

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH  
 Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg  
 GERMANY  
 10/2018  
 Delta-Sport-Nr.: EM-5832

IAN 310716

IAN 310716

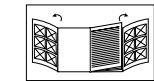
**crivit**



**ERGOMETER**

DE AT CH  
**ERGOMETER**  
 Gebrauchsanleitung  
 IT CH  
**ERGOMETRO**  
 Istruzioni d'uso

FR CH  
**VÉLO ERGOMÈTRE**  
 Notice d'utilisation  
 GB  
**EXERCISE BIKE**  
 Instructions for use



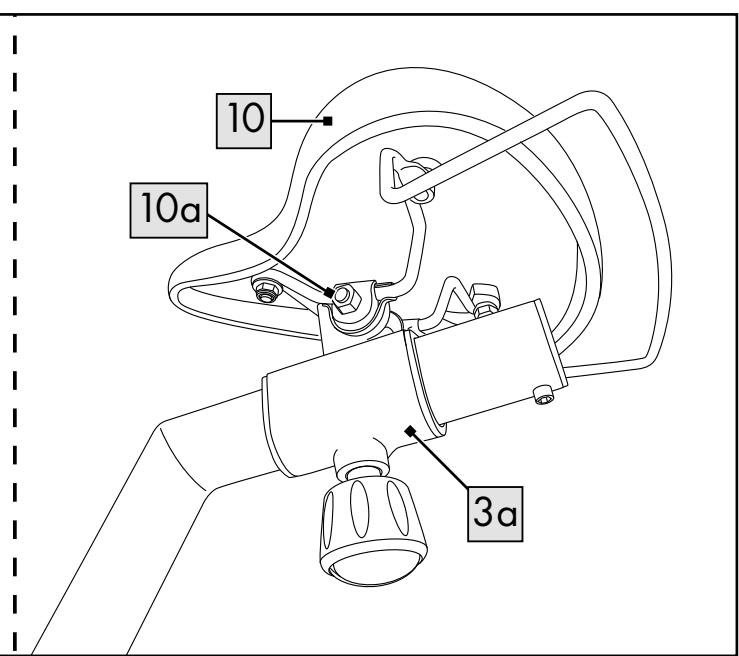
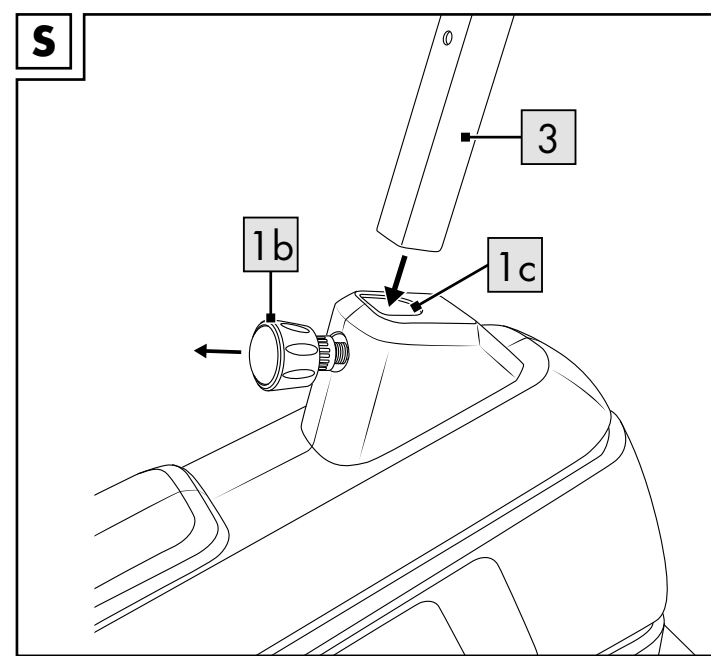
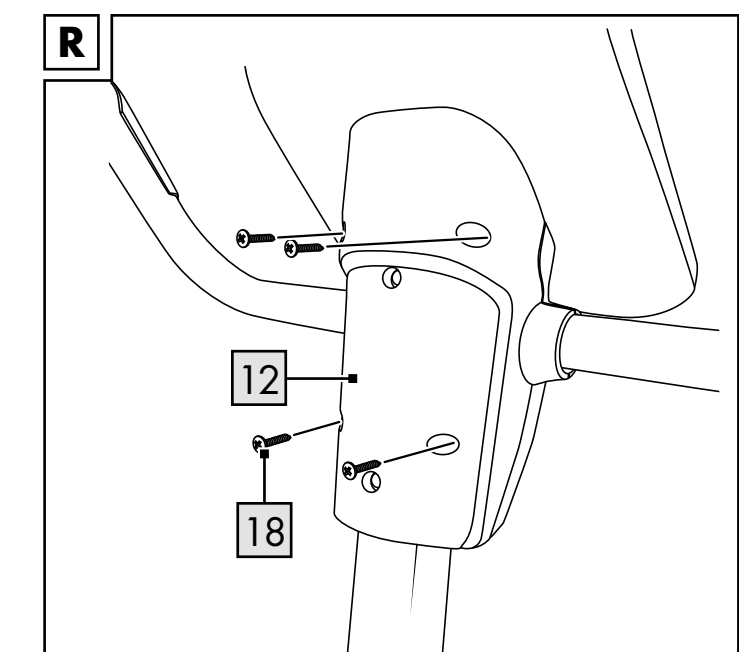
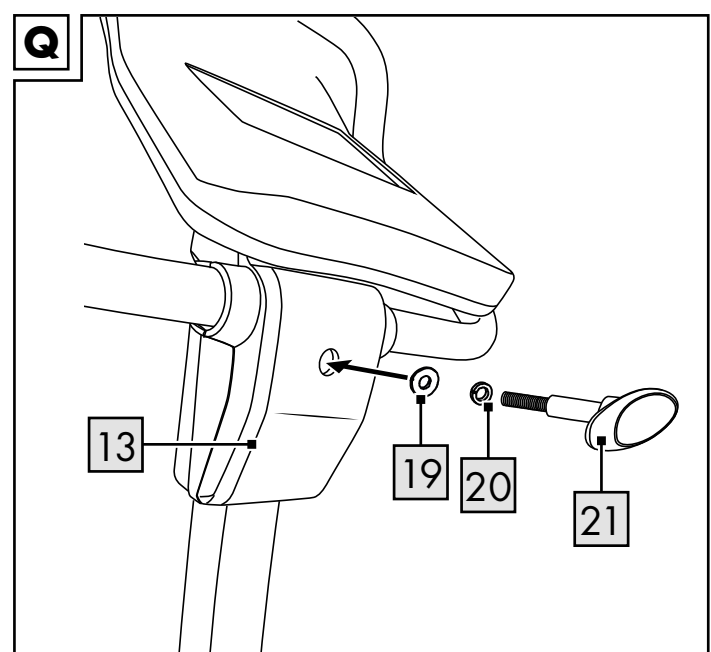
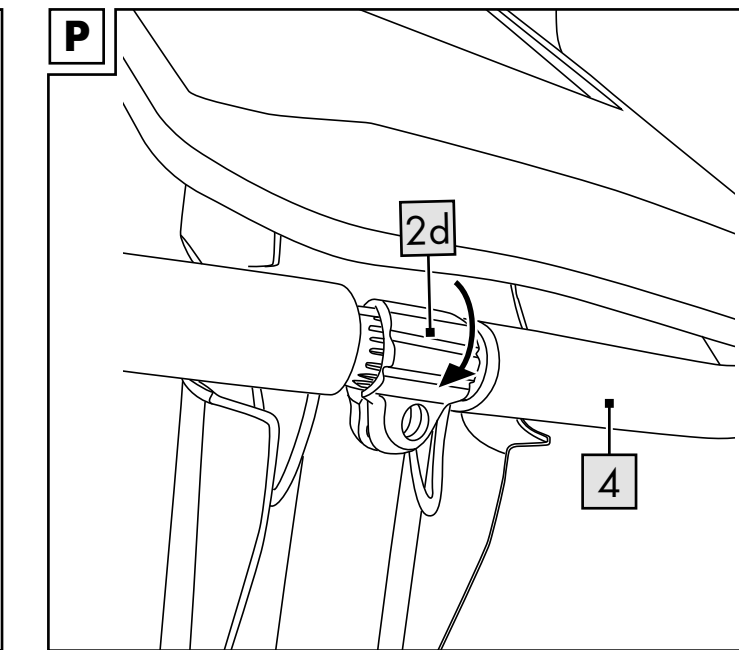
