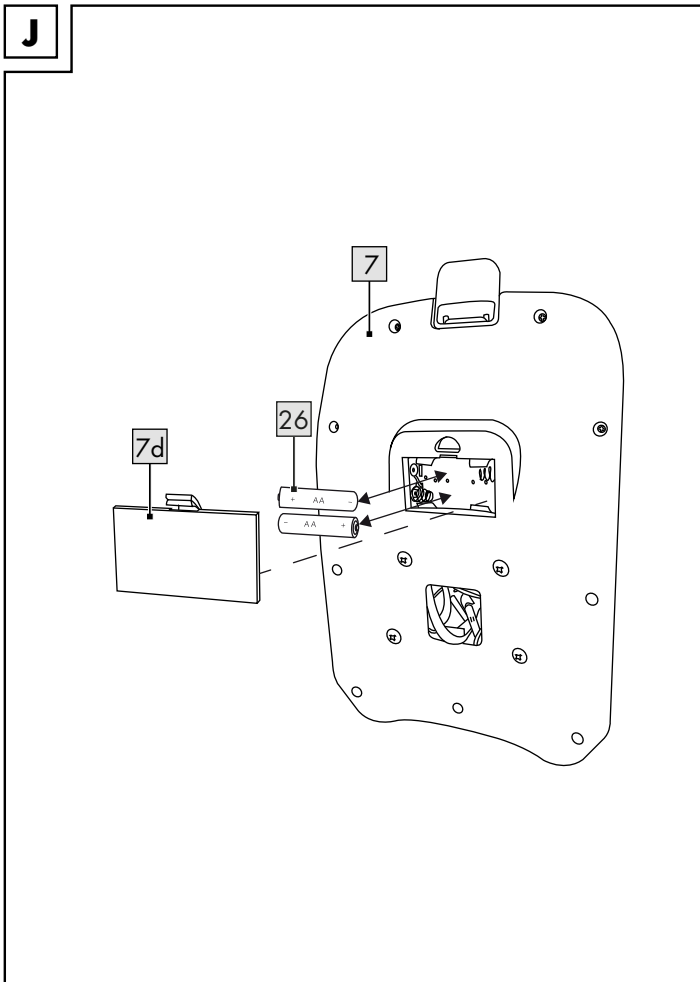
Klap siden med illustrationerne op inden du læser dem og gør dig efterfølgende fortrolig med alle apparatets funktioner.

DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	12
GB/IE	Operating and safety information	Page	17
FR/BE	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	22
NL/BE	Gebruiks- en veiligheidsstips	Pagina	28
PL	Wskazówki dot. obsługi i bezpieczeństwa	Strona	33
CZ	Pokyny k obsluze a bezpečnosti	Stránky	38
SK	Pokyny pre obsluhu a bezpečnosť	Stranu	43
ES	Instrucciones de manejo y seguridad	Página	48
DK	Betjenings- og sikkerhedsanvisninger	Side	53

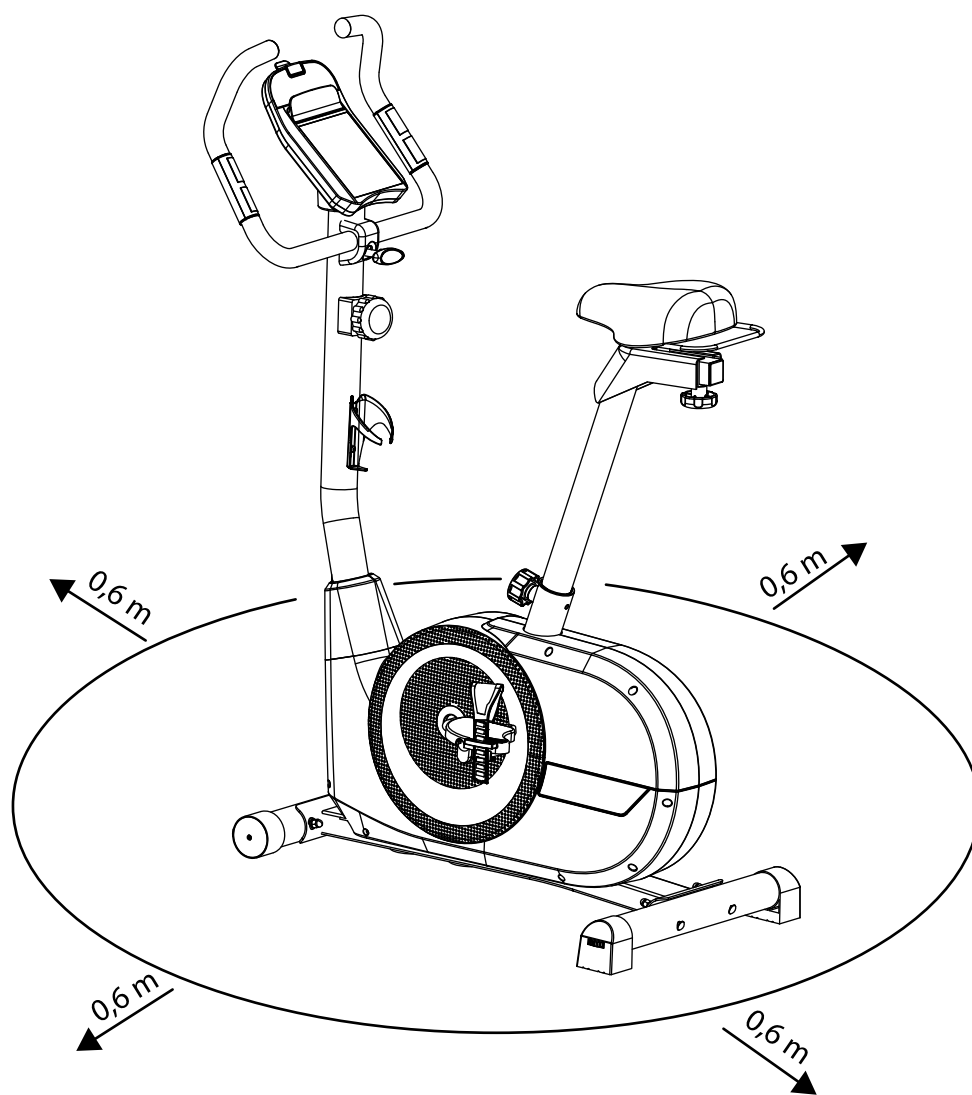


E**F**

G**H****I**



M



DE AT CH

Lieferumfang	12
Technische Daten	12
Bestimmungsgemäße Verwendung	12
Sicherheitshinweise	12 - 14
Verletzungsgefahr	12 - 13
Stromschlaggefahr!	13
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder	13
Gefahren durch Verschleiß	13
Warnhinweise Batterien!	13 - 14
Montage	14
Demontage	14
Verwendung	14 - 15
Bedienung des Computers	15
Allgemeine Trainingshinweise	15
Trainingsumfang	15
Trainingsintensität	16
Transport	16
Lagerung, Reinigung	16
Hinweise zur Entsorgung	16
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung	16

GB IE

Package contents	17
Technical data	17
Intended use	17
Safety information	17 - 18
Risk of injury	17 - 18
Risk of electric shock!	18
Extra caution - risk of injury to children	18
Dangers due to wear and tear	18
Battery warning notices!	18
Assembly	18 - 19
Disassembly	19
Use	19
Operating the computer	19 - 20
General training instructions	20
Full workout	20
Intensity level of training	20
Transportation	20
Storage, cleaning	20
Disposal	20
Notes on the guarantee and	
service handling	21

FR BE

Étendue de la livraison	22
Caractéristiques techniques	22
Utilisation conforme à sa destination	22
Consignes de sécurité	22 - 24
Risque de blessure!	22 - 23
Risque d'électrocution !	23
Prudence particulière -	
risque de blessure pour les enfants !	23
Dangers causés par l'usure	23
Avertissements concernant les piles ! ...	23 - 24
Montage	24
Démontage	24
Utilisation	24 - 25
Utilisation de l'ordinateur	25
Conseils d'entraînement généraux	25
Étendue de l'entraînement	25
Intensité de l'entraînement	25 - 26
Transport	26
Stockage, nettoyage	26
Mise au rebut	26
Indications concernant la garantie et	
le service après-vente	26 - 27

NL BE		PL		CZ	
Leveringsomvang	28	Zakres dostawy	33	Obsah balení	38
Technische gegevens	28	Dane techniczne	33	Technické údaje	38
Beoogd gebruik	28	Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	33	Použití dle určení	38
Veiligheidstips	28 - 30	Wskazówki bezpieczeństwa	33 - 35	Bezpečnostní pokyny	38 - 39
Kans op lichamelijk letsel	28 - 29	Niebezpieczeństwo odniesienia		Nebezpečí poranění!	38 - 39
Gevaar voor elektrische schok!	29	obrażeń	33 - 34	Riziko úrazu elektrickým proudem!	39
Bijzondere voorzichtigheid -		Niebezpieczeństwo porażenia prądem! ...	34	Důrazné upozornění – nebezpečí	
kans op lichamelijk letsel bij kinderen!	29	Zachować szczególną ostrożność -		poranění dětí!	39
Gevaren als gevolg van slijtage	29	niebezpieczeństwo odniesienia		Nebezpečí v důsledku opotřebení	39
Waarschuwingen batterijen!	29 - 30	obrażeń przez dzieci!	34	Varovná upozornění týkající se baterií!	39
Montage	30	Zagrożenia spowodowane zużyciem	34	Montáž	39 - 40
Demontage	30	Ostrzeżenia dotyczące baterií!	34 - 35	Demontáž	40
Gebruik	30 - 31	Montaż	35	Použití	40
Bediening van de computer	31	Demontaż	35	Ovládání počítače	40 - 41
Algemene trainingsinstructies	31	Użytkowanie	36	Obecné pokyny pro cvičení	41
Trainingsomvang	31	Obsługa komputera	36	Objem tréninku	41
Trainingsintensiteit	31 - 32	Ogólne wskazówki dotyczące treningu	36	Intenzita tréninku	41
Transport	32	Objętość treningowa	36 - 37	Přeprava	41
Opslag, reiniging	32	Intensywność treningowa	37	Uskladnění, čištění	41
Afvalverwerking	32	Transport	37	Pokyny k likvidaci	41
Opmerkingen over garantie en		Przechowywanie, czyszczenie	37	Pokyny k záruce a průběhu služby	42
serviceafhandeling	32	Uwagi odnośnie recyklingu	37		
		Wskazówki dotyczące gwarancji			
		i obsługi serwisowej	37		

SK		ES		DK	
Rozsah dodávky	43	Alcance de suministro	48	Leveringsomfang	53
Technické údaje	43	Datos técnicos	48	Tekniske data	53
Určené použitie	43	Uso previsto	48	Bestemmelsesmæssig brug	53
Bezpečnostné pokyny	43 - 44	Indicaciones de seguridad	48 - 50	Sikkerhedsanvisninger	53 - 54
Nebezpečnosť poranenia!	43 - 44	¡Peligro de lesiones!	48 - 49	Fare for kvæstelser!	53 - 54
Nebezpečnosť zásahu elektrickým		¡Peligro de descarga eléctrica!	49	Fare for elektrisk stød!	54
prúdom!	44	Precaución especial: ¡peligro de		Vær særligt forsigtig -	
Mimoriadna opatrnosť -		lesiones para niños!	49	fare for kvæstelser for børn!	54
nebezpečnosť poranenia detí!	44	Peligro por desgaste	49	Fare på grund af slitage	54
Nebezpečnosť v dôsledku		¡Advertencias sobre las pilas!	49 - 50	Advarsler angående batterier!	54
opotrebenia	44	Montaje	50	Montering	54 - 55
Výstražné upozornenia týkajúce		Desmontaje	50	Afmontering	55
sa batérií!	44	Utilización	50	Brug	55
Montáž	45	Manejo del ordenador	51	Betjening af computeren	55 - 56
Demontáž	45	Indicaciones generales de entrenamiento	51	Generelle træningsanvisninger	56
Použitie	45	Alcance del entrenamiento	51	Træningsmængde	56
Ovládanie počítača	45 - 46	Intensidad del entrenamiento	51 - 52	Træningsintensitet	56
Všeobecné pokyny na tréning	46	Transporte	52	Transport	56
Rozsah tréningu	46	Almacenamiento, limpieza	52	Opbevaring, rengøring	56
Intenzita tréningu	46	Indicaciones para la		Henvisninger vedr. bortskaffelse	56
Preprava	46	eliminación	52	Oplysninger om garanti og	
Skladovanie, čistenie	46	Indicaciones relativas a la garantía		servicehåndtering	56 - 57
Pokyny k likvidácii	47	y la gestión de servicios	52		
Pokyny k záruke a priebehu servisu	47				


Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Artikel vertraut.

Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.


Lieferumfang (Abb. A)


- 1 x Basisrahmen (1)
- 1 x Standfuß, vorn (2)
- 1 x Standfuß, hinten (3)
- 1 x Sattelstütze (4)
- 1 x Lenkersäule (5)
- 1 x Lenker (6)
- 1 x Computer (7)
- 1 x Pedal, links (8)
- 1 x Pedal, rechts (9)
- 2 x Sicherheitsriemen (10)
- 1 x Sattel (11)
- 1 x Lenkersäulenabdeckung (12)
- 1 x Computerabdeckung, links (13)
- 1 x Computerabdeckung, rechts (14)
- 1 x Lenkerabdeckung (15)
- 1 x Flaschenhalterung (16)
- 1 x Schrauben- und Werkzeug-Set
 - 4 x Schraube (17)
 - 5 x Federring (18)
 - 4 x Unterlegscheibe, M8 (19)
 - 4 x Hutmutter (20)
 - 1 x Unterlegscheibe (21)
 - 1 x T-Schrauben-Handgriff (22)
 - 1 x Kombinationswerkzeug mit Kreuzschlitzschraubendreher und Maulschlüssel 13, 15 mm (23)
 - 1 x Kombinationswerkzeug mit Kreuzschlitzschraubendreher und Steckschlüssel 13, 15 mm (24)
 - 1 x Innensechskantschlüssel (25)
- 2 x Batterie (1,5 V  LR06, AA) (26)
- 1 x Bedienungsanleitung

Technische Daten

Maße: ca. 96,5 x 133,4 x 54 cm (B x H x T)

Gewicht: ca. 28,5 kg

Energieversorgung Batterie:
1,5 V  LR06, AA

 Symbol für Gleichspannung

Max. Sendeleistung: -14,66 dBm

Geschwindigkeitsunabhängiges Bremssystem

Kompatibel mit handelsüblichen Brustgurten mit einer unverschlüsselten 5-kHz-Übertragung (nicht im Lieferumfang enthalten).

Maximale Belastbarkeit Smartphone- bzw. Tablet-Halterung: 1 kg


Trägheitsfaktor: 5,026 kgm²



Gefahr von Quetschungen der Finger!



Maximale Belastbarkeit: 150 kg

 Hiermit erklärt Delta-Sport Handelskontor GmbH, dass dieses Produkt mit den folgenden grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen übereinstimmt:

2014/53/EU – RED Richtlinie

2011/65/EU – RoHS Richtlinie

Vollständige Konformitätserklärungen sind erhältlich unter <http://www.conformity.delta-sport.com/>

 Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
07/2021

Gerätekategorie: HC (für den Einsatz in privaten Haushalten, Genauigkeit C)/nicht für therapeutisches Training vorgesehen.


Gepriift nach:
DIN EN ISO 20957-1:2014,
DIN EN ISO 20957-5:2017
EN 60335-1
Kategorie: HC

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsinstrument entwickelt, mit dem Sie Ihre Ausdauer trainieren können. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische sowie gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der Artikel eignet sich für den Einsatz im Innenbereich.

Sicherheitshinweise Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
 - Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
 - Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
 - Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 150 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
 - Bewahren Sie die Bedienungsanleitung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
 - **WARNHINWEIS!** Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.
 - **WARNHINWEIS!** Dieses stationäre Trainingsgerät ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.
 - Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
 - Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
 - Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
 - Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. M).
 - Trainieren Sie nur auf einem flachen, waagerechten und rutschfesten Untergrund.
 - Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
 - Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc. und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
 - Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden.
 - Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
 - Trinken Sie während des Trainings ausreichend.

- Achten Sie darauf, dass die Sicherheitsriemen der Pedalen sachgemäß befestigt sind. Eine unsachgemäße Befestigung kann zu Verletzungen führen.
- Benutzen Sie den Artikel nicht als Aufstieghilfe oder Leiterersatz.
- Transportieren Sie den Artikel niemals alleine über Stiegen und andere Hindernisse, um Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie lose Kleidung von den Pedalen fern.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
-  Warnung! Der Artikel darf nicht von Personen mit Herzschrittmacher verwendet werden!

Stromschlaggefahr!

- Öffnen Sie das Gehäuse nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften. Wenden Sie sich dazu an eine Fachwerkstatt. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen.
- Verwenden Sie den Artikel nur im Innenbereich.
- Wenn Sie den Artikel nicht benutzen, reinigen oder wenn eine Störung auftritt, schalten Sie den Artikel immer aus.
- Füllen Sie niemals Flüssigkeit in den Artikel und den Computer.
- Verwenden Sie zur Reinigung keinen Dampfreiniger. Der Artikel kann sonst beschädigt werden.

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.

- Der Artikel ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Sollten z. B. der Keilriemen oder die Griffe Beschädigungen zeigen, verwenden Sie den Artikel nicht mehr.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Fixieren oder verschrauben Sie das Gerät NICHT permanent am Boden. Zuwiderhandlung kann erhebliche Schäden am Gerät verursachen.
- Ziehen Sie die Schraubverbindungen regelmäßig nach.

- Lassen Sie defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sofort und nur von einem Fachmann austauschen. Benutzen Sie den Artikel erst wieder, wenn alle defekten Teile ausgetauscht wurden.
- Kontrollieren Sie den Artikel regelmäßig auf sichtbare Verschleißspuren und Schäden. Überprüfen Sie regelmäßig die Schraubverbindungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!

Warnhinweise Batterien!

- Entfernen Sie die Batterien, wenn diese verbraucht sind oder der Artikel längere Zeit nicht verwendet wird.
- Benutzen Sie keine verschiedenen Batterie-Typen, -Marken, keine neuen und gebrauchten Batterien miteinander oder solche mit unterschiedlicher Kapazität, da diese auslaufen und somit Schäden verursachen können.
- Beachten Sie die Polarität (+/-) beim Einlegen.
- Tauschen Sie alle Batterien gleichzeitig aus und entsorgen Sie die alten Batterien vorschriftsmäßig.
- Warnung! Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinandergenommen, nicht ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Bewahren Sie Batterien immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien!
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Reinigen Sie bei Bedarf und vor dem Einlegen die Batterie- und Gerätekontakte.
- Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen aus (z. B. Heizkörper oder direkte Sonneneinstrahlung). Es besteht ansonsten erhöhte Auslaufgefahr.

- Batterien können beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

Gefahr!

- Gehen Sie mit einer beschädigten oder auslaufenden Batterie äußerst vorsichtig um und entsorgen Sie diese umgehend vorschriftsmäßig. Tragen Sie dabei Handschuhe.
- Wenn Sie mit Batteriesäure in Berührung kommen, waschen Sie die betreffende Stelle mit Wasser und Seife. Gelangt Batteriesäure in Ihr Auge, spülen Sie es mit Wasser aus und begeben Sie sich umgehend in ärztliche Behandlung!
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.

Montage

Der Artikel sollte durch zwei Personen aufgebaut werden.

Achtung bei empfindlichen Böden! Verwenden Sie ggf. eine Unterlage, um den Boden zu schützen.

Schritt 1 (Abb. B)

1. Stellen Sie den Basisrahmen (1) auf einen festen, waagerechten Untergrund. Achtung: Um den Untergrund vor eventuellen Verkratzungen zu schützen, decken Sie die Montagefläche mit einem geeignetem Material ab.
2. Schrauben Sie den vorderen Standfuß (2) an der Vorderseite des Basisrahmens mit zwei Schrauben (17), zwei Federringen (18), zwei Unterlegscheiben (19) und zwei Hutmuttern (20) fest.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Transportrollen des vorderen Standfußes (2) nach vorn zeigen.

3. Schrauben Sie den hinteren Standfuß (3) an der Hinterseite des Basisrahmens mit zwei Schrauben (17), zwei Federringen (18), zwei Unterlegscheiben (19) und zwei Hutmuttern (20) fest.

Schritt 2 (Abb. C)

1. Schrauben Sie das rechte Pedal (9) im Uhrzeigersinn an die Tretkurbel.

Hinweis: Achten Sie auf die Markierung (R) und Drehrichtung für das rechte Pedal.

2. Schrauben Sie das linke Pedal (8) gegen den Uhrzeigersinn an die Tretkurbel.

Hinweis: Achten Sie auf die Markierung (L) und Drehrichtung für das linke Pedal.

3. Befestigen Sie die Riemen (10) an den Pedalen (8)/(9).

Hinweis: Die Riemen der Pedale müssen Ihren Füßen festen Halt bieten. Bei einem unangenehmen Druckgefühl lockern Sie die Riemen.

Schritt 3 (Abb. D)

1. Stecken Sie die Sattelstütze (4) in die hintere Öffnung des Basisrahmens (1).
2. Fixieren Sie die Sattelstütze mithilfe der Verstellerschraube (4a).

Schritt 4 (Abb. E)

1. Halten Sie die Lenkersäule (5) an die vordere Öffnung des Basisrahmens (1).
2. Schieben Sie die Lenkersäulenabdeckung (12) ein Stück über die Lenkersäule (5)
3. Stellen Sie den Widerstandsregler (5c) auf die höchste Widerstandsstufe (Stufe 8) ein.
4. Stecken Sie das Ende des Zugkabels (5a) in das Ende des Zugkabels (1a).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Zugkabel fest miteinander verbunden sind.

5. Stellen Sie den Widerstandsregler (5c) auf die geringste Widerstandsstufe (Stufe 1) ein.

Hinweis: Das Zugkabel (5a) wird durch diesen Vorgang gespannt.

6. Entfernen Sie die Plastikabdeckung (5f).
7. Verbinden Sie das Sensorkabel (5b) mit dem Sensorkabel (1b).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass beide Sensorkabel fest miteinander verbunden sind, da es sonst keine Signalübertragung gibt.

8. Setzen Sie die Lenkersäule (5) auf den Basisrahmen (1).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass sich das Sensorkabel und das Zugkabel im Rahmen befinden.

9. Schrauben Sie die Lenkersäule (5) mit den Schrauben (5d) und den Unterlegscheiben (5e) am Basisrahmen (1) fest.
10. Schieben Sie die Lenkersäulenabdeckung (12) über die Schrauben (5d), um die Schrauben abzudecken.

Schritt 5 (Abb. F)

1. Um den Lenker (6) zu montieren, führen Sie zunächst die Sensorkabel (6a) durch die untere Öffnung der Lenkersäule (5) nach oben.

Hinweis: Ziehen Sie die Kabel ein Stück aus der Lenkersäule.

2. Klappen Sie die Halteklemme (5g) auf und setzen Sie den Lenker (6) in die Halteklemme.
3. Klappen Sie die Halteklemme (5g) zu und setzen Sie die Lenkerabdeckung (15) auf.
4. Befestigen Sie den Lenker (6) und die Lenkerabdeckung (15) mithilfe eines Federrings (18), einer Unterlegscheibe (21) und des T-Schrauben-Handgriffs (22).

Schritt 6 (Abb. G)

1. Halten Sie den Computer (7) an die Lenkersäule und verbinden Sie die Sensorkabel (6a) aus der Lenkersäule mit den Sensorkabeln (7b) aus dem Computer.

Hinweis: Zur besseren Erkennbarkeit sind die Sensorkabel mit PULSE und SENSOR gekennzeichnet. Verbinden Sie die Sensorkabel PULSE miteinander. Achten Sie darauf, dass die Sensorkabel fest miteinander verbunden sind.

2. Verbinden Sie das Sensorkabel (7a) mit dem Sensorkabel (5h).

Hinweis: Zur besseren Erkennbarkeit sind die Sensorkabel mit PULSE und SENSOR gekennzeichnet. Verbinden Sie die Sensorkabel SENSOR miteinander. Achten Sie darauf, dass die Sensorkabel fest miteinander verbunden sind.

3. Stecken Sie die Sensorkabel in die Lenkersäule (5).
4. Lösen Sie die Schrauben (7c) auf der Rückseite des Computers (7), legen Sie den Computer auf die Lenkersäule (5) und befestigen Sie wieder die Schrauben (7c).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie die Sensorkabel nicht einklemmen.

Schritt 7 (Abb. H)

1. Setzen Sie die linke Computerabdeckung (13) und rechte Computerabdeckung (14) seitlich an die Lenkersäule (5) und befestigen Sie beide mit den vormontierten Schrauben (5i).

Schritt 8 (Abb. I)

1. Befestigen Sie den Sattel (11) an der Sattelverstellchiene und richten Sie den Sattel waagrecht aus.

Hinweis: Ziehen Sie den Sattel fest an. Nutzen Sie dafür ggf. zusätzliches Werkzeug.

2. Entfernen Sie die vormontierten Schrauben (5i) aus der Lenkersäule (5).
3. Befestigen Sie die Flaschenhalterung (16) an der Lenkersäule (5) mit den zuvor entfernten Schrauben (5i).

Hinweis: Die Nutzung der Flaschenhalterung ist optional.

Demontage

Um den Artikel auseinander zu bauen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

Verwendung

- Wählen Sie einen Trainingsbereich von ca. 3,00 x 1,80 m (L x B).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.

Batterien einlegen und auswechseln (Abb. J)

ACHTUNG! Beachten Sie folgende Anweisungen, um mechanische und elektrische Beschädigungen des Artikels zu vermeiden.

Zwei Batterien (26) liegen dem Artikel bei, die Sie vor der ersten Nutzung aus der Verpackung nehmen und in den Computer (7) einlegen können.

Sollten die Batterien (26) nicht mehr funktionieren, können Sie diese auswechseln.

1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel (7d).
2. Legen Sie die Batterien (26) in das Batteriefach.

Hinweis: Achten Sie auf die Plus-/Minuspole der Batterien und auf das korrekte Einsetzen. Die Batterien müssen sich komplett in der Batteriefachhalterung befinden.

3. Schließen Sie den Batteriefachdeckel (7d) wieder.
4. Zum Wechseln der Batterien gehen Sie wie beim Einsetzen vor. Entnehmen Sie vorher die leeren Batterien aus dem Batteriefach.

Sitz-, Fuß- und Lenkerposition einstellen (Abb. L)

- Stellen Sie den Sattel so ein, dass Ihr Bein gestreckt ist, wenn Sie mit Ihrer Ferse das Pedal berühren und Ihr Knie sich hinter der Pedalachse befindet. Nutzen Sie dazu die Verstellerschraube (4a) zur Höhenverstellung und die Verstellerschraube (4b) unterhalb des Sattels, um diesen in die richtige Entfernung zu bringen.
- Positionieren Sie Ihre Füße im mittleren Bereich der Pedale. Beim Training mit dem Artikel kommt die Bewegung aus dem Fußballen, sodass eine bessere Hebelwirkung gegeben ist und die Bewegungen leichter ausgeführt werden können.
- Achten Sie darauf, dass sich während des Trainings mindestens die halbe Fußlänge auf dem Pedal befindet.
- Stellen Sie die Sicherheitsriemen der Pedale so ein, dass Ihre Füße einen festen Halt haben.
- Stellen Sie den Lenker mithilfe des T-Schrauben-Handgriffs (22) so ein, dass Ihre Arme beim Greifen des Lenkers fast ausgestreckt sind.
- Stellen Sie den Trittwiderstand, der für Sie und Ihr Training geeignet ist, mithilfe des Widerstandreglers (5c) ein.

Smartphone- bzw. Tablet-Halterung verwenden

1. Platzieren Sie Ihr Smartphone bzw. Tablet auf der Smartphone- bzw. Tablet-Halterung.
2. Fixieren Sie Ihr Smartphone bzw. Tablet mit dem Clip (7e) (Abb. K).

Bedienung des Computers

Computer einschalten

1. Legen Sie die Batterien in den Computer, wie beim Abschnitt „Batterien einlegen und austauschen“ beschrieben, ein.
2. Drücken Sie eine beliebige Taste oder benutzen Sie die Pedalen. Der Computer schaltet sich automatisch ein.

Computer bedienen

- Drücken Sie die Taste (7o), um Ihre Eingabe zu erhöhen.
- Drücken Sie die Taste (7m), um Ihre Eingabe zu verringern.
- Drücken Sie die ENTER-Taste (7p), um Ihre Eingabe zu bestätigen.

Sprache ändern

Sie haben die Möglichkeit, die Sprache des Computers zu ändern. Deutsch ist als Standardsprache voreingestellt. Um die Sprache des Computers in Englisch zu ändern, gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie zeitgleich die RESET-Taste und die ENTER-Taste.