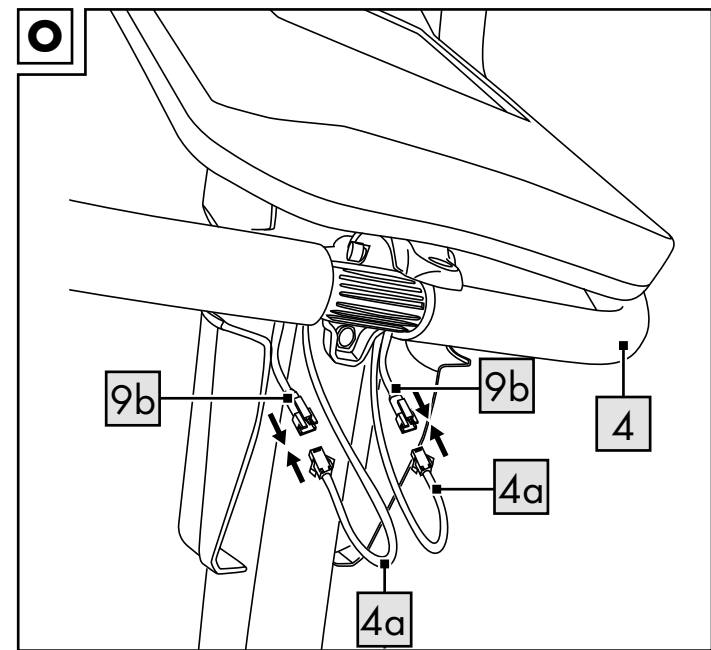
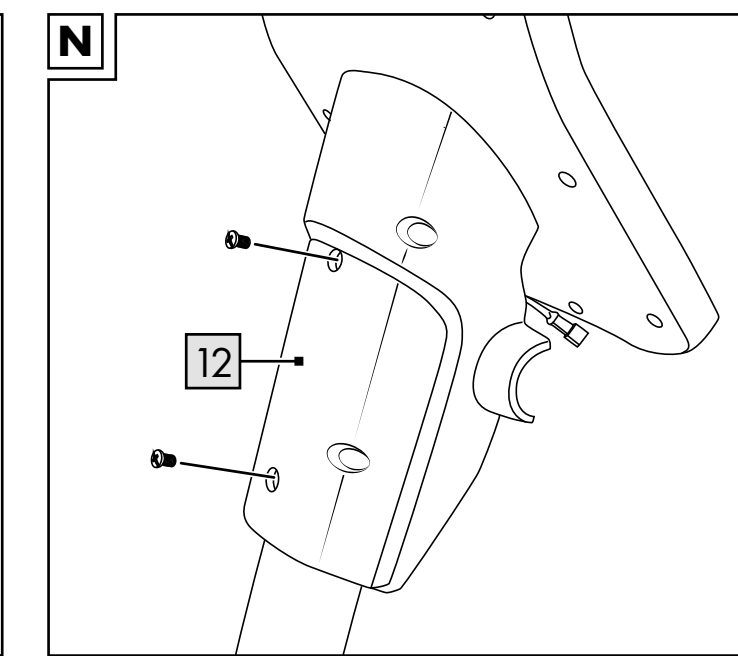
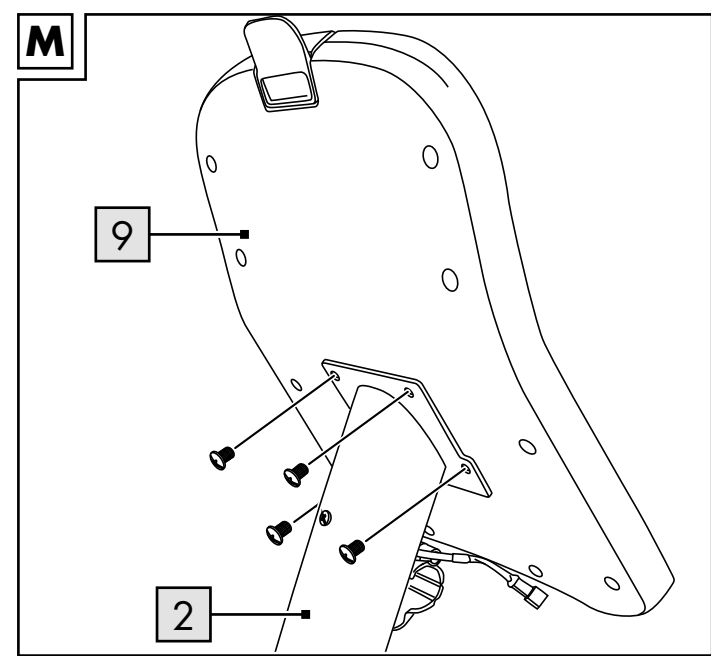
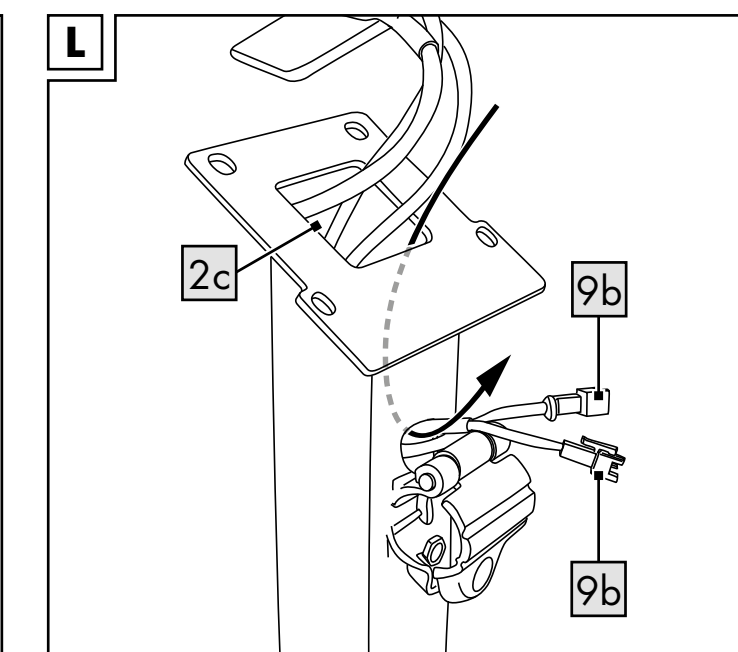
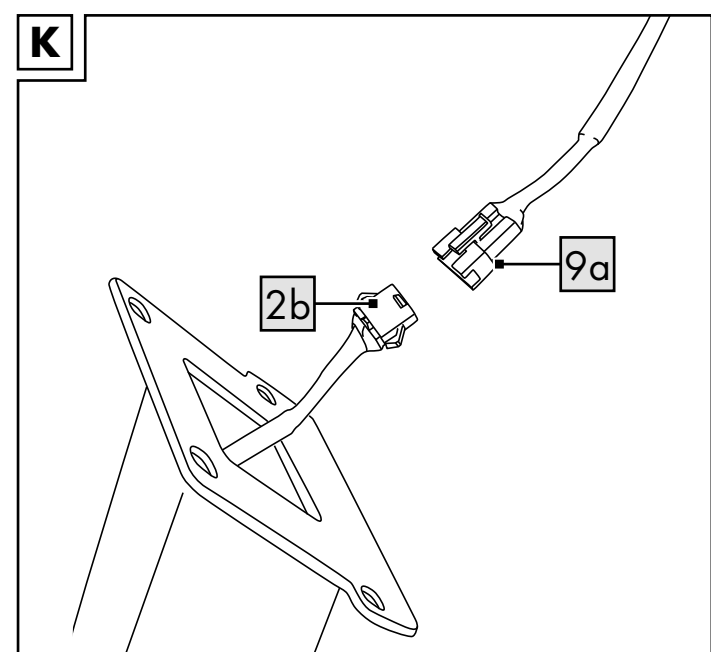
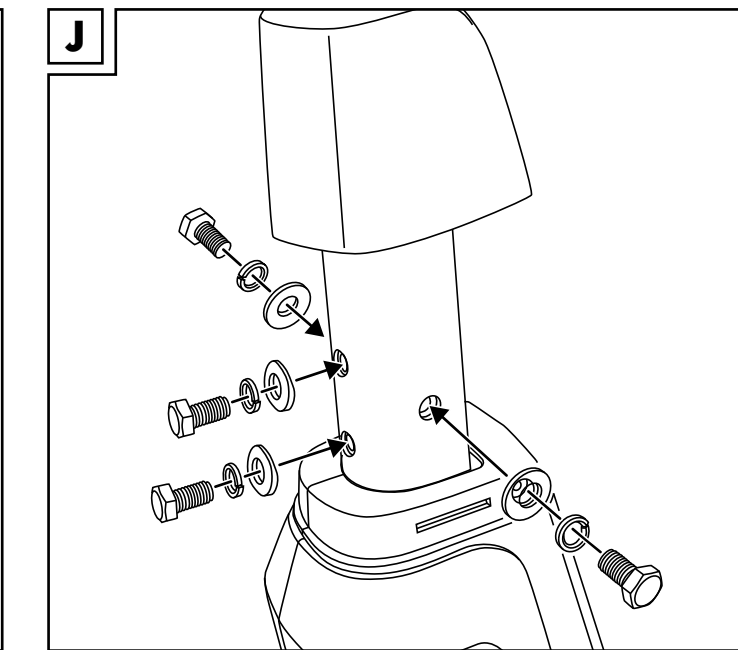
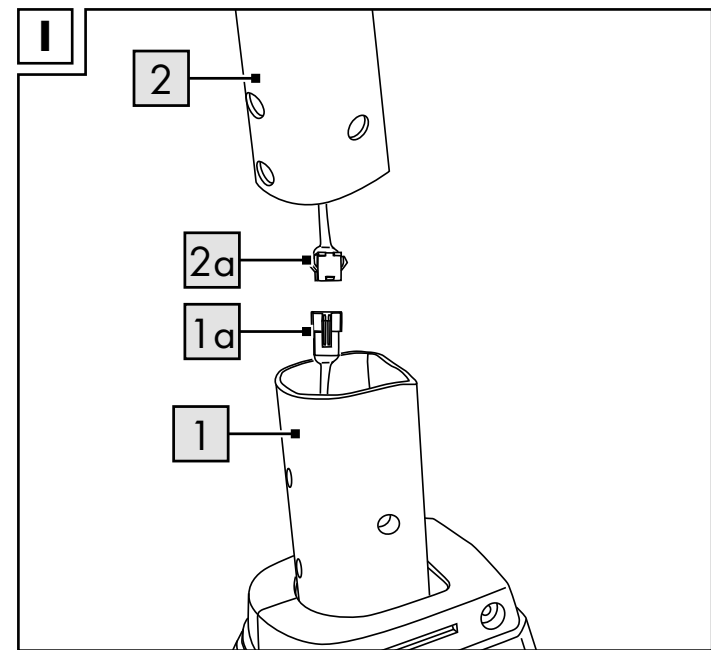
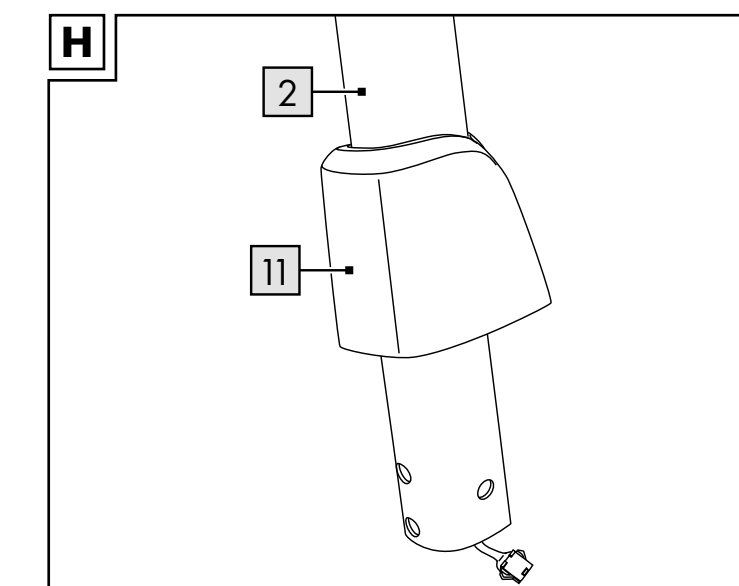
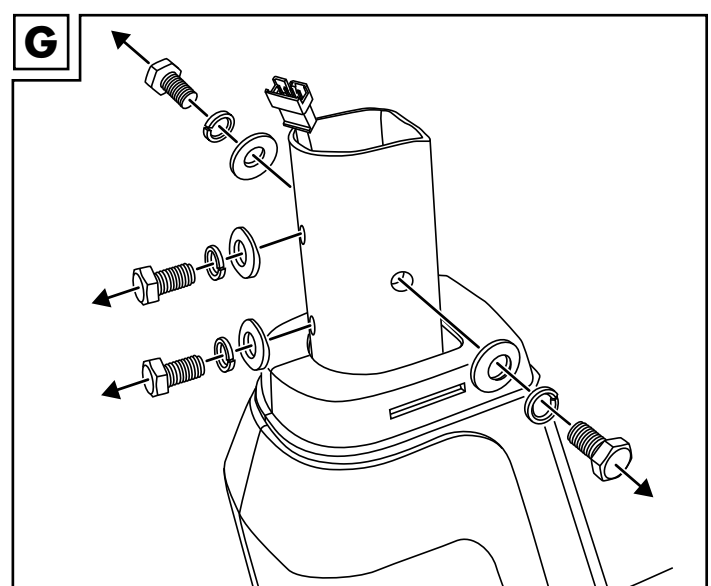
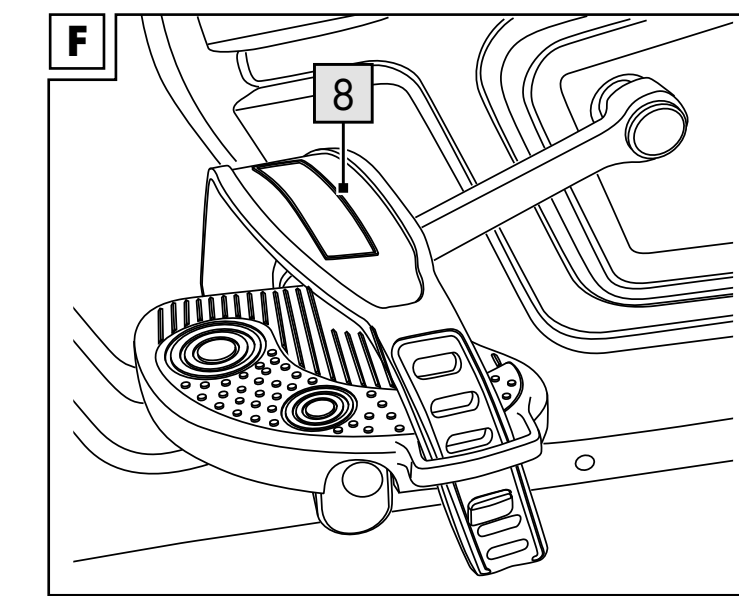
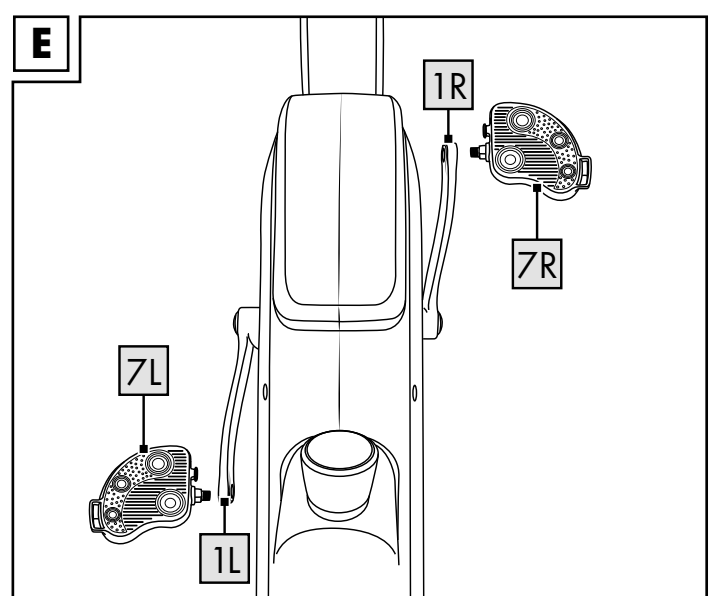
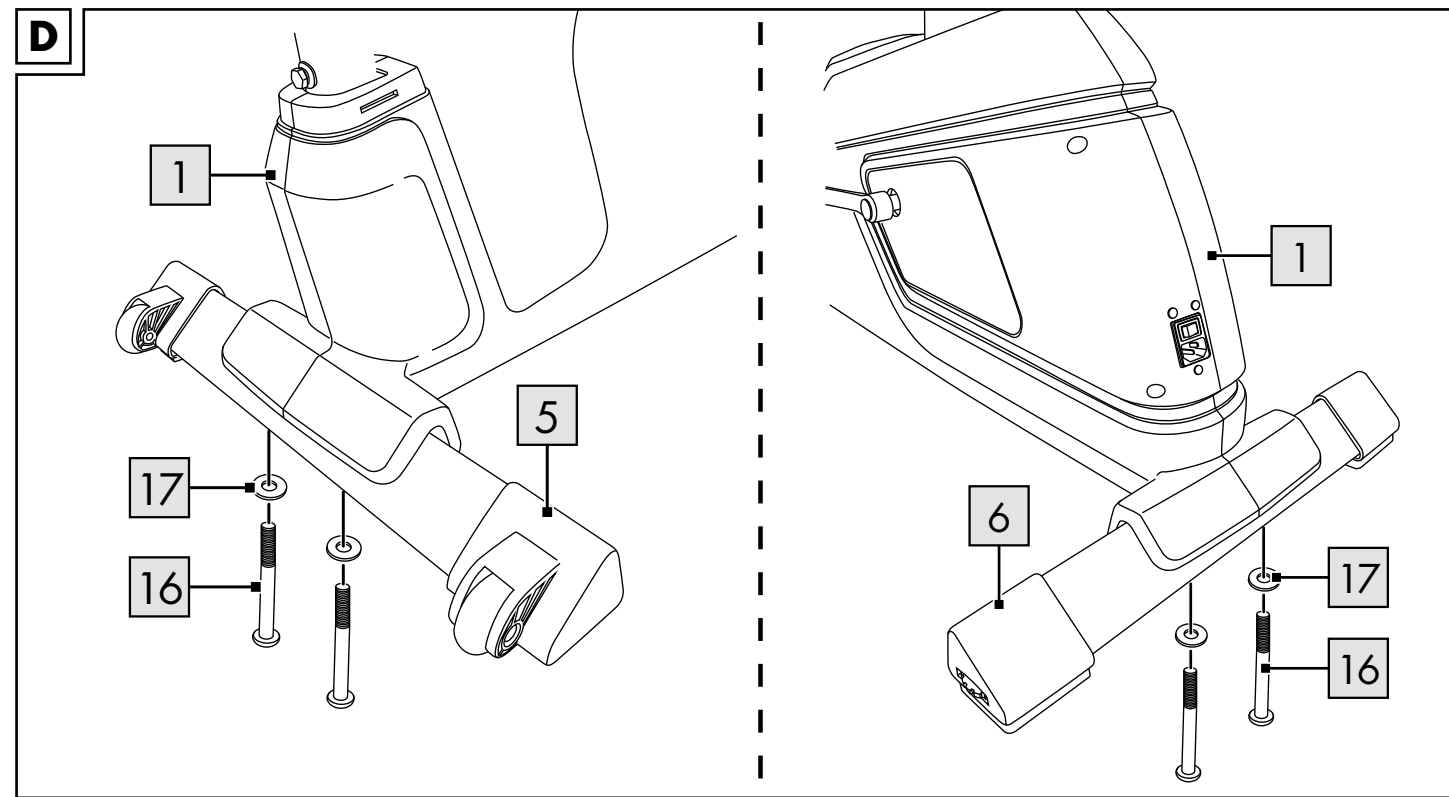
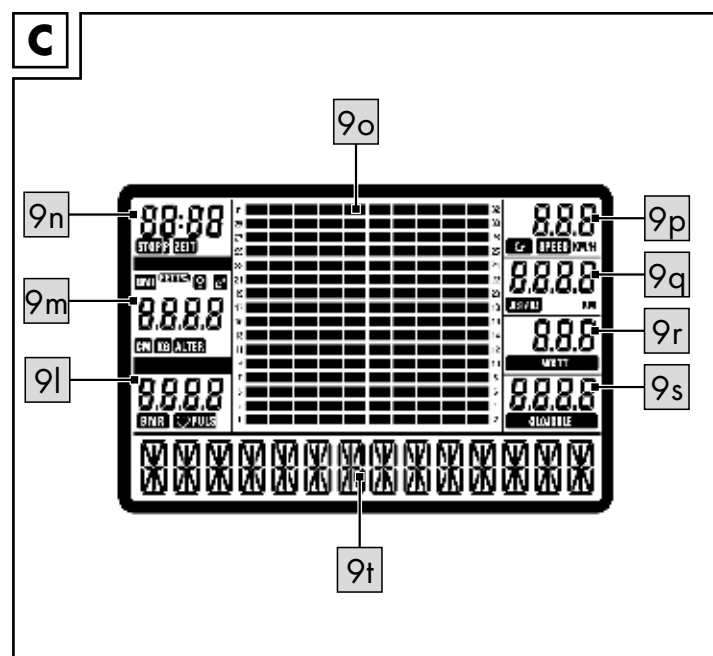
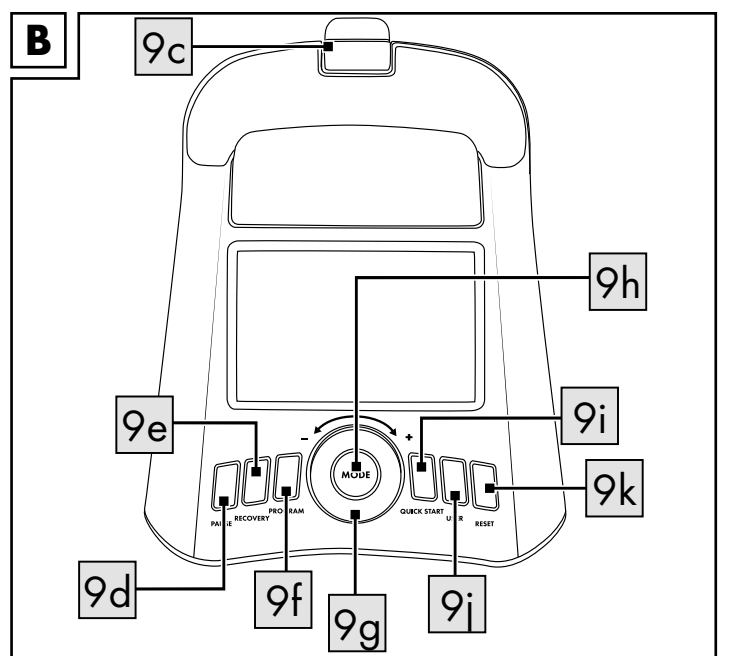
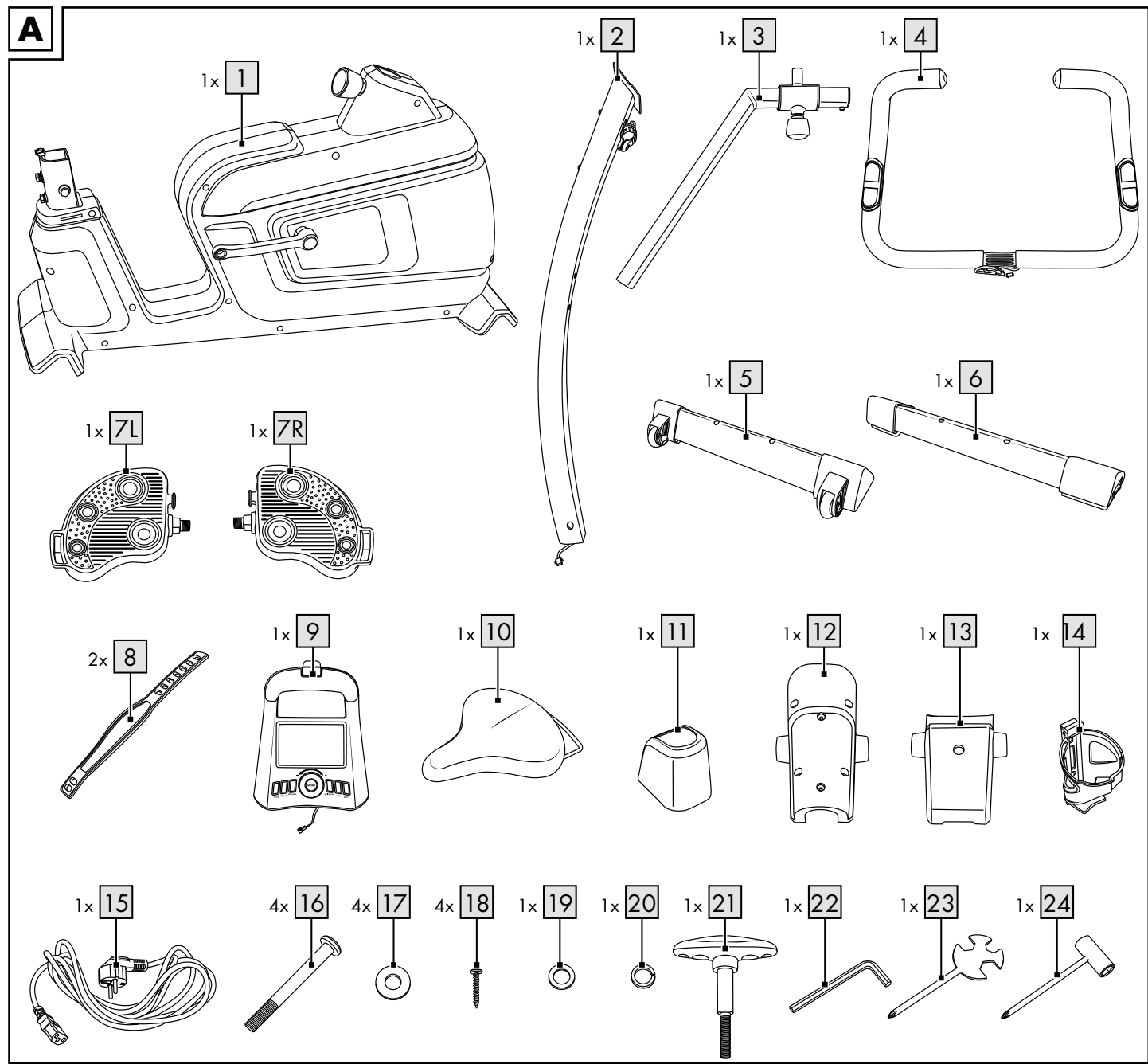
DE AT CH  
 Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

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

IT CH  
 Prima di leggere ribaltare la pagina con le immagini e familiarizzare poi con tutte le funzioni dell'apparecchio.

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

DE/AT/CH	Gebrauchs- und Sicherheitshinweise	Seite	06
FR/CH	Instructions d'utilisation et de sécurité	Page	12
IT/CH	Istruzioni d'uso e di sicurezza	Pagina	19
GB	Instructions and Safety Notice	Page	25



**DE AT CH**

Lieferumfang/Teilebezeichnung ..... 6  
 Technische Daten ..... 6  
 Bestimmungsgemäße Verwendung ..... 6  
 Sicherheitshinweise ..... 6 - 8  
 Montage ..... 8  
 Demontage ..... 8  
 Verwendung ..... 8  
 Bedienung des Computers ..... 8 - 10  
 Allgemeine Trainingshinweise ..... 10  
 Trainingsumfang ..... 10 - 11  
 Trainingsintensität ..... 11  
 Transport ..... 11  
 Lagerung, Reinigung ..... 11  
 Hinweise zur Entsorgung ..... 11  
 Hinweise zur Garantie und  
 Serviceabwicklung ..... 11

**FR CH**

Étendue de la livraison/  
 désignation des pièces ..... 12  
 Caractéristiques techniques ..... 12  
 Utilisation conforme à sa destination ..... 12  
 Consignes de sécurité ..... 12 - 14  
 Montage ..... 14  
 Démontage ..... 14  
 Utilisation ..... 14  
 Utilisation de l'ordinateur ..... 14 - 16  
 Conseils généraux d'entraînement ..... 16 - 17  
 Étendue de l'entraînement ..... 17  
 Intensité de l'entraînement ..... 17  
 Transport ..... 17  
 Stockage, nettoyage ..... 17  
 Mise au rebut ..... 17  
 Indication concernant la garantie et le service  
 après-vente ..... 17 - 18

**IT CH**

Contenuto della fornitura/  
 Descrizione dei componenti ..... 19  
 Dati tecnici ..... 19  
 Uso conforme alla destinazione ..... 19  
 Indicazioni di sicurezza ..... 19 - 20  
 Montaggio ..... 21  
 Smontaggio ..... 21  
 Uso ..... 21  
 Uso del computer ..... 21 - 23  
 Istruzioni generali di allenamento ..... 23 - 24  
 Lunghezza dell'allenamento ..... 24  
 Intensità dell'allenamento ..... 24  
 Trasporto ..... 24  
 Conservazione, pulizia ..... 24  
 Smaltimento ..... 24  
 Avvertenze sulla garanzia e  
 sulla gestione dei servizi di assistenza ..... 24

**GB**

Package contents/parts list ..... 25  
 Technical data ..... 25  
 Intended use ..... 25  
 Safety information ..... 25 - 26  
 Assembly ..... 26 - 27  
 Disassembly ..... 27  
 Use ..... 27  
 Operating the computer ..... 27 - 29  
 General training tips ..... 29  
 Full workout ..... 29  
 Intensity level of training ..... 29 - 30  
 Moving the equipment ..... 30  
 Storage and cleaning ..... 30  
 Disposal ..... 30  
 Notes on the guarantee and  
 service handling ..... 30

Herzlichen Glückwunsch!

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

 **Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanleitung.**

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche.

Bewahren Sie diese Anleitung gut auf.

Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

## Lieferumfang/ Teilebezeichnung (Abb. A)

1 x Gebrauchsanleitung

1 x Ergometer

1 x Basisrahmen (1)

1 x Lenkersäule (2)

1 x Sattelstütze (3)

1 x Lenker (4)

1 x Standfuß, vorne (5)

1 x Standfuß, hinten (6)

1 x Pedal, links (7L)

1 x Pedal, rechts (7R)

2 x Sicherheitsriemen (8)

1 x Computer (9)

1 x Sattel (10)

1 x Lenkersäulenabdeckung (11)

1 x Lenkerabdeckung, vorne (12)

1 x Lenkerabdeckung, hinten (13)

1 x Flaschenhalterung (14)

1 x Netzkabel (15)

1 x Schrauben- und Werkzeug-Set

4 x Schraube M8 x 72 mm (16)

4 x Unterlegscheibe M8 (17)

4 x Schraube ST 2,9 x 16 mm (18)

1 x Unterlegscheibe M8 (19)

1 x Federring M8 (20)

1 x T-Schraube (21)

1 x Innensechskantschlüssel (22)

1 x Kombinationswerkzeug mit Kreuzschlitzschraubendreher und Maulschlüssel 13, 15, 19 mm (23)

1 x Kombinationswerkzeug mit Kreuzschlitzschraubendreher und Steckschlüssel 13, 14 mm (24)

## Technische Daten

Maße (B x H x T): ca. 116 x 140 x 56 cm

Gewicht: ca. 37 kg

Energieversorgung: 230V~50Hz/ 0,5A

Geschwindigkeitsunabhängiges Bremssystem

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

Maximale Belastbarkeit Tablethalterung: 1 kg

Trägheitsfaktor: 5,026 kgm<sup>2</sup>


Leistungsaufnahme: 60W



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):  
10/2018

Geräteklasse: HA (für den Einsatz in privaten Haushalten, Genauigkeit A)/nicht für therapeutisches Training vorgesehen.

Geprüft nach:

DIN EN ISO 20957-1:2014,

DIN EN ISO 20957-5:2017

EN 60335-1 Klasse: HA

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsinstrument entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper 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 Gebrauchsanleitung 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.
- 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. Y).
- 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 Pedale 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!**

- Schließen Sie den Artikel nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt.
- Schließen Sie den Artikel nur an eine gut zugängliche Steckdose an, damit Sie den Artikel bei einem Störfall schnell vom Stromnetz trennen können.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist.
- Wenn das Netzkabel des Ergometers beschädigt ist, muss es durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden.
- Bei Reparaturen dürfen nur Teile verwendet werden, die den ursprünglichen Gerätedaten entsprechen. In diesem Ergometer befinden sich elektrische und mechanische Teile, die zum Schutz gegen Gefahrenquellen unerlässlich sind.

- 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.
- Tauchen Sie weder den Artikel, den Computer noch Netzkabel oder Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Fassen Sie den Netzstecker niemals mit feuchten Händen an.
- Ziehen Sie den Netzstecker nie am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.
- Verwenden Sie das Netzkabel nie als Tragegriff.
- Halten Sie den Artikel, den Computer, den Netzstecker und das Netzkabel von offenem Feuer und heißen Flächen fern.
- Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht zur Stolperfalle wird.
- Knicken Sie das Netzkabel nicht und legen Sie es nicht über scharfe Kanten.
- 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 und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Bringen Sie das Netzkabel nicht mit heißen Teilen in Berührung.
- 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 Aufsichtigung 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 Muttern und Schrauben 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.

## 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. D)

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.

**Hinweis:** Um die Montage der Standbeine zu erleichtern, drehen Sie den Basisrahmen so um, dass die Schraubenbohrungen nach oben zeigen.

2. Schrauben Sie den vorderen Standfuß (5) an der Vorderseite des Basisrahmens mit zwei Schrauben (16) und zwei Unterlegscheiben (17) fest.

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass die Transportrollen des vorderen Standfußes (5) nach vorn zeigen.

3. Schrauben Sie den hinteren Standfuß (6) an der Hinterseite des Basisrahmens mit zwei Schrauben (16) und zwei Unterlegscheiben (17) fest.

### Schritt 2 (Abb. E)

1. Schrauben Sie das rechte Pedal (7R) im Uhrzeigersinn an die Tretkurbel (1R) mithilfe des Kombinationswerkzeugs (23).
2. Schrauben Sie das linke Pedal (7L) gegen den Uhrzeigersinn an die Tretkurbel (1L) mithilfe des Kombinationswerkzeugs (23).
3. Befestigen Sie die Riemen (8) an den Pedalen (7R)(7L) (Abb. F).

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

### Schritt 3

1. Entfernen Sie die vormontierten Schrauben, die Federringe und die Unterlegscheiben aus dem Basisrahmen (Abb. G).
2. Schieben Sie die Lenkersäulenabdeckung (11) auf die Lenkersäule (2) (Abb. H).
3. Halten Sie die Lenkersäule (2) an den Basisrahmen (1) und verbinden Sie die Sensorkabel (1a) und (2a) miteinander (Abb. I).

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass die Kabel fest aneinander gesteckt sind, damit eine Signalübertragung gesichert ist.

4. Schieben Sie die Lenkersäule in den Basisrahmen.

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

5. Fixieren Sie die Lenkersäule mit den zuvor entfernten Schrauben, Federringen und Unterlegscheiben mithilfe des Kombinationswerkzeugs (Abb. J).
6. Schieben Sie die Lenkersäulenabdeckung über die Schrauben, um die Schrauben abzudecken.

### Schritt 4

1. Halten Sie den Computer (9) an die Lenkersäule und verbinden Sie das Sensorkabel (2b) aus dem Lenker mit dem Sensorkabel (9a) aus dem Computer (Abb. K).

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass die Kabel fest aneinander gesteckt sind, damit eine Signalübertragung gesichert ist.