Hinweis: Die Anzeige wird zurückgesetzt und die Kalenderfunktion wird angezeigt.

Hinweis: Die normale Display-Anzeige erscheint und die Sprache des Computers ist nun Englisch.

2. Wiederholen Sie den vorherigen Schritt, um die Sprache des Computers wieder in Deutsch zu ändern.

Display-Anzeige (Abb. K)

Am Display erscheinen folgende Anzeigen mit den zugeordneten Funktionen:

- Aktuelle Geschwindigkeit von 0,0 bis 99,9 km/h bzw. Umdrehungen pro Minute von 0 bis 999 wird angezeigt (7g).
- Trainingsdauer mit Pausenmodus von 00:00 bis 99:59 wird angezeigt (7h).
- Die zurückgelegte Distanz von 0,0 bis 99,9 km wird angezeigt (7i).
- Energieverbrauch* von 0 bis 9999 Kilojoule wird angezeigt (7j).
- Je nach Anzeigestatus wird die Herzfrequenz von 40 bis 220 Schlägen/Minute angezeigt (7k).
- Pausen-Symbol wird angezeigt, wenn nicht getreten wird (7q).
- Automatischer Durchlauf der Display-Anzeigen in gleichmäßigem Abstand (ca. 5 Sek. pro Display-Anzeige) (7r). Drücken Sie auf die RESET-Taste, um den automatischen Durchlauf zu beenden.

* Die Berechnung beruht auf vorprogrammierten Standardwerten, die nur als Richtwert dienen können.

Erholungsmessung

Die Erholungsmessung gibt an, ob Ihr Erholungspuls in einem guten oder einem schlechten Bereich liegt. Nach Abschluss der Erholungsmessung wird Ihnen eine Note angezeigt:

- F1 = sehr gute Pulserholung
 - F6 = schlechte Pulserholung
1. Drücken Sie nach Beendigung Ihres Trainings die RECOVERY-Taste (7l), um Ihren Erholungspuls zu messen.
 2. Legen Sie Ihre Handflächen auf beide Handpuls-Sensoren.
 3. Die Anzeigen für Zeit (7h) und Puls (7k) werden angezeigt. Die Zeit läuft von 00:60 bis 00:00 zurück.
 4. Umfassen Sie die Handpuls-Sensoren so lange, bis der Countdown von 60 Sekunden abgelaufen ist. Die errechnete Note wird angezeigt.

Hinweis: Ein handelsüblicher Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) kann ebenfalls verwendet werden.

5. Drücken Sie erneut die RECOVERY-Taste (7l), um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Anzeige zurücksetzen

Um die Anzeige, die gespeicherten Voreinstellungen zu löschen oder eine Trainingseinheit vorzeitig zu beenden, drücken Sie die RESET-Taste (7n).

Computer ausschalten

Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten bei Nichtbenutzung (Tastendrücken oder Radfahren) aus.

Allgemeine Trainingshinweise

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.

- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Füße optimal auf den Pedalen stehen.
- Halten Sie sich während des gesamten Trainings am Lenker fest.
- Nehmen Sie während des gesamten Trainings eine aufrechte Körperhaltung ein.

Trainingsumfang

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen.

Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils zweimal dreimal wiederholen.

Nackmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung vier- bis fünfmal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorne beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiter zu atmen!

Trainieren

1. Steigen Sie auf den Artikel.
2. Platzieren Sie Ihre Füße auf den Pedalen und fixieren Sie sie mit den Sicherheitsriemen.
3. Halten Sie sich während des Trainings am Lenker fest.
4. Stellen Sie Ihre persönlichen Zielwerte mithilfe der Tasten ein oder beginnen Sie direkt mit dem Training.

Hinweis: Nehmen Sie während des Trainings eine aufrechte Körperhaltung ein.

Entspannen

- Achten Sie während und nach dem Training darauf, sich ausreichend Zeit für die Erholung zu nehmen.
- Die Erholungsphase sollte bei einem Anfänger länger dauern als bei einem geübten Sportler.

Trainingsintensität

1. Entscheiden Sie, welches Trainingsziel Sie verfolgen möchten.

Hinweis: Trainingsziele können z. B. Gewichtsreduzierung, bzw. Fettverbrennung, oder Steigerung der Ausdauer sein.

2. Legen Sie fest, wie oft Sie trainieren möchten, um Ihr Trainingsziel zu erreichen. Es werden folgende Belastungsumfänge empfohlen:
 - Gesundheitsminimalprogramm: 2 - 3 mal/Woche je 20 - 30 Minuten.
 - Gesundheitsoptimalprogramm: 4 - 5 mal/Woche je 45 - 60 Minuten.
3. Zum Steigern der Trainingsintensität wählen Sie zwischen den folgenden Trainingszonen:
 - **Regenerationszone:** In der Regenerationszone werden 50 - 60 % der maximalen Herzfrequenz beansprucht. Die Belastung ist leicht und entspannt. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar. Wenn Sie Anfänger sind oder eine schwache Kondition haben, trainieren Sie in der Regenerationszone.
 - **Fettverbrennung:** Bei der Fettverbrennung werden 60 - 70 % der maximalen Herzfrequenz beansprucht. In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, als auch die Fettverbrennung optimal in Gang gesetzt. Das Training ist umso effektiver, je länger Sie es durchhalten.
 - **Aerobe Zone:** In der Aeroben Zone werden 70 - 80 % der maximalen Herzfrequenz beansprucht. In dieser Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Die Belastung ist höher. Das Herz und die Lungen werden gestärkt. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, trainieren Sie in der aeroben Zone.
 - **Anaerobe Zone:** In der Anaeroben Zone werden 80 - 90 % der maximalen Herzfrequenz beansprucht. Das Training in der anaeroben Zone ist ein Hochleistungstraining, bei dem typische Symptome, wie z. B. Erschöpfung, Müdigkeit oder schwere Atmung, auftreten.
 - **Warnzone:** In der Warnzone werden 90 - 100 % der maximalen Herzfrequenz beansprucht. Die Warnzone ist die Zone mit höchster Intensität. Wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung mit Hochleistungstraining haben, trainieren Sie in der Warnzone. Beachten Sie, dass das Training in dieser Zone leicht zu Überlastung und Verletzungen führen kann.

Transport

1. Stellen Sie sich mit Ihrem rechten Fuß auf den vorderen Standfuß mit Rollen.
2. Fassen Sie den Artikel am Lenker an und kippen Sie den Artikel vorsichtig in Ihre Richtung.
3. Rollen Sie den Artikel an die gewünschte Stelle und stellen Sie den Artikel langsam wieder auf.

Hinweis: Halten Sie während des Transports Ihren Rücken gerade.

Achtung bei empfindlichen Böden!

Die Achse der Rolle kann bei Überfahren von Hindernissen leicht aus der Fassung rutschen und die Rolle blockiert und hinterlässt Spuren auf dem Boden.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken, sauber, ohne Batterien und bei Raumtemperatur. Der Artikel muss immer trocken gehalten und nach jeder Verwendung von eventuellen Verschmutzungen befreit werden. Verwenden Sie zur Reinigung des Artikels sowie des Computers ein leicht angefeuchtetes Tuch und vermeiden Sie den Kontakt mit Wasser.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen!

Hinweise zur Entsorgung



Werfen Sie Ihren Artikel, wenn er ausgedient hat, im Interesse des Umweltschutzes nicht in den Hausmüll, sondern führen Sie ihn einer fachgerechten Entsorgung zu. Über Sammelstellen und deren Öffnungszeiten können Sie sich bei Ihrer zuständigen Verwaltung informieren. Defekte oder verbrauchte Batterien/Akkus müssen gemäß Richtlinie 2006/66/EG und deren Änderungen recycelt werden. Geben Sie Batterien/Akkus und/oder den Artikel über die angebotenen Sammeleinrichtungen zurück. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.



Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien/Akkus! Batterien/Akkus dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei. Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien/Akkus bei einer kommunalen Sammelstelle ab.



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1-7: Kunststoffe/20-22: Papier und Pappe/80-98: Verbundstoffe. Der Artikel und die Verpackungsmaterialien sind recycelbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich. Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns - nach unserer Wahl - für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 375767_2101

DE Service Deutschland
Tel.: 0800-5435111
E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich
Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz
Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min.,
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.ch


Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.

 **Read the following operating instructions carefully.**

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these operating instructions carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

Package contents (Fig. A)

- 1 x base frame (1)
- 1 x foot, front (2)
- 1 x foot, back (3)
- 1 x seat post (4)
- 1 x steering column (5)
- 1 x handlebars (6)
- 1 x computer (7)
- 1 x pedal, left (8)
- 1 x pedal, right (9)
- 2 x safety strap (10)
- 1 x seat (11)
- 1 x steering column cover (12)
- 1 x computer cover, left (13)
- 1 x computer cover, right (14)
- 1 x handlebar cover (15)
- 1 x water bottle holder (16)
- 1 x screw and tool set
 - 4 x screw (17)
 - 5 x lock washer (18)
 - 4 x washer, M8 (19)
 - 4 x cap nut (20)
 - 1 x washer (21)
 - 1 x T-handle screw (22)
 - 1 x combination tool with cross-head screwdriver and open-ended spanner 13, 15mm (23)
 - 1 x combination tool with cross-head screwdriver and socket spanner 13, 15mm (24)
 - 1 x hex key (25)
- 2 x battery (1.5V  LR06, AA) (26)
- 1 x operating instructions


Technical data

Dimensions (W x H x D):

approx. 96.5 x 133.4 x 54cm

Weight: approx. 28.5kg

Battery power supply:

1.5V  LR06, AA

 DC voltage symbol

Max. transmission power: -14.66dBm

Speed-independent braking system

Compatible with standard heart-rate monitor chest straps with unencrypted 5kHz transmission (not included in the package contents).

Maximum load of smartphone/tablet holder:

1kg


Factor of inertia: 5.026kgm²



Danger of crushed fingers!




Maximum load: 150kg

 Delta-Sport Handelskontor GmbH hereby declares that this product complies with the following basic requirements as well as other relevant statutory provisions:

2014/53/EU - RED Directive

2011/65/EU - RoHS Directive

Full declarations of conformity are available at <http://www.conformity.delta-sport.com/>

 Date of manufacture (month/year):
07/2021

Device class: HC (for use in private households, precision C)/not suitable for therapeutic training.

Tested according to:

DIN EN ISO 20957-1:2014,

DIN EN ISO 20957-5:2017

EN 60335-1

Class: HC

Intended use

This product was developed as an exercise device to provide you with an endurance workout. The product is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes. The product is suitable for indoor use.


Safety information

Risk of injury!

- This apparatus may be used by children from 14 years of age upwards, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, provided they also understand the potential risks. Children may not play with the apparatus.
- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- This product is designed for a maximum body weight of 150kg. Do not use the product if you weigh more than this.
- Always keep the instructions for use with the suggested exercises readily available.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and overtraining can lead to serious injuries.

Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.

- **WARNING NOTICE!** The heart rate monitoring system can malfunction. Excessive training can lead to severe injury or death. If you notice an unusual reduction in your performance, stop training immediately.
- **WARNING NOTICE!** This stationary exerciser is not suitable for high accuracy purposes.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- The product must only be used by one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around all sides of the training area (Fig. M).
- Only train on a flat, level and non-slip surface.
- Do not use the product near steps or landings.
- If you feel dizzy or experience a rapid heartbeat, etc., end the exercise session and consult a doctor immediately.
- To prevent injuries due to incorrect handling, the product may only be assembled by an adult.
- Make sure you use the product only after it has been completely assembled.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Ensure that the safety straps on the pedals are properly fitted. Improper fitting can lead to injuries.
- Do not use the product as a climbing aid or in place of a ladder.
- To avoid injury, never carry the product by yourself up or down stairs or over other obstacles.
- Keep loose clothing away from the pedals.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait for approx. 2 hours before starting your exercise session.

- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
-  Warning! The product must not be used by people who have a pacemaker!

Risk of electric shock!

- Do not open the case, leave that to the repair specialists. Contact a specialist repair workshop for this. Liability and warranty claims are excluded for repairs that are independently carried out, improper connection or incorrect operation.
- Only use the product indoors.
- Always turn off the product when you are not using it or when you are cleaning it or if a malfunction occurs.
- Never pour liquid into the product or the computer.
- Do not use steam cleaners to clean the product. This could damage the product.

Extra caution – risk of injury to children!

- Keep children away from the packaging materials. There is a risk of suffocation!
- Children must not be allowed to play with the product.
- The product is not suitable play equipment and must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use. To eliminate the risk of injury, the product must not be within reach of children during the workout.
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- Point out to children specifically that the product is not a toy.

Dangers due to wear and tear

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use.
- The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear.

If for example the V-belt or handles show signs of damage, cease using the product.

- Use only original replacement parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.
- Check the product regularly for damage or deterioration.
- Do not use the product anymore if it is damaged.
- Do NOT permanently screw or fasten the product to the floor. Non-compliance can cause considerable damage to the device.
- Tighten the screw connections regularly.
- Ensure that defective parts, e.g. connecting parts, are replaced immediately and by a specialist only. Only use the product again once all defective parts have been replaced.
- Check the product regularly for visible signs of wear and damage. Check the screwed connections regularly. Only use the product if it is in perfect condition!

Battery warning notices!

- Remove the batteries when they are flat, or if the product is not in use for an extended period.
- Do not use different types or brands of battery or new and used batteries together or batteries with different capacities as these can leak and cause damage.
- Ensure the polarity (+/-) is correct when inserting the batteries.
- Replace all batteries at the same time and dispose of the old batteries as prescribed.
- Warning! Batteries must not be charged or reactivated by other means, taken apart, thrown into fire or short-circuited.
- Always keep batteries out of reach of children.

- Do not use rechargeable batteries!
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- Clean the battery and device contacts as needed and before inserting.
- Do not expose the batteries to extreme conditions (e.g. radiators or direct sunlight). Otherwise there is an increased risk of leakage.
- Batteries can be life-threatening if swallowed. Therefore, store batteries in a place inaccessible to small children. Medical attention must be sought immediately if a battery is swallowed.

Danger!

- Handle damaged or leaking batteries with extreme caution and dispose of them properly as soon as possible. Wear gloves when doing so.
- If you come into contact with battery acid, wash the affected area with soap and water. If battery acid gets in your eye, rinse it with water and seek medical attention immediately!
- The connection terminals must not be short-circuited.

Assembly

The product should be assembled by two people.

Take care with floors that are susceptible to damage! Use a mat or the like, if necessary, to protect the floor.

Step 1 (Fig. B)

1. Stand the base frame (1) on a solid, level floor. Warning: to protect the floor from being scratched, cover it with a suitable material.
2. Screw the front foot (2) onto the front side of the base frame with two screws (17), two lock washers (18), two washers (19) and two cap nuts (20).

Note: make sure that the transport wheels on the front foot (2) are pointing forward.

3. Screw the back foot (3) onto the back side of the base frame with two screws (17), two lock washers (18), two washers (19) and two cap nuts (20).

Step 2 (Fig. C)

1. Screw the right pedal (9) clockwise onto the crank.

Note: observe the marking (R) and direction of rotation for the right pedal.

2. Screw the left pedal (8) anti-clockwise onto the crank.

Note: observe the marking (L) and direction of rotation for the left pedal.

- Fasten the straps (10) onto the pedals (8)/(9).
Note: the straps on the pedals must be able to keep your feet firmly secured. If the straps feel uncomfortably tight, loosen them.

Step 3 (Fig. D)

- Insert the seat post (4) into the back opening of the base frame (1).
- Fasten the seat post with the setting screw (4a).

Step 4 (Fig. E)

- Hold the steering column (5) against the front opening of the base frame (1).
- Push the steering column cover (12) just over the steering column (5).
- Set the resistance controller (5c) to the highest level of resistance (level 8).
- Insert the end of the draw cable (5a) into the end of the draw cable (1a).

Note: make sure that the draw cables are firmly connected.

- Set the resistance controller (5c) to the lowest level of resistance (level 1).

Note: this tightens the draw cable (5a).

- Remove the plastic cover (5f).
- Connect the sensor cable (5b) to the sensor cable (1b).

Note: make sure that both sensor cables are firmly connected, otherwise there will be no signal transmission.

- Place the steering column (5) onto the base frame (1).

Note: make sure that the sensor cable and draw cable are within the frame.

- Screw the steering column (5) onto the base frame (1) with the screws (5d) and the washers (5e).
- Push the steering column cover (12) over the screws (5d) to cover them.

Step 5 (Fig. F)

- To assemble the handlebars (6), first guide the sensor cable (6a) up through the bottom opening of the steering column (5).

Note: pull the cable out from the steering column somewhat.

- Open the holding clamp (5g) and place the handlebars (6) into the holding clamp.
- Close the holding clamp (5g) and place the steering column cover (15) over it.
- Fasten the handlebars (6) and the steering column cover (15) with a lock washer (18), a washer (21) and the T-handle screw (22).

Step 6 (Fig. G)

- Hold the computer (7) against the steering column and connect the sensor cables (6a) from the steering column with the sensor cables (7b) from the computer.

Note: the sensor cables are labelled PULSE and SENSOR for better recognition. Connect the PULSE sensor cables. Make sure that the sensor cables are firmly connected.

- Connect the sensor cable (7a) with the sensor cable (5h).

Note: the sensor cables are labelled PULSE and SENSOR for better recognition. Connect the SENSOR sensor cables. Make sure that the sensor cables are firmly connected.

- Insert the sensor cables into the steering column (5).

- Remove the screws (7c) on the back of the computer (7), place the computer on the steering column (5) and reattach the screws (7c).

Note: make sure that you do not clamp the sensor cables.

Step 7 (Fig. H)

- Place the left computer cover (13) and right computer cover (14) on the sides of the steering column (5) and fasten them both with the pre-mounted screws (5i).

Step 8 (Fig. I)

- Fasten the seat (11) to the seat adjustment track and align the seat horizontally.

Note: tighten the seat firmly. Use additional tools for this if necessary.

- Remove the pre-mounted screws (5i) from the steering column (5).
- Fasten the water bottle holder (16) to the steering column (5) with the previously removed screws (5i).

Note: use of the water bottle holder is optional.

Disassembly

Proceed in the reverse order to disassemble the product.

Use

- Choose a training area of approx. 3.00 x 1.80m (L x W).
- Train on a flat, non-slip surface only.

Inserting and replacing the batteries (Fig. J)

WARNING! Observe the following instructions to avoid mechanical and electrical damage to the product.

The product comes with two batteries (26) that can be removed from the packaging and inserted into the computer (7) before using it for the first time.

When the batteries (26) are flat, you can replace them.

- Open the battery compartment cover (7d).
- Insert the batteries (26) in the battery compartment.

Note: pay attention to the plus/minus poles of the batteries and to their correct insertion. The batteries must be completely inside the battery holder.

- Close the battery compartment cover (7d).
- Follow the insertion instructions when replacing the batteries. First remove the flat batteries from the battery compartment.

Setting the seat, foot and handlebar position (Fig. L)

- Set the seat position so that your leg is outstretched when your heel is touching the pedal and your knee is behind the pedal axle. Use the adjusting screw (4a) to set the height, and the adjusting screw (4b) below the seat to bring it to the correct distance.
- Position your feet in the centre of the pedals. When training with the product, the movement comes from the balls of your feet so that you have better leverage and your movements are easier.
- Make sure that at least half the length of your foot is on the pedal during training.

- Tighten the safety straps on the pedals to ensure that your feet have a good grip.
- Use the T-handle screw (22) to adjust the handlebars so that your arms are fully outstretched when holding the handlebars.
- Use the resistance controller (5c) to set the pedal resistance suitable for you and your workout.

Using the smartphone or tablet holder

- Place your smartphone or tablet on the smartphone or tablet holder.
- Fasten your smartphone or tablet with the clip (7e) (Fig. K).

Operating the computer

Turning on the computer

- Insert the batteries into the computer as described in the section 'Inserting and replacing the batteries'.
- Press any button or use the pedals. The computer turns on automatically.

Operating the computer

- Press the button (7o) to increase your input.
- Press the button (7m) to lower your input.
- Press the 'ENTER' button (7p) to confirm your input.

Changing the language

You have the option of changing the computer language. German is the default language. Proceed as follows to change the computer language to English:

- Press the 'RESET' and 'ENTER' buttons simultaneously.

Note: the normal display view appears and the computer language is now English.

- Repeat the previous step to change the computer language back to German.

Display view (Fig. K)

The following information and functions are shown on the display:

- The current speed from 0.0 to 99.9km/h, or rotations per minute from 0 to 999, is displayed (7g).
- A training duration with pause mode of between 00:00 and 99:59 is displayed (7h).
- The distance pedalled from 0.0 to 99.9km is displayed (7i).
- Energy burn* of 0 to 9,999 kilojoules is displayed (7j).
- Depending on the display status, heart rate from 40 to 220 beats per minute is displayed (7k).
- The pause symbol is displayed when you are not pedalling (7q).
- SCAN of display views at equal intervals (approx. 5 sec. per display view) (7r). Push the 'RESET' button to end the SCAN.

* The calculation is based on pre-programmed standard values that only serve as a guide.

Recovery measurement

The recovery measurement indicates whether your recovery heart rate lies within a healthy or less healthy range. After completing the recovery measurement, you will be given a score:

- F1 = very good heart rate recovery
 - F6 = poor heart rate recovery
1. After your workout has finished, press the 'RECOVERY' button (7l) to measure your recovery heart rate.
 2. Place your palms on both hand pulse sensors.
 3. The time (7h) and heart rate (7k) are displayed. The time counts down from 00:60 to 00:00.
 4. Put your hands around the hand pulse sensors until the countdown from 60 seconds has finished. Your score is then displayed.

Note: a standard chest strap (not included in the package contents) can also be used.

5. Press the 'RECOVERY' button (7l) again to return to the main menu.

Resetting the display

To reset the display, delete saved settings or end a workout ahead of time, press the 'RESET' button (7n).

Turning off the computer

The computer turns itself off automatically after 4 minutes of inactivity (pushing buttons or cycling).

General training instructions

- Wear comfortable sportswear.
- Warm up before each training session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never train with too much intensity. Increase the intensity of the training sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Be sure to breathe steadily. Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.
- Make sure that your feet are optimally positioned on the pedals.
- Hold the handlebars throughout your workout.
- Maintain an upright posture throughout your workout.

Full workout

Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up.

Some simple exercises to do this are shown below. You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement four to five times.
2. Rotate your head slowly, first in one direction, then in the other.

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them carefully upwards. If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be maximally warmed up.
2. Rotate both your shoulders forwards at the same time and then change direction after one minute.

3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Exercising

1. Get on the product.
2. Position your feet on the pedals and secure them with the safety straps.
3. Hold the handlebars throughout the workout.
4. Use the buttons to set your personal target values, or begin your workout directly.

Note: maintain an upright posture throughout the workout.

Recovering

- Ensure that you take sufficient time to recover during and after the workout.
- The recovery period should be longer for a beginner than it is for a fit athlete.

Intensity level of training

1. Decide what your training goal is.

Note: training goals can include weight reduction or fat burning, or increasing your endurance.

2. Decide how often you want to train to achieve your training goal. The following training schedules are recommended:
 - Basic health programme: 2-3 times/week for 20-30 minutes each time.
 - Optimal health programme: 4-5 times/week for 45-60 minutes each time.
3. To increase the intensity level of your training, choose between the following training zones:
 - **Regeneration zone:** In the regeneration zone you are training with 50-60% of the maximum heart rate. The effort level is light and relaxed. This zone is the base from which you will increase your performance. If you are a beginner or have a health condition, you should train in the regeneration zone.
 - **Fat-burning zone:** In the fat-burning zone, you are training with 60-70% of the maximum heart rate. This zone strengthens your heart, while also being ideal for fat burning. This training is more effective the longer you do it.
 - **Aerobic zone:** In the aerobic zone, you are training with 70-80% of the maximum heart rate. In this zone, you burn more carbohydrates than fat. The stress is higher. Heart and lungs are strengthened. If you want to be faster, stronger and have more endurance, you should train in the aerobic zone.
 - **Anaerobic zone:** In the anaerobic zone, you are training with 80-90% of the maximum heart rate. Training in the anaerobic zone is high-performance training, in which typical symptoms such as exhaustion, tiredness or heavy breathing arise.
 - **Warning zone:** In the warning zone, you are training with 90-100% of the maximum heart rate. The warning zone is the zone with the highest intensity. If you are extremely fit and are experienced in high-performance training, train in the warning zone. Please be aware that training in this zone can easily lead to overexertion and injury.

Transportation

1. Place your right foot on the front foot of the equipment with the rollers.
2. Grab the product by the handlebars and carefully tilt the product toward yourself.
3. Roll the product to the desired location and slowly return it to the upright position.

Note: keep your back straight while moving the equipment.

Take care with floors that are susceptible to damage!

The wheel axle can slip out of place easily when rolling over obstacles, which blocks the wheel and leaves marks on the floor.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product dry, clean, without batteries and at room temperature.

The product must always be kept dry, and cleaned of any dirt after each use. Use a lightly dampened cloth to clean the equipment and the computer, and avoid contact with water. **IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents!

Disposal



In the interest of protecting the environment, do not throw your product into the household waste once you are finished with it, but rather take it to a specialty disposal facility. Find out about collection sites and their hours of operation from your local authority.

Defective or used batteries must be recycled pursuant to Directive 2006/66/EC and changes to it. Return batteries and/or the product via the collecting sites provided. Packaging materials, such as plastic bags, must be kept away from children. Keep the packaging materials out of reach of children.



Environmental damage caused by improper disposal of batteries! Batteries may not be disposed of with household waste. They may contain toxic heavy metals and are subject to hazardous waste treatment. The chemical symbols of the heavy metals are as follows: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead. Dispose of used batteries at a municipal collection site.



Dispose of the product and packaging in an environmentally friendly manner.



Note the label on the packaging materials when separating waste, as these are labelled with abbreviations (a) and numbers (b) with the following meaning: 1-7: plastics/20-22: paper and cardboard/80-98: composite materials. The product and the packaging materials can be recycled, dispose of them separately for better treatment of waste. The Triman logo only applies to France. Find out how to dispose of the used product from your municipal or city administration.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 375767_2101

GB Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

IE Service Ireland
Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))
E-Mail: deltasport@lidl.ie


Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.

 **Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.**

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veuillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Étendue de la livraison (fig. A)

- 1 cadre de base (1)
- 1 pied d'appui, avant (2)
- 1 pied d'appui, arrière (3)
- 1 support de selle (4)
- 1 colonne de direction (5)
- 1 guidon (6)
- 1 ordinateur (7)
- 1 pédale, gauche (8)
- 1 pédale, droite (9)
- 2 sangles de sécurité (10)
- 1 selle (11)
- 1 cache de colonne de direction (12)
- 1 housse d'ordinateur, gauche (13)
- 1 housse d'ordinateur, droite (14)
- 1 cache de guidon (15)
- 1 porte-bouteilles (16)
- 1 jeu de vis et d'outils
 - 4 vis (17)
 - 5 rondelles élastiques (18)
 - 4 rondelles, M8 (19)
 - 4 écrous borgnes (20)
 - 1 rondelle (21)
 - 1 poignée de vis en T (22)
 - 1 outil mixte avec tournevis cruciforme et clé plate 13, 15 mm (23)
 - 1 outil combiné avec tournevis cruciforme et clé à pipe de 13, 15 mm (24)
 - 1 clé hexagonale (25)
- 2 piles (1,5 V  LR06, AA) (26)
- 1 notice d'utilisation


Caractéristiques techniques


Dimensions (l x h x p) :

env. 96,5 x 133,4 x 54 cm

Poids : env. 28,5 kg

Alimentation en énergie à piles :

1,5 V  LR06, AA

 Symbole de tension continue

Puissance max. émise : -14,66 dBm

Système de freinage indépendant de la vitesse

Compatible avec les sangles de poitrine standard avec transmission 5 kHz non cryptée (non compris dans l'étendue de la livraison).

Capacité de charge maximale du Smartphone ou du support de tablette : 1 kg


Coefficient d'inertie : 5,026 kgm²



Risque d'écrasement des doigts !



Capacité de charge max. : 150 kg


 Delta-Sport Handelskontor GmbH déclare par la présente que cet article répond aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes suivantes :

2014/53/UE - Directive relative aux équipements radioélectriques

2011/65/UE - Directive RoHS

Les déclarations de conformité complètes sont disponibles sur

<http://www.conformity.delta-sport.com/>

 Date de fabrication (mois/année) : 07/2021

Classe d'appareil : HC (pour une utilisation domestique, exactitude C)/non approprié pour l'exercice thérapeutique.

Homologué selon :
les normes DIN EN ISO 20957-1:2014,
DIN EN ISO 20957-5:2017
EN 60335-1

Classe : HC

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez vous entraîner à l'endurance. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales. L'article est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.