2. Führen Sie die beiden Puls kabel (9b) durch die Öffnung (2c) an der Lenkersäule (Abb. L).
3. Entfernen Sie die Schrauben auf der Rückseite des Computers (9) und befestigen Sie den Computer mit diesen Schrauben an der Lenkersäule (Abb. M).
4. Entfernen Sie die vormontierten Schrauben auf der Rückseite der Lenkersäule (Abb. N).
5. Setzen Sie die hintere Lenkerabdeckung (13) auf die Lenkersäule, um die Computerschrauben abzudecken und fixieren Sie die hintere Lenkerabdeckung mit den zuvor entfernten Schrauben (Abb. N).
6. Positionieren Sie den Lenker (4) in der Lenkerhalterung (2d) (Abb. P) und verbinden Sie die beiden Puls kabel (9b) aus dem Computer mit den Puls kabeln (4a) aus dem Lenker (Abb. O).

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass die Kabel fest aneinander gesteckt sind, damit eine Signalübertragung gesichert ist.

7. Klappen Sie die Klappe der Lenkerhalterung (2d) herunter (Abb. P).
8. Setzen Sie die vordere Lenkerabdeckung (12) auf die Lenkersäule und fixieren Sie den Lenker und die Lenkerabdeckung mit der Unterlegscheibe (19), dem Federring (20) und der T-Schraube (21) (Abb. Q).

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass beim Aufsetzen der vorderen Lenkerabdeckung die Kabel nicht eingeklemmt werden.

9. Fixieren Sie anschließend die vordere und die hintere Lenkerabdeckung mit den Schrauben (18) (Abb. R). Verwenden Sie dazu einen handelsüblichen Kreuzschlitzschraubendreher, Größe PH1 (nicht im Lieferumfang enthalten).

### Schritt 5 (Abb. S)

1. Schieben Sie die Sattelstütze (3) in das Sitzrohr (1c) am Basisrahmen und fixieren Sie die Sattelstütze mit der Feststellschraube (1b).

**Hinweis:** Ziehen Sie an der Feststellschraube, um die Arretierung der Sattelstütze zu erleichtern (Abb. U).

2. Befestigen Sie den Sattel (10) an der Sattelverstellchiene (3a) und richten Sie den Sattel waagrecht aus.

**Hinweis:** Um den Sattel waagrecht auszurichten, verwenden Sie eine handelsübliche Wasserwaage (nicht im Lieferumfang enthalten).

**Hinweis:** Die Sattelverstellchiene (3a) lässt sich auf eine beliebige Position verschieben (Abb. V).

4. Ziehen Sie die Muttern des Sattels mithilfe des Kombinationswerkzeugs (24) fest an.

### Schritt 6 (Abb. T)

1. Entfernen Sie die vormontierten Schrauben aus der Lenkersäule.
2. Befestigen Sie die Trinkflaschenhalterung (14) an der Lenkersäule mit den zuvor entfernten Schrauben.

**Hinweis:** Die Nutzung der Trinkflaschenhalterung 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.

### Artikel ein- und ausschalten (Abb. X)

1. Verbinden Sie das Netzkabel (15) mit dem Artikel und mit einer Steckdose, um den Artikel an das Stromnetz anzuschließen.
2. Drücken Sie auf den Schalter (1d), um den Artikel einzuschalten.
3. Nachdem Sie das Training beendet haben, drücken Sie auf den Schalter, um den Artikel auszuschalten.

### Sitz-, Fuß- und Lenkerposition einstellen

- 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.
- Positionieren Sie Ihre Füße im mittleren Bereich der Pedale. Beim Training am Ergometer 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 der T-Schraube so ein, dass Ihre Arme beim Greifen des Lenkers fast ausgestreckt sind.

### USB-Anschluss

Der Computer verfügt über einen USB-Anschluss zum Aufladen Ihres Smartphones bzw. Tablets.

- Um Ihr Smartphone bzw. Tablet aufzuladen, verbinden Sie das USB-Kabel (nicht im Lieferumfang enthalten) mit dem USB-Anschluss des Computers sowie mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

### 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 (9c).

## Bedienung des Computers

### Display-Anzeige (Abb. C)

Am Display erscheinen folgende Anzeigen mit den zugeordneten Funktionen:

- Je nach Anzeigestatus wird Herzfrequenz von 40 bis 220 Schlägen/Minute bzw. Messergebnis der BMR-, Körperfett- und BMI-Messung angezeigt (9l).
  - Je nach Anzeigestatus wird BMI, Körperfett, Geschlecht, Körpergröße, Körpergewicht oder Alter angezeigt (9m).
  - Trainingsdauer mit Pausenmodus von 00:00 bis 99:59 wird angezeigt (9n).
  - Tretwiderstand mit 32 Tretwiderstandstufen wird angezeigt (9o).
  - Trittfrequenz von 0 bis 999 Umdrehungen/Minute abwechselnd mit der aktuellen Geschwindigkeit von 0,0 bis 99,9 km/h wird angezeigt (9p).
  - Die zurückgelegte Distanz von 0,0 bis 99,9 km wird angezeigt (9q).
  - Tretwiderstand von 0 bis 999 Watt wird angezeigt (9r).
  - Energieverbrauch\* von 0 bis 9999 Kilojoule wird angezeigt (9s).
  - Hinweisfeld mit der Hilfefunktion zur Menüführung (9t).
- \* Die Berechnung beruht auf vorprogrammierten Standardwerten, die nur als Richtwert dienen können.

### Sprache ändern

- Das Display, sowie die Tasten des Computers verwenden Worte und Abkürzungen in englischer Sprache. Die Display-Anzeige lässt sich in deutsche Sprache wechseln.
- Drücken Sie gleichzeitig die RECOVERY-Taste (9e) und die PROGRAM-Taste (9f), um zwischen englischer und deutscher Sprache zu wechseln.

### Benutzerprofil einstellen

Bevor Sie mit dem Training beginnen, können Sie max. 4 unterschiedliche Benutzerprofile anlegen. Die voreingestellten Werte im jeweiligen Benutzerprofil dienen zur Ermittlung der Daten im HRC-Programm sowie bei der BMI-/BMR- und Körperfettmessung.

- Das Benutzerprofil U0 ist neutral. Es werden keine Benutzerdaten voreingestellt.
  - Bei den Benutzerprofilen U1, U2 und U3 werden die persönlichen Daten, wie Alter, Geschlecht, Gewicht und Größe des jeweiligen Benutzers, eingestellt und dauerhaft gespeichert.
1. Schalten Sie den Artikel ein, wie im Abschnitt „Artikel ein- und ausschalten“ beschrieben.
  2. Drehen Sie am Auswahlrads (9g), um das gewünschte Benutzerprofil auszuwählen.
  3. Drücken Sie die MODE-Taste (9h), um die Auswahl zu bestätigen.
  4. Stellen Sie den jeweiligen Vorgabewert in den Feldern „Alter“ (9m), „Geschlecht“ (9m), „Gewicht“ (9m) und „Größe“ (9m) ein, indem Sie am Auswahlrads (9g) drehen und die jeweilige Auswahl mit der MODE-Taste (9h) bestätigen.

### Programm auswählen

1. Drücken Sie die PROGRAM-Taste (9f).
2. Wählen Sie mit dem Auswahlrads (9g) das gewünschte Programm aus.
3. Drücken Sie die MODE-Taste (9h), um die Auswahl zu bestätigen.

### QUICKSTART-Programm

1. Wählen Sie das QUICKSTART-Programm, wie unter „Programm auswählen“ beschrieben, aus oder drücken Sie die QUICKSTART-Taste (9i).

**Hinweis:** Der Computer startet automatisch mit dem QUICKSTART-Programm.

2. Drehen Sie am Auswahlrads (9g), um den

Tretwiderstand einzustellen.

3. Beginnen Sie mit dem Training.

**Hinweis:** Der Tretwiderstand kann im Laufe des Trainings beliebig verändert werden.

### WATT-Programm

Mit diesem Programm absolvieren Sie ein drehzahlunabhängiges Training. Der voreingestellte Tretwiderstand (Watt) bleibt unverändert und wird alle 0,5 bis 4 Sekunden der momentanen Trittfrequenz und Trainingsgeschwindigkeit angepasst.

1. Wählen Sie das WATT-CONTROL-Programm, wie unter „Programm auswählen“ beschrieben, aus.
2. Stellen Sie den jeweiligen Vorgabewert in den Feldern „Watt“ (9r), „Zeit“ (9n), „Distanz“ (9q), „Kilojoule“ (9s) und „Puls“ (9l) ein, indem Sie am Auswahlrads (9g) drehen und die jeweilige Auswahl mit der MODE-Taste (9h) bestätigen.
3. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

**Hinweis:** Der Vorgabewert für Watt kann während des Trainings mit dem Auswahlrads in 5er-Schritten verändert werden.

### MANUAL-Programm

1. Wählen Sie das MANUAL-Programm, wie unter „Programm auswählen“ beschrieben, aus.
2. Stellen Sie den jeweiligen Vorgabewert in den Feldern „Zeit“ (9n), „Distanz“ (9q), „Kilojoule“ (9s) und „Puls“ (9l) ein, indem Sie am Auswahlrads (9g) drehen und die jeweilige Auswahl mit der MODE-Taste (9h) bestätigen.
3. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

**Hinweis:** Der Tretwiderstand kann während des Trainings beliebig verändert werden.

### HRC-Programm

**Hinweis:** Dieses Programm funktioniert nur mit einem Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten). In diesem Programm passt sich der Tretwiderstand der festgelegten Zielherzfrequenz automatisch an:

- Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz unterhalb der von Ihnen eingestellten Zielherzfrequenz liegt, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe erhöht (bis maximal 16).
  - Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz über der voreingestellten Zielherzfrequenz liegt, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe gesenkt (bis minimal 1).
1. Wählen Sie das HRC-Programm, wie unter „Programm auswählen“ beschrieben, aus.
  2. Drehen Sie am Auswahlrads (9g), um eins der folgenden Zielherzfrequenz-Profile auszuwählen:
    - HRC 1: 55 % der maximalen Herzfrequenz
    - HRC 2: 75 % der maximalen Herzfrequenz
    - HRC 3: 90 % der maximalen Herzfrequenz
    - HRC 4: maximale Herzfrequenz (frei einstellbar mithilfe des Auswahlrads)

**Hinweis:** Um die maximale Herzfrequenz zu errechnen, wenden Sie folgende Formel an: 220 – Lebensalter in Jahren.

3. Drücken Sie die MODE-Taste (9h), um die Auswahl zu bestätigen.

4. Stellen Sie den jeweiligen Vorgabewert in den Feldern „Watt“ (9r), „Zeit“ (9n), „Distanz“ (9q), „Kilojoule“ (9s) und „Puls“ (9l) ein, indem Sie am Auswahlrads (9g) drehen und die jeweilige Auswahl mit der MODE-Taste (9h) bestätigen.

5. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

### USER-Programm

In diesem Programm kann ein individuelles Training zusammengestellt und gespeichert werden. Die im Individual-Programm vorgenommenen Einstellungen des Benutzers werden dauerhaft gespeichert und müssen nicht jedes Mal neu erstellt werden.

1. Wählen Sie das USER-Programm, wie unter „Programm auswählen“ beschrieben, aus oder drücken Sie die USER-Taste (9j).
2. Drücken Sie die MODE-Taste (9g), um eine individuelle Trainingseinheit zu programmieren.
3. Stellen Sie den jeweiligen Vorgabewert für die Balken (9o), sowie in den Feldern „Zeit“ (9n), „Distanz“ (9q), „Kilojoule“ (9s) und „Puls“ (9l) ein, indem Sie am Auswahlrads (9g) drehen und die jeweilige Auswahl mit der MODE-Taste (9h) bestätigen.

4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

**Hinweis:** Wenn Sie sofort mit dem Treten beginnen, greift der Computer auf eine bereits gespeicherte Trainingseinheit zu.

### INTERVAL-Programm

Das INTERVAL-Programm ist vorprogrammiert. Die Belastungs- und Entlastungsphasen wechseln sich in gleichmäßigen Abständen und gleicher Intensität ab.

Aufgrund der starken Intensitätsschwankungen empfehlen wir dieses Programm erst nach 2 bis 3 Wochen Training zu verwenden.

**Hinweis:** Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.

1. Wählen Sie das INTERVAL-Programm, wie unter „Programm auswählen“ beschrieben, aus.
2. Drehen Sie am Auswahlrads (9g), um eins der folgenden Intensitätsgrad-Profile auszuwählen:
  - L1 - trainierte Einsteiger
  - L2 - Fortgeschrittene
  - L3 - Fitness-Sportler und Profis
3. Drücken Sie die MODE-Taste (9h), um die Auswahl zu bestätigen.
4. Stellen Sie den jeweiligen Vorgabewert in den Feldern „Zeit“ (9n), „Distanz“ (9q), „Kilojoule“ (9s) und „Puls“ (9l) ein, indem Sie am Auswahlrads (9g) drehen und die jeweilige Auswahl mit der MODE-Taste (9h) bestätigen.
5. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

### CLIMBING-Programm

Das CLIMBING-Programm ist vorprogrammiert. Die Belastung wird gleichmäßig erhöht.

Aufgrund der starken Intensität empfehlen wir dieses Programm erst nach 2 bis 3 Wochen Training zu verwenden.

**Hinweis:** Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.

1. Wählen Sie das CLIMBING-Programm, wie unter „Programm auswählen“ beschrieben, aus.
2. Drehen Sie am Auswahlrad (9g), um eins der folgenden Intensitätsgrad-Profile auszuwählen:
  - L1 - trainierte Einsteiger
  - L2 - Fortgeschrittene
  - L3 - Fitness-Sportler und Profis
3. Drücken Sie die MODE-Taste (9h), um die Auswahl zu bestätigen.
4. Stellen Sie den Vorgabewert im Feld „Watt“ (9r) ein, indem Sie am Auswahlrad (9g) drehen und die Auswahl mit der MODE-Taste (9h) bestätigen.
5. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

### TEST-Programm

Dieses Programm dauert 12 Minuten. Das Programm hat das Ziel, Ihren aktuellen Fitnesszustand zu ermitteln.

Nach 12 Minuten Training zeigt der Computer die Werte von Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegter Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch und Durchschnittspuls der absolvierten Test-Einheit. Die Werte werden gespeichert.

1. Wählen Sie das TEST-Programm, wie unter „Programm auswählen“ beschrieben, aus.
2. Drehen Sie am Auswahlrad (9g), um den Tretwiderstand einzustellen.

**Hinweis:** Der Tretwiderstand kann im Laufe des Trainings nicht mehr verändert werden.

3. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.
4. Lassen Sie während des Tests Ihre Handflächen stets auf den Handpuls-Sensoren, damit Ihr Puls gemessen werden kann. Überschreiten Sie nicht den maximalen Pulswert.

**Hinweis:** Wenn Sie sofort mit dem Treten beginnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Wert zu.

### BMI BMR FAT-Programm

1. Wählen Sie das BMI BMR FAT-Programm, wie unter „Programm auswählen“ beschrieben, aus.
2. Legen Sie Ihre Handflächen auf beide Handpuls-Sensoren.
3. Umfassen Sie die Handpuls-Sensoren so lange, bis der Messvorgang abgeschlossen ist.
4. Nach ca. 5 bis 10 Sekunden werden folgende Werte angezeigt:
  - Körperfett und BMI werden abwechselnd im Anzeigefeld (9m) angezeigt.
  - BMR-Messergebnis wird im Anzeigefeld (9l) angezeigt.
  - „Err“ signalisiert, dass die Messung fehlgeschlagen ist. Wiederholen Sie die Messung.

### Auswertung Fett-Messung

**Hinweis:** Beachten Sie, dass diese Messung keinem medizinischen Messverfahren entspricht. Der gemessene Wert kann von seinem tatsächlichen Wert abweichen. Für eine genaue Messung Ihres Körperfettgehalts kontaktieren Sie Ihren Arzt.

Geschlecht	wenig	gut	normal	zu hoch
männlich	<13%	13% - 25,8%	26% - 30%	>30%
weiblich	<23%	23% - 35,8%	36% - 40%	

### Auswertung BMI-Messung

BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index) dient als Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichts.

**Hinweis:** Beachten Sie, dass diese Messung keinem medizinischen Messverfahren entspricht.

Alter	BMI Männer	BMI Frauen
19 - 24 Jahre	19 - 24	18 - 23
25 - 34 Jahre	20 - 25	19 - 24
35 - 44 Jahre	21 - 26	20 - 25
45 - 54 Jahre	22 - 27	21 - 26
55 - 64 Jahre	23 - 28	22 - 27
ab 65 Jahren	24 - 29	23 - 28

Kategorie	BMI
Abgemagert	<15
Untergewicht	<17,5
Grenzbereich	<19
Normal	19 - 24
Übergewicht	25 - 29
Fettleibig	30 - 39
Krankhaft fettleibig	40+

### Auswertung BMR-Messung

BMR-Messergebnis (Basal-Metabolic-Rate) ist der Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen.

Um den Energiefaktor Ihres Körpers zu ermitteln, multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad der folgenden Tabelle. Das Ergebnis wird in Kilojoule (kJ) angezeigt.

Aktivitätsgrad	Aktivitätsfaktor
leicht aktiv	$BMR \times 1,2$ (z. B. sitzende Tätigkeit)
normal aktiv	$BMR \times 1,3$
mäßig aktiv	$BMR \times 1,4$ (z. B. leichtes Training 3 bis 4 Std./Woche)
sehr aktiv	$BMR \times 1,6$ (z. B. viel Training 4 bis 5 Std./Woche)
stark aktiv	$BMR \times 1,9$ (z. B. hartes Training und körperliche Arbeit)

### 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 (9e), um Ihren Erholungspuls zu messen.
  2. Legen Sie Ihre Handflächen auf beide Handpuls-Sensoren.
  3. Die Anzeigen für Zeit (9n) und Puls (9l) 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 (9e), um zum Hauptmenü zurück zu kehren.

### Training pausieren

- Drücken Sie die PAUSE-Taste (9d), um eine Pause während des Trainings einzulegen. Die Zeit wird gestoppt.
- Drücken Sie erneut die PAUSE-Taste (9d), um mit dem Training fortzufahren.
- Drücken Sie die PAUSE-Taste (9d) länger als 3 Sekunden, um den Computer neu zu starten.

### Anzeige zurücksetzen

Um die Anzeige, die gespeicherten Voreinstellungen zu löschen oder eine Trainingseinheit vorzeitig zu beenden, drücken Sie die RESET-Taste (9k).

### 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 zwei- bis 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 das Ergometer.
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. Wählen Sie ein Trainingsprogramm, wie im Abschnitt „Programm auswählen“ beschrieben und beginnen Sie das 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. Schalten Sie den Artikel aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
2. Stellen Sie sich mit Ihrem rechten Fuß auf den vorderen Standfuß mit Rollen.
3. Fassen Sie das Ergometer am Lenker an und kippen Sie das Ergometer vorsichtig in Ihre Richtung.
4. Rollen Sie das Ergometer an die gewünschte Stelle und stellen Sie das Ergometer langsam wieder auf.

**Hinweis:** Halten Sie während des Transports Ihren Rücken gerade.

**Hinweis:** 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

**VORSICHT: Bevor Sie den Artikel reinigen, muss der Artikel ausgeschaltet und der Netzstecker aus der Steckdose gezogen werden.**

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.

Lagern Sie den Artikel an einem trockenen und staubfreien Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung. Trennen Sie bei Nichtgebrauch den Netzstecker von der Steckdose.

### Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien wie z. B. Folienbeutel gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling).

Der Code besteht aus dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.



Geräte, die mit dem nebenstehenden Symbol gekennzeichnet sind, dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Sie sind verpflichtet, solche Elektro- und Elektronik-Altgeräte separat zu entsorgen. Informieren Sie sich bitte bei Ihrer Kommune über die Möglichkeiten der geregelten Entsorgung.

### Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert.

Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 310716

**DE** Service Deutschland  
Tel.: 0800-5435111  
E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)

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

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

Félicitations !  
Vous avez acquis un produit de haute qualité.  
Apprenez à connaître le produit avant sa première utilisation.

 **Lisez pour cela attentivement la notice d'utilisation suivante.**


N'utilisez le produit que comme décrit et pour les zones d'application indiquées.  
Veuillez conserver cette notice d'utilisation. Transmettez tous les documents en cas de cession du produit à une tierce personne.


## Étendue de la livraison/ désignation des pièces (fig. A)


- 1 notice d'utilisation
- 1 ergomètre
  - 1 cadre de base (1)
  - 1 colonne de direction (2)
  - 1 support de selle (3)
  - 1 guidon (4)
  - 1 stabilisateur, avant (5)
  - 1 stabilisateur, arrière (6)
  - 1 pédale gauche (7L)
  - 1 poignée droite (7R)
  - 2 sangles de sécurité (8)
    - 1 ordinateur (9)
    - 1 selle (10)
    - 1 cache de colonne de direction (11)
    - 1 cache de guidon, avant (12)
    - 1 cache de guidon, arrière (13)
    - 1 porte-bouteille (14)
    - 1 câble d'alimentation (15)
- 1 jeu de vis et d'outils
  - 4 vis M8 x 72 mm (16)
  - 4 rondelles M 8 (17)
  - 4 vis ST 2,9 x 16 mm (18)
  - 1 rondelle M 8 (19)
  - 1 rondelle de blocage M 8 (20)
  - 1 vis en T (21)
  - 1 clé Allen (22)
  - 1 outil mixte avec tournevis cruciforme et clé plate 13, 15, 19 mm (23)
  - 1 outil multifonction avec tournevis cruciforme et clé plate 13, 14 mm (24)

## Caractéristiques techniques


Dimensions (La x H x P) : env.  
116 x 140 x 56 cm  
Poids : env. 37 kg  
Alimentation en énergie : 230 V~50 Hz/0,5 A  
Système de freinage indépendant de la vitesse  
Compatible avec les sangles de poitrine standard avec transmission 5 kHz non cryptée (non incluse).  
Capacité de charge max. du support de tablette : 1 kg  
Coefficient d'inertie : 5,026 kgm<sup>2</sup>  
Consommation énergétique : 60 W

 Risque d'écrasement des doigts !

 Capacité de charge max. : 150 kg

 Delta-Sport Handelskontor  
GmbH déclare par la présente que ce produit répond aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes suivantes :  
2014/53/UE - Directive relative aux équipements radioélectriques  
2011/65/EU - Directive RoHS

Les déclarations de conformité complètes sont disponibles sur <http://www.conformity.delta-sport.com/>

 Date de fabrication (mois/année) :  
10/2018

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

Vérfié selon :  
les normes DIN EN ISO 20957-1 : 2014,  
DIN EN ISO 20957-5 : 2017  
EN 60335-1 Klasse : HA

## Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales. Cet 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.
- 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 prévu à des fins thérapeutiques.
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. Y).
- 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. Veuillez 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 pour vous aider à grimper ou pour remplacer 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 de choc électrique !**

- Ne branchez l'article que si la tension secteur de la prise correspond à celle indiquée sur la plaque signalétique.
- Ne branchez l'article qu'à une prise de courant facilement accessible afin de pouvoir le débrancher rapidement en cas de panne.
- Ne pas utiliser l'article s'il présente des dommages visibles ou si le cordon d'alimentation ou la prise sont défectueux.
- Si le cordon d'alimentation de l'ergomètre est endommagé, il doit être remplacé par un câble de raccordement spécial disponible auprès du fabricant ou de son service après-vente ou d'un professionnel qualifié.
- Seules les pièces correspondant aux données d'origine de l'appareil peuvent être utilisées pour les réparations. Cet ergomètre contient des composants électriques et mécaniques indispensables à la protection contre les sources de danger.
- N'ouvrez pas le boîtier, mais confiez la réparation à un professionnel.

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.

- Ne pas immerger l'article, le cordon d'alimentation ou la prise dans de l'eau ou d'autres liquides.
- Ne jamais toucher la prise de courant avec les mains mouillées.
- Ne débranchez jamais le cordon d'alimentation de la prise murale, manipulez toujours la fiche secteur.
- Ne jamais utiliser le cordon d'alimentation comme poignée de transport.
- Gardez l'article, l'ordinateur, la prise de courant et le cordon d'alimentation à l'écart de flammes et de surfaces chaudes.
- Placez le cordon d'alimentation de façon à ce qu'il ne présente pas de risque de trébuchement.
- Ne pliez pas le cordon ou ne le placez pas sur des bords tranchants.
- N'utilisez l'article qu'à l'intérieur.
- Si vous n'utilisez pas l'article, le nettoyez ou en cas de dysfonctionnement, éteignez toujours l'article et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Ne pas mettre le cordon d'alimentation en contact avec des pièces chaudes.
- Ne versez jamais de liquide dans l'article ou dans l'ordinateur.
- Ne pas utiliser de nettoyeur à vapeur pour le nettoyage. L'article risque d'être endommagé.

### **Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !**

- Tenez les enfants éloignés du matériel d'emballage. Risque d'étouffement !
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.

- 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 les usagers ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.

### **Dangers causés par l'usure**

- L'article 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 est contrôlé régulièrement en vue de détecter d'éventuels dommages et usure. Si, par exemple, la courroie ou les poignées présentent des détériorations, 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 ou usé. Ne plus utiliser le produit s'il est endommagé.
- 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 écrous et les boulons.

- 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.

## Montage

**L'appareil doit être monté par deux personnes.**

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

### Étape 1 (fig. D)

1. Placez le cadre de base (1) sur une surface solide et plane. Attention : pour protéger le support d'éventuelles rayures, recouvrez la surface de montage d'un matériau approprié.

**Remarque :** pour faciliter le montage des pieds de support, retournez le cadre de base de manière à ce que les trous de vis soient orientés vers le haut.

2. Vissez le pied avant (5) à l'avant du cadre de base à l'aide de deux vis (16) et de deux rondelles (17).

**Remarque :** veillez à ce que les roulettes de transport du pied avant (5) soient dirigées vers l'avant.

3. Vissez le pied arrière (6) à l'arrière du châssis de base à l'aide de deux vis (16) et de deux rondelles (17).

### Étape 2 (fig. E)

1. Vissez la pédale droite (7R) dans le sens des aiguilles d'une montre au pédalier (1R) en utilisant l'outil multifonction (23).
2. Vissez la pédale droite (7L) dans le sens des aiguilles d'une montre au pédalier (1L) en utilisant l'outil multifonction (23).
3. Fixez les sangles (8) aux pédales (7R)(7L) (fig. F).

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

### Étape 3

1. Retirez les vis, rondelles élastiques et rondelles pré-montées du cadre de base (fig. G).
2. Glissez le revêtement de carénage (11) de la colonne du guidon sur la colonne du guidon (2) (fig. H).
3. Maintenez la colonne de guidon (2) contre le cadre de base (1) et raccordez les câbles des capteurs (1a) et (2a) entre eux (fig. I).

**Remarque :** assurez-vous que les câbles sont bien branchés ensemble pour assurer la transmission du signal.

4. Glissez la colonne du guidon dans le cadre de base.

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

5. Fixez la colonne du guidon avec les vis, rondelles de blocage et rondelles précédemment retirées à l'aide de la clé (fig. J).

6. Glissez le revêtement de la colonne du guidon sur les vis pour couvrir les vis.

### Étape 4

1. Maintenez l'ordinateur (9) contre la colonne du guidon et branchez le câble du capteur (2b) du guidon avec le câble du capteur (9a) de l'ordinateur (fig. K).

**Remarque :** assurez-vous que les câbles sont bien branchés ensemble pour assurer la transmission du signal.

2. Faites passer les deux câbles de pouls (9b) par l'ouverture (2c) de la colonne du guidon (fig. L).

3. Retirez les vis à l'arrière de l'ordinateur (9) et fixez l'ordinateur à la colonne du guidon avec ces vis (fig. M).

4. Retirez les vis pré-assemblées à l'arrière de la colonne du guidon (fig. N).

5. Placez le support arrière du guidon (13) sur la colonne du guidon pour couvrir les vis de l'ordinateur et fixez le support arrière du guidon avec les vis retirées précédemment (fig. N).

6. Placez le guidon (4) dans le support de guidon (2d) (fig. P) et connectez les deux câbles de pouls (9b) de l'ordinateur au câble d'impulsion (4a) du guidon (fig. O).

**Remarque :** assurez-vous que les câbles sont bien branchés ensemble pour assurer la transmission du signal.

7. Rabattez vers le bas le couvercle du support de guidon (2d) (fig. P).

8. Placez le couvercle de guidon avant (12) sur la colonne du guidon et fixez le guidon et le couvercle du guidon avec la rondelle (19), la rondelle élastique (20) et la vis en T (21) (fig. Q).

**Remarque :** veillez à ce que les câbles ne soient pas coincés lorsque le couvercle avant du guidon est monté.

9. Fixez ensuite les couvercles avant et arrière du guidon avec les vis (18) (fig. R). Utilisez un tournevis Phillips standard, taille PH1 (non inclus).

### Étape 5 (fig. S)

1. Glissez la tige de selle (3) dans le tube de selle (1c) du cadre de base et fixez la tige de selle avec la vis de blocage (1b).

**Remarque :** tirez la vis de verrouillage pour faciliter le verrouillage de la tige de selle (fig. U).

2. Fixez la selle (10) sur le rail de réglage de la selle (3a) et alignez la selle horizontalement.

**Remarque :** pour aligner la selle horizontalement, utilisez un niveau à bulle standard (non fourni).

**Remarque :** le rail de réglage de la selle (3a) peut être déplacé dans n'importe quelle position (fig. V).

4. Serrez les écrous de selle à l'aide de l'outil multifonctions (24).

### Étape 6 (fig. T)

1. Retirez les vis pré-assemblées de la colonne du guidon.
2. Fixez le porte-bouteille (14) à la colonne du guidon à l'aide des vis retirées précédemment.

**Remarque :** l'utilisation du porte-bouteille 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 plane et non glissante.