Consignes de sécurité Risque de blessure !

- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage en toute sécurité de l'appareil leur a été indiqué et qu'ils comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 150 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids est supérieur à cette limite.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les propositions d'exercice à portée de main.

• Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles.

Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.

Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.

- **AVERTISSEMENT !** Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un entraînement trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si votre performance diminue de façon inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.
- **AVERTISSEMENT !** Cet appareil d'entraînement stationnaire n'est pas adapté à des fins de haute précision.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'env. 0,6 m de tous les côtés (fig. M).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate, horizontale et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous avez des sensations de vertige, des palpitations etc., et consultez immédiatement un docteur.
- L'article doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte.
- Veillez à n'utiliser l'article qu'une fois entièrement monté.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.

- Assurez-vous que les sangles de sécurité des pédales sont correctement fixées. Une fixation incorrecte peut entraîner des blessures.
- N'utilisez pas l'article comme remonte-pente ou en remplacement d'une échelle.
- Ne transportez jamais l'article seul au-dessus d'escaliers et de tout autre obstacle afin d'éviter de vous blesser.
- Tenez les vêtements amples loin des pédales.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.



Avertissement ! L'article ne doit pas être utilisé par des personnes portant un stimulateur cardiaque !

⚠ Risque d'électrocution !

- N'ouvrez pas le boîtier, mais confiez la réparation à un spécialiste. Pour ce faire, contactez un atelier spécialisé. En cas de réparations effectuées de manière indépendante, de mauvais branchement ou une utilisation incorrecte, la responsabilité et la garantie seront exclues.
- Utilisez l'article uniquement en intérieur.
- Si vous n'utilisez pas l'article, nettoyez-le, ou en cas de défaillance, éteignez toujours l'article.
- Ne versez jamais de liquide dans l'article et dans l'ordinateur.
- N'utilisez pas de nettoyeur à vapeur pour le nettoyage. Cela pourrait endommager l'article.

⚠ Prudence particulière – risque de blessure pour les enfants !

- Tenez les enfants éloignés du matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
- L'article n'est pas un jouet et doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.

⚠ Dangers causés par l'usure

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé.
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des dommages et de l'usure. Si par exemple la courroie trapézoïdale ou les poignées sont endommagées, n'utilisez plus l'article.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.
- Contrôlez l'article régulièrement afin de vérifier qu'il n'est ni endommagé ni usé.
- En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser l'article.
- Ne fixez ou ne vissez PAS l'appareil de manière permanente au sol. Tout manquement risque de causer des dommages considérables à l'appareil.
- Serrez régulièrement les raccords vissés.

- Faites remplacer immédiatement et uniquement par un spécialiste les pièces défectueuses, par ex. les pièces de branchement. Ne réutilisez pas l'article tant que toutes les pièces défectueuses n'ont pas été remplacées.
- Vérifiez régulièrement si l'article présente des signes visibles d'usure et de dommages. Vérifiez régulièrement les raccords vissés. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état !

⚠ Avertissements concernant les piles !

- Retirez les piles lorsqu'elles sont usées ou si l'article n'est pas utilisé sur une longue période.
- N'utilisez pas ensemble des piles de marque et de type différents, des piles neuves et usées ou des piles de capacité différente, celles-ci risquant de fuir et de causer des dommages.
- Respectez la polarité (+/-) lors de la mise en place.
- Remplacez toutes les piles en même temps et mettez les piles usées au rebut conformément aux prescriptions.
- Avertissement ! Les piles ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, ni être démontées, jetées au feu ou court-circuitées.
- Conservez toujours les piles hors de portée des enfants.
- N'utilisez pas de piles rechargeables !
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- Nettoyez les contacts des piles et de l'appareil en cas de besoin et avant la mise en place.
- N'exposez pas les piles à des conditions extrêmes (par ex. radiateurs ou rayonnement direct du soleil). Il existe sinon un risque d'écoulement plus important.

- Les piles peuvent être mortelles en cas d'ingestion. Conservez de ce fait les piles hors de portée des jeunes enfants. En cas d'ingestion d'une pile, il faut consulter immédiatement un médecin.

Danger !

- Soyez extrêmement prudent en présence d'une pile endommagée ou qui a coulé et jetez-la immédiatement selon la législation en vigueur. Pour cela, portez des gants.
- Si vous entrez en contact avec l'acide de la pile, lavez la zone concernée à l'eau et au savon. Si l'acide de la pile entre en contact avec vos yeux, rincez-les à l'eau et demandez immédiatement un traitement médical !
- Les bornes ne doivent pas être court-circuitées.

Montage

L'article doit être monté par deux personnes.

Attention aux sols fragiles ! Si nécessaire, utilisez un support pour protéger le sol.

Étape 1 (fig. B)

1. Placez le cadre de base (1) sur une surface solide et plane. Attention : pour protéger le support d'éventuelles rayures, recouvrir la surface de montage d'un matériau approprié.
2. Vissez le pied d'appui avant (2) à l'avant du cadre de base avec deux vis (17), deux rondelles élastiques (18), deux rondelles (19) et deux écrous borgnes (20).

Remarque : veillez à ce que les roulettes de transport du pied d'appui avant (2) soient orientées vers l'avant.

3. Vissez le pied d'appui arrière (3) à l'arrière du cadre de base avec deux vis (17), deux rondelles élastiques (18), deux rondelles (19) et deux écrous borgnes (20).

Étape 2 (fig. C)

1. Vissez la pédale droite (9) dans le sens des aiguilles d'une montre au pédalier.

Remarque : faites attention au marquage (R) et au sens de rotation de la pédale droite.

2. Vissez la pédale gauche (8) dans le sens des aiguilles d'une montre au pédalier.

Remarque : faites attention au marquage (L) et au sens de rotation de la pédale gauche.

3. Fixez les sangles (10) aux pédales (8)/(9).

Remarque : les sangles des pédales doivent assurer un support ferme pour vos pieds. Si vous ressentez une pression inconfortable, desserrez les sangles.

Étape 3 (fig. D)

1. Insérez le support de selle (4) dans l'ouverture arrière du cadre de base (1).
2. Fixez le support de selle à l'aide de la vis de réglage (4a).

Étape 4 (fig. E)

1. Tenez la colonne de direction (5) contre l'ouverture avant du cadre de base (1).
2. Faites glisser la cache de colonne de direction (12) un peu sur la colonne de direction (5).
3. Réglez le rhéostat (5c) au niveau de résistance le plus élevé (niveau 8).
4. Insérez l'extrémité du câble de traction (5a) dans l'extrémité du câble de traction (1a).

Remarque : veillez à ce que les câbles de traction soient fermement reliés les uns aux autres.

5. Réglez le rhéostat (5c) au niveau de résistance le plus bas (niveau 1).

Remarque : le câble de traction (5a) est ainsi mis sous tension.

6. Retirez le capuchon en plastique (5f).
7. Connectez le câble du capteur (5b) avec le câble du capteur (1b).

Remarque : assurez-vous que les deux câbles de capteur sont bien raccordés l'un à l'autre, sinon il n'y aura pas de transmission de signal.

8. Placez la colonne de direction (5) sur le cadre de base (1).

Remarque : veillez à ce que le câble du capteur et le câble de traction soient dans le cadre.

9. Vissez la colonne de direction (5) au cadre de base (1) avec les vis (5d) et les rondelles (5e).
10. Faites glisser le couvercle de la colonne de direction (12) sur les vis (5d) pour couvrir les vis.

Étape 5 (fig. F)

1. Pour monter le guidon (6), il faut d'abord faire passer les câbles du capteur (6a) vers le haut par l'ouverture inférieure de la colonne de direction (5).

Remarque : tirez les câbles un peu hors de la colonne de direction.

2. Dépliez la pince de retenue (5g) et placez le guidon (6) dans la pince de retenue.
3. Fermez la pince de retenue (5g) et mettez la cache de guidon (15).
4. Fixez le guidon (6) et la cache du guidon (15) à l'aide d'une rondelle élastique (18), d'une rondelle (21) et de la poignée à vis en T (22).

Étape 6 (fig. G)

1. Tenez l'ordinateur (7) contre la colonne de direction et connectez les câbles du capteur (6a) de la colonne de direction aux câbles du capteur (7b) de l'ordinateur.

Remarque : les câbles du capteur sont marqués avec PULSE et SENSOR pour une meilleure identification. Connectez les câbles du capteur PULSE les uns aux autres. Assurez-vous que les câbles de capteur sont bien raccordés.

2. Connectez le câble du capteur (7a) avec le câble du capteur (5h).

Remarque : les câbles du capteur sont marqués avec PULSE et SENSOR pour une meilleure identification. Connectez les câbles du capteur SENSOR les uns aux autres. Assurez-vous que les câbles de capteur sont bien raccordés.

3. Insérez les câbles du capteur dans la colonne de direction (5).
4. Desserrez les vis (7c) à l'arrière de l'ordinateur (7), placez l'ordinateur sur la colonne de direction (5) et resserrez les vis (7c).

Remarque : veillez à ce que les câbles de capteur ne soient pas pincés.

Étape 7 (fig. H)

1. Placez la housse gauche de l'ordinateur (13) et la housse droite de l'ordinateur (14) sur le côté de la colonne de direction (5) et fixez les deux avec les vis prémontées (5i).

Étape 8 (fig. I)

1. Fixez la selle (11) sur le rail de réglage de la selle et alignez la selle horizontalement.

Remarque : serrez bien la selle. Utilisez pour cela des outils supplémentaires si nécessaire.

2. Retirez les vis prémontées (5i) de la colonne de direction (5).
3. Fixez le porte-bouteilles (16) à la colonne de direction (5) avec les vis (5i) précédemment retirées.

Remarque : l'utilisation du porte-bouteilles est facultative.

Démontage

Pour le démontage, procédez dans l'ordre inverse.

Utilisation

- Choisissez une zone d'entraînement d'env. 3,00 x 1,80 m (L x La).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.

Insertion et remplacement des piles (fig. J)

ATTENTION ! Tenez compte des instructions suivantes afin d'éviter toute détérioration mécanique et électrique de l'article.

Deux piles (26), que vous devez sortir de l'emballage et mettre en place dans l'ordinateur (7) avant la première utilisation, sont fournies avec l'article.

Si les piles (26) ne fonctionnent plus, vous pouvez les remplacer.

1. Ouvrez le couvercle du compartiment à piles (7d).
2. Insérez les piles (26) dans le compartiment à piles.

Remarque : prêtez attention au pôle positif/négatif des piles et veillez à une insertion correcte. Les piles doivent être parfaitement positionnées dans le logement de piles.

3. Refermez le couvercle du compartiment à piles (7d).
4. Pour remplacer les piles, suivez la même procédure que pour l'insertion. Retirez d'abord les piles usées du compartiment à piles.

Réglage des positions du siège, des pieds et du guidon (fig. L)

- Ajustez la selle de façon à ce que votre jambe soit droite lorsque votre talon touche la pédale et que votre genou soit derrière l'axe de la pédale. Utilisez la vis de réglage (4a) pour le réglage de la hauteur et la vis de réglage (4b) sous la selle pour l'amener à la bonne distance.
- Placez vos pieds au milieu des pédales. Lors de l'entraînement avec l'article, le mouvement vient de la plante du pied, ce qui permet d'obtenir un meilleur effet de levier et d'effectuer les mouvements plus facilement.
- Assurez-vous qu'au moins la moitié de la longueur du pied est sur la pédale pendant l'entraînement.
- Ajustez les sangles de sécurité des pédales de façon à ce que vos pieds soient bien maintenus.

- Ajustez le guidon à l'aide de la poignée à vis en T (22) de façon à ce que vos bras soient presque tendus lorsque vous saisissez le guidon.
- Utilisez le rhéostat (5c) pour régler le niveau de résistance de la pédale qui vous convient à vous et à votre entraînement.

Utilisation du Smartphone ou du support de tablette

1. Placez votre smartphone ou votre tablette sur le support pour smartphone ou tablette.
2. Fixez votre smartphone ou votre tablette à l'aide du clip (7e) (fig. K).

Utilisation de l'ordinateur

Allumage de l'ordinateur

1. Insérez les piles dans l'ordinateur comme décrit dans la section « Insertion et remplacement des piles ».
2. Appuyez sur n'importe quelle touche ou utilisez les pédales. L'ordinateur s'allume automatiquement.

Utilisation de l'ordinateur

- Appuyez sur la touche (7o) pour augmenter votre saisie.
- Appuyez sur la touche (7m) pour réduire votre saisie.
- Appuyez sur la touche ENTER (7p) pour confirmer votre saisie.

Modification de la langue

Vous pouvez changer la langue de l'ordinateur. L'allemand est la langue par défaut. Pour changer la langue de l'ordinateur en anglais, procédez comme suit :

1. Appuyez simultanément sur les touches RESET et ENTER.

Remarque : l'affichage normal apparaît et la langue de l'ordinateur est désormais l'anglais.

2. Répétez l'étape précédente pour changer la langue de l'ordinateur à nouveau en allemand.

Affichage (fig. K)

Les indications suivantes s'affichent à l'écran avec les fonctions suivantes :

- La vitesse effective de 0,0 à 99,9 km/h et les tours par minute de 0 à 999 sont affichés (7g).
- La durée de l'entraînement, comprenant une pause de 00:00 à 99:59, est affichée (7h).
- La distance parcourue est affichée en km, de 0,0 à 99,9 (7i).
- La consommation d'énergie* est affichée en kilojoules, de 0 à 9 999 (7j).
- Selon le mode d'affichage, la fréquence cardiaque variant de 40 à 220 battements par minute est affichée (7k).
- Le symbole de pause s'affiche lorsque vous ne pédalez pas (7q).
- SCAN des affichages à intervalles réguliers (env. 5 sec. par affichage) (7r). Appuyez sur la touche RESET pour arrêter le SCAN.

* Le calcul est basé sur des valeurs par défaut préprogrammées, qui ne peuvent être utilisées qu'à titre indicatif.

Mesure de la récupération

La mesure de récupération indique si votre pouls de récupération se situe dans une bonne ou une mauvaise fourchette. Lorsque la mesure de récupération est terminée, une note s'affiche :

- F1 = très bon pouls de récupération
 - F6 = mauvais pouls de récupération
1. À la fin de votre entraînement, appuyez sur la touche RECOVERY (7l) pour mesurer votre pouls de récupération.
 2. Placez vos paumes des mains sur les deux capteurs de pouls.
 3. Les indications pour le temps (7h) et le pouls (7k) sont affichées. Le temps remonte de 00:60 à 00:00.
 4. Tenez les capteurs de pouls manuels jusqu'à ce que le compte à rebours de 60 secondes soit écoulé. La note calculée s'affiche.

Remarque : une sangle de poitrine standard (non compris dans l'étendue de la livraison) peut également être utilisée.

5. Appuyez de nouveau sur la touche RECOVERY (7l) pour retourner au menu principal.

Réinitialisation de l'affichage

Appuyez sur la touche RESET (7n) pour effacer l'affichage, les paramètres par défaut enregistrés, ou terminer prématurément une séance d'entraînement.

Extinction de l'ordinateur

L'ordinateur s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité (pression de touches ou vélo).

Conseils d'entraînement généraux

- Portez des vêtements de sport confortables.
- Chauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une charge trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement progressivement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ni trop rapidement.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.
- Assurez-vous que vos pieds sont positionnés de manière optimale sur les pédales.
- Tenez le guidon pendant toute la durée de l'entraînement.
- Adoptez une posture droite tout au long de l'entraînement.

Étendue de l'entraînement

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer.

À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter chaque exercice deux à trois fois.

Muscles du cou

1. Tournez lentement votre tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement quatre à cinq fois.

2. Effectuez lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles sont échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

Important : n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

Entraînement

1. Montez sur l'article.
2. Placez vos pieds sur les pédales et fixez-les avec les sangles de sécurité.
3. Tenez bien le guidon pendant l'entraînement.
4. Utilisez les touches pour fixer vos objectifs personnels ou commencez l'entraînement immédiatement.

Remarque : adoptez une posture droite tout au long de l'entraînement.

Détente

- Pendant et après l'entraînement, assurez-vous de prendre suffisamment de temps pour récupérer.
- La phase de récupération devrait être plus longue pour un débutant que pour un athlète entraîné.

Intensité de l'entraînement

1. Décidez quel objectif de formation vous souhaitez poursuivre.

Remarque : les objectifs d'entraînement peuvent être, par exemple, la perte de poids, la combustion des graisses ou l'amélioration de l'endurance.

2. Déterminez la fréquence à laquelle vous voulez faire de l'exercice pour atteindre votre objectif d'entraînement. Les plages de charge suivantes sont recommandées :
 - Programme de santé minimale : 2 à 3 fois/semaine séances de 20 à 30 minutes chacune.
 - Programme de santé optimale : 4 à 5 fois/semaine séances de 45 à 60 minutes chacune.
3. Pour augmenter l'intensité de l'entraînement, choisissez parmi les zones d'entraînement suivantes :

- **Zone de régénération :** dans la zone de régénération, 50 à 60 % de la fréquence cardiaque maximale est sollicitée. La charge est légère et détendue. Cette zone représente la base pour améliorer votre performance. Si vous êtes débutant ou faible, entraînez-vous dans la zone de régénération.
- **Combustion des graisses :** pour la combustion des graisses, il faut atteindre 60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximale. Dans cette zone, votre cœur est renforcé et la combustion des graisses est activée de manière optimale. Plus vous persévérez, plus l'entraînement sera efficace.

- **Zone aérobie :** dans la zone aérobie, 70 à 80 % de la fréquence cardiaque maximale est sollicitée. Dans cette zone, vous brûlez plus de glucides que de graisses. La charge est plus élevée. Le cœur et les poumons sont renforcés. Si vous voulez devenir plus rapide, plus fort et plus endurant, entraînez-vous dans la zone aérobie.
- **Zone anaérobie :** dans la zone anaérobie, 80 à 90 % de la fréquence cardiaque maximale est sollicitée.
L'entraînement dans la zone anaérobie est un entraînement de haute performance où des symptômes typiques tels que la fatigue, l'épuisement ou une respiration lourde se manifestent.
- **Zone d'alerte :** dans la zone d'alerte, 90 à 100 % de la fréquence cardiaque maximale est sollicitée. La zone d'alerte est la zone où l'intensité est la plus élevée. Si vous êtes extrêmement en forme et que vous avez de l'expérience en entraînement de haut niveau, entraînez-vous dans la zone d'alerte.
Notez que l'entraînement dans cette zone peut facilement entraîner une surcharge et des blessures.

Transport

1. Tenez-vous debout avec le pied droit sur la béquille avant à roulettes.
2. Tenez l'article par le guidon et inclinez-le délicatement dans votre direction.
3. Faites rouler l'article jusqu'à l'endroit souhaité et reposez-le lentement.

Remarque : gardez le dos droit pendant le transport.


Attention aux sols fragiles !


L'axe des roulettes peut facilement glisser hors du châssis lors du franchissement d'obstacles, bloquant les roulettes et laissant des traces sur le sol.


Stockage, nettoyage


Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec, propre, sans piles et à une température ambiante.
L'article doit toujours être gardé au sec et débarrassé de toute saleté après chaque utilisation.
Utilisez un chiffon légèrement humidifié pour nettoyer l'article et l'ordinateur et évitez tout contact avec l'eau.
IMPORTANT ! Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs !


Mise au rebut

 Afin de protéger l'environnement, ne jetez pas votre article avec les ordures ménagères lorsqu'il ne vous est plus utile, mais jetez-le de façon appropriée. Vous pouvez obtenir des informations sur les points de collecte et leurs heures d'ouverture auprès des autorités compétentes de votre localité.
Les piles/batteries défectueuses ou usagées doivent être recyclées conformément à la directive 2006/66/CE et à ses amendements. Retournez les piles/batteries et/ou l'article à travers les possibilités de collecte offertes. Les matériaux d'emballage comme les sacs plastique ne doivent pas tomber entre les mains des enfants. Gardez le matériel d'emballage hors de la portée des enfants.

 Dommages environnementaux dus à l'élimination inappropriée des piles/batteries ! Les piles/batteries ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Elles peuvent contenir des métaux lourds toxiques et sont soumises à un traitement spécial des déchets. Les symboles chimiques des métaux lourds sont les suivants : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb. Alors, retournez les piles/batteries usagées à un point de collecte municipal.

 Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

 Jetez l'article et l'emballage dans le respect de l'environnement.

 Notez le marquage des matériaux d'emballage lors du tri des déchets. Ceux-ci sont marqués par les abréviations (a) et les chiffres (b) avec la signification suivante : 1 - 7 : plastique/20 - 22 : papier et carton/80 - 98 : matériaux composites. L'article et les matériaux d'emballage sont recyclables. Éliminez-les séparément pour une meilleure gestion des déchets. Le logo Triman ne s'applique qu'à la France. Vous pouvez vous renseigner auprès des autorités locales ou municipales pour savoir comment vous débarrasser de l'article mis au rebut.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

- 1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
 - s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
 - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 375767_2101

FR Service France

Tel. : 0800 919270

E-Mail : deltasport@lidl.fr

BE Service Belgique

Tel. : 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail : deltasport@lidl.be

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor de ingebruikname met het artikel vertrouwd raakt.

Lees hiervoor de volgende bedieningshandleiding zorgvuldig door.

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze bedieningshandleiding goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

Leveringsomvang (afb. A)

- 1 x basisframe (1)
- 1 x voet, voor (2)
- 1 x voet, achter (3)
- 1 x zadelpen (4)
- 1 x stuurstang (5)
- 1 x stuur (6)
- 1 x computer (7)
- 1 x pedaal, links (8)
- 1 x pedaal, rechts (9)
- 2 x veiligheidsriem (10)
- 1 x zadel (11)
- 1 x stuurstangkap (12)
- 1 x computerkap, links (13)
- 1 x computerkap, rechts (14)
- 1 x stuurkap (15)
- 1 x bidonhouder (16)
- 1 x schroeven- en gereedschapset
 - 4 x schroef (17)
 - 5 x veerring (18)
 - 4 x sluitring, M8 (19)
 - 4 x dopmoer (20)
 - 1 x sluitring (21)
 - 1 x schroef met T-handgreep (22)
 - 1 x combigereedschap met kruiskopschroevendraaier en steeksleutel 13, 15 mm (23)
 - 1 x combigereedschap met kruiskopschroevendraaier en steeksleutel 13, 15 mm (24)
 - 1 x binnenzeskantsleutel (25)
- 2 x batterij (1,5 V  LR06, AA) (26)
- 1 x bedieningshandleiding


Technische gegevens

Afmetingen (b x h x d):

ca. 96,5 x 133,4 x 54 cm

Gewicht: ca. 28,5 kg

Stroomvoorziening batterij:

1,5 V  LR06, AA

 Symbool voor gelijkspanning

Max. zendvermogen: -14,66 dBm

Snelheidsonafhankelijk remsysteem

Compatibel met standaard borstbanden met een met een ongecodeerde 5 kHz-overbrenging (niet meegeleverd).

Maximale belasting smartphone- of tablethouder: 1 kg


Traagheidsfactor: 5,026 kgm²



Gevaar voor beknelling van vingers!




Maximale belasting: 150 kg

 Hierbij verklaart Delta-Sport Handelskontor GmbH dat dit artikel voldoet aan de volgende basiseisen en de overige ter zake doende bepalingen:

2014/53/EU - RED-richtlijn

2011/65/EU - RoHS-richtlijn

Volledige conformiteitsverklaringen zijn verkrijgbaar via <http://www.conformity.delta-sport.com/>

 Productiedatum (maand/jaar):
07/2021

Apparaatklasse: HC (voor gebruik in particuliere huishoudens, nauwkeurigheid C)/niet bedoeld voor therapeutische trainingen.

Getest volgens:

DIN EN ISO 20957-1:2014,

DIN EN ISO 20957-5:2017

EN 60335-1

Klasse: HC


Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsinstrument waarmee u uw uithoudingsvermogen kunt trainen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden. Het artikel is geschikt voor gebruik binnenshuis.

Veiligheidstips

Kans op lichamelijk letsel!

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits ze worden begeleid of over het veilige gebruik van het apparaat zijn geïnstrueerd en de daaruit resulterende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
 - Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
 - Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
 - Dit artikel is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van 150 kg. Gebruik het artikel niet wanneer uw lichaamsgewicht dit gewicht overschrijdt.
 - Bewaar de gebruiksaanwijzing met de voorbeeldoefeningen altijd binnen handbereik.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slaptte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
 - **WAARSCHUWING!** Het systeem voor het controleren van de hartslag is mogelijk defect. Te veel training kan tot gevaarlijke verwondingen of de dood leiden. Beëindig de training meteen als uw prestaties abnormaal sterk verminderen.
 - **WAARSCHUWING!** Dit stationaire trainingsapparaat is niet geschikt voor doeleinden met een hoge nauwkeurigheid.
 - Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
 - Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
 - Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
 - Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. M).
 - Train alleen op een vlakke, horizontale, antislip ondergrond.
 - Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
 - Beëindig de training meteen wanneer u zich duizelig voelt, hartkloppingen ervaart enz. en neem onmiddellijk contact op met een arts.
 - Het artikel mag alleen door volwassenen worden gemonteerd om letsel door ondeskundig gebruik te vermijden.
 - Gebruik het artikel alleen wanneer het volledig is gemonteerd.
 - Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.

- Zorg ervoor dat de veiligheidsriemen van de pedalen goed vastzitten. Een ondeskundige bevestiging kan tot verwondingen leiden.
- Gebruik het artikel niet als opstaphulp of vervanging van een ladder.
- Vervoer het artikel nooit alleen over trappen en andere obstakels om letsel te voorkomen.
- Houd loszittende kleding uit de buurt van de pedalen.
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
-  Waarschuwing! Het artikel mag niet worden gebruikt door personen met pacemakers voor het hart!

Gevaar voor elektrische schok!

- Open de behuizing niet, maar laat de reparatie over aan een vakman. Neem contact op met een gespecialiseerde werkplaats. Eigenhandig uitgevoerde reparaties, ondeskundige aansluiting of verkeerde bediening zijn uitgesloten van aansprakelijkheid en garantieclaims.
- Gebruik het artikel alleen binnenshuis.
- Schakel het artikel altijd uit als u het artikel niet gebruikt, het reinigt of als er een storing optreedt.
- Vul nooit vloeistof in het artikel en de computer.
- Gebruik geen stoomreiniger om het artikel te reinigen. Het artikel kan dan beschadigd raken.

Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Houd kinderen ver verwijderd van verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!
- Kinderen mogen niet met het artikel spelen.

- Het artikel is geen speelgoed en dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt. Kinderen mogen zich tijdens het gebruik niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.

Gevaren als gevolg van slijtage

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage.
- De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage. Gebruik het artikel niet meer als bijv. de V-snaar of de handgrepen beschadigingen vertonen.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie, wat vervolgens kan leiden tot letsel.
- Onderzoek het artikel regelmatig op beschadigingen en slijtage.
- Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt.
- Bevestig of schroef het apparaat NOOIT permanent aan de vloer. Niet-naleving kan aanzienlijke schade aan het apparaat veroorzaken.
- Draai de schroefverbindingen regelmatig aan.
- Laat defecte onderdelen, bijv. verbindingselementen, onmiddellijk en alleen door een vakman vervangen. Gebruik het artikel pas weer als alle defecte onderdelen zijn vervangen.

- Controleer het artikel regelmatig op zichtbare tekenen van slijtage en schade. Controleer de schroefverbindingen regelmatig. Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt!

Waarschuwingen batterijen!

- Verwijder de batterijen wanneer deze leeg zijn of wanneer het artikel gedurende langere tijd niet wordt gebruikt.
- Gebruik geen batterijen van verschillende typen of merken en gebruik geen nieuwe en gebruikte batterijen of batterijen met verschillende capaciteit door elkaar. Dit kan leiden tot lekkage en beschadiging.
- Houd bij het plaatsen rekening met de polariteit (+/-).
- Vervang alle batterijen tegelijkertijd en voer oude batterijen volgens de voorschriften af.
- Waarschuwing! Batterijen mogen niet worden opgeladen of met andere middelen worden gereactiveerd, niet worden gedemonteerd, niet in het vuur worden geworpen of worden kortgesloten.
- Bewaar batterijen altijd buiten het bereik van kinderen.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen!
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Reinig indien nodig vóór het plaatsen de contacten van de batterijen en het apparaat.
- Gebruik de batterijen niet onder extreme omstandigheden (bijv. verwarming of direct zonlicht). Er bestaat dan een verhoogde kans op lekkage.
- Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn wanneer ze worden ingeslikt. Bewaar batterijen daarom buiten het bereik van kleine kinderen. Schakel na het inslikken van een batterij onmiddellijk medische hulp in.

Gevaar!