### Allumer/éteindre l'article (fig. X)

1. Branchez le cordon d'alimentation (15) sur l'article et une prise murale afin de brancher l'article au secteur.
2. Appuyez sur l'interrupteur (1d) pour allumer l'article.
3. Une fois l'entraînement terminé, appuyez sur l'interrupteur pour éteindre l'appareil.

### Réglage des positions du siège, des pieds et du guidon

- 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.
- Placez vos pieds au milieu des pédales. Lors de l'entraînement sur l'ergomètre, 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 vis en T de façon à ce que vos bras soient presque tendus lorsque vous saisissez le guidon.

### Port USB

L'ordinateur dispose d'un port USB pour charger votre smartphone ou tablette.

- Pour charger votre téléphone ou votre tablette, branchez le câble USB (non fourni) au port USB de votre ordinateur et au téléphone ou à la tablette.

### 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 tablette avec le clip (9c).

## Utilisation de l'ordinateur

### Affichages à l'écran (fig. C)

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

- Selon le mode d'affichage, la fréquence cardiaque variant de 40 à 220 battements par minute ou le résultat de la mesure du BMR, de la graisse corporelle et de l'IMC (9l) sont affichés.
  - Selon le mode d'affichage, l'IMC, la graisse corporelle, le sexe, la taille, le poids corporel ou l'âge sont affichés (9m).
  - La durée de l'entraînement en mode pause de 00:00 à 99:59 est affichée (9n).
  - La résistance des pédales avec 32 niveaux de résistance de pédale est affichée (9o).
  - La cadence de 0 à 999 tr/min est affichée en alternance avec la vitesse en cours de 0,0 à 99,9 km/h (9p).
  - La distance parcourue de 0,0 à 99,9 km est affichée (9q).
  - La résistance des pédales de 0 à 999 watts est affichée (9r).
  - La consommation d'énergie \* de 0 à 9999 kilo-joules est affichée (9s).
  - Champ de remarque avec la fonction d'aide pour la navigation dans le menu (9t).
- \* Le calcul se base sur des valeurs standard préprogrammées qui servent uniquement à titre indicatif.

### Modification de la langue

- L'affichage ainsi que les touches de l'ordinateur utilisent des mots et des abréviations en anglais. L'affichage peut être changé en allemand.
- Appuyez simultanément sur les touches RECOVERY (9e) et PROGRAM (9f) pour passer de l'anglais à l'allemand.

### Définir le profil de l'utilisateur

Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez créer jusqu'à 4 profils utilisateurs différents. Les valeurs prérégées pour chaque le profil utilisateur sont utilisées pour déterminer les données dans le programme HRC ainsi que pour la mesure de l'IMC/BMR et de la graisse corporelle.

- Le profil utilisateur U0 est neutre. Aucune donnée utilisateur n'est prédéfinie.
- En ce qui concerne les profils d'utilisateur U1, U2 et U3, les données personnelles telles que l'âge, le sexe, le poids et la taille de l'utilisateur sont définies et enregistrées de manière permanente.

1. Allumez l'article comme décrit dans le chapitre « Allumer/éteindre l'article ».
2. Tournez la molette de sélection pour sélectionner le profil utilisateur souhaité.
3. Appuyez sur la touche MODE (9h) pour confirmer votre choix.
4. Réglez la valeur par défaut dans les champs « Age » (âge) (9m), « Sexe » (9m), « Poids » (9m) et « Hauteur » (9m) en tournant la molette de sélection (9g) et en confirmant la sélection correspondante avec le bouton MODE (9h).

### Choix du programme

1. Appuyez sur la touche PROGRAM (9f).
2. Sélectionnez le programme souhaité à l'aide de la molette de sélection (9g).
3. Appuyez sur la touche MODE (9h) pour confirmer votre choix.

### Programme QUICKSTART

1. Sélectionnez le programme QUICKSTART comme décrit dans « Choix du programme » ou appuyez sur la touche QUICKSTART (9i).

**Remarque :** l'ordinateur démarre automatiquement avec le programme QUICKSTART.

2. Tournez la molette de sélection pour régler la résistance de la pédale.
3. Commencez l'entraînement.

**Remarque :** la résistance des pédales peut être modifiée librement pendant l'entraînement.

### Programme WATT

Avec ce programme, vous suivrez un entraînement indépendant de la vitesse. La résistance des pédales prérégée (Watt) reste inchangée et est ajustée toutes les 0,5 à 4 secondes à la cadence et à la vitesse d'entraînement en cours.

1. Sélectionnez le programme WATT CONTROL comme décrit dans le chapitre « Choix du programme ».
2. Réglez la valeur par défaut dans les champs « Watt » (9r), « Time » (temps) (9n), « Distance » (9q), « Kilojoule » (kilo-joule) (9s) et « Pules » (pouls) (9l) en tournant le bouton de sélection (9g) et confirmez la sélection respective avec le bouton MODE (9h).
3. Appuyez sur les pédales pour commencer votre entraînement.

**Remarque :** la valeur par défaut pour les watts peut être modifiée à l'aide de la molette de sélection par paliers de 5 pendant l'entraînement.

### Programme MANUAL (manuel)

1. Sélectionnez le programme MANUAL comme décrit dans le chapitre « Choix du programme ».
2. Réglez la valeur par défaut dans les champs « Time » (temps) (9n), « Distance » (9q), « Kilojoule » (kilo-joule) (9s) et « Pulse » (pouls) (9l) en tournant la molette de sélection (9g) et en confirmant la sélection correspondante avec la touche MODE (9h).
3. Appuyez sur les pédales pour commencer votre entraînement.

**Remarque :** la résistance des pédales peut être modifiée librement pendant l'entraînement.

### Programme HRC

**Remarque :** ce programme ne fonctionne qu'avec une sangle de poitrine (non incluse). Dans ce programme, la résistance des pédales s'adapte automatiquement à la fréquence cardiaque cible :

- Si votre fréquence cardiaque actuelle est inférieure à la fréquence cardiaque cible que vous avez définie, la résistance des pédales augmente d'un palier toutes les 10 secondes (jusqu'à un maximum de 16).
- Si votre fréquence cardiaque actuelle est supérieure à la fréquence cardiaque cible prérégée, la résistance de pédale est réduite d'un palier toutes les 10 secondes (à un minimum de 1).

1. Sélectionnez le programme HRC comme décrit dans le chapitre « Choix du programme ».

2. Tournez la molette de sélection (9g) pour sélectionner l'un des profils de fréquence cardiaque cible suivants :

- HRC 1 : 55 % de la fréquence cardiaque maximale
- HRC 2 : 75 % de la fréquence cardiaque maximale
- HRC 3 : 90 % de la fréquence cardiaque maximale
- HRC 4 : fréquence cardiaque maximale (librement réglable avec la molette de sélection)

**Remarque :** pour calculer la fréquence cardiaque maximale, utilisez la formule suivante : 220 - âge en années.

3. Appuyez sur la touche MODE (9h) pour confirmer votre choix.
4. Réglez la valeur par défaut dans les champs « Watt » (9r), « Time » (temps) (9n), « Distance » (9q), « Kilojoule » (kilo-joule) (9s) et « Pulse » (pouls) (9l) en tournant le bouton de sélection (9g) et confirmez la sélection respective avec le bouton MODE (9h).
5. Appuyez sur les pédales pour commencer votre entraînement.

### Programme USER

Avec ce programme, un entraînement personnalisé peut être créé et enregistré. Les réglages effectués par l'utilisateur dans le programme personnalisé sont sauvegardés en permanence et ne doivent pas être recréés à chaque fois.

1. Sélectionnez le programme USER comme décrit dans le chapitre « Choix du programme » ou appuyez sur la touche USER (9j).
2. Appuyez sur la touche MODE (9h) pour programmer un entraînement personnalisé.
3. Réglez la valeur par défaut des compteurs (9o) ainsi que dans les champs « Time » (temps) (9n), « Distance » (9q), « Kilojoule » (kilo-joule) (9s) et « Pulse » (pouls) (9l) en tournant la molette de sélection (9g) et en appuyant sur le bouton MODE (9h).
4. Appuyez sur les pédales pour commencer votre entraînement.

**Remarque :** lorsque vous commencez à pédaler immédiatement, l'ordinateur accède à une séance d'entraînement précédemment enregistrée.

### Programme INTERVAL

Le programme INTERVAL est préprogrammé. Les phases de charge et de décharge alternent à intervalles réguliers et avec la même intensité. En raison des fortes fluctuations d'intensité, nous recommandons d'utiliser ce programme seulement après 2 à 3 semaines d'entraînement.

**Remarque :** la résistance des pédales prérégée ne peut pas être modifiée pendant l'entraînement.

1. Sélectionnez le programme INTERVAL comme décrit dans le chapitre « Choix du programme ».
2. Tournez le sélecteur (9g) pour choisir l'un des profils de niveau d'intensité suivants :
  - L1 - débutants entraînés
  - L2 - avancé

- L3 – athlètes et professionnels du fitness
- Appuyez sur la touche MODE (9h) pour confirmer votre choix.
  - Réglez la valeur par défaut dans les champs « Time » (temps) (9n), « Distance » (9q), « Kilojoule » (kilo-joule) (9s) et « Pulse » (pulse) (9l) en tournant la molette de sélection (9g) et en confirmant la sélection correspondante avec la touche MODE (9h).
  - Appuyez sur les pédales pour commencer votre entraînement.

### Programme CLIMBING

Le programme CLIMBING est préprogrammé. La charge est augmentée uniformément. En raison de l'intensité élevée, nous recommandons d'utiliser ce programme seulement après 2 à 3 semaines d'entraînement.

**Remarque :** la résistance des pédales prééglée ne peut pas être modifiée pendant l'entraînement.

- Sélectionnez le programme CLIMBING comme décrit dans le chapitre « Choix du programme ».
- Tournez le sélecteur (9g) pour choisir l'un des profils de niveau d'intensité suivants :
  - L1 – débutants entraînés
  - L2 – avancé
  - L3 – athlètes et professionnels du fitness
- Appuyez sur la touche MODE (9h) pour confirmer votre choix.
- Réglez la valeur par défaut dans le champ « Watt » (9r) en tournant la molette de sélection (9g) et confirmez la sélection avec la touche MODE (9h).
- Appuyez sur les pédales pour commencer votre entraînement.

### Programme TEST

Ce programme dure 12 minutes. Le but de ce programme est de déterminer votre niveau de condition physique actuel.

Après 12 minutes d'entraînement, l'ordinateur affiche les valeurs de la vitesse moyenne, de la distance parcourue, du nombre total de kilo-joules brûlés et de la fréquence cardiaque moyenne de la séance effectuée. Les valeurs sont enregistrées.

- Sélectionnez le programme TEST comme décrit dans le chapitre « Choix du programme ».
- Tournez la molette de sélection (9g) pour régler la résistance des pédales.

**Remarque :** la résistance des pédales ne peut plus être modifiée pendant l'entraînement.

- Appuyez sur les pédales pour commencer votre entraînement.
- Pendant le test, laissez toujours vos paumes de mains sur les capteurs de pouls afin que votre pouls puisse être mesuré. Ne dépassez pas la valeur maximale du pouls.

**Remarque :** lorsque vous commencez à pédaler immédiatement, l'ordinateur accède à une séance d'entraînement précédemment enregistrée.

### Programme BMI BMR FAT

- Sélectionnez le programme BMI BMR FAT comme décrit dans le chapitre « Choix du programme ».

- Placez vos paumes des mains sur les deux capteurs de pouls.
- Tenez les capteurs de pouls manuels jusqu'à ce que le processus de mesure soit terminé.
- Les valeurs suivantes s'affichent au bout de 5 à 10 secondes environ :
  - La graisse corporelle et l'IMC sont affichés alternativement sur l'écran d'affichage (9m).
  - Le résultat de la mesure BMR s'affiche dans la zone d'affichage (9l).
  - « Err » indique que la mesure a échoué. Répétez la mesure.

### Évaluation de la mesure du taux de graisse

**Remarque :** notez que cette mesure ne correspond pas à une méthode de mesure médicale. La valeur mesurée peut différer de la valeur réelle. Pour une mesure précise de votre taux de graisse corporelle, veuillez contacter votre médecin.

sexe	faible	bon	normal	trop élevé
masculin	< 13 %	13 % à 25,8 %	26 % à 30 %	> 30 %
féminin	< 23 %	23 % à 35,8 %	36 % à 40 %	

### Évaluation de la mesure de l'IMC

Le résultat de la mesure de l'IMC (indice de masse corporelle) sert de critère d'évaluation pour évaluer le poids corporel.

**Remarque :** notez que cette mesure ne correspond pas à une méthode de mesure médicale.

Age	IMC Hommes	IMC Femmes
19 à 24 ans	19 à 24	18 à 23
25 à 34 ans	20 à 25	19 à 24
35 à 44 ans	21 à 26	20 à 25
45 à 54 ans	22 à 27	21 à 26
55 à 64 ans	23 à 28	22 à 27
à partir de 65 ans	24 à 29	23 à 28

Catégorie	IMC
Maigre	< 15
Insuffisance pondérale	< 17,5
Limite	< 19
Normal	19 à 24
Surpoids	25 à 29
Obésité	30 à 39
Obésité morbide	40+

### Évaluation de la mesure du BMR

Le résultat de la mesure BMR (taux métabolique de base) est le besoin énergétique nécessaire au maintien des fonctions corporelles.

Pour déterminer le facteur énergétique de votre corps, multipliez la valeur du BMR de l'ordinateur par votre niveau d'activité dans le tableau suivant. Le résultat est affiché en kilo-joules (kJ).

Niveau d'activité	Facteur d'activité
peu actif	BMR × 1,2 (activité assise par ex.)
normalement actif	BMR × 1,3
assez actif	BMR × 1,4 (entraînements légers de 3 à 4 heures/semaine par ex.)
très actif	BMR × 1,6 (gros entraînements de 4 à 5 heures/semaine par ex.)
extrêmement actif	BMR × 1,9 (entraînement intensif et préparation physique pra ex.)

### 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

- À la fin de votre entraînement, appuyez sur le bouton RECOVERY (9e) pour mesurer votre pouls de récupération.
- Placez vos paumes des mains sur les deux capteurs de pouls.
- Les indications de l'heure (9n) et du pouls (9l) sont affichées. Le temps remonte de 00:60 à 00:00.
- 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 fournie) peut également être utilisée.

- Appuyez à nouveau sur la touche RECOVERY (9e) pour revenir au menu principal.

### Suspension de l'entraînement

- Appuyez sur la touche PAUSE (9d) pour faire une pause pendant l'entraînement. Le temps s'arrête.
- Appuyez à nouveau sur la touche PAUSE (9d) pour reprendre l'entraînement.
- Appuyez sur la touche PAUSE (9d) pendant plus de 3 secondes pour redémarrer l'ordinateur.

### Réinitialiser l'affichage

Appuyez sur le bouton RESET (9k) pour réinitialiser l'affichage, effacer les prééglages mémorisés ou mettre fin prématurément à une séance d'entraînement.