- Ga zeer voorzichtig om met beschadigde of lekkende batterijen en voer ze direct volgens de voorschriften af. Draag daarbij handschoenen.
- Indien u in aanraking komt met batterijzuur, dient u de betreffende plek direct met water en zeep te wassen. Indien u batterijzuur in uw ogen krijgt, dient u uw ogen direct met water te spoelen en moet u zich zo spoedig mogelijk door een arts laten behandelen!
- De aansluitklemmen mogen niet worden kortgesloten.

Montage

Het artikel moet door twee personen worden opgebouwd.

Let op bij kwetsbare ondergrond! Gebruik zo nodig een mat om de vloer te beschermen.

Stap 1 (afb. B)

1. Plaats het basisframe (1) op een stevige, horizontale ondergrond. Waarschuwing: om de ondergrond tegen mogelijke krassen te beschermen, wordt het montageoppervlak met een geschikt materiaal afgedekt.
2. Schroef de voorste voet (2) vast aan de voorzijde van het basisframe met twee schroeven (17), twee veerringen (18), twee sluitringen (19) en twee dopmoeren (20).

Aanwijzing: zorg ervoor dat de transportrollen van de voorste voet (2) naar voren wijzen.

3. Schroef de achterste voet (3) vast aan de achterzijde van het basisframe met twee schroeven (17), twee veerringen (18), twee sluitringen (19) en twee dopmoeren (20).

Stap 2 (afb. C)

1. Schroef het rechterpedaal (9) rechtsom vast aan de kruk.

Aanwijzing: let op de markering (R) en de draairichting voor het rechterpedaal.

2. Schroef het linkerpedaal (8) linksom vast aan de kruk.

Aanwijzing: let op de markering (L) en de draairichting voor het linkerpedaal.

3. Bevestig de riemen (10) aan de pedalen (8)/(9).

Aanwijzing: de riemen van de pedalen moeten uw voeten een goed houvast bieden. Maak de riemen losser als u een onaangenaam drukkend gevoel ervaart.

Stap 3 (afb. D)

1. Steek de zadelpen (4) in de achterste opening van het basisframe (1).
2. Zet de zadelpen vast met de verstelschroef (4a).

Stap 4 (afb. E)

1. Houd de stuurstang (5) tegen de voorste opening van het basisframe (1).
2. Schuif de stuurstangkap (12) een stukje over de stuurstang (5).

3. Stel de weerstandsregelaar (5c) in op het hoogste weerstandsniveau (niveau 8).
4. Steek het uiteinde van de trekkabel (5a) in het uiteinde van de trekkabel (1a).

Aanwijzing: zorg ervoor dat de trekkabels stevig op elkaar zijn aangesloten.

5. Stel de weerstandsregelaar (5c) in op het laagste weerstandsniveau (niveau 1).

Aanwijzing: de trekkabel (5a) wordt door deze procedure gespannen.

6. Verwijder de plastic kap (5f).
7. Verbind de sensorkabel (5b) met de sensorkabel (1b).

Aanwijzing: zorg ervoor dat de twee sensorkabels stevig op elkaar zijn aangesloten, omdat er anders geen signaaloverdracht mogelijk is.

8. Plaats de stuurstang (5) op het basisframe (1).

Aanwijzing: zorg ervoor dat de sensorkabel en de trekkabel in het frame bevinden.

9. Schroef de stuurstang (5) met de schroeven (5d) en de sluitringen (5e) vast aan het basisframe (1).
10. Schuif de stuurstangkap (12) over de schroeven (5d) om de schroeven af te dekken.

Stap 5 (afb. F)

1. Voer voor het monteren van het stuur (6) eerst de sensorkabels (6a) door de onderste opening van de stuurstang (5) naar boven.

Aanwijzing: trek de kabels een stukje uit de stuurstang.

2. Klap de bevestigingsklem (5g) open en plaats het stuur (6) in de bevestigingsklem.
3. Klap de bevestigingsklem (5g) dicht en breng de stuurkap (15) aan.
4. Bevestig het stuur (6) en de stuurkap (15) met behulp van een veerring (18), een sluitring (21) en de schroef met T-handgreep (22).

Stap 6 (afb. G)

1. Houd de computer (7) tegen de stuurstang en sluit de sensorkabels (6a) uit de stuurstang aan op de sensorkabels (7b) van de computer.

Aanwijzing: de sensorkabels zijn gemarkeerd met PULSE en SENSOR, zodat ze beter herkenbaar zijn. Verbind de sensorkabels PULSE met elkaar. Zorg ervoor dat de sensorkabels stevig op elkaar zijn aangesloten.

2. Verbind de sensorkabel (7a) met de sensorkabel (5h).

Aanwijzing: de sensorkabels zijn gemarkeerd met PULSE en SENSOR, zodat ze beter herkenbaar zijn. Verbind de sensorkabels SENSOR met elkaar. Zorg ervoor dat de sensorkabels stevig op elkaar zijn aangesloten.

3. Steek de sensorkabels in de stuurstang (5).
4. Draai de schroeven (7c) aan de achterzijde van de computer (7) los, plaats de computer op de stuurstang (5) en bevestig de schroeven weer (7c).

Aanwijzing: zorg ervoor dat u de sensorkabels niet vastklemt.

Stap 7 (afb. H)

1. Plaats de linkercomputerkap (13) en rechtercomputerkap (14) zijdelings tegen de stuurstang (5) en bevestig ze allebei met de voorgemonteerde schroeven (5i).

Stap 8 (afb. I)

1. Bevestig het zadel (11) aan de zadilverstelrail en lijn het zadel horizontaal uit.

Aanwijzing: draai het zadel stevig vast. Gebruik hiervoor zo nodig extra gereedschap.

2. Verwijder de voorgemonteerde schroeven (5i) uit de stuurstang (5).
3. Bevestig de bidonhouder (16) aan de stuurstang (5) met de hiervoor verwijderde schroeven (5i).

Aanwijzing: het gebruik van de bidonhouder is optioneel.

Demontage

Om het artikel te demonteren, gaat u in omgekeerde volgorde te werk.

Gebruik

- Kies een trainingsgebied van ca. 3,00 x 1,80 m (l x b) uit.
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.

Batterijen plaatsen en wisselen (afb. J)

WAARSCHUWING! Volg de volgende aanwijzingen op om mechanische en elektrische beschadigingen aan het artikel te vermijden.

Er zijn twee batterijen (26) bij het artikel gevoegd die u voor het eerste gebruik uit de verpakking kunt halen en in de computer (7) kunt plaatsen.

Als de batterijen (26) niet meer werken, kunt u deze wisselen.

1. Open het batterijvakdeksel (7d).
2. Plaats de batterijen (26) in het batterijvak.

Aanwijzing: let op de plus-/minpool van de batterijen en zorg ervoor dat u deze correct plaatst. De batterijen moeten zich helemaal in de batterijhouder bevinden.

3. Sluit het batterijvakdeksel (7d) weer.
4. Ga voor het wisselen van de batterijen te werk zoals bij het plaatsen van de batterijen. Verwijder van tevoren de lege batterijen uit het batterijvak.

Zit-, voet- en stuurpositie instellen (afb. L)

- Stel het zadel zo af dat uw been gestrekt is wanneer u het pedaal met uw hiel aanraakt en uw knie zich achter de pedaalas bevindt. Maak hiertoe gebruik van de verstelschroef (4a) voor de hoogteverstelling en van de verstelschroef (4b) onder het zadel waarmee u het zadel op de juiste afstand kunt zetten.
- Plaats uw voeten midden op de pedalen. Bij het trainen op het artikel komt de beweging vanuit de ballen van de voeten, zodat een betere hefboomwerking is gegarandeerd en de bewegingen gemakkelijker kunnen worden uitgevoerd.
- Zorg ervoor dat ten minste de helft van de voetlengte op het pedaal zit tijdens het trainen.
- Pas de veiligheidsriemen van de pedalen zo aan dat uw voeten stevig vastzitten.
- Gebruik de schroef met T-handgreep (22) om het stuur zo af te stellen dat uw armen bijna uitgestrekt zijn wanneer u het stuur vastpakt.
- Stel met de weerstandsregelaar (5c) de trapweerstand in die voor u en uw training geschikt is.

Gebruik van smartphone- of tablethouder

1. Plaats uw smartphone of tablet in de smartphone- of tablethouder.
2. Zet uw smartphone of tablet vast met de klem (7e) (afb. K).

Bediening van de computer

Computer inschakelen

1. Plaats de batterijen in de computer zoals omschreven in het gedeelte "Batterijen plaatsen en wisselen".
2. Druk op een willekeurige toets of gebruik de pedalen. De computer wordt automatisch ingeschakeld.

Computer bedienen

- Druk op de toets (7o) om de invoerwaarde te verhogen.
- Druk op de toets (7m) om de invoerwaarde te verlagen.
- Druk op de ENTER-toets (7p) om de invoer te bevestigen.

Taal wijzigen

U kunt de taal van de computer wijzigen. Duits is vooraf als standaardtaal ingesteld. Ga als volgt te werk als u de taal van de computer in Engels wilt wijzigen:

1. Druk gelijktijdig op de RESET-toets en de ENTER-toets.

Aanwijzing: de normale displayweergave verschijnt en de taal van de computer is nu Engels.

2. Herhaal de vorige stap om de taal van de computer weer in Duits te wijzigen.

Displayweergave (afb. K)

De volgende weergaven met de toegewezen functies verschijnen op het display:

- De actuele snelheid van 0,0 tot 99,9 km/h of het aantal omwentelingen per minuut van 0 tot 999 wordt getoond (7g).
- De trainingsduur met pauzmodus wordt van 00:00 tot 99:59 weergegeven (7h).
- De afgelegde afstand van 0,0 tot 99,9 km wordt weergegeven (7i).
- Energieverbruik* van 0 tot 9999 kilojoule wordt weergegeven (7j).
- Afhankelijk van de weergavestatus wordt de hartslag van 40 tot 220 slagen/minuut weergegeven (7k).
- Het pauzepictogram wordt getoond als er niet wordt getrapt (7q).
- SCAN van de weergaven met een constant interval (ca. 5 s per weergave) (7r). Druk op de RESET-toets om de SCAN te beëindigen.

* De berekening is gebaseerd op voorgeprogrammeerde standaardwaarden die slechts als richtwaarden dienen.

Herstelmeting

De herstelmeting geeft aan of uw herstelpols zich in een goed of een slecht bereik bevindt. Wanneer de herstelmeting is voltooid, ziet u een cijfer:

- F1 = zeer goed herstel hartslag
 - F6 = slecht herstel hartslag
1. Druk na het voltooien van uw training op de RECOVERY-toets (7l) om uw herstelpols te meten.

2. Plaats uw handpalmen op beide handpolsensoren.
3. De weergaven voor tijd (7h) en pols (7k) worden getoond. De tijd loopt terug van 00:60 tot 00:00.
4. Houd de handpolsensoren zo lang vast, tot het aftellen van 60 seconden is afgelopen. Het berekende cijfer wordt weergegeven.

Aanwijzing: een standaard borstband (niet meegeleverd) kan ook worden gebruikt.

5. Druk opnieuw op de RECOVERY-toets (7l) om terug te keren naar het hoofdmenu.

Weergave resetten

Druk op de RESET-toets (7n) om de opgeslagen voorinstellingen te wissen of een trainingsprogramma voortijdig te beëindigen.

Computer uitschakelen

Wanneer de computer langer dan 4 minuten niet wordt gebruikt (drukken op toetsen of fietsen), wordt deze automatisch uitgeschakeld.

Algemene trainingsinstructies

- Draag comfortabele sportkleding.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit en niet schokkerig of snel.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.
- Let erop dat uw voeten optimaal op de pedalen staan.
- Houd u gedurende de hele training vast aan het stuur.
- Neem gedurende de hele training een rechte lichaamshouding aan.

Trainingsomvang

Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up.

Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

Herhaal de oefeningen steeds twee tot drie keer.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging vier tot vijf keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

Armen en schouders

1. Sla uw handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek uw schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.

4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Trainen

1. Neem plaats op het artikel.
2. Zet uw voeten op de pedalen en zet deze vast met de veiligheidsriemen.
3. Houd u tijdens de training vast aan het stuur.
4. Stel met behulp van de toetsen uw persoonlijke doelwaarden in of start direct met trainen.

Aanwijzing: neem tijdens de training een rechte lichaamshouding aan.

Ontspannen

- Zorg tijdens en na de training ervoor dat u voldoende tijd neemt voor herstel.
- De herstelfase dient bij een beginner langer te duren dan bij een geofende sporter.

Trainingsintensiteit

1. Bepaal welk trainingsdoel u wilt nastreven.

Aanwijzing: trainingsdoelen kunnen bijv. gewichtsvermindering, vetverbranding of verbetering van het uithoudingsvermogen zijn.

2. Bepaal hoe vaak u wilt trainen om uw trainingsdoel te bereiken. De volgende belastingen worden aanbevolen:

- Minimaal gezondheidsprogramma: 2 - 3 keer/week, per keer 20 - 30 minuten.
- Optimaal gezondheidsprogramma: 4 - 5 keer/week, per keer 45 - 60 minuten.

3. Kies tussen de volgende trainingszones om de trainingsintensiteit te verhogen:

- **Recuperatiezone:** In de recuperatiezone wordt 50 - 60% van de maximale hartslag bereikt. De belasting is licht en ontspannen. Deze zone vormt de basis voor het verbeteren van uw prestaties. Als u een beginner bent of een zwakke conditie hebt, traint u in de recuperatiezone.
- **Vetverbranding:** Bij de vetverbranding wordt 60 - 70% van de maximale hartslag bereikt. In deze zone wordt zowel uw hart versterkt als de vetverbranding optimaal op gang gebracht. De training is effectiever naarmate u langer volhoudt.
- **Aerobe zone:** In de aerobe zone wordt 70 - 80% van de maximale hartslag bereikt. In deze zone verbrandt u meer koolhydraten dan vet. De belasting is hoger. Het hart en de longen worden versterkt. Train in de aerobe zone als u sneller, sterker en volhardender wilt worden.
- **Anaerobe zone:** In de anaerobe zone wordt 80 - 90% van de maximale hartslag bereikt. De training in de anaerobe zone is een krachtige training waarbij typische symptomen zoals uitputting, vermoeidheid of zware ademhaling optreden.

- **Waarschuwingzone:** In de waarschuwingzone wordt 90 - 100% van de maximale hartslag bereikt. De waarschuwingzone is de zone met de hoogste intensiteit. Als u zeer fit bent en ervaring met de krachtige training hebt, traint u in de waarschuwingzone.

Wees u ervan bewust dat trainen in deze zone gemakkelijk tot overbelasting en blessures kan leiden.

Transport

1. Ga met uw rechervoet op de voorste voet met rollen staan.
2. Pak het artikel aan het stuur vast en kantel het artikel voorzichtig in uw richting.
3. Rol het artikel naar de gewenste plaats en zet het langzaam weer neer.

Aanwijzing: houd uw rug recht tijdens het transport.

Let op bij kwetsbare ondergrond!

De as van de rol kan gemakkelijk uit de houder glippen als er over obstakels wordt gereden, waardoor de rol blokkeert en deze sporen op de grond achterlaat.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog, schoon en zonder batterijen op kamertemperatuur.

Het artikel moet altijd droog worden bewaard en na elk gebruik van eventueel vuil verwijderd worden. Gebruik een licht bevochtigde doek en vermijd contact met water om het artikel en de computer te reinigen.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen!

Afvalverwerking



Gooi uw afgedankte artikel ter bescherming van het milieu niet bij het huisafval, maar breng het naar een erkende afvalinzamelaar. U kunt bij uw gemeente informeren naar inzamelpunten en hun openingstijden.

Defecte of lege batterijen/accu's moeten conform richtlijn 2006/66/EG en wijzigingen ervan worden gerecycled. Geef batterijen/accu's en/of het artikel terug via de aangeboden inzamelvoorzieningen. Geef verpakkingsmaterialen zoals foliezakjes niet aan kinderen. Berg het verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen op.



Milieuschade door verkeerde afvoer van batterijen/accu's! Batterijen/accu's mogen niet via het huisafval worden afgevoerd. Ze kunnen giftige zware metalen bevatten en moeten worden behandeld als klein chemisch afval. De chemische symbolen van de zware metalen zijn als volgt: Cd = cadmium, Hg = kwik, Pb = lood. Geef verbruikte batterijen/accu's daarom af bij een gemeentelijk inzamel-punt.



Voer het artikel en de verpakking op een milieuvriendelijke manier af.



Neem de markering van verpakkingsmaterialen voor de afvalscheiding in acht.

Deze zijn gemarkeerd met afkortingen (a) en nummers (b) met de volgende betekenis: 1 - 7: kunststoffen/20 - 22: papier en karton/80 - 98: composietmaterialen.

Het artikel en de verpakkingsmaterialen zijn recyclebaar; voer ze gescheiden af voor een betere afvalbehandeling. Het Triman-logo is alleen van toepassing voor Frankrijk. Informatie over de mogelijkheden om het afgedankte artikel af te voeren, wordt verstrekt door de gemeentelijke overheid.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten.

De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtvaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn. Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoont dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons - naar onze keuze - voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopssom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet. Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 375767_2101

(BE) Service België

Tel.: 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.be

(NL) Service Nederland

Tel.: 0900 0400223 (0,10 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.

Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję obsługi.

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję obsługi należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zakres dostawy (rys. A)

- 1 x rama główna (1)
- 1 x podstawa przednia (2)
- 1 x podstawa tylna (3)
- 1 x wspornik siodełka (4)
- 1 x kolumna kierownicy (5)
- 1 x kierownica (6)
- 1 x komputer (7)
- 1 x lewy pedał (8)
- 1 x prawy pedał (9)
- 2 x pasek bezpieczeństwa (10)
- 1 x siodełko (11)
- 1 x osłona kolumny kierownicy (12)
- 1 x lewa osłona komputera (13)
- 1 x prawa osłona komputera (14)
- 1 x osłona kierownicy (15)
- 1 x uchwyt na bidon (16)
- 1 x zestaw śrub i narzędzi
 - 4 x śruba (17)
 - 5 x podkładka sprężysta (18)
 - 4 x podkładka M8 (19)
 - 4 x nakrętka kołpakowa (20)
 - 1 x podkładka (21)
 - 1 x śruba z uchwytem typu T (22)
 - 1 x narzędzie wielofunkcyjne ze śrubokrętem krzyżakowym i kluczem oczkowym 13, 15 mm (23)
 - 1 x narzędzie wielofunkcyjne ze śrubokrętem krzyżakowym i kluczem nasadowym 13, 15 mm (24)
 - 1 x klucz sześciokątny (25)
- 2 x bateria (1,5 V  LR06, AA) (26)
- 1 x instrukcja obsługi


Dane techniczne


Wymiary (szer. x wys. x gł.):

ok. 96,5 x 133,4 x 54 cm

Waga: ok. 28,5 kg

Zasilanie bateriami:

1,5 V  LR06, AA

 Symbol napięcia stałego

Maks. moc nadawcza: -14,66 dBm

System hamowania niezależny od prędkości

Kompatybilny ze standardowymi pasami pierśiowymi z nieszyfrowaną transmisją 5 kHz (brak w zakresie dostawy).

Maksymalne obciążenie uchwytu na smartfona lub tablet: 1 kg


Moment bezwładności: 5,026 kg/m²



Niebezpieczeństwo zmiążdżenia palców!



Maksymalne obciążenie: 150 kg


 Firma Delta-Sport Handelskontor GmbH oświadcza, że niniejszy produkt spełnia najważniejsze wymagania oraz jest zgodny z podanymi poniżej wytycznymi:

2014/53/UE – dyrektywa w sprawie energii odnawialnej

2011/65/UE – dyrektywa RoHS

Kompletne deklaracje zgodności są dostępne pod adresem

<http://www.conformity.delta-sport.com/>

 Data produkcji (miesiąc/rok):
07/2021

Klasa urządzenia: HC (do stosowania w prywatnych gospodarstwach domowych, dokładność C)/nie nadaje się do treningu terapeutycznego.

Skontrolowano wg:

DIN EN ISO 20957-1:2014,

DIN EN ISO 20957-5:2017

EN 60335-1

Klasa: HC


Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening wytrzymałościowy. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych ani komercyjnych. Produkt przeznaczony do użytkowania w pomieszczeniach.

Wskazówki bezpieczeństwa Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!


- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania urządzenia i rozumieją istniejące zagrożenia. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.

- Produkt jest dostosowany do maksymalnej wagi ciała użytkownika wynoszącej 150 kg. Nie należy używać tego produktu, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy zawsze przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakiegokolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- **OSTRZEŻENIE!** System monitorowania pracy serca może być wadliwy. Zbyt intensywny trening może prowadzić do niebezpiecznych obrażeń lub śmierci. Jeśli twoja wydajność wyjątkowo się obniży, natychmiast przerwij trening.
- **OSTRZEŻENIE!** To stacjonarne urządzenie treningowe nie nadaje się do zastosowań wymagających wysokiej dokładności.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Podczas treningu należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni wokół urządzenia (rys. M).
- Należy trenować wyłącznie na płaskim, poziomym, odpornym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- W wypadku wystąpienia zawrotów głowy, kołatania serca itp. należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.

- Montaż produktu powinna przeprowadzić osoba dorosła, aby uniknąć obrażeń wynikających z nieprawidłowego obchodzenia się z elementami konstrukcji.
- Z produktu wolno korzystać dopiero po całkowitym zakończeniu montażu.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Upewnić się, że paski bezpieczeństwa pedałów są prawidłowo zamocowane. Niewłaściwe zamocowanie może spowodować obrażenia ciała.
- Nie należy używać produktu jako stopnia do wchodzenia lub zamiennika drabiny.
- Nie należy nigdy przenosić produktu samodzielnie po schodach i innych przeszkodach, aby uniknąć obrażeń.
- Uważać, aby luźne elementy ubrania nie znalazły się w obszarze pracy pedałów.
- Nie należy trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Okres między treningiem a posiłkiem powinien wynieść ok. 2 godz.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
-  Ostrzeżenie! Produkt nie może być używany przez osoby z rozrzuśnięciem serca!

Niebezpieczeństwo porażenia prądem!

- Nie wolno otwierać obudowy, a naprawy należy powierzać specjalistom. W tym celu należy zwrócić się do specjalistycznego warsztatu. W przypadku napraw przeprowadzonych samodzielnie, wadliwego podłączenia lub nieprawidłowej obsługi rozłączenia z tytułu odpowiedzialności i gwarancji są wykluczone.
- Używać produktu wyłącznie w pomieszczeniach.

- Jeśli produkt nie jest używany, jest czyszczony lub wystąpi usterka, należy zawsze wyłączać urządzenie.
- Nie wlewać nigdy płynów do produktu ani komputera.
- Do czyszczenia nie używać urządzeń parowych. W przeciwnym razie można uszkodzić produkt.
-  **Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!**
- Zabezpieczać elementy opakowania przed dostępem dzieci. Niebezpieczeństwo uduszenia!
- Dzieciom nie wolno bawić się produktem.
- Produkt nie jest przeznaczony do zabawy i powinien być zabezpieczony przed dostępem dzieci, kiedy nie jest używany. Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Dzieci należy koniecznie pouczyć, że ten produkt nie służy do zabawy.

Zagrożenia spowodowane użytkowaniem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia.
- Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. Nie korzystać z produktu w wypadku uszkodzenia np. pasków klinowych lub uchwytów.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią.

Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie produktu mogą spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji, co może prowadzić do obrażeń.

- Należy regularnie sprawdzać produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia.
- W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z produktu.
- NIE przytwierdzać ani nie przykręcać urządzenia na stałe do podłoża. W przeciwnym razie urządzenie może zostać poważnie uszkodzone.
- Dokręcać regularnie nakrętki i śruby.
- Natychmiast zlecić specjalistę wymianę uszkodzonych części, np. elementów łączących. Nie używać produktu, dopóki wszystkie uszkodzone części nie zostaną wymienione.
- Regularnie sprawdzać produkt pod kątem widocznych śladów zużycia i uszkodzeń. Regularnie sprawdzać połączenia śrubowe. Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie!

Ostrzeżenia dotyczące baterii!

- Należy wyjąć baterie, jeśli są wyczerpane lub jeśli produkt nie jest używany przez dłuższy okres.
- Nigdy nie należy łączyć baterii różnych typów, marek, baterii nowych i używanych ani baterii o różnych pojemnościach, ponieważ może dojść do wycieku elektrolitu, co może spowodować uszkodzenie produktu.
- Baterie należy wkładać zgodnie z oznaczeniami biegunowości (+/-).
- Należy wymieniać wszystkie baterie jednocześnie i utylizować zużyte baterie w sposób zgodny z przepisami.

- **Ostrzeżenie!** Nie wolno ładować ani reaktywować baterii innymi sposobami, rozbierać ich na części, wrzucać do ognia czy powodować ich zwarcia.
- Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Nie należy używać akumulatorów!
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Jeśli to konieczne, przed włożeniem baterii należy oczyścić ich styki, a także styki urządzenia.
- Nie narażać baterii na żadne ekstremalne warunki (np. działanie grzejników lub bezpośrednie światło słoneczne). W przeciwnym razie istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia wycieku.
- Połknięcie baterii może mieć skutki śmiertelne. Dlatego należy przechowywać baterie w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W wypadku połknięcia baterii należy od razu zasięgnąć pomocy medycznej.

Niebezpieczeństwo!

- Z uszkodzonymi lub przeciekającymi bateriami należy obchodzić się z najwyższą ostrożnością i natychmiast zutylizować je w odpowiedni sposób. W czasie wykonywania tych czynności należy nosić rękawiczki.
- Jeśli dojdzie do kontaktu z kwasem z baterii, należy umyć to miejsce wodą z mydłem. Jeśli kwas z baterii dostanie się do oka, należy przepłukać oczy wodą i natychmiast zasięgnąć pomocy lekarskiej!
- Nie wolno zwierać zacisków przyłączeniowych.

Montaż

Montaż produktu powinien być przeprowadzony przez dwie osoby. Uwaga na delikatne podłogi! W razie potrzeby użyć podkładki, aby zabezpieczyć podłogę.

Krok 1 (rys. B)

1. Ustawić ramę główną (1) na stabilnej, poziomej powierzchni. Ostrzeżenie: aby zabezpieczyć podłogę przed możliwymi zarysowaniami, należy przykryć powierzchnię montażu odpowiednim materiałem.

2. Przykręcić przednią podstawę (2) do przedniej strony ramy głównej za pomocą dwóch śrub (17), dwóch podkładek sprężystych (18), dwóch podkładek (19) oraz dwóch nakrętek kołpakowych (20).

Wskazówka: należy upewnić się, że rolki transportowe podstawy przedniej (2) są skierowane do przodu.

3. Przymocować podstawę tylną (3) do tylnej strony ramy głównej za pomocą dwóch śrub (17), dwóch podkładek sprężystych (18), dwóch podkładek (19) oraz dwóch nakrętek kołpakowych (20).

Krok 2 (rys. C)

1. Przykręcić prawy pedał (9) zgodnie z ruchem wskazówek zegara do korby.

Wskazówka: należy zwracać uwagę na oznaczenie (R) i kierunek obrotu prawego pedału.

2. Przykręcić lewy pedał (8) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara do korby.

Wskazówka: należy zwracać uwagę na oznaczenie (L) i kierunek obrotu lewego pedału.

3. Przymocować paski (10) do pedałów (8)/(9).

Wskazówka: paski pedałów muszą zapewnić stabilne oparcie dla stóp. W przypadku nieprzyjemnego uczucia ucisku poluzować paski.

Krok 3 (rys. D)

1. Włożyć wspornik siodełka (4) w tylny otwór ramy głównej (1).
2. Zamocować wspornik siodełka za pomocą śruby regulacyjnej (4a).

Krok 4 (rys. E)

1. Przyłożyć kolumnę kierownicy (5) do przedniego otworu ramy głównej (1).
2. Wsunąć osłonę kolumny kierownicy (12) nieco na kolumnę kierownicy (5).
3. Ustawić pokrętkę regulacji oporu (5c) na najwyższy poziom oporu (poziom 8).
4. Włożyć koniec linki obciążenia (5a) w koniec linki obciążenia (1a).

Wskazówka: należy zapewnić, aby linki obciążenia były dobrze połączone ze sobą.

5. Ustawić pokrętkę regulacji oporu (5c) na najniższy poziom oporu (poziom 1).

Wskazówka: wskutek tej czynności linka obciążenia (5a) zostanie naprężona.

6. Zdjąć plastikową osłonę (5f).
7. Należy połączyć przewód czujnika (5b) z przewodem czujnika (1b).

Wskazówka: zwrócić uwagę na to, aby oba przewody czujnika były ze sobą dobrze połączone, aby zapewnić transmisję sygnału.

8. Założyć kolumnę kierownicy (5) na ramę główną (1).

Wskazówka: zwrócić uwagę na to, aby przewód czujnika i linka obciążenia znajdowały się w ramie.

9. Mocno przykręcić kolumnę kierownicy (5) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (5d) oraz podkładek (5e).

10. Wsunąć osłonę kolumny kierownicy (12) na śruby (5d), aby je zakryć.

Krok 5 (rys. F)

1. Aby zamontować kierownicę (6), przeprowadzić najpierw przewody czujnika (6a) do góry przez dolny otwór w kolumnie kierownicy (5).

Wskazówka: wyciągnąć przewody nieco z kolumny kierownicy.

2. Otworzyć zacisk mocujący (5g) i włożyć kierownicę w (6) zacisk mocujący.
3. Zamknąć zacisk mocujący (5g) i założyć osłonę kierownicy (15).
4. Zamocować kierownicę (6) i osłonę kierownicy (15) za pomocą podkładek sprężystych (18), podkładek (21) oraz śruby z uchwytem typu T (22).

Krok 6 (rys. G)

1. Przyłożyć komputer (7) do kolumny kierownicy i połączyć przewody czujnika (6a) z kolumny kierownicy z przewodami czujników (7b) z komputera.

Wskazówka: dla ułatwienia rozpoznania przewodów czujnika są one oznaczone jako PULSE oraz SENSOR. Połączyć przewody czujnika PULSE ze sobą. Wskazówka: zwrócić uwagę na to, aby przewody czujnika były ze sobą dobrze połączone, aby zapewnić transmisję sygnału.

2. Połączyć przewód czujnika (7a) z przewodem czujnika (5h).

Wskazówka: dla ułatwienia rozpoznania przewodów czujnika są one oznaczone jako PULSE oraz SENSOR. Połączyć przewody czujnika SENSOR ze sobą. Wskazówka: zwrócić uwagę na to, aby przewody czujnika były ze sobą dobrze połączone, aby zapewnić transmisję sygnału.

3. Włożyć przewód czujnika do kolumny kierownicy (5).
4. Wykręcić śruby (7c) z tyłu komputera (7), położyć komputer na kolumnie kierownicy (5) i przykręcić ponownie śruby (7c).

Wskazówka: upewnić się, że przewody czujnika nie są zakleszczone.

Krok 7 (rys. H)

1. Przyłożyć lewą osłonę komputera (13) i prawą osłonę komputera (14) z boku do kolumny kierownicy (5) i przymocować obie osłony za pomocą wstępnie zamontowanych śrub (5i).

Krok 8 (rys. I)

1. Przymocować siodełko (11) na szynie regulacji siodełka i wyrównać je w poziomie.

Wskazówka: należy mocno dokręcić siodełko. W tym celu należy ewentualnie użyć dodatkowego narzędzia.

2. Wyjąć wstępnie zamontowane śruby (5i) z kolumny kierownicy (5).
3. Przymocować uchwyt na bidon (16) do kolumny kierownicy (5) za pomocą wyjętych wcześniej śrub (5i).

Wskazówka: korzystanie z uchwyty na bidon jest opcjonalne.

Demontaż

Aby rozmontować produkt, należy postępować w odwrotnej kolejności.

Użytkowanie

- Wybrać miejsce do ćwiczeń o wymiarach ok. 3,00 x 1,80 m (dł. x szer.).
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.

Wkładanie i wymiana baterii

(rys. J)

OSTRZEŻENIE! Należy przestrzegać poniższych wskazówek, aby uniknąć mechanicznych i elektrycznych uszkodzeń produktu.

Do produktu dołączone są dwie baterie (26), które należy wyjąć z opakowania i włożyć do komputera (7) przed pierwszym użyciem. Jeśli baterie (26) już nie działają, można je wymienić na nowe.

- Otworzyć pokrywę komory baterii (7d).
- Włożyć baterie (26) do komory baterii.

Wskazówka: należy zwrócić uwagę na biegun dodatni i ujemny baterii oraz na prawidłowe ich włożenie. Baterie muszą w całości znajdować się w komorze baterii.

- Ponownie zamknąć pokrywę komory baterii (7d).
- W celu wymiany baterii należy postępować tak samo, jak przy ich wkładaniu. Najpierw należy ostrożnie wyjąć wyczerpane baterie z komory baterii.

Ustawienie pozycji siodełka, pedałów i kierownicy (rys. L)

- Ustawić siodełko tak, aby noga była wyprostowana przy dotykaniu pedału piętą, a kolano znajdowało się za osią pedału. W tym celu użyć śruby regulacyjnej (4a) do ustawienia wysokości oraz śruby regulacyjnej (4b) pod siodełkiem, aby umieścić je we właściwej odległości.
- Ustawić stopy w środkowej części pedałów. Podczas treningu z tym produktem należy wykonywać ruch przednią częścią stopy, dzięki czemu uzyskuje się lepszy nacisk i można łatwiej wykonywać ruchy.
- Uważać, aby w trakcie treningu przynajmniej połowa stopy znajdowała się na pedale.
- Wyregulować paski bezpieczeństwa pedałów tak, aby stopy były odpowiednio umocowane.
- Ustawić kierownicę za pomocą śruby z uchwytem typu T (22) w taki sposób, aby ręce były prawie całkowicie wyprostowane podczas trzymania kierownicy.
- Za pomocą pokrętki regulacji oporu (5c) ustawić opór pedałowania, jaki nadaje się do indywidualnego treningu.

Korzystanie z uchwytu na smartfona lub tablet

- Umieścić smartfon lub tablet w uchwycie na smartfona lub tablet.
- Zamocować smartfon lub tablet za pomocą zacisku (7e) (rys. K).

Obsługa komputera

Włączanie komputera

- Włożyć baterie do komputera, jak jest to opisane w punkcie „Wkładanie i wymiana baterii”.
- Nacisnąć dowolny klawisz lub użyć pedałów. Komputer włącza się automatycznie.

Obsługa komputera

- Nacisnąć przycisk (7o) w celu zwiększenia wprowadzonej wartości.
- Nacisnąć przycisk (7m) w celu zmniejszenia wprowadzonej wartości.
- Nacisnąć przycisk „ENTER” (7p) w celu potwierdzenia wprowadzonej wartości.

Zmiana języka

Istnieje możliwość zmiany języka komputera. Język niemiecki jest wstępnie ustawiony jako standardowy. Aby zmienić język komputera na angielski, należy wykonać następujące czynności:

- Nacisnąć jednocześnie przyciski „RESET” i „ENTER”.

Wskazówka: pojawi się standardowe wskazanie wyświetlacza, a językiem komputera będzie odgąd angielski.

- Aby ponownie zmienić język komputera na niemiecki, należy powtórzyć poprzedni krok.

Wskazania wyświetlacza (rys. K)

Na wyświetlaczu pojawiają się następujące dane z przypisanymi funkcjami:

- Wyświetlane będą aktualna prędkość w zakresie od 0,0 do 99,9 km/h lub obroty na minutę w zakresie od 0 do 999 (7g).
- Wyświetlany będzie czas trwania treningu z trybem przerwy w zakresie od 00:00 do 99:59 (7h).
- Wyświetlana będzie pokonana odległość w zakresie od 0,0 do 99,9 km (7i).
- Wyświetlane będzie zużycie energii* w zakresie od 0 do 9999 kilodżuli (7j).
- W zależności od statusu wyświetlania wskazywane będzie tętno w zakresie od 40 do 220 uderzeń na minutę (7k).
- Symbol przerwy wyświetlany jest wtedy, gdy użytkownik nie pedałuje (7q).
- Funkcja SCAN wskazań na wyświetlaczu działa w równych odstępach czasowych (ok. 5 sekund dla każdego wskazania) (7r). Naciśnij przycisk RESET, aby zakończyć funkcję SCAN.

*Wyliczenia bazują na wstępnie zaprogramowanych wartościach standardowych, które mogą służyć jedynie jako wartości orientacyjne.

Pomiar tętna powysiłkowego

Pomiar tętna powysiłkowego wskazuje, czy puls jest w dobrym, czy złym zakresie. Po zakończeniu pomiaru tętna powysiłkowego pojawi się komunikat:

- F1 = bardzo dobre tętno powysiłkowe
 - F6 = złe tętno powysiłkowe
- Po zakończeniu treningu nacisnąć przycisk RECOVERY (7l), aby zmierzyć tętno powysiłkowe.
 - Umieścić dłoń na obu ręcznych czujnikach tętna.
 - Wyświetlony zostanie czas (7h) i tętno (7k). Odliczany jest czas od 00:60 do 00:00.
 - Trzymać czujniki tętna ręcznego, aż odliczenie 60 sekund zostanie zakończone. Wyświetlona zostanie obliczona ocena.

Wskazówka: można również użyć standardowego paska na klatkę piersiową (brak w zakresie dostawy).

- Nacisnąć ponownie przycisk RECOVERY (7l), aby powrócić do menu głównego.

Resetowanie wskazania

Aby wyczyścić wyświetlacz i usunąć zapisane ustawienia lub zakończyć trening przed czasem, należy nacisnąć przycisk RESET (7n).

Wyłączanie komputera

Komputer włącza się automatycznie po 4 minutach nieużywania (bez naciskania klawiszy lub jazdy rowerem).

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednie długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.
- Należy zwracać uwagę, aby stopy były optymalnie ułożone na pedałach.
- Trzymać kierownicę podczas całego treningu.
- Podczas całego treningu zachowywać wyprostowaną postawę.

Objętość treningowa

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Powtórz każde ćwiczenie dwa do trzech razy.

Mięśnie karku

- Powoli obracać głowę w lewo i w prawo. Powtórz ten ruch cztery do pięciu razy.
- Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

- Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia w pozycji pochylonej do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
- Zataczać kręgi do przodu oboma ramionami jednocześnie i zmienić kierunek po jednej minucie.
- Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
- Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Trening

- Wejść na produkt.
- Umieścić stopy na pedałach i zabezpieczyć je paskami bezpieczeństwa.
- Trzymać kierownicę podczas treningu.
- Można ustawić swoje osobiste wartości docelowe za pomocą przycisków lub od razu rozpocząć trening.

Wskazówka: podczas treningu utrzymywać wyprostowaną postawę.

Odpoczynek

- Uważać na to, aby poświęcić wystarczająco dużo czasu na odpoczynek podczas i po treningu.
- Faza odpoczynku powinna potrwać dłużej u początkującego niż u doświadczonego sportowca.

Intensywność treningowa

1. Użytkownik powinien zdecydować, jaki cel treningowy chce realizować.

Wskazówka: celem treningowym może być np. zmniejszenie masy ciała, spalanie tłuszczu lub zwiększenie wytrzymałości.

2. Należy określić, jak często będzie wykonywany trening, aby osiągnąć cel treningowy. Zalecane są następujące zakresy obciążenia:
 - Minimalny program zdrowotny: 2–3 razy na tydzień po 20–30 minut.
 - Optymalny program zdrowotny: 4–5 razy na tydzień po 45–60 minut.
3. Aby zwiększyć intensywność treningu, należy wybierać jedną z następujących stref ćwiczeń:
 - **Strefa regeneracyjna:** trening w strefie regeneracyjnej zapewnia intensywność na poziomie 50–60% maksymalnego tętna. Obciążenie jest lekkie, a trening ma charakter rozluźniającego. Ta strefa jest podstawą do zwiększenia wydajności. Jeśli użytkownik jest osobą początkującą lub ma słabą kondycję, należy trenować w strefie regeneracyjnej.
 - **Spalanie tkanki tłuszczowej:** trening w strefie spalania tkanki tłuszczowej zapewnia intensywność na poziomie 60–70% maksymalnego tętna. Ćwiczenia w tej strefie zarówno wzmacniają serce, jak i zapewniają optymalny proces spalania tkanki tłuszczowej. Im dłuższy trening, tym jest on skuteczniejszy.
 - **Strefa aerobowa (tlenowa):** w strefie aerobowej zapewnia intensywność na poziomie 70–80% maksymalnego tętna. W tej strefie spalane jest więcej węglowodanów niż tłuszczu. Obciążenie jest wyższe. Serce i płuca zostają wzmocnione. Jeśli użytkownik chce stać się szybszy, silniejszy i bardziej wytrzymały, powinien trenować w strefie aerobowej.
 - **Strefa anaerobowa (beztlenowa):** trening w strefie anaerobowej zapewnia intensywność na poziomie 80–90% maksymalnego tętna. Trening w strefie anaerobowej to trening o wysokiej wydajności, przy którym występują typowe objawy, takie jak wyczerpanie, zmęczenie lub ciężki oddech.
 - **Strefa ostrzegawcza:** trening w strefie ostrzegawczej zapewnia intensywność na poziomie 90–100% maksymalnego tętna. Strefa ostrzegawcza jest strefą o najwyższej intensywności. Jeśli jesteś wyjątkowo sprawny i masz doświadczenie w treningu o wysokiej wydajności, trenuj w strefie ostrzegawczej. Należy pamiętać, że ćwiczenia w tej strefie mogą łatwo doprowadzić do przeciążenia i kontuzji.

Transport

1. Stańcę prawą stopą na podstawie przedniej z kółkami.
2. Chwycić produkt za kierownicę i ostrożnie przechylić produkt w swoim kierunku.
3. Przetoczyć produkt w żądane miejsce i powoli ponownie go ustawić.

Wskazówka: trzymać wyprostowane plecy podczas transportu.

Uwaga na delikatne podłogi!

Oś rolki może z łatwością wysunąć się z ramy podczas pokonywania przeszkód, blokując rolkę i pozostawiając ślady na podłodze.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, z wyjątkami bateriami, w temperaturze pokojowej. Po każdym użyciu produktu musi on zawsze być suchy i wolny od wszelkich zabrudzeń. Aby wyczyścić produkt i komputer należy użyć lekko zwilżonej szmatki, unikać kontaktu z wodą. **WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących!

Uwagi odnośnie recyklingu



Jeśli produkt jest zużyty, nie należy go wyrzucać wraz z odpadami domowymi ze względu na ochronę środowiska, ale należy go odpowiednio zutylizować.

Informacje o punktach zbiórki i godzinach otwarcia można uzyskać w lokalnej administracji. Uszkodzone lub zużyte baterie/akumulatory należy poddać recyklingowi zgodnie z dyrektywą 2006/66/WE i jej zmianami. Zwrócić baterie/akumulatory i/lub produkt, korzystając z udostępnionych urządzeń przeznaczonych do zbiórki. Opakowania, takie jak torby plastikowe, nie powinny znaleźć się w rękach dzieci. Opakowanie przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Nieprawidłowa utylizacja baterii/akumulatorów wyrządza szkody w środowisku naturalnym! Baterii/akumulatorów nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi. Mogą zawierać toksyczne metale ciężkie i podlegają obróbce odpadów niebezpiecznych. Symbole chemiczne metali ciężkich są następujące: Cd = kadm, Hg = rtęć, Pb = ołów. Zużyte baterie/akumulatory należy oddawać w miejskim punkcie zbiórki.



Produkt oraz opakowanie należy utylizować w sposób przyjazny dla środowiska.



Przestrzegać oznakowania materiałów opakowaniowych podczas segregacji odpadów. Są one oznaczone skrótami

(a) i liczbami (b) o następującym znaczeniu:

1–7: tworzywa sztuczne/20–22: papier i karton/80–98: materiały kompozytowe. Produkt i materiały opakowaniowe nadają się do recyklingu, należy je osobno zutylizować w celu lepszego przetwarzania odpadów. Logo Triman obowiązuje tylko we Francji. Informacje o sposobie utylizacji zużytego produktu są dostępne u władz lokalnych lub miejskich.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej


Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu! W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 375767_2101

 Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.

Pozorně si přečtete následující návod k obsluze.

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovejte si tento návod k obsluze pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Obsah balení (obr. A)


- 1 x základní rám (1)
- 1 x stavěcí patka, vpředu (2)
- 1 x stavěcí patka, vzadu (3)
- 1 x nosník sedla (4)
- 1 x přední sloupek (5)
- 1 x řídítka (6)
- 1 x počítač (7)
- 1 x pedál, levý (8)
- 1 x pedál, pravý (9)
- 2 x bezpečnostní řemínky (10)
- 1 x sedlo (11)
- 1 x kryt předního sloupku (12)
- 1 x kryt počítače, levý (13)
- 1 x kryt počítače, pravý (14)
- 1 x kryt řidítek (15)
- 1 x držák na láhev (16)
- 1 x sada šroubů a nářadí
 - 4 x šroub (17)
 - 5 x pružná podložka (18)
 - 4 x podložka M8 (19)
 - 4 x kloboučková matice (20)
 - 1 x podložka (21)
 - 1 x šroub ve tvaru T (22)
 - 1 x kombinovaný nástroj s křížovým šroubovákem a maticovým klíčem 13, 15 mm (23)
 - 1 x kombinovaný nástroj s křížovým šroubovákem a nástrčným klíčem 13, 15 mm (24)
 - 1 x šestihranný klíč (25)
- 2 x baterie (1,5 V  LR06, AA) (26)
- 1 x návod k obsluze


Technické údaje

Rozměry (š x v x h): cca 96,5 x 133,4 x 54 cm

Hmotnost: cca 28,5 kg

Zdroj energie (baterie):

1,5 V  LR06, AA

 Symbol pro stejnosměrné napětí

Max. vysílací výkon: -14,66 dBm

Brzdňý systém nezávislý na rychlosti

Kompatibilní s běžnými hrudními pásy s nekódovaným přenosem 5 kHz (není součástí obsahu balení).

Maximální zatížení držáku na chytrý telefon nebo tablet: 1 kg


Činitel setrvačnosti: 5026 kgm²



Nebezpečí pohmoždění prstů!




Maximální zatížení: 150 kg

 Společnost Delta-Sport Handelskontor GmbH tímto prohlašuje, že tento výrobek je v souladu s následujícími základními požadavky a ostatními příslušnými ustanoveními:

2014/53/EU – Směrnice RED

2011/65/EU – Směrnice RoHS

Kompletní prohlášení o shodě jsou k dispozici na <http://www.conformity.delta-sport.com/>

 Datum výroby (měsíc/rok):
07/2021

Třída přístroje: HC (pro použití v soukromých domácnostech, přesnost C)/nevhodné pro terapeutický trénink.

Odkoušen podle:

DIN EN ISO 20957-1:2014,

DIN EN ISO 20957-5:2017

EN 60335-1

Třída: HC

Použití dle určení


Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nástroj pro trénování vytrvalosti. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely. Výrobek je vhodný pro použití v interiéru.

Bezpečnostní pokyny **Nebezpečí poranění!**

- Tento přístroj mohou používat děti od 14 let výše, stejně jako osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání stroje a chápou z něj vyplývající rizika. Děti si nesmějí se s přístrojem hrát.
- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že Vám Váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Tento výrobek je určen pro maximální tělesnou hmotnost 150 kg. Nepoužívejte tento výrobek, pokud máte vyšší tělesnou hmotnost.
- Návod k použití s doporučenými cviky mějte vždy v dosahu.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.

Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.

- **VÝSTRAŽNÉ UPOZORNĚNÍ!** Systém ke kontrole srdeční frekvence může být chybný. Příliš namáhavý trénink může vést k nebezpečným zraněním nebo smrti. Jestliže se Vaše výkonnost neobvykle silně sníží, ukončete okamžitě cvičení.
- **VÝSTRAŽNÉ UPOZORNĚNÍ!** Tento tréninkový přístroj není určený k účelům s vysokou přesností.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Okolo tréninkového prostoru musí být ze všech stran volný prostor cca 0,6 m (obr. M).
- Cvičte jen na rovném, vodorovném a neklouzavém povrchu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Pokud máte pocit závratě nebo bušení srdce atd., okamžitě trénink přerušete a konzultujte lékaře.
- Výrobek smí instalovat pouze dospělá osoba, aby nedošlo ke zranění neodborným zacházením.
- Pamatujte na to, že výrobek se smí používat pouze kompletně smontovaný.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Dbejte na to, aby byly odborně připevněny bezpečnostní řemínky pedálů. Neodborné připevnění může vést ke zranění.
- Nepoužívejte tento výrobek jako pomůcku k výstupu nebo žebřík.
- Nikdy výrobek nepřepřavujte sami po schodech nebo přes jiné překážky, abyste zabránili zranění.
- Zajistěte, aby se volné oblečení nezachytilo na pedálech.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.

- Cvičební místnost dostatečně větrejte, zamezte však průvanu.
-  Výstraha! Tento výrobek nesmí používat osoby s kardiostimulátorem!

Riziko úrazu elektrickým proudem!

- Kryte neotevírejte, přenechte opravu odborníkovi. Obracejte se vždy na kvalifikovanou opravnu. Při vlastních opravách, neodborném připojení nebo nesprávné obsluze jsou vyloučeny nároky na odpovědnost a záruku.
- Výrobek používejte pouze v interiéru.
- Pokud výrobek nepoužíváte, čistíte jej nebo se objeví porucha, vždy jej vypněte a zástrčku vytáhněte ze zásuvky.
- Nikdy do výrobku nebo počítače nelijte kapaliny.
- K čištění nepoužívejte parní čističe. Výrobek by se mohl poškodit.

Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Uchovávejte balicí materiál mimo dosah dětí. Hrozí nebezpečí udušení!
- Děti si nesmí s výrobkem hrát.
- Výrobek není vhodný jako hračka a musí být při nepoužívání uchovávan mimo dosah dětí. Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění.
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.
- Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.

Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebený.
- Bezpečnost výrobku může být zaručena pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení.

Pokud např. klínový řemen nebo rukojeti vykazují opotřebení, výrobek dále nepoužívejte.

- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.
- Výrobek pravidelně kontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení.
- V případě poškození se výrobek nesmí již používat.
- Stroj trvale **NEPŘIPEVNŮJTE** ani **NEŠROUBUJTE** k podlaze. Nedodržení tohoto pokynu by mohlo vést k závažnému poškození stroje.
- Pravidelně dotahujte šroubové spoje.
- Vadné díly, např. spojovací části, nechejte okamžitě vyměnit odborníkem. Výrobek opět používejte až tehdy, když byly vyměněny všechny vadné díly.
- Pravidelně kontrolujte viditelné známky opotřebení a poškození výrobku. Pravidelně kontrolujte šroubové spoje. Tento výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu!

Varovná upozornění týkající se baterií!

- Odstraňte baterie, pokud jsou vybité nebo pokud výrobek nebyl déle používán.
- Nepoužívejte různé typy baterií nebo značek, nové a použité baterie dohromady a baterie s různou kapacitou, protože ty pak mohou vytéct a způsobit škody.
- Při vložení dbejte na polaritu (+/-).
- Provádějte výměnu všech baterií společně a likvidujte staré baterie podle předpisu.
- Výstraha! Baterie se nesmějí dobíjet nebo reaktivovat pomocí jiných prostředků, nesmějí se rozebírat, házet do ohně nebo zkratovat.

- Uchovávejte baterie vždy mimo dosah dětí.
- Nepoužívejte dobíjecí baterie!
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.
- Vyčistěte, pokud je to potřeba, před vložením kontakty baterií a přístroje.
- Baterie nevystavujte extrémním podmínkám (např. vlivu topných těles nebo přímému slunečnímu záření). Jinak hrozí riziko vytečení baterií.
- Baterie mohou být při spolknutí životu nebezpečné. Uchovávejte proto baterie mimo dosah malých dětí. Při spolknutí baterie musí být okamžitě zavolána lékařská pomoc.

Nebezpečí!

- Zacházejte s poškozenou nebo vytekou baterií velmi opatrně a likvidujte ji podle předpisů. Použijte přitom rukavice.
- Přijedete-li do styku s kyselinou baterie, omyjte postižené místo vodou a mýdlem. Pokud se vám kyselina z baterií dostane do očí, vypláchněte je vodou a vyhledejte neprodleně lékařské ošetření!
- Připojovací svorky nesmějí být zkratovány.

Montáž

Montáž výrobku by měly provádět dvě osoby.

Pozor na choulostivé podlahy! Použijte případně podložku na ochranu podlahy.

Krok 1 (obr. B)

1. Postavte základní rám (1) na pevný, vodorovný podklad. Upozornění: Abyste uchránili podklad před eventuálním poškrábáním, zakryjte montážní plochu vhodným materiálem.
2. Přišroubujte přední stavěcí patku (2) pomocí dvou šroubů (17), dvou pružných podložek (18), dvou podložek (19) a dvou kloboučkových matic (20) na přední stranu základního rámu.

Upozornění: Dbejte na to, aby přepravní kolečka přední stavěcí patky (2) směřovala dopředu.

3. Přišroubujte zadní stavěcí patku (3) pomocí dvou šroubů (17), dvou pružných podložek (18), dvou podložek (19) a dvou kloboučkových matic (20) na zadní stranu základního rámu.

Krok 2 (obr. C)

1. Pravý pedál (9) zašroubujte do kliky otáčecím směrem hodinových ručiček.

Upozornění: Dbejte na označení (R) a směr otáčení pravého pedálu.

2. Levý pedál (8) zašroubujte do kliky otáčením proti směru hodinových ručiček.

Upozornění: Dbejte na označení (L) a směr otáčení levého pedálu.

3. Řemínky (10) upevněte k pedálům (8)/(9).

Upozornění: Řemínky pedálů musí Vaším nohám poskytovat pevnou oporu. Při nepříjemném pocitu tlaku řemínky uvolněte.

Krok 3 (obr. D)

1. Nosník sedla (4) zasuněte do zadního otvoru základního rámu (1).

2. Pomocí stavěcího šroubu (4a) nosník sedla zafixujte.

Krok 4 (obr. E)

1. Přidržte přední sloupek (5) na předním otvoru základního rámu (1).

2. Nasuňte kryt předního sloupku (12) kousek nad přední sloupek (5).

3. Regulátor odporu (5c) nastavte na nejvyšší stupeň odporu (stupeň 8).

4. Konec napívacího kabelu (5a) zasuněte do koncovky napívacího kabelu (1a).

Upozornění: Dbejte na to, aby byly napívací kabely pevně spojené.

5. Regulátor odporu (5c) nastavte na nejnižší stupeň odporu (stupeň 1).

Upozornění: Tímto postupem dojde k napnutí napívacího kabelu (5a).

6. Odstraňte plastový kryt (5f).

7. Propojte senzorický kabel (5b) se senzorickým kabelem (1b).

Upozornění: Dbejte na to, aby byly oba senzorické kabely pevně spojené, jinak nebude možný přenos signálu.

8. Nasadte přední sloupek (5) na základní rám (1).

Upozornění: Dbejte na to, aby se senzorický kabel a napívací kabel nacházely v rámu.

9. Pomocí šroubů (5d) a podložek (5e) přišroubujte přední sloupek (5) k základnímu rámu (1).

10. Nasuňte kryt předního sloupku (12) přes šrouby (5d), čímž šrouby zakryjete.

Krok 5 (obr. F)

1. Při montáži řídicíků (6) nejprve protáhněte senzorický kabel (6a) skrz spodní otvor předního sloupku (5) směrem nahoru.

Upozornění: Kabel vytáhněte kousek z předního sloupku.

2. Odsklopte přídržnou svorku (5g) a řídicíka (6) do ní vsadte.

3. Přídržnou svorku (5g) zaklopte a nasadte kryt předního sloupku (15).

4. S pomocí pružné podložky (18), podložky (21) a šroubu ve tvaru T (22) upevněte řídicíka (6) a kryt řídicíků (15).

Krok 6 (obr. G)

1. Přidržte počítač (7) na předním sloupku a spojte senzorický kabel (6a) z předního sloupku se senzorickými kabely (7b) z počítače.

Upozornění: Pro lepší rozlišení jsou senzorické kabely označené PULSE a SENSOR. Spojte kabely PULSE. Dbejte na to, aby byly senzorické kabely pevně spojené.

2. Propojte senzorický kabel (7a) se senzorickým kabelem (5h).

Upozornění: Pro lepší rozlišení jsou senzorické kabely označené PULSE a SENSOR. Spojte kabely SENSOR. Dbejte na to, aby byly senzorické kabely pevně spojené.

3. Zasuňte senzorické kabely do předního sloupku (5).

4. Povolte šrouby (7c) na zadní straně počítače (7), položte počítač na přední sloupek (5) a šrouby zase upevněte (7c).

Upozornění: Dbejte na to, aby se senzorické kabely nepřiskříply.

Krok 7 (obr. H)

1. Nasadte levý kryt počítače (13) a pravý kryt počítače (14) ze strany na přední sloupek (5) a oba kryty upevněte předmontovanými šrouby (5i).

Krok 8 (obr. I)

1. Upevněte sedlo (11) na vedení pro posuv sedla a vodorovně jej vyrovnejte.

Upozornění: Sedlo pevně utáhněte. Příp. k tomu použijte další nářadí.

2. Odstraňte předmontované šrouby (5i) z předního sloupku (5).

3. Pomocí předtím odstarněných šroubů (5i) upevněte držák na láhev (16) na přední sloupek (5).

Upozornění: Použití držáku na lahev je volitelné.