### Conseils généraux d'entraînement

- Portez des vêtements de sport confortables.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez progressivement l'entraînement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une contrainte trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement progressivement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ou trop rapidement.

- Veillez à respirer régulièrement. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous 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 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'ergomètre.
2. Placez vos pieds sur les pédales et fixez-les avec les sangles de sécurité.
3. Tenez bien le guidon pendant l'entraînement.
4. Sélectionnez un programme d'entraînement comme décrit dans le chapitre « Choix du programme » et commencez votre entraînement.

**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. Mettez l'appareil hors tension et débranchez le câble d'alimentation de la prise de courant.
2. Tenez-vous debout avec le pied droit sur la béquille avant à roulettes.
3. Saisissez l'ergomètre par le guidon et inclinez-le avec précaution dans votre direction.
4. Faites rouler l'ergomètre jusqu'à l'endroit souhaité et repositionnez-le lentement.

**Remarque :** gardez le dos droit pendant le transport.

**Remarque :** 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

**ATTENTION : avant de nettoyer l'appareil, éteignez-le et débranchez-le de la prise murale.**

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.

Rangez l'article dans un lieu sec et non poussiéreux, à l'abri de la lumière directe. Lorsqu'il n'est pas utilisé, débranchez le cordon d'alimentation de la prise de courant.

## Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



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



Éliminez les produits et les emballages dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage.

Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et d'un numéro identifiant le matériau.



Les appareils qui portent le symbole ci-contre ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Vous êtes dans l'obligation d'éliminer séparément les appareils électriques et électroniques usagés. Informez-vous auprès de votre commune sur les possibilités d'élimination réglementée.

## Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse. La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie. En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible. Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas. La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de 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 possède 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 : 310716

 Service Suisse

Tel. : 0842 665566 (0,08 CHF/Min.,  
mobile max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail : [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)



Congratulazioni!

Con il vostro acquisto avete scelto un prodotto altamente qualitativo. Familiarizzate con il prodotto prima di prenderlo in funzione.

 **Leggete attentamente le seguenti istruzioni d'uso.**

Utilizzate il prodotto soltanto per lo scopo previsto e i campi d'impiego indicati. Conservate bene queste istruzioni. In caso di inoltro del prodotto a terzi, pregasi consegnare tutta la documentazione.

## Contenuto della fornitura/ Descrizione dei componenti (fig. A)

- 1 x istruzioni d'uso
- 1 x ergometro
  - 1 x telaio di base (1)
  - 1 X piantone del manubrio (2)
  - 1 x supporto sellino (3)
  - 1 x manubrio (4)
  - 1 x piede di supporto, anteriore (5)
  - 1 x piede di supporto, posteriore (6)
  - 1 x pedale sinistro (7L)
  - 1 x pedale destro (7R)
  - 2 x cinghie di sicurezza (8)
  - 1 x computer (9)
  - 1 x sellino (10)
  - 1 x rivestimento piantone del manubrio (11)
  - 1 x rivestimento manubrio, anteriore (12)
  - 1 x rivestimento manubrio, posteriore (13)
  - 1 x supporto bottiglia (14)
  - 1 x cavo di alimentazione (15)
- 1 x set di viti e attrezzi
  - 4 x vite M8 x 72 mm (16)
  - 4 x rondella M 8 (17)
  - 4 x vite ST 2,9 x 16 mm (18)
  - 1 x rondella M 8 (19)
  - 1 x rondella elastica M 8 (20)
  - 1 x vite a T (21)
  - 1 x chiave a brugola esagonale (22)
  - 1 x attrezzo multiplo composto da cacciavite a stella e chiave inglese 13, 15, 19 mm (23)
  - 1 x attrezzo multiplo composto da cacciavite a stella e chiave a bussola 13, 14 mm (24)

## Dati tecnici

Misure (l x A x P): ca. 116 x 140 x 56 cm

Peso: ca. 37 kg


Alimentazione: 230 V~50 Hz/0,5 A

Sistema di frenata indipendente dalla velocità  
Compatibile con i cardiofrequenzimetri a fascia pettorale con trasferimento dati trasmessi con 5 kHz (non contenuto nella fornitura).


Capacità di carico massima del supporto per tablet: 1 kg

Fattore di inerzia: 5,026 kgm<sup>2</sup>

Registrazione dell'allenamento: 60 W


 Pericolo di schiacciamento delle dita!

 Capacità di carico massima: 150 kg

 Con la presente Delta-Sport Handel- skontor GmbH dichiara che questo prodotto è conforme ai seguenti requisiti di base e alle altre disposizioni vigenti: 2014/53/UE - Direttiva RED

2011/65/UE - Direttiva RoHS

Le dichiarazioni di conformità complete sono disponibili sul sito: <http://www.conformity.delta-sport.com/>

 Data di produzione (mese/anno): 10/2018

Categoria dispositivo: HA (per uso domestico privato, precisione A)/non destinato all'allenamento terapeutico.

Testato secondo:  
DIN EN ISO 20957-1:2014,  
DIN EN ISO 20957-5:2017  
EN 60335-1 Klasse: HA

## Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato quale strumento di allenamento con cui è possibile allenare tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale. L'articolo è adatto all'impiego in ambienti chiusi.

## Indicazioni di sicurezza

### Pericolo di lesioni!

- Il dispositivo può essere usato da bambini di età superiore a 14 anni e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e/o conoscenza solo sotto sorveglianza, oppure se sono state istruite sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso. I bambini non devono giocare con il dispositivo.
- Prima di iniziare ad allenarsi, consultare il proprio medico. Accertarsi che la propria condizione fisica sia idonea all'allenamento.
- Non utilizzare l'articolo se si è infortunati o limitati in termini di salute.
- Il prodotto è progettato per un peso corporeo massimo di 150 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
- Conservare sempre a portata di mano le istruzioni per l'uso con gli esempi di esercizio.
- Prima dell'allenamento, riscaldarsi sempre e allenarsi solo in base alle proprie attuali capacità.

In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.

- **AVVERTENZE!** Il sistema per il monitoraggio del battito cardiaco può essere difettoso. Un allenamento troppo intenso può portare a lesioni pericolose o, in alcune circostanze, anche alla morte. Nel caso che le proprie capacità fisiche dovessero ridursi in modo sensibile, interrompere immediatamente l'allenamento.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
- Intorno all'area di allenamento ci deve essere dello spazio libero su tutti i lati pari ad almeno 0,6 m (fig. Y).
- Allenarsi solo su una superficie piana, orizzontale e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di senso di vertigini, tachicardie, ecc. e consultare immediatamente un medico.
- L'articolo può essere montato solo da un adulto in modo da evitare lesioni dovute a operazioni inadeguate. Accertarsi di utilizzare l'articolo solo dopo il completo montaggio.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Fare attenzione a serrare in modo corretto le cinghie di sicurezza dei pedali. Un serraggio improprio può provocare lesioni.
- Non utilizzare l'articolo come deambulatore o come scala.

- Per evitare lesioni, non trasportare l'articolo mai da soli su scale o altri ostacoli.
- Tenere lontani dai pedali i capi di abbigliamento larghi.
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere circa 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Areare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare le correnti d'aria.



Attenzione! L'articolo non può essere utilizzato da portatori di pacemaker.

### **⚠ Pericolo di shock elettrico!**

- Collegare l'articolo solo a una presa di corrente con messa a terra corrispondente a quella indicata sulla targhetta d'identificazione.
- Collegare l'articolo solo a una presa di corrente facilmente accessibile, in modo da poterlo scollegare rapidamente dalla rete elettrica in caso di guasto.
- Non utilizzare il dispositivo se presenta danni visibili o se il cavo di alimentazione o la spina sono difettosi.
- Se il cavo di alimentazione dell'articolo è danneggiato, deve essere sostituito con uno nuovo disponibile presso il produttore o il suo servizio di assistenza.
- Per le riparazioni è consentito utilizzare solo pezzi di ricambio corrispondenti ai dati originali del dispositivo. Questo articolo contiene parti elettriche e meccaniche essenziali per la protezione contro le fonti di pericolo.
- Non aprire l'involucro, ma affidarne la riparazione a un tecnico specializzato. Rivolgersi a un'officina specializzata. Responsabilità e garanzia decadono in caso di riparazione indipendente, collegamento inappropriato o funzionamento errato.

- Non immergere l'articolo, il cavo di alimentazione o la spina in acqua o altri liquidi.
- Non toccare mai la spina di alimentazione con le mani bagnate.
- Non scollegare mai la spina tirando il cavo di alimentazione, ma prendendo sempre la spina.
- Non utilizzare mai il cavo di alimentazione come maniglia per il trasporto.
- Tenere l'articolo, la spina e il cavo di alimentazione lontano da fiamme e superfici calde.
- Posare il cavo di alimentazione in modo che non rappresenti un pericolo e non si possa inciamparvi.
- Non piegare o posizionare il cavo di alimentazione su spigoli vivi.
- Utilizzare l'articolo solo all'interno.
- Quando non si utilizza l'articolo, per pulirlo o in caso di un malfunzionamento, spegnerlo sempre e scollegare la spina dalla presa di corrente.
- Non portare il cavo di alimentazione a contatto con parti calde.
- Non versare nessun tipo di liquido sull'articolo o sul computer.
- Per la pulizia non utilizzare un dispositivo a vapore. L'articolo potrebbe in tal caso danneggiarsi.

### **⚠ Prestare particolare attenzione – Pericolo di lesioni per i bambini!**

- Tenere i bambini lontani dal materiale d'imballaggio. Pericolo di soffocamento!
- I bambini non devono giocare con l'articolo.
- L'articolo non è adatto come giocattolo e in caso di mancato utilizzo, deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini. Per escludere qualunque possibilità di lesione, i bambini non devono trovarsi nelle vicinanze dell'articolo durante l'allenamento.

- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- Informare i bambini in particolare in merito al fatto che l'articolo non è un giocattolo.

### **⚠ Rischi dovuti all'usura**

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. La sicurezza dell'ergometro può essere garantita solo se si viene controllato regolarmente che non presenti danni o segni di usura. Se ad es. la cinghia trapezoidale o le manopole risultano danneggiate, non utilizzare l'articolo.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella costruzione, cosa che può comportare lesioni.
- Prima di ogni uso, controllare sempre se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danni, non utilizzare più il prodotto.
- NON fissare né avvitare il dispositivo in modo permanente al pavimento. Azioni contrarie possono causare notevoli danni al dispositivo.
- Serrare regolarmente le viti e i dadi.
- Nel caso che ad. es. le parti di collegamento siano danneggiate, fatele sostituire immediatamente da un tecnico. Usare nuovamente l'articolo solo quando tutte le parti difettose sono state sostituite.
- Controllare regolarmente l'articolo per individuare eventuali segni d'usura e danni. Controllare regolarmente gli elementi di collegamento.

## Montaggio

**L'articolo deve essere montato da due persone.**

**Fare attenzione a non danneggiare il pavimento! Utilizzare un tappeto di protezione, se necessario.**

### Passo 1 (fig. D)

1. Posizionare il telaio di base (1) su un piano solido e orizzontale. Avvertenza: per proteggere il pavimento da possibili graffi, ricoprirlo con del materiale adatto.

**Nota:** per semplificare il montaggio dei piedi di supporto, ruotare il telaio di base in modo che i fori delle viti siano rivolti verso l'alto.

2. Avvitare con due viti (16) e due rondelle (17) il piede di supporto (5) alla parte anteriore del telaio di base.

**Nota:** accertarsi che le rotelle di trasporto del piede di supporto anteriore (5) siano rivolte in avanti.

3. Avvitare con due viti (16) e due rondelle (17) il piede di supporto (6) alla parte posteriore del telaio di base.

### Passo 2 (fig. E)

1. Avvitare il pedale destro (7R) in senso orario alla manovella (1R) utilizzando l'attrezzo multiuso (23).

2. Avvitare il pedale sinistro (7L) in senso antiorario alla manovella (1L) utilizzando l'attrezzo multiuso (23).

3. Fissare le cinghie (8) ai pedali (7R) (7L) (fig. F).

**Nota:** le cinghie dei pedali devono stringere bene i piedi. Se dovessero essere troppo stretti, allentarli leggermente.

### Passo 3

1. Svitare dal telaio di base le viti premontate, le rondelle elastiche e le rondelle (fig. G).

2. Spingere il rivestimento del piantone del manubrio (11) lungo il piantone stesso (2) (fig. H).

3. Tenere fermo il piantone del manubrio (2) sul telaio di base (1) e collegare assieme i cavi del sensore (1a) e (2a) (fig. I).

**Nota:** fare attenzione che i cavi siano ben collegati tra loro, in modo da garantire il trasferimento del segnale.

4. Inserire il piantone del manubrio nel telaio di base.

**Nota:** accertarsi che i cavi non siano schiacciati.

5. Fissare il piantone principale con le viti, le rondelle elastiche e le rondella che erano state svitate in precedenza. A questo scopo utilizzare il cacciavite (fig. J).

6. Fare scivolare il rivestimento del piantone del manubrio sulle viti in modo da coprirle completamente.

### Passo 4

1. Posizionare il computer (9) sul piantone del manubrio e collegare il cavo del sensore (2b) del manubrio al cavo del sensore (9a) del computer (fig. K).

**Nota:** fare attenzione che i cavi siano ben collegati tra loro, in modo da garantire il trasferimento del segnale.

2. Inserire entrambi i cavetti per i battiti cardiaci (9b) attraverso l'apertura (2c) del piantone del manubrio (fig. L).

3. Svitare le viti sul retro del computer (9) e fissare il questo con le viti al piantone del manubrio (fig. M).

4. Svitare le viti premontate sulla parte posteriore del piantone del manubrio (fig. N).

5. Portare il rivestimento posteriore del piantone del manubrio (13) sul piantone stesso, in modo da ricoprire completamente le viti del computer e fissare il rivestimento posteriore del piantone con le viti precedentemente svitate (fig. N).

6. Posizionare il manubrio (4) nell'apposito supporto (2d) (fig. P) e collegare entrambi i cavetti per il rilevamento del battito cardiaco (9b) del computer con il cavetto per il rilevamento del battito cardiaco (4a) del manubrio (fig. O).

**Nota:** fare attenzione che i cavi siano ben collegati tra loro, in modo da garantire il trasferimento del segnale.

7. Aprire verso il basso la ribalta del supporto del manubrio (2d) (fig. P).

8. Inserire il rivestimento anteriore del manubrio (12) sul piantone del manubrio e fissare il manubrio stesso e il suo rivestimento con la rondella (19), la rondella elastica (20) e la vite a T (21) (fig. Q).

**Nota:** fare attenzione che nell'applicare il rivestimento anteriore del manubrio non vengano schiacciati i cavi.

9. Fissare quindi con le viti il rivestimento anteriore e quello posteriore del manubrio (18) (fig. R). Per fare ciò utilizzare un comune cacciavite a stella, misura PH1 (non compreso nella fornitura).

### Passo 5 (fig. S)

1. Inserire il supporto del sellino (3) sul tubo per il sellino (1c) del telaio di base e fissare il supporto con la vite di arresto (1b).