Demontáž

Při demontáži výrobku postupujte v opačném pořadí.

Použití

- Zvolte prostor pro cvičení o velikosti cca 3,00 x 1,80 m (d x š).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.

Vložení a výměna baterií (obr. J)

UPOZORNĚNÍ! Dodržujte následující pokyny, abyste předešli mechanickým a elektrickým poškozením výrobku.

K výrobku jsou přiloženy dvě baterie (26), které před prvním použitím můžete vyjmout z obalu a vložit do počítače (7).

Pokud baterie (26) už nefungují, můžete je vyměnit.

1. Otevřete kryt prostoru pro baterie (7d).

2. Vložte baterie (26) do prostoru pro baterie.

Upozornění: Dbejte na správné vložení baterií vzhledem k pólům baterií plus/minus. Baterie musejí být kompletně zasazeny do držáku baterií.

3. Kryt prostoru pro baterie (7d) zase zavřete.

4. Při výměně baterií postupujte jako při jejich vložení. Nejdříve vyjměte prázdné baterie z prostoru pro baterie.

Nastavení polohy sedu, nohou a řídicíků (obr. L)

- Sedlo nastavte tak, aby byla Vaše noha napnutá, když se pata dotkne pedálu a kolen se nacházelo za osou pedálu. K nastavení výšky použijte stavěcí šroub (4a) a stavěcí šroub (4b) pod sedlem pro nastavení správné vzdálenosti.

- Nohy umístěte ve střední části pedálů. Při cvičení na výrobku přichází pohyb z břišek nohou, takže je dán lepší účinek páky a pohyby lze snáze provádět.

- Dbejte na to, aby se při cvičení na pedálu nacházela alespoň polovina délky chodidla.
- Bezpečnostní řemínky na pedálech nastavte tak, aby Vaše nohy měly pevnou oporu.
- Šroubem ve tvaru T (22) nastavte řídicíka tak, aby Vaše ruce byly při uchopení řídicíků skoro napnuté.
- S pomocí regulátoru odporu (5c) nastavte krokový odpor, který Vám při cvičení vyhovuje.

Použití držáku na chytrý telefon, popř. tablet

1. Umístěte svůj chytrý telefon, popř. tablet na držák telefonu.
2. Chytrý telefon, popř. tablet zafixujte úchytkou (7e) (obr. K).

Ovládání počítače

Zapnutí počítače

1. Vložte baterie do počítače podle popisu v odstavci „Vložení a výměna baterií“.
2. Stiskněte libovolné tlačítko nebo použijte pedály. Počítač se automaticky zapne.

Ovládání počítače

- Pro zvýšení zadaného údaje stiskněte tlačítko (7o).
- Pro snížení zadaného údaje stiskněte tlačítko (7m).
- Pro potvrzení zadaného údaje stiskněte tlačítko ENTER (7p).

Změna jazyka

Máte možnost změnit jazyk počítače. Standardně je přednastavena němčina. Chcete-li změnit jazyk počítače na angličtinu, postupujte následovně:

1. Stiskněte současně tlačítko RESET a ENTER.

Upozornění: Standardní zobrazení na displeji a jazyk počítače je nyní angličtina.

2. Pro opětovné nastavení jazyka počítače do němčiny předchozí krok zopakujte.

Zobrazení displeje (obr. K)

Na displeji se zobrazují tyto indikace s přiřazenými funkcemi:

- Zobrazuje se aktuální rychlost od 0,0 do 99,9 km/h, resp. otáčky za minutu od 0 do 999 (7g).
- Zobrazuje se délka cvičení s režimem přestávky od 00:00 do 99:59 (7h).
- Zobrazuje se ujetá vzdálenost od 0,0 do 99,9 km (7i).
- Zobrazuje se spotřeba energie* od 0 do 9999 kilojoule (7j).
- V závislosti na stavu indikace se zobrazuje srdeční frekvence od 40 do 220 tepů za minutu (7k).
- Když se nešlape, zobrazí se symbol pauzy (7q).
- SCAN zobrazení displeje ve stejnoměrných intervalech (cca 5 sekund na jedno zobrazení displeje) (7r). Pro ukončení funkce SCAN stiskněte tlačítko RESET.

* Výpočet je založen na předem naprogramovaných výchozích hodnotách, které mohou sloužit jen jako orientační hodnoty.

Měření vydýchávacího pulsu

Měření vydýchávacího pulsu uvádí, zda se vydýchávací puls pohybuje v dobrém nebo špatném rozmezí. Po ukončení měření vydýchávacího pulsu se Vám zobrazí známka:

- F1 = velmi dobrá kondice
- F6 = špatná kondice

1. Po ukončení cvičení stiskněte pro změření odpočinkového tepu tlačítko RECOVERY (7l).
2. Položte své dlaně na oba snímače tepu na rukou.
3. Zobrazí se indikace času (7h) a tepu (7k). Čas běží pozpátku od 00:60 až po 00:00.
4. Snímače tepu držte do konce odpočítání 60 sekund. Zobrazí se vypočtená známka.

Upozornění: Je možné rovněž použít běžný hrudní pás (není součástí obsahu balení).

5. Abyste se vrátili do hlavní nabídky, stiskněte znovu tlačítko RECOVERY (7l).

Obnovení nastavení displeje

Pro vymazání indikace, uložených přednastavených hodnot nebo předčasné ukončení tréninkové jednotky stiskněte tlačítko RESET (7n).

Zapnutí vypnutí

Počítač se vypne automaticky po 4 minutách ne-používání (stisknutí tlačítka nebo jízda na kole).

Obecné pokyny pro cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při odlehlení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.
- Dbejte na to, aby Vaše chodidla stála na pedálech optimálně.
- Během celého cvičení se pevně držte řídítek.
- Během celého cvičení udržujte vzpřímený postoj.

Objem tréninku

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí.

Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Každý cvik byste měli opakovat dvakrát nebo třikrát.

Šíjové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb čtyřikrát nebo pětkrát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem a pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.

3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídatě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Trénink

1. Nastupte na výrobek.
2. Chodidla umístěte na pedálech a zajistěte je bezpečnostními řemínky.
3. Během cvičení se pevně držte řídítek.
4. Pomocí tlačítek si nastavte svůj osobní cíl nebo začněte ihned s cvičením.

Upozornění: Během celého cvičení udržujte vzpřímený postoj.

Relaxace

- Během tréninku a po něm dbejte na to, abyste si udělali dostatek času na odpočinek.
- Odpočinková fáze by u začátečníka měla trvat déle než u trénovaného sportovce.

Intenzita tréninku

1. Rozhodněte, jaký tréninkový cíl byste chtěli sledovat.

Upozornění: Tréninkovými cíli může být např. snížení váhy, příp. spalování tuků, nebo zvýšení vytrvalosti.

2. Stanovte, jak často byste chtěli trénovat, abyste dosáhli svůj tréninkový cíl. Doporučují se tyto objemy zátěže:

- Minimální zdravotní program: 2–3x za týden po 20–30 minutách.

- Optimální zdravotní program: 4–5x za týden po 45–60 minutách.

3. Ke zvýšení intenzity tréninku vybírejte mezi těmito tréninkovými zónami:

- **Regenerační zóna:** V regenerační zóně se zatěžuje 50–60 % maximální srdeční frekvence. Zátěž je lehká a relaxační. Tato zóna představuje základ pro zvýšení Vaší výkonnosti. Když jste začátečník nebo máte slabou kondici, trénujte v regenerační zóně.
- **Spalování tuků:** Při spalování tuků se zatěžuje 60–70 % maximální srdeční frekvence. V této zóně se posiluje jak Vaše srdce, tak se i optimálně aktivuje spalování tuků. Trénink je o to účinnější, čím déle vydržíte.

- **Aerobní zóna:** V aerobní zóně se zatěžuje 70–80 % maximální srdeční frekvence. V této zóně spalujete více uhlohydrátů než tuků. Zátěž je vyšší. Posiluje se srdce a plíce. Jestliže chcete být rychlejší, silnější a vytrvalejší, trénujte v aerobní zóně.

- **Anaerobní zóna:** V anaerobní zóně se zatěžuje 80–90 % maximální srdeční frekvence. Trénink v anaerobní zóně je vysokovýkonný trénink, při kterém se vyskytují typické příznaky, jako např. vyčerpání, únava nebo těžké dýchání.

- **Výstražná zóna:** Ve výstražné zóně se zatěžuje 90–100 % maximální srdeční frekvence. Výstražná zóna je zóna s nejvyšší intenzitou. Když jste extrémně výkonní a máte zkušenost s vysokovýkonným tréninkem, trénujte ve výstražné zóně. Mějte na zřeteli, že trénink v této zóně může vést snadno k přetížení a poraněním.

Přeprava

1. Postavte se pravou nohou na přední stabilizační nohu s kolečky.
2. Uchopte výrobek za řídítka a opatrně jej naklopte směrem k sobě.
3. Popojďte výrobek na požadované místo a opět ho pomalu postavte.

Upozornění: Během přepravy udržujte rovná záda.

Pozor na choulolistivé podlahy!

Osa kolečka může při přejetí překážek snadno vyklouznout z uložení a kolečko se zablokuje a zanechá na podlaze stopy.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý, čistý, bez baterií a při pokojové teplotě. Výrobek je nutné vždy udržovat v suchu a po každém použití musí být zbaven případných nečistot. K čištění výrobku a počítače použijte lehce navlhčený hadřík. Vyvarujte se kontaktu s vodou. **DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky!

Pokyny k likvidaci



V zájmu ochrany životního prostředí nevyhazujte svůj výrobek do odpadu v případě, že dosloužil, ale odнесите jej na profesionální místo k likvidaci. O sběrných místech a jejich otevírací době se můžete informovat u příslušné místní správy.

Vadné nebo použité baterie/akumulátory musejí být recyklovány v souladu se směrnicí 2006/66/ES a jejími změnami. Odevzdejte baterie/akumulátory a/nebo výrobek prostřednictvím nabízených sběrných zařízení. Balicí materiály jako např. fóliové pytle nepatří do rukou dětí. Uchovávejte balicí materiál mimo dosah dětí.



Poškození životního prostředí v důsledku nesprávné likvidace baterií/akumulátorů! Baterie/akumulátory nesmějí být likvidovány spolu s komunálním odpadem.

Mohou obsahovat toxické těžké kovy a podléhají zpracování nebezpečného odpadu. Chemické symboly těžkých kovů jsou následující: Cd = kadmium, Hg = rtuť, Pb = olovo. Použité baterie/akumulátory proto likvidujte v místním sběrném místě.



Výrobek a obal zlikvidujte ekologicky.



Při třídění odpadu dodržujte označení balicích materiálů, které jsou označeny zkratkami (a) a číslu (b) s následujícím významem: 1–7: plasty/20–22: papír a karton/80–98: smíšený odpad.

Výrobek a balicí materiály jsou recyklovatelné, likvidujte je odděleně pro lepší zpracování odpadu. Logo Triman platí pouze pro Francii. Možnosti likvidace výrobku, který dosloužil, jsou k dispozici u místní nebo městské správy.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebení, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.


Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplynou z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originální pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamaci se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 375767_2101

 Servis Česko
Tel.: 800143873
E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.

Pozorne si prečítajte tento návod na obsluhu.

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na obsluhu si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Rozsah dodávky (obr. A)

- 1 x základný rám (1)
- 1 x noha podstavca, vpredu (2)
- 1 x noha podstavca, vzadu (3)
- 1 x podpera sedadla (4)
- 1 x stĺpik kormidla (5)
- 1 x kormidlo (6)
- 1 x počítač (7)
- 1 x pedál, vľavo (8)
- 1 x pedál, vpravo (9)
- 2 x bezpečnostný popruh (10)
- 1 x sedlo (11)
- 1 x kryt stĺpika kormidla (12)
- 1 x kryt počítača, vľavo (13)
- 1 x kryt počítača, vpravo (14)
- 1 x krytka kormidla (15)
- 1 x držiak na fľašu (16)
- 1 x súprava skrutiek a náradia
 - 4 x skrutka (17)
 - 5 x pružná podložka (18)
 - 4 x podložka, M8 (19)
 - 4 x uzavretá matica (20)
 - 1 x podložka (21)
 - 1 x T-rukoväť so skrutkou (22)
 - 1 x kombinovaný nástroj s krížovým skrutkovačom a otvoreným kľúčom 13, 15 mm (23)
 - 1 x kombinovaný nástroj s krížovým skrutkovačom a nástrčkovým kľúčom 13, 15 mm (24)
 - 1 x šesťhranný imbusový kľúč (25)
- 2 x batéria (1,5 V  LR06, AA) (26)
- 1 x návod na obsluhu


Technické údaje

Rozmery (Š x V x H): cca 96,5 x 133,4 x 54 cm

Hmotnosť: cca 28,5 kg

Prevádzka na batérie:

1,5 V  LR06, AA

 Symbol pre jednosmerné napätie

Max. vysielací výkon: -14,66 dBm

Brzdový systém nezávislý od rýchlosti

Kompatibilné so štandardnými hrudnými pásmi s nekódovaným prenosom na frekvencii 5 kHz (nie je v rozsahu dodávky).

Maximálne zaťaženie držiaka smartfónu, príp. tabletu: 1 kg


Faktor zotrvačnosti: 5,026 kgm²



Nebezpečenstvo pomliaždenia prstov!




Maximálne zaťaženie: 150 kg

 Spoločnosť Delta-Sport Handelskontor GmbH týmto vyhlasuje, že tento výrobok je v súlade s nasledujúcimi základnými požiadavkami a ostatnými príslušnými ustanoveniami:

2014/53/EÚ – smernica RED

2011/65/EÚ – smernica o obmedzení používania určitých nebezpečných látok v elektrických a elektronických zariadeniach

Kompletné vyhlásenia o zhode sú k dispozícii na stránke <http://www.conformity.delta-sport.com/>

 Dátum výroby (mesiac/rok):
07/2021

Trieda zariadenia: HC (na použitie v súkromných domácnostiach, presnosť C)/nie je určené na terapeutické cvičenie.

Testované podľa:

DIN EN ISO 20957-1:2014,

DIN EN ISO 20957-5:2017

EN 60335-1


Trieda: HC

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningový nástroj, pomocou ktorého môžete trénovať svoju vytrvalosť. Tento výrobok je koncipovaný na domáce používanie a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely. Tento výrobok je vhodný na použitie v interiéri.

Bezpečnostné pokyny **Nebezpečenstvo poranenia!**

- Toto zariadenie môžu používať deti vo veku od 14 rokov, ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a pochopili riziká vyplývajúce z jeho používania. Deti sa nesmú hrať so zariadením.
 - Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že váš zdravotný stav zodpovedá nárokom tréningu.
 - Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo máte zdravotné obmedzenie.
 - Tento výrobok je konštruovaný na maximálnu telesnú hmotnosť 150 kg. Výrobok nepoužívajte, ak je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.
 - Návod na používanie s návrhmi cvičení majte vždy poruke.
- Pred cvičením sa nezapomnite vždy zahriať a cvičte adekvátne k svojej aktuálnej športovej výkonnosti.
 - Pri príliš veľkej námahe a nadmernom cvičení hrozia vážne poranenia.
 - Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
 - **VÝSTRAŽNÉ UPOZORNENIE!** Systém na monitorovanie srdcovej frekvencie môže byť chybný. Nadmerné tréningovanie môže viesť k nebezpečným zraneniam alebo smrti. V prípade, že sa vaša výkonnosť neobvykle výrazne zníži, okamžite ukončíte tréning.
 - **VÝSTRAŽNÉ UPOZORNENIE!** Toto stacionárne tréningové zariadenie nie je vhodné na účely, pri ktorých sa vyžaduje vysoká presnosť.
 - Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
 - Výrobok môže v rovnakom čase používať len jedna osoba.
 - Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
 - Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m do všetkých strán (obr. M).
 - Trénujte len na vyrovnanom, vodorovnom a nešmyklavom podklade.
 - Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo podest.
 - Tréning okamžite ukončíte, ak pociťujete závrat, búšenie srdca atď. a ihneď to prekonzultujte s lekárom.
 - S cieľom predísť zraneniam v dôsledku neodbornej manipulácie smie výrobok zmontovať len dospelá osoba.
 - Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži.
 - Počas tréningu pite dostatok tekutín.
 - Dbajte na to, aby bezpečnostné popruhy na pedáloch boli náležite upevnené. Nesprávne upevnenie môže spôsobiť zranenia.

- Výrobok nepoužívajte ako pomôcku na lezenie ani ako náhradu za rebrík.
- Výrobok nikdy neprenášajte sám/ sama cez schody alebo iné prekážky, aby ste predišli poraneniu.
- Vyvarujte sa voľnému oblečeniu, ktoré zasahuje do oblasti pedálov.
- Netrénujte, ak ste unavený alebo nekoncentrovaný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.
-  Varovanie! Výrobok nesmú používať osoby s kardiostimulátormi!

Nebezpečenstvo zásahu elektrickým prúdom!

- Neotvárajte kryt, opravu prenehajte odborne spôsobilému technikovi. V tejto súvislosti sa obráťte na odborný servis. V prípade svojpomocne vykonaných opráv, neodborného zapojenia alebo nesprávnej obsluhy sú nároky na záruku vylúčené.
- Výrobok používajte len vo vnútorných priestoroch.
- Výrobok vždy vypnite, ak ho nepoužívate, práve vykonávate jeho čistenie alebo ak sa vyskytla porucha.
- Do výrobku alebo počítača nikdy nenalievajte žiadnu tekutinu.
- Na čistenie nepoužívajte parný čistič. V opačnom prípade sa môže výrobok poškodiť.

Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Obalový materiál uchovávajte mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo udusení!
- Deti sa nesmú hrať s výrobkom.
- Výrobok nie je vhodný na hranie a ak sa nepoužíva, musí uchovávať mimo dosahu detí. S cieľom predísť nebezpečenstvu poranenia sa deti nesmú počas tréningu nachádzať v blízkosti výrobku.

- Bežné čistenie a údržbu zo strany používateľa nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Upozornite deti zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Výrobok sa smie používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný.
- Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len pri pravidelnej kontrole z hľadiska poškodenia a opotrebenia. Napríklad ak klinový remeň alebo rukoväť vykazujú poškodenie, prestaňte výrobok používať.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, dôsledkom čoho môžu byť zranenia.
- Výrobok pravidelne skontrolujte z hľadiska poškodenia alebo opotrebovania.
- V prípade poškodenia sa výrobok už nesmie používať.
- Zariadenie NEFIXUJTE ani NEUPEVNŮJTE skrutkami natrvalo na podlahu. Porušenie zákazu môže spôsobiť značné poškodenia zariadenia.
- Pravidelne doťahujte skrutkové spoje.
- Zabezpečte, aby poškodené diely, napr. spojovacie diely bezodkladne vymieňal len odborník. Výrobok používajte opäť až vtedy, keď sú vymenené všetky poškodené diely.
- Pravidelne kontrolujte, či výrobok nemá viditeľné stopy opotrebovania a poškodenia. Pravidelne kontrolujte skrutkové spoje. Výrobok sa smie používať len v bezchybnom stave!

Výstražné upozornenia týkajúce sa batérií!

- Batérie vyberte, ak sú vybité alebo sa výrobok dlhší čas nepoužíva.
- Nepoužívajte rôzne typy alebo značky batérií, vzájomne nekombinujte nové a použité batérie alebo batérie s rôznou kapacitou, pretože môžu vytiecť a poškodiť výrobok.
- Pri vkladaní batérií dodržte správnú polaritu (+/-).
- Všetky batérie vymeňte naraz a použité batérie zlikvidujte v súlade s predpismi.
- Varovanie! Batérie sa nesmú dobíjať a ani iným spôsobom znova aktivovať, rozoberať, vhadzovať do ohňa alebo skratovať.
- Batérie uchovávajte vždy mimo dosahu detí.
- Nepoužívajte nabíjateľné batérie!
- Bežné čistenie a údržbu zo strany používateľa nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Ak je to potrebné, pred vložením batérií vyčistite kontakty batérie a zariadenia.
- Nevystavujte batérie extrémnym podmienkam (napr. vykurovacím telesám alebo priamemu slnečnému žiareniu). V opačnom prípade hrozí zvýšené riziko vytečenia.
- Batérie môžu byť pri prehltnutí životu nebezpečné. Uchovávajte preto batérie mimo dosahu malých detí. Ak došlo k prehltnutiu batérie, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

Nebezpečenstvo!

- S poškodenou alebo vytečenou batériou zaobchádzajte s maximálnou opatrnosťou a ihneď ju zneškodnite v súlade s predpismi. Používajte pritom rukavice.
- Ak ste prišli do kontaktu s kyselinou batérie, umyte zasiahnuté miesto vodou a mydlom. Ak sa kyselina batérie dostane do vášho oka, vypláchnite ho vodou a ihneď vyhľadajte lekárske ošetrenie!
- Pripájacie svorky sa nesmú nikdy skratovať.

Montáž

Montáž výrobku by mali vykonávať dve osoby.

Pozor na citlivé podlahy! Použite príp. podložku na ochranu podlahy.

Krok 1 (obr. B)

1. Umiestnite základný rám (1) na pevný, vodorovný podklad. Upozornenie: Na ochranu podkladu pred možným poškrábaním prikryte montážnu plochu vhodným materiálom.
2. Prednú nohu podstavca (2) na prednej strane základného rámu upevnite pomocou dvoch skrutiek (17), dvoch pružných podložiek (18), dvoch podložiek (19) a dvoch uzavretých matíc (20).

Upozornenie: Dbajte na to, aby prepravné kolieska prednej nohy podstavca (2) smerovali dopredu.

3. Zadnú nohu podstavca (3) na zadnej strane základného rámu upevnite pomocou dvoch skrutiek (17), dvoch pružných podložiek (18), dvoch podložiek (19) a dvoch uzavretých matíc (20).

Krok 2 (obr. C)

1. Právý pedál (9) naskrutkujte na kľuku v smere hodinových ručičiek.

Upozornenie: Dbajte na označenie (R) a smer otáčania pre pravý pedál.

2. Ľavý pedál (8) naskrutkujte na kľuku proti smeru hodinových ručičiek.

Upozornenie: Dbajte na označenie (L) a smer otáčania pre ľavý pedál.

3. Pripevnite popruhy (10) k pedálom (8)/(9).

Upozornenie: Popruhy pedálov musia vašim chodidlám poskytovať pevnú oporu. Pri nepríjemnom pociťte tlaku uvoľnite popruhy.

Krok 3 (obr. D)

1. Podperu sedla (4) zasuňte do zadného otvoru základného rámu (1).
2. Zafixujte podperu sedla pomocou regulačnej skrutky (4a).

Krok 4 (obr. E)

1. Sĺpik kormidla (5) pridržiňte k prednému otvoru základného rámu (1).
2. Kryt sĺpika kormidla (12) posuňte kúsok ponad sĺpik kormidla (5).
3. Odporový regulátor (5c) nastavte na najvyšší odporový stupeň (stupeň 8).
4. Koncovku ťažného kábla (5a) zasuňte do koncovky ťažného kábla (1a).

Upozornenie: Dbajte na to, aby boli ťažné káble vždy navzájom pevne spojené.

5. Odporový regulátor (5c) nastavte na najnižší odporový stupeň (stupeň 1).

Upozornenie: Ťažný kábel (5a) sa v dôsledku tohto postupu napne.

6. Odstráňte plastový kryt (5f).

7. Kábel snímača (5b) spojte s káblom snímača (1b).

Upozornenie: Dbajte na to, aby obidva káble snímačov boli navzájom pevne spojené, lebo inak nedôjde k prenosu signálu.

8. Sĺpik kormidla (5) nasadíte na základný rám (1).

Upozornenie: Dbajte na to, aby sa kábel snímača a ťažný kábel nachádzali v ráme.

9. Sĺpik kormidla (5) pevne upevnite na základný rám (1) pomocou skrutiek (5d) a podložiek (5e).

10. Posuňte kryt sĺpika kormidla (12) ponad skrutky (5d), aby ste ich zakryli.

Krok 5 (obr. F)

1. Na montáž kormidla (6) najskôr posuňte káble snímača (6a) cez spodný otvor sĺpika riadenia (5) smerom nahor.

Upozornenie: Káble kúsok vytiahnite zo sĺpika kormidla.

2. Vyklopte pridržiavaciu svorku (5g) a nasadte kormidlo (6) do pridržiavacej svorky.
3. Zaklopte pridržiavaciu svorku (5g) a nasadte kryt kormidla (15).
4. Kormidlo (6) a krytku kormidla (15) upevnite pomocou jednej pružnej podložky (18), podložky (21) a T-rukoväti so skrutkou (22).

Krok 6 (obr. G)

1. Pridržiňte počítač (7) k sĺpiku kormidla a spojte káble snímača (6a) zo sĺpika kormidla s káblami snímača (7b) z počítača.

Upozornenie: Na lepšiu identifikáciu sú káble snímača označené ako PULSE a SENSOR.

Spojte navzájom káble snímača PULSE. Dbajte na to, aby boli káble snímača navzájom pevne spojené.

2. Kábel snímača (7a) spojte s káblom snímača (5h).

Upozornenie: Na lepšiu identifikáciu sú káble snímača označené ako PULSE a SENSOR. Spojte navzájom káble snímača SENSOR. Dbajte na to, aby boli káble snímača navzájom pevne spojené.

3. Zasuňte káble snímača do sĺpika riadenia (5).
4. Uvoľnite skrutky (7c) na zadnej strane počítača (7), položte počítač na sĺpik riadenia (5) a opäť upevnite skrutky (7c).

Upozornenie: Dávajte pozor na to, aby sa káble snímačov nezacvikli.

Krok 7 (obr. H)

1. Ľavý kryt počítača (13) a pravý kryt počítača (14) umiestnite z boku na sĺpik riadenia (5) a obidva ich upevnite pomocou predmontovaných skrutiek (5i).

Krok 8 (obr. I)

1. Upevnite sedlo (11) na koľajnicu na nastavenie sedla a vyrovnajte ho do vodorovnej polohy.

Upozornenie: Sedlo pevne utiahnite. Prípadne použite pomocný nástroj.

2. Odstráňte predmontované skrutky (5i) zo sĺpika riadenia (5).
3. Upevnite držiak na fľašu (16) na sĺpik kormidla (5) pomocou skrutiek, ktoré ste predtým odstránili (5i).

Upozornenie: Použitie držiaka na fľašu je voliteľná možnosť.

Demontáž

Pri demontáži výrobku postupujte v opačnom poradí.

Použitie

- Vyberte si priestor na tréning o veľkosti cca 3,00 x 1,80 m (d x š).
- Trénujte len na rovnom a nešmyklávom podklade.

Vloženie a výmena batérií (obr. J)
UPOZORNENIE! Dodržiavajte nasledujúce pokyny, aby ste zabránili mechanickému alebo elektrickému poškodeniu výrobku.

Súčasťou výrobku sú dve batérie (26), ktoré môžete pred prvým použitím vybrať z obalu a vložiť ich do počítača (7).

Ak batérie (26) už nebudú funkčné, môžete ich vymeniť.

1. Otvorte kryt priehradky na batérie (7d).
2. Batérie (26) vložte do priehradky na batérie.

Upozornenie: Dávajte pozor na póly batérií plus/mínus a na správne vloženie. Batérie sa musia nachádzať kompletne v držiaku batérií.

3. Kryt priehradky na batérie (7d) opäť zatvorte.
4. Pri výmene batérií postupujte rovnako ako pri vkladaní. Predtým vyberte vybité batérie z priehradky na batérie.

Nastavenie polohy pri sedení, polohy chodidiel a kormidla (obr. L)

- Nastavte sedlo tak, aby vaša noha bola vystretá, keď sa päťou dotýkate pedála a koleno sa nachádza za čapom pedála. Na tento účel použijete regulačnú skrutku (4a) na nastavenie výšky a regulačnú skrutku (4b) pod sedlom, aby ste ho nastavili na správnu vzdialenosť.
- Chodidlá umiestnite do stredu pedálov. Pri cvičení s výrobkom vychádza pohyb z brúska chodidla, takže sa dosahuje lepší pákový efekt a pohyby sa vykonávajú ľahšie.
- Dbajte na to, aby sa počas tréningu nachádzala na pedáli aspoň polovica dĺžky chodidla.
- Bezpečnostné popruhy pedálov nastavte tak, aby vaše nohy mali pevnú oporu.
- Pomocou T-rukoväti so skrutkou (22) nastavte kormidlo tak, aby vaše ramená boli pri uchopení kormidla takmer vystreté.
- Pomocou odporového regulátora (5c) nastavte odpor pri našľapovaní, ktorý je vhodný pre vás a váš tréning.

Použitie držiaka na smartfón, príp. tablet

1. Svoj smartfón, príp. tablet umiestnite do držiaka na smartfón, príp. tablet.
2. Upevnite svoj smartfón, príp. tablet pomocou spony (7e) (obr. K).

Ovládanie počítača

Zapnutie počítača

1. Vložte batérie do počítača tak, ako je to opísané v odseku „Vloženie a výmena batérií“.
2. Stlačte ľubovoľné tlačidlo a použijte pedále. Počítač sa automaticky zapne.

Obsluha počítača

- Stlačte tlačidlo (7o), aby ste zvýšili zadanie.
- Stlačte tlačidlo (7m), aby ste znížili zadanie.
- Stlačte tlačidlo ENTER (7p), aby ste svoje zadanie potvrdili.

Zmena jazyka

Máte možnosť zmeniť jazyk počítača. Ako štandardný jazyk je prednastavená nemčina. Ak chcete zmeniť jazyk počítača na angličtinu, postupujte nasledovne:

1. Súčasne stlačte tlačidlá RESET a ENTER.

Upozornenie: Zobrazí sa štandardné zobrazenie displeja a jazyk počítača je teraz v angličtine.

2. Na zmenu jazyka späť na nemčinu zopakujte prechádzajúci krok.

Zobrazenie displeja (obr. K)

Na displeji sa zobrazujú nasledujúce zobrazenia s priradenými funkciami:

- Zobrazí sa aktuálna rýchlosť od 0,0 do 99,9 km/h, resp. otáčky za minútu od 0 do 999 (7g).
- Zobrazí sa trvanie tréningu s režimom prestávky od 00:00 do 99:59 (7h).
- Zobrazí sa prejdená vzdialenosť od 0,0 do 99,9 km (7i).
- Zobrazí sa spotreba energie* od 0 do 9999 kilojoulov (7j).
- V závislosti od stavu zobrazenia sa zobrazuje srdcová frekvencia od 40 do 220 úderov/minútu (7k).
- Ak sa zariadenie nepoužíva, zobrazí sa symbol prestávky (7q).
- SCAN zobrazení na displeji v pravidelnom intervale (cca 5 sekúnd na zobrazenie na displeji) (7r). Stlačte tlačidlo RESET na ukončenie SCANu.

* Výpočet je založený na predprogramovaných štandardných hodnotách, ktoré môžu slúžiť len ako orientačná hodnota.

Meranie regenerácie

Meranie regenerácie udáva, či je váš pulz vo fáze regenerácie v dobrom alebo zlom rozsahu. Po ukončení merania regenerácie sa vám zobrazí hodnota:

- F1 = veľmi dobrá regenerácia pulzu
 - F6 = zlá regenerácia pulzu
1. Po ukončení tréningu stlačte tlačidlo RECOVERY (7l) na zmeranie vášho pulzu vo fáze regenerácie.
 2. Položte svoje dlane na oba snímače pulzu rúk.
 3. Zobrazia sa údaje o čase (7h) a pulze (7k). Čas beží spätne od 00:60 do 00:00.
 4. Dlane majte na snímači pulzu rúk priložené dovtedy, kým sa neukončí odpočítavanie 60 sekúnd. Zobrazí sa vypočítaná hodnota.

Upozornenie: Takisto môžete použiť aj bežný hrudný pás (nie je súčasťou dodávky).

5. Na návrat do hlavného menu opäť stlačte tlačidlo RECOVERY (7l).

Vynulovanie zobrazenia

Na vymazanie zobrazenia, uložených prednastavených hodnôt alebo predčasné ukončenie tréningu stlačte tlačidlo RESET (7n).

Vypnutie počítača

Ak sa počítač nepoužíva (stlačenie tlačidiel alebo bicyklovanie), tak sa po 4 minútach automaticky vypne.

Všeobecné pokyny na tréning

- Noste pohodlné športové oblečenie.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v cvičení.

- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Pomaly zvyšujte intenzitu tréningu.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Počas cvičení dbajte na správne držanie tela.
- Dbajte na to, aby vaše chodidlá boli optimálne položené na pedáloch.
- Držte sa pevne kormidla počas tréningu.
- Počas celého tréningu zaujmite vzpriamené držanie tela.

Rozsah tréningu

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu.

V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky.

Každý cvik by ste mali opakovať dva- až trikrát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb štyri- až päťkrát.
2. Pomaly krúžte hlavou najskôr jedným, potom druhým smerom.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrižte za chrbtom a opatrne ich vyťahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Oboma plecami krúžte súčasne dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
3. Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustite.
4. Striedavo krúžte raz ľavou a raz pravou rukou dopredu a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Trénovanie

1. Vystúpte na výrobok.
2. Položte svoje chodidlá na pedále a zaistite ich bezpečnostnými popruhmi.
3. Počas tréningu sa pevne držte kormidla.
4. Nastavte svoje osobné cieľové hodnoty pomocou tlačidiel alebo začnite priamo s tréningom.

Upozornenie: Počas celého tréningu zaujmite vzpriamené držanie tela.

Uvoľnenie

- Počas tréningu a po jeho ukončení si doprajte dostatok času na regeneráciu.
- Fáza odpočinku by pri začiatočníkovi mala trvať dlhšie ako pri tréningovanom športovcovi.

Intenzita tréningu

1. Rozhodnite sa, aký tréningový cieľ chcete sledovať.

Upozornenie: Tréningovými cieľmi môžu byť napr. zníženie hmotnosti, príp. spaľovanie tukov alebo zlepšovanie telesnej kondície.

2. Na dosiahnutie svojho tréningového cieľa si stanovte, ako často by ste chceli trénovať. Odporúčajú sa nasledujúce rozsahy zaťaženia:
- Minimálny program na udržanie zdravia: 2 - 3-krát/týždeň po 20 - 30 minút.

- Optimálny program na udržanie zdravia: 4 - 5-krát/týždeň po 45 - 60 minút.
3. Ak chcete zvýšiť intenzitu tréningu, vyberte si z nasledujúcich tréningových zón:
 - **Regeneračná zóna:** V regeneračnej zóne sa využíva 50 - 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Zaťaženie je ľahké a uvoľnené. Táto zóna predstavuje základ pre zvyšovanie vašej výkonnosti. Ak ste začiatočník alebo máte slabú kondíciu, trénujte v regeneračnej zóne.
 - **Spaľovanie tukov:** Pri spaľovaní tukov sa využíva 60 - 70 % maximálnej srdcovej frekvencie. V tejto zóne sa posilňuje vaše srdce a optimálne sa naštartuje aj spaľovanie tukov. Čím dlhšie vydržíte trénovať, o to je tréning efektívnejší.
 - **Aeróbna zóna:** V aeróbnej zóne sa využíva 70 - 80 % maximálnej srdcovej frekvencie. V tejto zóne spálite viac uhlíhydrátov ako tukov. Zaťaženie je vyššie. Posilňujú sa srdce a pľúca. Ak chcete byť rýchlejší, silnejší a vytrvalejší, trénujte v aeróbnej zóne.
 - **Anaeróbna zóna:** V anaeróbnej zóne sa využíva 80 - 90 % maximálnej srdcovej frekvencie.
Tréning v anaeróbnej zóne je vysoko výkonnostný tréning, pri ktorom sa vyskytujú typické symptómy, ako sú napr. vyčerpanosť, únava alebo ťažké dýchanie.
 - **Výstražná zóna:** Vo výstražnej zóne sa využíva 90 - 100 % maximálnej srdcovej frekvencie. Výstražná zóna je zóna s najvyššou intenzitou. Ak ste v mimoriadnej dobrej fyzickej kondícii a máte skúsenosť s vysoko výkonnostným tréningom, trénujte vo výstražnej zóne.
Zoberte na vedomie, že tréning v tejto zóne môže ľahko viesť k preťaženiu a zraneniam.

Preprava

1. Pravou nohou sa postavte na prednú nohu podstavca s kolieskami.
2. Uchopte výrobok za kormidlo a opatrne ho preklopte smerom k sebe.
3. Výrobok presuňte na kolieskach na požadované miesto a pomaly ho opäť postavte.

Upozornenie: Držte svoj chrbát počas prepravy vzpriamene.

Pozor na citlivé podlahy!

Náprava kolieska môže pri prechode cez prekážky ľahko vyklznúť z obruby a koliesko sa môže zablokovať a zanechať stopy na podlahe.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy v suchom, čistom stave, bez batérií a pri izbovej teplote.

Výrobok sa musí udržiavať vždy v suchu a po každom použití sa musí zbaviť prípadných nečistôt. Na čistenie výrobku a počítača používajte mierne navlhčenú handričku a vyvarujte sa kontaktu s vodou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami!

Pokyny k likvidácii



V záujme ochrany životného prostredia nevyhadzujte svoj výrobok do domáceho odpadu, ak doslúžil, ale odneste ho na špecializovanú likvidáciu. O zberných miestach a ich otváracích hodinách sa môžete informovať na vašej príslušnej miestnej správe. Chybné alebo použité batérie/akumulátory sa musia recyklovať v súlade so smernicou 2006/66/ES a jej zmenami. Vráťte batérie/akumulátory a / alebo výrobok prostredníctvom ponúkaných zberných zariadení. Obalové materiály, ako napr. plastové vrecká, nepatria do rúk deťom. Uchovávajte obalový materiál mimo dosahu detí.



Škody na životnom prostredí nesprávnou likvidáciou batérií/akumulátorov!

Batérie/akumulátory sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom. Môžu obsahovať toxické ťažké kovy a podliehajú spracovaniu špeciálneho odpadu. Chemické symboly ťažkých kovov sú nasledovné: Cd = kadmium, Hg = ortuť, Pb = olovo. Použité batérie/akumulátory preto odovzdajte v komunálnom zbernom mieste.



Výrobok a obal zlikvidujte ekologickým spôsobom.



Pri triedení odpadu dodržiavajte označenie obalových materiálov, ktoré sú označené skratkami (a) a číslami (b)

s nasledujúcim významom: 1 - 7:

plasty/20 - 22: papier a lepenka/

80 - 98: kompozitné látky.

Výrobok a obalové materiály sú recyklovateľné, likvidujte tieto oddelene pre lepšie spracovanie odpadu. Logo Triman je len pre Francúzsko.

Možnosti likvidácie doslúženého výrobku sa dozviete na vašej správe obci alebo mesta.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok.

Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok - podľa našej voľby - bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 375767_2101

 Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk


¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de la primera puesta en marcha.

 **Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de manejo.**

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de manejo a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Alcance de suministro (Fig. A)

- 1 bastidor base (1)
- 1 pata de apoyo delantera (2)
- 1 pata de apoyo trasera (3)
- 1 soporte de sillín (4)
- 1 columna de manillar (5)
- 1 manillar (6)
- 1 ordenador (7)
- 1 pedal izquierdo (8)
- 1 pedal derecho (9)
- 2 correas de seguridad (10)
- 1 sillín (11)
- 1 cubierta de columna de manillar (12)
- 1 cubierta de ordenador izquierda (13)
- 1 cubierta de ordenador derecha (14)
- 1 cubierta de manillar (15)
- 1 soporte para botella (16)
- 1 conjunto de tornillos y herramientas
 - 4 tornillos (17)
 - 5 arandelas elásticas (18)
 - 4 arandelas M8 (19)
 - 4 tuercas de sombrerete (20)
 - 1 arandela (21)
 - 1 tornillo con empuñadura en forma de T (22)
 - 1 herramienta combinada con destornillador de cruz y llave de boca 13, 15 mm (23)
 - 1 herramienta combinada con destornillador de cruz y llave de vaso 13, 15 mm (24)
 - 1 llave hexagonal (25)
- 2 pilas (1,5 V  LR06, AA) (26)
- 1 instrucciones de manejo


Datos técnicos


Dimensiones (L x A x F):

aprox. 96,5 x 133,4 x 54 cm

Peso: aprox. 28,5 kg

Alimentación de energía por pilas:

1,5 V  LR06, AA

 Símbolo de tensión continua

Potencia de emisión máx.: -14,66 dBm

Sistema de frenado independiente de la velocidad

Compatible con correas de pecho comerciales con una transmisión de 5 kHz sin codificar (no incluidas en el alcance de suministro).

Capacidad de carga máxima del soporte para smartphone y tableta: 1 kg


Momento de inercia: 5,026 kgm²



¡Peligro de aplastamiento de los dedos!



Capacidad de carga máxima: 150 kg


 Por la presente, Delta-Sport Handelskontor GmbH declara que este artículo cumple con los siguientes requisitos básicos y las disposiciones pertinentes:

2014/53/UE – Directiva sobre equipos radioeléctricos

2011/65/UE – Directiva RoHS

Las declaraciones de conformidad completas se pueden obtener en

<http://www.conformity.delta-sport.com/>

 Fecha de fabricación (mes/año): 07/2021

Clase de equipo: HC (para uso personal en el hogar, precisión C)/no previsto para entrenamiento terapéutico.

Comprobado conforme a:

DIN EN ISO 20957-1:2014,

DIN EN ISO 20957-5:2017

EN 60335-1

Clase: HC


Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado como instrumento de entrenamiento con el que puede trabajar la resistencia. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos ni comerciales. El artículo es apto para su uso en interiores.

Indicaciones de seguridad

¡Peligro de lesiones!

- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 14 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, si actúan bajo supervisión o han sido instruidos en el uso seguro del aparato y comprenden los peligros derivados. Los niños no deben jugar con el aparato.
- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Este artículo está diseñado para un peso corporal máximo de 150 kg. No utilice el artículo si excede ese peso corporal.
- Conserve las instrucciones de uso con las propuestas de ejercicios siempre al alcance.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítase de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves. En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- ¡ADVERTENCIA! El sistema para la monitorización de la frecuencia cardíaca puede tener errores. Un entrenamiento excesivo puede causar lesiones graves o la muerte. En caso de que su capacidad de ejercicio disminuyera de manera inusual, finalice el entrenamiento de inmediato.
- ¡ADVERTENCIA! Este equipo de entrenamiento estático no es apto para fines de alta precisión.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- El artículo no está destinado a uso terapéutico.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m en todas las direcciones (Fig. M).
- Entrene solamente sobre una superficie plana, horizontal y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Finalice el entrenamiento de inmediato si se mareca, si siente taquicardia, etc., y consulte de inmediato a un médico.
- El artículo solamente debe ser montado por adultos para evitar lesiones debidas a una manipulación inadecuada.
- Tenga en cuenta que el artículo solo debe usarse una vez esté completamente montado.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.

- Asegúrese de que las correas de seguridad de los pedales estén fijadas correctamente. Una fijación inadecuada puede provocar lesiones.
- No use el artículo para alcanzar sitios elevados o como sustituto de una escalera.
- A fin de evitar lesiones, nunca transporte el artículo usted solo por escaleras u otros obstáculos.
- Mantenga la ropa holgada alejada de los pedales.
- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de comenzar el entrenamiento.
- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.
-  ¡Advertencia! ¡Las personas con marcapasos no deben usar el artículo!

¡Peligro de descarga eléctrica!

- No abra la carcasa; deje la reparación al personal especializado. Para ello diríjase a un taller especializado. En caso de reparaciones realizadas por cuenta propia, conexión indebida o manejo incorrecto se excluye toda reclamación de responsabilidad y garantía.
- Use el artículo solo en interiores.
- Apague siempre el artículo si no se está usando, si lo está limpiando o si se produce un fallo.
- Nunca vierta líquidos en el artículo ni en el ordenador.
- No utilice limpiadoras de vapor para la limpieza. De lo contrario, el artículo podría sufrir daños.

Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!

- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje. ¡Existe peligro de asfixia!
- Los niños no deben jugar con el artículo.

- El artículo no es apto como juguete y se debe almacenar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice. No debe haber niños cerca del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños sin supervisión.
- Advierta especialmente a los niños que el artículo no es un juguete.

Peligro por desgaste

- Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo. Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste.
- La seguridad del artículo se puede garantizar solo si se revisa regularmente que no tenga daños y desgaste. Si, p. ej., la correa trapezoidal o las empuñaduras presentan daños, no use más el artículo.
- Utilice solamente repuestos originales.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro y posibles roturas del artículo, lo que puede causar lesiones.
- Inspeccione el artículo con regularidad en busca de daños o desgaste.
- El artículo no se debe seguir usando si está dañado.
- NO fije ni atornille al aparato al suelo de forma permanente. En caso de incumplimiento se pueden provocar daños considerables en el aparato.
- Apriete regularmente las conexiones atornilladas.
- Encargue inmediatamente a un profesional la sustitución de piezas defectuosas, p. ej., elementos de conexión. Vuelva a utilizar el artículo solamente cuando se hayan sustituido todas las piezas defectuosas.

- Controle regularmente que el artículo no muestre síntomas de desgaste visibles y defectos. Compruebe regularmente las conexiones atornilladas. ¡Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo!

¡Advertencias sobre las pilas!

- Retire las pilas cuando estén gastadas o cuando no se vaya a usar el artículo durante mucho tiempo.
- No utilice tipos o marcas de pilas diferentes, ni pilas nuevas y gastadas juntas o con capacidad diferente, ya que se pueden dar fugas y provocar daños.
- Tenga en cuenta la polaridad (+/-) al ponerlas.
- Sustituya todas las pilas a la vez y deseche las pilas usadas según las instrucciones.
- ¡Advertencia! Las pilas no se deben cargar ni reactivar con otros medios, desmontar, arrojar al fuego ni cortocircuitar.
- Mantenga siempre las pilas fuera del alcance de los niños.
- ¡No utilice pilas recargables!
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños sin supervisión.
- Limpie los contactos del aparato y de la pila cuando sea necesario y antes de insertar la pila.
- No someta las pilas a condiciones extremas (p. ej. radiadores o radiación solar directa). De lo contrario, existe un mayor peligro de fugas.
- Las pilas pueden provocar peligro de muerte si se ingieren. Por consiguiente, mantenga las pilas fuera del alcance de los niños pequeños. Si se ingiere una pila, se debe acudir inmediatamente a un médico.

¡Peligro!

- Proceda con precaución en caso de que haya una pila dañada o que presente fugas y deséchela de inmediato según las instrucciones. Debe llevar guantes durante esta operación.

- Si entra en contacto con el ácido de la pila, lávese la zona afectada con agua y jabón. ¡Si le entra ácido de la pila en los ojos, enjuáguelos con agua y acuda inmediatamente a un médico!
- No se deben cortocircuitar los bornes de conexión.

Montaje

El artículo debería ser montado entre dos personas.

¡Tenga cuidado con suelos delicados! En su caso, utilice una base para proteger el suelo.

Paso 1 (Fig. B)

1. Coloque el bastidor base (1) sobre una superficie firme y horizontal. Advertencia: con el fin de proteger la superficie de posibles arañazos, cubra la zona de montaje con un material adecuado.
2. Fije la pata delantera (2) en la parte delantera del bastidor base con dos tornillos (17), dos arandelas elásticas (18), dos arandelas (19) y dos tuercas de sombrerete (20).

Nota: asegúrese de que las ruedas de transporte de la pata delantera (2) apunten hacia delante.

3. Fije la pata trasera (3) en la parte trasera del bastidor base con dos tornillos (17), dos arandelas elásticas (18), dos arandelas (19) y dos tuercas de sombrerete (20).

Paso 2 (Fig. C)

1. Atornille el pedal derecho (9) a la biela en sentido horario.

Nota: preste atención a la marca (R) y al sentido de giro del pedal derecho.

2. Atornille el pedal izquierdo (8) a la biela en sentido antihorario.

Nota: preste atención a la marca (L) y al sentido de giro del pedal izquierdo.

3. Fije las correas (10) a los pedales (8)/(9).

Nota: las correas de los pedales deben sujetar firmemente los pies. Si producen una sensación incómoda de presión, afloje las correas.

Paso 3 (Fig. D)

1. Introduzca el soporte del sillín (4) en el orificio trasero del bastidor base (1).
2. Fije el soporte del sillín con el tornillo de ajuste (4a).

Paso 4 (Fig. E)

1. Sostenga la columna del manillar (5) sobre el orificio delantero del bastidor base (1).
2. Deslice un poco la cubierta de la columna del manillar (12) por la columna del manillar (5).
3. Coloque el regulador de resistencia (5c) en el nivel de resistencia más alto (nivel 8).
4. Introduzca el extremo del cable de tracción (5a) en el extremo del cable de tracción (1a).

Nota: asegúrese de que los cables de tracción estén firmemente unidos entre sí.

5. Coloque el regulador de resistencia (5c) en el nivel de resistencia más bajo (nivel 1).

Nota: este procedimiento tensará el cable de tensión (5a).

6. Retire la cubierta de plástico (5f).
7. Conecte el cable del sensor (5b) con el cable del sensor (1b).

Nota: asegúrese de que los dos cables del sensor estén conectados firmemente, ya que, de lo contrario, no habrá transmisión de señal.

8. Coloque la columna del manillar (5) en el bastidor base (1).

Nota: asegúrese de que el cable del sensor y el cable de tracción se encuentren dentro del bastidor.

9. Atornille la columna del manillar (5) en el bastidor base (1) con los tornillos (5d) y las arandelas (5e).

10. Deslice la cubierta de la columna del manillar (12) sobre los tornillos (5d) para ocultarlos.

Paso 5 (Fig. F)

1. Para montar el manillar (6), pase primero el cable del sensor (6a) hacia arriba por el orificio inferior de la columna del manillar (5).

Nota: tire del cable para sacarlo un poco de la columna del manillar.

2. Abra la abrazadera de sujeción (5g) y coloque el manillar (6) dentro de ella.
3. Cierre la abrazadera de sujeción (5g) y coloque la cubierta del manillar (15).
4. Fije el manillar (6) y la cubierta del manillar (15) mediante una arandela elástica (18), una arandela (21) y el tornillo con empuñadura en forma de T (22).

Paso 6 (Fig. G)

1. Sostenga el ordenador (7) sobre la columna del manillar y conecte los cables del sensor (6a) de la columna del manillar con los cables del sensor (7b) del ordenador.

Nota: los cables del sensor están marcados con PULSE y SENSOR para reconocerlos más fácilmente. Conecte los cables del sensor PULSE entre sí. Asegúrese de que los cables del sensor estén conectados firmemente.

2. Conecte el cable del sensor (7a) con el cable del sensor (5h).

Nota: los cables del sensor están marcados con PULSE y SENSOR para reconocerlos más fácilmente. Conecte los cables del sensor SENSOR entre sí. Asegúrese de que los cables del sensor estén conectados firmemente.

3. Introduzca los cables del sensor en la columna del manillar (5).
4. Afloje los tornillos (7c) de la parte posterior del ordenador (7), coloque el ordenador en la columna del manillar (5) y vuelva a apretar los tornillos (7c).

Nota: asegúrese de que los cables del sensor no queden aprisionados.

Paso 7 (Fig. H)

1. Coloque las cubiertas del ordenador izquierda (13) y derecha (14) a los lados de la columna del manillar (5) y fíjelas con los tornillos premontados (5i).

Paso 8 (Fig. I)

1. Fije el sillín (11) al riel de ajuste del sillín y ajústelo horizontalmente.

Nota: Apriete firmemente el sillín. En su caso, utilice herramientas adicionales para este fin.

2. Retire los tornillos premontados (5i) de la columna del manillar (5).
3. Fije el soporte para botella (16) a la columna del manillar (5) con los tornillos retirados previamente (5i).

Nota: el uso del soporte para botella es opcional.

Desmontaje

Para desmontar el artículo, proceda en el orden inverso.

Utilización

- Seleccione una zona de entrenamiento de aprox. 3,00 x 1,80 m (L x An).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.

Colocación y sustitución de las pilas (Fig. J)

¡ADVERTENCIA! Tenga en cuenta los siguientes instrucciones para evitar daños mecánicos y eléctricos en el artículo.

En el artículo se incluyen dos pilas (26) que puede sacar del embalaje y colocar en el ordenador (7) antes del primer uso.

Si las pilas (26) ya no funcionan, se pueden cambiar.

1. Abra la tapa del compartimento de las pilas (7d).
2. Coloque las pilas (26) en el compartimento de las pilas.

Nota: fíjese en el polo positivo/negativo de las pilas y colóquelas correctamente. Las pilas deben quedar completamente encajadas en el compartimento de las pilas.

3. Vuelva a cerrar la tapa del compartimento de las pilas (7d).
4. Para cambiar las pilas, proceda como en la colocación. Saque antes las pilas vacías del compartimento de las pilas.

Ajuste de la posición de asiento, pies y manillar (Fig. L)

- Ajuste el sillín de forma que su pierna quede estirada cuando toque el pedal con el talón y su rodilla se encuentre detrás del eje del pedal. Utilice para ello el tornillo de ajuste (4a) para la regulación de la altura y el tornillo de ajuste (4b) situado debajo del sillín para llevarlo a la distancia correcta.
- Coloque los pies en el centro de los pedales. Durante el entrenamiento con el artículo, el movimiento procede de las almohadillas de los pies para producir un mejor efecto de palanca y poder realizar los movimientos con mayor facilidad.
- Asegúrese de que, durante el entrenamiento, al menos la mitad del pie quede sobre el pedal.
- Ajuste las correas de seguridad de los pedales de forma que los pies queden bien sujetos.
- Ajuste el manillar mediante el tornillo con empuñadura en forma de T (22) de forma que ambos brazos queden prácticamente estirados al agarrar el manillar.
- Ajuste la resistencia de pedaleo que sea adecuada para usted y su entrenamiento mediante el regulador de resistencia (5c).

Uso del soporte para smartphone o tableta

1. Coloque su smartphone o tableta sobre el soporte.
2. Fije su smartphone o tableta con el clip (7e) (Fig. K).

Manejo del ordenador

Encendido del ordenador

1. Introduzca las pilas en el ordenador como se describe en la sección «Colocación y sustitución de las pilas».
2. Pulse cualquier tecla o use los pedales. El ordenador se enciende automáticamente.

Manejo del ordenador

- Pulse la tecla (7o) para incrementar el valor introducido.
- Pulse la tecla (7m) para reducir el valor introducido.
- Pulse la tecla ENTER (7p) para confirmar el valor introducido.

Cambio de idioma

Tiene la posibilidad de cambiar el idioma del ordenador. El idioma predeterminado es el alemán. Para cambiar el idioma al inglés, proceda de esta forma:

1. Presione al mismo tiempo las teclas RESET y ENTER.

Nota: Se muestra la visualización normal de la pantalla y el idioma del ordenador ya es el inglés.

2. Repita el paso anterior para volver a cambiar el idioma del ordenador al alemán.

Visualización de la pantalla (Fig. K)

En la pantalla aparecen los siguientes indicadores con las respectivas funciones asignadas:

- Se muestra la velocidad actual de 0,0 a 99,9 km/h o las revoluciones por minuto de 0 a 999 (7g).
- Se muestra la duración del entrenamiento con modo de pausa de 00:00 a 99:59 (7h).
- Se muestra la distancia recorrida de 0,0 a 99,9 km (7i).
- Se muestra el gasto energético* de 0 a 9999 kilojulios (7j).
- En función del estado de visualización, se muestra la frecuencia cardiaca de 40 a 220 latidos por minuto (7k).
- Se muestra el símbolo de pausa cuando no se está pedaleando (7q).
- SCAN de las visualizaciones de la pantalla en intervalos regulares (aprox. 5 segundos por visualización de la pantalla) (7r). Pulse la tecla RESET para terminar el SCAN.

* El cálculo se basa en valores estándares previamente programados que solo pueden servir como valores indicativos.

Medición de la recuperación

La medición de la recuperación indica si la frecuencia cardiaca de recuperación se encuentra en una zona buena o mala. Tras finalizar la medición de la recuperación, se le muestra una nota:

- F1 = muy buena recuperación de la frecuencia cardiaca
 - F6 = mala recuperación de la frecuencia cardiaca
1. Una vez finalizado el entrenamiento, pulse la tecla RECOVERY (7l) para medir la frecuencia cardiaca de recuperación.
 2. Coloque las palmas de las manos en ambos sensores de frecuencia cardiaca de las manos.
 3. Se muestra la visualización de tiempo (7h) y frecuencia cardiaca (7k). Se realiza una cuenta atrás de 00:60 a 00:00.

4. Agarre los sensores de frecuencia cardiaca de las manos hasta que finalice la cuenta atrás de 60 segundos. Se muestra la nota obtenida.

Nota: también se puede usar una correa de pecho comercial (no incluida en el alcance de suministro).

5. Vuelva a pulsar la tecla RECOVERY (7l) para regresar al menú principal.

Reinicio de la pantalla

Para restablecer la visualización, borrar los ajustes guardados o terminar antes de tiempo una unidad de entrenamiento, pulse la tecla RESET (7n).

Apagado del ordenador

El ordenador se apaga automáticamente si no se usa (presionar las teclas o pedalear) durante 4 minutos.

Indicaciones generales de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Vigile que su respiración sea uniforme. Espire durante los esfuerzos e inspire durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.
- Asegúrese de que sus pies están colocados de forma óptima sobre los pedales.
- Agárrese bien al manillar durante todo el entrenamiento.
- Mantenga una posición erguida durante todo el entrenamiento.

Alcance del entrenamiento

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento.

A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.

Debería repetir cada ejercicio de dos a tres veces.

Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de cuatro a cinco veces.
2. Haga un movimiento circular lento con la cabeza, primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si dobla el torso hacia delante, todos los músculos se calientan de manera óptima.
2. Haga un movimiento circular con ambos hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.

4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

Importante: ¡no se olvide de seguir respirando de forma calmada!

Entrenamiento

1. Suba al artículo.
2. Coloque los pies en los pedales y fíjelos con las correas de seguridad.
3. Agárrese bien al manillar durante el entrenamiento.
4. Ajuste sus valores de objetivo personales con la ayuda de las teclas o inicie directamente el entrenamiento.

Nota: mantenga una posición erguida durante todo el entrenamiento.

Relajación

- Tómese suficiente tiempo para la recuperación durante y después del entrenamiento.
- La fase de recuperación debe durar más en caso de ser principiante que deportista habitual.

Intensidad del entrenamiento

1. Decida a qué objetivo de entrenamiento desea aspirar.

Nota: los objetivos de entrenamiento pueden ser, por ejemplo, pérdida de peso, quema de grasa o aumento de la resistencia.

2. Establezca con qué frecuencia desea entrenar para lograr su objetivo de entrenamiento. Se recomiendan las siguientes cargas de entrenamiento:

- Programa mínimo saludable: 2-3 veces/semana, 20-30 minutos cada vez.

- Programa óptimo saludable: 4-5 veces/semana, 45-60 minutos cada vez.

3. Para aumentar la intensidad de entrenamiento, elija entre las siguientes zonas de entrenamiento:

- **Zona regenerativa:** en la zona regenerativa, se requiere el 50-60 % de la frecuencia cardiaca máxima. El esfuerzo es ligero y relajado. Esta zona es la base para aumentar la capacidad de resistencia. Si es principiante o está en baja forma, entrene en la zona regenerativa.
- **Quema de grasa:** en la quema de grasa, se requiere el 60-70 % de la frecuencia cardiaca máxima. En esta zona se fortalece el corazón y se pone en marcha la quema de grasa de forma óptima. Por lo tanto, el entrenamiento es más eficaz cuanto más tiempo se mantenga.
- **Zona aeróbica:** en la zona aeróbica, se requiere el 70-80 % de la frecuencia cardiaca máxima. En esta zona se queman más hidratos de carbono que grasa. El esfuerzo es mayor. Se fortalecen el corazón y los pulmones. Si quiere ganar velocidad, fuerza y resistencia, entrene en la zona aeróbica.

- **Zona anaeróbica:** en la zona anaeróbica, se requiere el 80-90 % de la frecuencia cardiaca máxima.

El entrenamiento en la zona anaeróbica es un entrenamiento de alta intensidad en el que se producen síntomas típicos como agotamiento, cansancio o dificultad para respirar.

- **Zona máxima:** en la zona máxima, se requiere el 90-100 % de la frecuencia cardiaca máxima. La zona máxima es la de mayor intensidad. Si su forma física es excelente y tiene experiencia en entrenamientos de alta intensidad, entrene en la zona máxima. Tenga en cuenta que entrenar en esta zona puede llevar fácilmente a sobrecarga y lesiones.

Transporte

1. Coloque el pie derecho sobre la pata delantera con ruedas.
2. Agarre el artículo por el manillar y vuélvelo cuidadosamente en dirección a usted.
3. Lleve el artículo rodando hacia el lugar deseado y vuelva a enderezarlo lentamente.

Nota: mantenga la espalda recta durante el transporte.

¡Tenga cuidado con suelos delicados!

Al pasar sobre obstáculos, los ejes de las ruedas pueden deslizarse fácilmente de su soporte, lo que provoca que las ruedas se bloqueen y dejen marcas en el suelo.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio, sin pilas y a temperatura ambiente.

El artículo siempre se debe mantener seco y después de cada uso se debe eliminar la posible suciedad. Use un paño ligeramente humedecido para la limpieza del artículo y el ordenador y evite el contacto con el agua.

¡IMPORTANTE! ¡No lo limpie con productos de limpieza agresivos!

Indicaciones para la eliminación



Cuando ya no se pueda volver a usar, no deseche el artículo con la basura doméstica, sino que, por el bien del medio ambiente, elimínelo de forma correcta.

Puede informarse acerca de los centros de recogida y sus horarios de apertura en una administración competente.

Las pilas/acumuladores se deben reciclar de conformidad con la directiva 2006/66/EG y sus enmiendas. Deseche las pilas/acumuladores o el artículo en las instalaciones de recogida disponibles. Los materiales de embalaje, como bolsas de plástico, no se deben dejar en manos de los niños. Conserve el material de embalaje fuera del alcance de los niños.



Daños medioambientales por la eliminación incorrecta de pilas/acumuladores. No deseche las pilas/acumuladores con la basura doméstica. Pueden contener metales pesados y deben ser tratados como residuos especiales. Los símbolos químicos de los metales pesados son estos:

Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = plomo.

Por ello, elimine las pilas/acumuladores en un punto de recogida comunitario.



Deseche el artículo y el embalaje de manera respetuosa con el medio ambiente.



Al separar los residuos, tenga en cuenta la marcación de los materiales de embalaje, que se indica con abreviaturas (a) y números (b) que significan lo siguiente: 1-7: plásticos/20-22: papel y cartón/80-98: materiales compuestos.

El artículo y su material de embalaje son reciclables, deséchelos separados para un mejor tratamiento de los residuos. El logo «Triman» solo se aplica en Francia. Para más información sobre la eliminación del artículo, acuda a su ayuntamiento o a las autoridades municipales.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 375767_2101

ES Servicio España

Tel.: 902 59 99 22

(0,08 EUR/Min.

+ 0,11 EUR/llamada

(tarifa normal))

(0,05 EUR/Min.

+ 0,11 EUR/llamada

(tarifa reducida))

E-Mail: deltasport@lidl.es

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du tager det i brug første gang.

 **Det gør du ved at læse nedenstående betjeningsvejledning omhyggeligt.**

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne betjeningsvejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

Leveringsomfang (fig. A)


- 1 x grundramme (1)
- 1 x fod, for (2)
- 1 x fod, bag (3)
- 1 x sadelpind (4)
- 1 x styripind (5)
- 1 x styr (6)
- 1 x computer (7)
- 1 x pedal, venstre (8)
- 1 x pedal, højre (9)
- 2 x sikkerhedsstrop (10)
- 1 x sadel (11)
- 1 x styripindafskærmning (12)
- 1 x computerafskærmning, venstre (13)
- 1 x computerafskærmning, højre (14)
- 1 x strafsærmning (15)
- 1 x flaskeholder (16)
- 1 x skrue- og værktøjssæt
 - 4 x skrue (17)
 - 5 x fjederskive (18)
 - 4 x spændeskive M8 (19)
 - 4 x topmøtrik (20)
 - 1 x spændeskive (21)
 - 1 x T-skruehåndtag (22)
 - 1 x kombinationsværktøj med stjerneskrue-trækker og gaffelnøgle 13, 15 mm (23)
 - 1 x kombinationsværktøj med stjerneskrue-trækker og topnøgle 13, 15 mm (24)
 - 1 x unbrakonøgle (25)
- 2 x batteri (1,5 V  LR06, AA) (26)
- 1 x betjeningsvejledning


Tekniske data

Mål (B x H x D): ca. 96,5 x 133,4 x 54 cm

Vægt: ca. 28,5 kg

Strømforsyning, batteri:

1,5 V  LR06, AA

 Symbol for jævnspænding

Maks. sendeeffekt: -14,66 dBm

Hastighedsuafhængigt bremsesystem

Kompatibel med almindelige brystremme med ukrypteret 5 kHz overførsel (medfølger ikke ved levering).

Maks. kapacitet for smartphone- og tabletholder: 1 kg


Inertifaktor: 5,026 kgm²



Fare for at få fingrene i klemme!



Maks. kapacitet: 150 kg

 Hermed erklærer Delta-Sport Handelskontor GmbH, at denne artikel er i overensstemmelse med følgende grundlæggende krav og de øvrige gældende bestemmelser:

2014/53/EU - RED-direktiv

2011/65/EU - RoHS-direktiv

Den fuldstændige overensstemmelseserklæring findes på <http://www.conformity.delta-sport.com/>



Fremstillingsdato (måned/år):
07/2021

Apparatklasse: HC (til brug i private husholdninger, nøjagtighed C)/ikke egnet til terapeutisk træning.

Testet i henhold til:

DIN EN ISO 20957-1:2014,

DIN EN ISO 20957-5:2017

EN 60335-1

Klasse: HC

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af udholdenheden. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervmæssige formål. Artiklen er beregnet til indendørs brug.


Sikkerhedsanvisninger

Fare for kvæstelser!

- Dette apparat kan benyttes af børn fra 14 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af apparatet og forstår de medfølgende farer. Børn må ikke lege med apparatet.
- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Denne artikel er beregnet til en maksimal kropsvægt på 150 kg. Artiklen må ikke anvendes, hvis din kropsvægt er højere.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade.

Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.

- ADVARSEL! Systemet til overvågning af puls kan være fejlbehæftet. For hård træning kan medføre alvorlige skader eller dødsfald. Hvis din ydeevne falder usædvanlig kraftigt, skal du straks afslutte træningen.
- ADVARSEL! Dette stationære træningsapparat er ikke egnet til formål med stor nøjagtighed.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Artiklen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på ca. 0,6 m til alle sider (fig. M).
- Træn kun på et fladt, vandret og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Afslut straks træningen, hvis du føler dig svimmel, mærker tegn på hjertebanken osv., og søg straks lægehjælp.
- Artiklen må kun monteres af en voksen for at undgå kvæstelser på grund af forkert håndtering.
- Sørg for først at bruge artiklen, efter den er fuldstændigt monteret.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.
- Sørg for, at pedalernes sikkerhedsstroppe er fastgjort korrekt. Forkert fastgøring kan medføre kvæstelser.
- Benyt ikke artiklen som hjælpemiddel til at træde op på.
- Transporter aldrig artiklen alene over trin og andre forhindringer for at undgå kvæstelser.
- Hold løst tøj på afstand af pedalerne.
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.

- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
-  Advarsel! Artiklen må ikke anvendes af personer med pacemaker!

Fare for elektrisk stød!

- Åbn ikke huset, overlad i stedet reparationen til fagfolk. Kontakt et professionelt værksted. I tilfælde af reparationer udført på egen hånd, forkert tilslutning eller forkert betjening, bortfalder alle krav om produktansvar og garanti.
- Artiklen må kun anvendes inden-dørs.
- Når du ikke bruger artiklen, rengør den, eller hvis der opstår en fejl, skal du altid slukke for artiklen.
- Hæld aldrig væske i artiklen eller computeren.
- Anvend ikke en damprenser til rengøring. Ellers kan artiklen blive beskadiget.

Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Hold børn væk fra emballagematerialet. Der er kvælningfare!
- Børn må ikke lege med artiklen.
- Artiklen er ikke egnet som legetøj og skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug. Børn må ikke befinde sig inden for rækkevidde af artiklen under træningen for at undgå fare for kvæstelser.
- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.

Fare på grund af slitage

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug.
- Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. Hvis f.eks. kileremmene eller håndtagene udviser tegn på slitage, skal du lade være med at bruge artiklen.

- Anvend kun originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadekomst.
- Undersøg regelmæssigt artiklen for skader og slitage.
- I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen.
- Apparatet må IKKE permanent fikseres eller skrues fast i gulvet. Overtrædelser kan forårsage betydelige skader på apparatet.
- Efterspænd skrueforbindelserne regelmæssigt.
- Få straks defekte dele, f.eks. forbindelsesdele udskiftet af en fagmand. Brug først artiklen igen, når alle defekte dele er blevet udskiftet.
- Kontroller regelmæssigt artiklen for synlige tegn på slitage og skader. Kontroller regelmæssigt skrueforbindelserne. Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand!

Advarsler angående batterier!

- Tag batterierne ud, når de er brugt op, eller når artiklen ikke skal anvendes i længere tid.
- Brug ikke forskellige batterityper, -mærker, nye og brugte batterier eller batterier med forskellig kapacitet sammen, da disse kan lække og dermed forårsage skader.
- Vær opmærksom på polariteten (+/-) ved isætning.
- Skift alle batterierne samtidig, og bortskaf de gamle batterier ifølge forskrifterne.
- Advarsel! Batterier må ikke oplades eller genaktiveres på anden måde, må ikke skilles ad, ikke udsættes for åben ild eller kortsluttes.
- Opbevar altid batterier utilgængeligt for børn.
- Anvend ikke genopladelige batterier!

- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Rengør om nødvendigt og inden isætning batteriets og apparatets kontakter.
- Udsæt ikke batterierne for ekstreme forhold (f.eks. varmelegemer eller direkte sollys). Dette vil medføre øget risiko for lækage.
- Batterier kan være livsfarlige at sluge. Derfor skal batterier opbevares utilgængeligt for småbørn. Hvis et batteri bliver slugt, skal man straks søge lægehjælp.

Fare!

- Beskadigede eller utætte batterier skal håndteres yderst forsigtigt og omgående bortskaffes ifølge forskrifterne. Bær handsker imens.
- Hvis du kommer i kontakt med batterisyre, skal det berørte sted vaskes med vand og sæbe. Hvis der kommer batterisyre i øjet, skyl med vand, og søg omgående lægehjælp!
- Tilslutningsklemmerne må ikke kortsluttes.

Montering

Artiklen skal opstilles af to personer. Pas på sarte gulve! Anvend om nødvendigt et underlag for at beskytte gulvet.

Trin 1 (fig. B)

1. Stil grundrammen (1) på et hårdt, vandret underlag. Advarsel: For at beskytte underlaget mod eventuelle ridser skal du dække monteringsstedet med et egnet materiale.
2. Skru den forreste fod (2) fast på forsiden af grundrammen med to skruer (17), to fjederskiver (18), to spændeskiver (19) og to topmøtrikker (20).

Bemærk: Sørg for, at transporthjulene på den forreste fod (2) vender fremad.

3. Skru den bagerste fod (3) fast på bagsiden af grundrammen med to skruer (17), to fjederskiver (18), to spændeskiver (19) og to topmøtrikker (20).

Trin 2 (fig. C)

1. Skru højre pedal (9) fast på kranken i urets retning.

Bemærk: Vær opmærksom på markeringen (R) og omdrejningsretningen for højre pedal.

2. Skru venstre pedal (8) fast på kranken mod urets retning.

Bemærk: Vær opmærksom på markeringen (L) og omdrejningsretningen for venstre pedal.

3. Fastgør stropperne (10) på pedalerne (8)(9).

Bemærk: Pedalernes stropper skal kunne holde dine fødder fast. Hvis de klemmer ubehageligt, skal du løsne stropperne.

Trin 3 (fig. D)

1. Stik sadelpinden (4) ind i den bagerste åbning på grundrammen (1).
2. Fastgør sadelpinden ved hjælp af justerings-skruen (4a).

Trin 4 (fig. E)

1. Hold styrpinden (5) ved den forreste åbning i grundrammen (1).
2. Skub styrpindens afskærmning (12) et stykke ind over styrpinden (5).
3. Indstil modstandsreguleringen (5c) på højeste modstandstrin (trin 8).
4. Stik enden af trækkablet (5a) ind i enden af trækkablet (1a).

Bemærk: Sørg for, at trækkablerne er fast forbundet med hinanden.

5. Indstil modstandsreguleringen (5c) på laveste modstandstrin (trin 1).

Bemærk: Trækkablet (5a) bliver spændt under denne proces.

6. Fjern plasticafdækningen (5f).
7. Forbind sensorkablet (5b) med sensorkablet (1b).

Bemærk: Sørg for, at begge sensorkablerne er fast forbundet med hinanden, da der ellers ikke sker nogen signaloverførsel.

8. Sæt styrpinden (5) på grundrammen (1).

Bemærk: Sørg for, at sensorkablet og trækkablet befinder sig inde i rammen.

9. Skru styrpinden (5) fast på grundrammen (1) med skrue (5d) og spændeskiverne (5e).
10. Skub styrpindsafdækningen (12) over skrue (5d) for at skjule dem.

Trin 5 (fig. F)

1. For at montere styret (6) skal du først føre sensorkablerne (6a) igennem den nederste åbning i styrpinden (5).

Bemærk: Træk kablerne et stykke ud af styrpinden.

2. Åbn holdeklemmen (5g), og sæt styret (6) ind i holdeklemmen.
3. Luk holdeklemmen (5g), og sæt styrafskærmningen (15) på.
4. Fastgør styret (6) og styrafskærmningen (15) med en fjederskive (18), en spændeskive (21) og T-skruehåndtaget (22).

Trin 6 (fig. G)

1. Hold computeren (7) mod styrpinden, og forbind sensorkablerne (6a) fra styrpinden med sensorkablerne (7b) fra computeren.

Bemærk: For bedre at kunne genkende sensorkablerne, er de markerede med PULSE og SENSOR. Forbind PULSE-sensorkablerne med hinanden. Sørg for, at sensorkablerne er fast forbundet med hinanden.

2. Forbind sensorkablet (7a) med sensorkablet (5h).

Bemærk: For bedre at kunne genkende sensorkablerne, er de markerede med PULSE og SENSOR. Forbind SENSOR-sensorkablerne med hinanden. Sørg for, at sensorkablerne er fast forbundet med hinanden.

3. Stik sensorkablet ind i styrpinden (5).
4. Løsn skrue (7c) på bagsiden af computeren (7), læg computeren på styrpinden (5), og fastgør skrue (7c) igen.

Bemærk: Sørg for, at sensorkablerne ikke sidder i klemme.

Trin 7 (fig. H)

1. Sæt venstre computerafskærmning (13) og højre computerafskærmning (14) på siden af styrpinden (5), og fastgør dem begge med de formonterede skrue (5i).

Trin 8 (fig. I)

1. Fastgør sadlen (11) på sadeljusteringsskinnen, og stil sadlen vandret.

Bemærk: Spænd sadlen hårdt fast. Brug om nødvendigt ekstra værktøj til dette.

2. Fjern de formonterede skrue (5i) fra styrpinden (5).
3. Fastgør flaskeholderen (16) på styrpinden (5), med skrue (5i) der blev fjernet.

Bemærk: Det er valgfrit at bruge flaskeholderen.

Afmontering

Gå frem i omvendt rækkefølge for at skille artiklen ad.

Brug

- Vælg et træningsområde på ca. 3,00 x 1,80 m (l x b).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.

Isætning og udskiftning af batterier (fig. J)

ADVARSEL! Overhold følgende anvisninger for at undgå mekaniske og elektriske skader på artiklen.

Der medfølger to batterier (26) til artiklen, som skal tages ud af emballagen og sættes i computeren (7) inden første brug.

Hvis batterierne (26) ikke længere virker, kan du skifte dem.

1. Åbn batteridækslet (7d).
2. Læg batterierne (26) i batterirummet.

Bemærk: Vær opmærksom på batteriernes plus-/minuspole og på korrekt isætning. Batterierne skal sættes helt ind i batteriholderen.

3. Luk batteridækslet (7d) igen.
4. Gå frem på samme måde som ved isætning for at udskifte batterierne. Tag først de flade batterier ud af batterirummet.

Indstilling af sidde-, fod- og styrposition (fig. L)

- Indstil sadlen, så dine ben er strakt, når du rører ved pedalen med hælen, og dit knæ befinder sig bag pedalakslen. Brug justeringsskruen (4a) til højdeindstilling og justeringsskruen (4b) under sadlen til at anbringe den i den rigtige afstand.
- Placer dine fødder midt på pedalerne. Ved træning med artiklen kommer bevægelsen fra fodballerne, så der skabes en bedre løftestangeffekt, og bevægelserne lettere kan udføres.
- Sørg for, at mindst halvdelen af fodens længde befinder sig på pedalen under træningen.
- Indstil pedalernes sikkerhedsstropper, så dine fødder bliver holdt fast.

- Indstil styret ved hjælp af T-skruehåndtaget (22), så dine arme er næsten strakt, når du griber om styret.
- Indstil den trædemodstand, der passer til din træning, ved hjælp af modstandsreguleringen (5c).

Brug af smartphone- og tabletholder

1. Stil din smartphone eller tablet på smartphone- og tabletholderen.
2. Fastgør din smartphone eller tablet med klemmen (7e) (fig. K).

Betjening af computeren

Tænde computeren

1. Sæt batterierne i computeren, som beskrevet i afsnittet "Isætning og udskiftning af batterier".
2. Tryk på en valgfri knap, eller brug pedalerne. Computeren tændes automatisk.

Betjening af computer

- Tryk på knappen (7o) for at øge din indtastning.
- Tryk på knappen (7m) for at mindske din indtastning.
- Tryk på ENTER-knappen (7p) for at bekræfte din indtastning.

Skift af sprog

Du har mulighed for at ændre computerens sprog. Tysk er indstillet som standardsprog. Gå frem som følger for at ændre skifte computerens sprog til engelsk:

1. Tryk samtidig på RESET-knappen og ENTER-knappen.

Bemærk: Den normale displayvisning vises, og computerens sprog er nu engelsk.

2. Gentag de forrige trin for at ændre computerens sprog tilbage til tysk.

Displayvisning (fig. K)

På displayet vises følgende skærmbilleder med tilhørende funktioner:

- Den aktuelle hastighed fra 0,0 til 99,9 km/h eller omdrejninger pr. minut fra 0 til 999 vises (7g).
- Træningsvarighed med pausetilstand fra 00:00 til 99:59 vises (7h).
- Den tilbagelagte distance fra 0,0 til 99,9 km vises (7i).
- Energiforbrug* fra 0 til 9999 kilojoule vises (7j).
- Alt efter visningsstatus vises puls fra 40 til 220 slag/minut (7k).
- Pausesymbolet vises, når der ikke trædes rundt (7q).
- SCAN af displayvisningerne med regelmæssige mellemrum (ca. 5 sek. per displayvisning) (7r). Tryk på RESET-knappen for at afslutte SCAN.

* Beregningen er baseret på forprogrammerede standardværdier, der kun er vejledende.

Restitutionsmåling

Restitutionsmålingen angiver, om din restitutionspuls ligger i et godt eller dårligt område. Efter restitutionmålingen er afsluttet, vises en karakter:

- F1 = meget god pulsrestitution
- F6 = dårlig pulsrestitution

1. Tryk på RECOVERY-knappen (7l), efter du har afsluttet din træning, for at måle din restitutionstidspuls.
2. Læg håndfladerne på de to pulssensorer.
3. Værdierne for tid (7h) og puls (7k) vises. Tiden tæller ned fra 00:60 til 00:00.
4. Grib om pulssensorerne, indtil nedtællingen fra 60 sekunder er afsluttet. Den udregnede karakter vises.

Bemærk: Der kan også anvendes en almindelig brystrem (medfølger ikke ved levering).

5. Tryk på RECOVERY-knappen (7l) igen for at vende tilbage til hovedmenuen.

Nulstilling af visning

Tryk på RESET-knappen (7n) for at slette visningen eller de gemte forudindstillinger, eller for at afslutte en træningssession før tid.

Slukke computeren

Computeren slukkes automatisk efter 4 minutters inaktivitet (ingen tastetryk eller kørsel).

Generelle træningsanvisninger

- Bær bekvemt sportstøj.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.
- Sørg for, at dine fødder står optimalt på pedalerne.
- Hold fast i styret under hele træningen.
- Indtag en oprejst kroppsstilling under hele træningen.

Træningsmængde

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning.

Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal gentage de enkelte øvelser to til tre gange.

Halsmusklerne

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse fire til fem gange.
2. Drej langsomt kroppen i først den ene og derefter den anden retning.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul begge skuldre fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Træning

1. Stig op på artiklen.
2. Placer fødderne på pedalerne, og fastgør dem med sikkerhedsstropperne.

3. Hold fast i styret under træningen.
4. Indstil dine personlige målværdier ved hjælp af knapperne, eller begynd på træningen med det samme.

Bemærk: Indtag en oprejst kroppsstilling under træningen.

Afspænding

- Sørg for at tage dig tilstrækkelig tid til restitution under og efter træningen.
- Restitutionsfasen skal vare længere for en begynder end for en trænet sportsudøver.

Træningsintensitet

1. Beslut dig for målet med træningen.

Bemærk: Træningsmål kan f.eks. være vægttab, fedtforbrænding eller at øge udholdenheden.

2. Bestem dig for, hvor ofte du vil træne for at opnå dit træningsmål. Følgende belastningsmængder anbefales:

- Minimalt sundhedsprogram: 2-3 gange/uge 20-30 minutter ad gangen.
 - Optimalt sundhedsprogram: 4-5 gange/uge 45-60 minutter ad gangen.
3. For at øge træningsintensiteten kan du vælge mellem følgende træningszoner:

- **Regenerationszone:** I regenerationszonen udnyttes 50-60 % af maksimumspulsen. Belastningen er let og afspændt. Denne zone er grundlaget for at øge din ydeevne. Hvis du er begynder eller har en dårlig condition, skal du træne i regenerationszonen.
- **Fedtforbrænding:** Ved fedtforbrænding udnyttes 60-70 % af maksimumspulsen. I denne zone styrkes hjertet, og fedtforbrændingen aktiveres optimalt. Træningen er mere effektiv, desto længere du fortsætter.
- **Aerob zone:** I den aerobe zone udnyttes 70-80 % af maksimumspulsen. I denne zone forbrænder du flere kulhydrater end fedt. Belastningen er højere. Hjertet og lungerne bliver styrket. Hvis du vil være hurtigere, stærkere og mere udholdende, skal du træne i den aerobe zone.
- **Anaerob zone:** I den anaerobe zone udnyttes 80-90 % af maksimumspulsen. Træning i den anaerobe zone er højtydende træning, hvor der kan opstå typiske symptomer som udmattelse, træthed eller åndenød.
- **Advarselszone:** I advarselszonen udnyttes 90-100 % af maksimumspulsen. Advarselszonen er den zone, der har den højeste intensitet. Hvis du er i ekstremt god form og har erfaring med højtydende træning, kan du træne i advarselszonen. Bemærk, at træning i denne zone let kan medføre overbelastning og skader.

Transport

1. Stil dig med højre fod på forreste fod med hjul.
2. Tag fat i styret på artiklen, og vip forsigtigt artiklen ind mod dig.
3. Rul artiklen til det ønskede sted, og stil langsomt artiklen ned igen.

Bemærk: Hold ryggen ret under transporten. Pas på sarte gulve!

Hjulakslen kan nemt glide ud af holderen, når man kører over forhindringer, hvorved hjulet bliver blokeret og efterlader spor på gulvet.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør, ren, uden batterier og ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Artiklen skal altid holdes tørt og skal efter hver anvendelse tørres af for eventuelt snavs. Anvend en let fugtig klud til rengøring af artiklen og computeren, og undgå kontakt med vand. VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler!

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Med henblik på at beskytte miljøet bedst muligt, er det vigtigt, at du ikke smider dit produkt ud sammen med husholdningsaffaldet, når det ikke længere kan anvendes, men i stedet sørger for at bortskaffe det på en forsvarlig måde. For at få oplysninger om genbrugsstationer og deres åbningstider, bedes du kontakte deres ansvarlige administration. Defekte eller brugte batterier, genopladelige eller ej, skal genbruges i overensstemmelse med direktiv 2006/66/EF samt alle ændringer heraf. Du skal indlevere batterierne, genopladelige eller ej, og/eller produktet hos de genbrugsstationer, der findes i dit lokalområde. Emballagematerialer som f.eks. plasticposer er ikke beregnede til børn. Opbevar emballagematerialet utilgængeligt for børn.



Miljøskader på grund af ukorrekt bortskaffelse af batterierne, genopladelige eller ej! Batterier, genopladelige eller ej, må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffaldet. De kan indeholde giftige tungmetaller, og er derfor underlagt den samme håndtering som farligt affald. Tungmetallernes kemiske symboler er som følger: Cd = cadmium, Hg = kviksølv, Pb = bly. Indlever derfor de brugte batterier, genopladelige eller ej, på en af de kommunale genbrugsstationer.



Bortskaf produktet og emballagematerialerne miljørigtigt.



Vær opmærksom på emballagematerialernes mærkning under affaldssorteringen. Disse er markeret med forkortelser

(a) og tal (b), der har følgende betydning:

1-7: Kunststoffer/20-22: Papir og pap/80-98: Kompositmaterialer.

Produktet og emballagematerialerne kan genbruges, hvorfor du bedes bortskaffe dem separat for at opnå en bedre affaldshåndtering. Triman-logoet er kun gældende for Frankrig. De forskellige bortskaffelsesmuligheder, der eksisterer for det udtjente produkt, kan du få mere information om hos kommune- eller byforvaltningen..

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl.


Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas. Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garanti-perioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 375767_2101

 Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