**Nota:** serrare la vite di arresto per allentare il dispositivo di fine corsa del supporto del sellino (fig. U).

2. Fissare il sellino (10) alla guida di regolazione del sellino (3a) e posizionare il sellino orizzontalmente.

**Nota:** per posizionare il sellino orizzontalmente, utilizzare una comune livella a bolla (non compresa nella fornitura).

**Nota:** è possibile spostare la guida di regolazione del sellino (3a) in una qualunque posizione desiderata (fig. V).

4. Serrare bene i dadi del sellino utilizzando l'attrezzo multiuso (24).

### Passo 6 (fig. T)

1. Svitare le viti premontate del piantone del manubrio.

2. Fissare il supporto per la bottiglia (14) al piantone del manubrio utilizzando le viti precedentemente svitate.

**Nota:** l'uso del supporto per bottiglia è opzionale.

## Smontaggio

Per smontare l'articolo, eseguire i passaggi nell'ordine contrario.

## Uso

- Scegliere un ambiente di esercizio di ca. 3,00 x 1,80 m (L x l).
- Allenarsi solo su una superficie piana, orizzontale e antiscivolo.

## Accensione e spegnimento dell'articolo (fig. X)

1. Collegare il cavo di alimentazione (15) all'articolo e a una presa di corrente, così da collegarlo alla rete elettrica.
2. Premere l'interruttore (1d) per accendere l'articolo.
3. Una volta terminato l'allenamento, premere l'interruttore per spegnere l'articolo.

## Regolare la posizione del sellino, dei pedali e del manubrio

- Regolare il sellino in modo tale che la gamba sia tesa quando si tocca con il tallone il pedale e il ginocchio si trova dietro l'asse del pedale.
- Mettere i piedi al centro dei pedali. Durante l'allenamento con l'ergometro l'impulso del movimento proviene dalla parte anteriore del piede, così da avere una leva migliore e i movimenti si possano effettuare con più facilità.
- Fare attenzione che durante l'allenamento per lo meno metà del piede si trovi sul pedale.
- Regolare le cinghie di sicurezza dei pedali in modo tale che i piedi abbiano una buona presa.
- Regolare il manubrio con la vite a T in modo tale che le braccia siano quasi completamente tese quando si afferra il manubrio.

## Collegamento USB

Il computer presenta un collegamento USB per caricare smartphone o tablet.

- Per caricare lo smartphone o il tablet, collegare il cavo USB (non compreso nella fornitura) con il la presa USB del computer e con lo smartphone o il tablet.

## Utilizzare il supporto per smartphone o tablet

1. Posizionare lo smartphone e il tablet sull'apposito supporto.
2. Fissare il proprio smartphone o tablet con la clip (9c).

## Uso del computer

### Visualizzazione display (fig. C)

Sul display appaiono le seguenti visualizzazioni con le rispettive funzioni:

- In base allo stato della visualizzazione appare la frequenza del battito cardiaco da 40 a 220 pulsazioni/minuto o il rilevamento del BMR, il rilevamento del grasso corporeo e del BMI (9l).
- In base allo stato della visualizzazione appare il BMI, il valore del grasso corporeo, il sesso, l'altezza, il peso oppure l'età (9m).

- Visualizzazione della durata dell'allenamento con modalità di pausa da 00:00 a 99:59 (9n).
  - Visualizzazione della resistenza della pedalata con 32 impostazioni (9o).
  - Visualizzazione della frequenza della pedalata da 0 a 999 rotazioni/minuto intervallandosi con la velocità attuale da 0,0 a 99,9 km/h (9p).
  - Visualizzazione della distanza percorsa da 0,0 a 99,9 km (9q).
  - Visualizzazione della resistenza della pedalata da 0 a 999 Watt (9r).
  - Visualizzazione del consumo energetico\* da 0 a 9999 kilo joule (9s).
  - Campo di notifiche con la funzione di supporto per la navigazione nel menu (9t).
- \* Il calcolo si basa sui valori standard preimpostati e deve essere considerato solamente come un valore indicativo.

### Modificare la lingua

- Il display come anche i tasti del computer utilizzano parole e abbreviazioni in lingua inglese. Le visualizzazioni sul display possono essere modificate in tedesco.
- Premere contemporaneamente il tasto RECOVERY (9e) e il tasto PROGRAM (9f), per poter passare dall'inglese al tedesco.

### Impostazione del profilo dell'utente

Prima di iniziare l'allenamento, è possibile impostare fino a max. 4 diversi profili utente. I valori preimpostati in ogni rispettivo profilo servono per la rilevazione dei dati nel programma HRC come per il BMI/BRM e per la misurazione dei valori del grasso corporeo.

- Il profilo utente U0 è neutrale. Non vi sono alcuni dati utente preimpostati.
- Per i profili utente U1, U2 e U3 vengono impostati e memorizzati i dati personali, quali l'età, il sesso, il peso e l'altezza del rispettivo utente.

1. Accendere l'articolo come descritto nel capitolo "Accensione e spegnimento dell'articolo".
2. Ruotare la rotella per la selezione in modo da selezionare il profilo utente desiderato.
3. Per confermare la selezione premere il tasto MODE (9h).
4. Inserire ora il rispettivo valore nei campi "Age" (età) (9m), "Sesso" (9m), "Peso" (9m) e "Altezza" (9m), ruotando la rotella di selezione (9g) e confermando ogni selezione con il tasto MODE (9h).

### Selezionare il programma

1. Premere il tasto PROGRAM (9f).
2. Selezionare ora il programma desiderato utilizzando la rotella di selezione (9g).
3. Per confermare la selezione premere il tasto MODE (9h).

### Programma QUICKSTART

1. Selezionare il programma QUICKSTART, come descritto alla voce "Selezionare il programma" oppure premere il tasto QUICKSTART (9i).

**Nota:** il programma QUICKSTART accende automaticamente il computer.

2. Ruotare la rotella per la selezione in modo da selezionare la resistenza della pedalata.
3. Ora si può iniziare l'allenamento.

**Nota:** la resistenza della pedalata si può modificare a piacere durante l'allenamento.

### Programma WATT

Con questo programma avrete un allenamento non correlato ai giri. La resistenza preimpostata (Watt) non varia e si adatta ogni 0,5-4 secondi all'attuale frequenza di pedalata e alla velocità dell'allenamento.

1. Selezionare il programma WATT-CONTROL, come descritto alla voce "Selezionare il programma".
2. Inserire ora nei rispettivi i campi i valori per "Watt" (9r), "Time" (tempo) (9n), "Distance" (distanza) (9q), "Kilojoule" (9s) e "Pulse" (pulsazioni) (9l) ruotando la rotella di selezione (9g) e confermando la rispettiva selezione con il tasto MODE (9h).
3. Per iniziare l'allenamento iniziare a pedalare.

**Nota:** il valore preimpostato per Watt può essere modificato durante l'allenamento con la rotella di selezione in 5 impostazioni.

### Programma MANUAL

1. Selezionare il programma MANUAL, come descritto alla voce "Selezionare il programma".
2. Inserire ora nei rispettivi i campi i valori per "Time" (tempo) (9n), "Distance" (distanza) (9q), "Kilojoule" (9s) e "Pulse" (pulsazioni) (9l) ruotando la rotella di selezione (9g) e confermando la rispettiva selezione con il tasto MODE (9h).
3. Per iniziare l'allenamento iniziare a pedalare.

**Nota:** la resistenza della pedalata si può modificare a piacere durante l'allenamento.

### Programma HRC

**Nota:** questo programma funziona solo con la fascia toracica (non compresa nella fornitura). Questo programma si adatta automaticamente alla resistenza della pedalata per la frequenza cardiaca da raggiungere:

- Se la propria frequenza cardiaca attuale si trova al disotto della frequenza cardiaca da raggiungere, la resistenza della pedalata aumenta di livello ogni 10 secondi (fino ad un massimo di 16 livelli).
- Se la propria frequenza cardiaca attuale si trova al disotto della frequenza cardiaca da raggiungere, la resistenza della pedalata si riduce di livello ogni 10 secondi (fino ad un minimo di 1 livello).

1. Selezionare il programma HRC come descritto alla voce "Selezionare il programma".
2. Per selezionate uno dei seguenti profili per la frequenza cardiaca ruotare la rotella di selezione (9g):
  - HRC 1: 55% della frequenza cardiaca massima
  - HRC 2: 75% della frequenza cardiaca massima
  - HRC 3: 90% della frequenza cardiaca massima

- HRC 4: frequenza cardiaca massima (impostazione libera con la rotella di selezione)

**Nota:** per raggiungere la frequenza cardiaca massima applicare la seguente formula:  
220 – anni di età.

3. Per confermare la selezione premere il tasto MODE (9h).
4. Inserire ora nei rispettivi i campi i valori per "Watt" (9r), "Time" (tempo) (9n), "Distance" (distanza) (9q), "Kilojoule" (9s) e "Pulse" (pulsazioni) (9l) ruotando la rotella di selezione (9g) e confermando la rispettiva selezione con il tasto MODE (9h).
5. Per iniziare l'allenamento iniziare a pedalare.

### Programma USER

Con questo programma è possibile selezionare e memorizzare un allenamento individuale. Le impostazioni inserite nel programma individuale dell'utente vengono memorizzate e non devono essere reimpostate ogni volta.

1. Selezionare il programma USER, come descritto alla voce "Selezionare il programma" oppure premere il tasto USER (9j).
2. Premere il tasto MODE (9h) per programmare le sessioni di allenamento individuale.
3. Inserire ora nei rispettivi i campi i valori per le barre (9o), come anche per i campi "Time" (tempo) (9n), "Distance" (distanza) (9q), "Kilojoule" (9s) e "Pulse" (pulsazioni) (9l) ruotando la rotella di selezione (9g) e confermando la rispettiva selezione con il tasto MODE (9h).
4. Per iniziare l'allenamento iniziare a pedalare.

**Nota:** se si inizia subito a pedalare, il computer si collega immediatamente ad una sessione di allenamento già memorizzata.

### Programma INTERVAL

Il programma INTERVAL è già preimpostato. Le fasi di sforzo e di recupero si alternano ad intervalli regolari e sono della stessa intensità. A causa dei grandi sbalzi di intensità consigliamo di utilizzare questo programma dopo 2-3 settimane di allenamento.

**Nota:** la resistenza della pedalata non si può modificare durante l'allenamento.

1. Selezionare il programma INTERVAL come descritto alla voce "Selezionare il programma".
2. Per selezionate uno dei seguenti profili per l'intensità di allenamento ruotare la rotella di selezione (9g):
  - L1 – non molto allenato
  - L2 – allenato
  - L3 – sportivo o professionista
3. Per confermare la selezione premere il tasto MODE (9h).
4. Inserire ora nei rispettivi i campi i valori per "Time" (tempo) (9n), "Distance" (distanza) (9q), "Kilojoule" (9s) e "Pulse" (pulsazioni) (9l) ruotando la rotella di selezione (9g) e confermando la rispettiva selezione con il tasto MODE (9h).
5. Per iniziare l'allenamento iniziare a pedalare.

### Programma CLIMBING

Il programma CLIMBING è già preimpostato. L'intensità aumentata gradualmente.

A causa dei grandi sbalzi di intensità consigliamo di utilizzare questo programma dopo 2-3 settimane di allenamento.

**Nota:** la resistenza della pedalata non si può modificare durante l'allenamento.

1. Selezionare il programma CLIMBING come descritto alla voce "Selezionare il programma".
2. Per selezionare uno dei seguenti profili per l'intensità di allenamento ruotare la rotella di selezione (9g):
  - L1 - non molto allenato
  - L2 - allenato
  - L3 - sportivo o professionista
3. Per confermare la selezione premere il tasto MODE (9h).
4. Inserire ora nel rispettivo campo il valore per "Watt" (9r) ruotando la rotella di selezione (9g) e confermando la rispettiva selezione con il tasto MODE (9h).
5. Per iniziare l'allenamento iniziare a pedalare.

### Programma TEST

Questo programma dura 12 minuti. Questo programma ha come scopo quello di identificare il livello di allenamento attuale. Dopo 12 minuti di allenamento il computer visualizza i valori della velocità media, della distanza, la somma del consumo in kilojoule e la frequenza cardiaca media rilevati durante la sessione di allenamento. Questi valori vengono memorizzati.

1. Selezionare il programma TEST come descritto alla voce "Selezionare il programma".
  2. Ruotare la rotella per la selezione (9g), in modo da selezionare la resistenza della pedalata.
- Nota:** la resistenza della pedalata non si può modificare più durante l'allenamento.
3. Per iniziare l'allenamento iniziare a pedalare.
  4. Fare attenzione di lasciare i palmi delle mani sempre a contatto con i sensori mano durante tutta la durata del test, solo così sarà possibile rilevare le pulsazioni cardiache. Non superare mai il livello massimo della frequenza cardiaca.

**Nota:** se si inizia subito a pedalare, il computer si collega immediatamente ai valori di una sessione di allenamento già memorizzata in questo programma.

### Programma BMI BMR FAT

1. Selezionare il programma BMI BRM FAT come descritto alla voce "Selezionare il programma".
2. Posizionare i palmi delle mani sui due sensori mani.
3. Stringere i sensori mani in modo tale che la procedura di misurazione venga ultimata.
4. Dopo ca. 5-10 secondi vengono visualizzati i seguenti valori:
  - Grasso corporeo e BMI appaiono alternandosi sul campo di visualizzazione (9m).

- Il valore di misurazione BMR appare nel campo di visualizzazione (9l).
- "Err" indica che la misurazione è errata. Ripetere la misurazione.

### Analisi della misurazione dei valori del grasso corporeo

**Nota:** facciamo notare che questa misurazione non è un'analisi medica. Il valore rilevato può essere diverso dal valore effettivo. Per una misurazione corretta della massa grassa rivolgersi al proprio medico curante.

Sesso	basso	buono	normale	troppo alto
uomo	<13%	13-25,8%	26-30%	>30%
donna	<23%	23-35,8%	36-40%	

### Analisi dei valori rilevati per il BMI

I valori rilevati per il BMI (Body-Mass-Index) sono utili per definire il fattore di valutazione per l'analisi del peso corporeo.

**Nota:** facciamo notare che questa misurazione non è un'analisi medica.

Età	BMI Uomo	BMI Donna
19-24 anni	19-24	18-23
25-34 anni	20-25	19-24
35-44 anni	21-26	20-25
45-54 anni	22-27	21-26
55-64 anni	23-28	22-27
a partire da 65 anni	24-29	23-28

Categorie	BMI
Magro	<15
Sottopeso	<17,5
Valore limite	<19
Normale	19-24
Sovrappeso	25-29
Obeso	30-39
Estremamente obeso	40+

### Analisi dei valori rilevati per il BMR

I valori rilevati per il BMR (Basal-Metabolic-Rate) corrispondono al dispendio energetico per il mantenimento delle funzioni vitali corporee. Per identificare il fattore energetico del proprio corpo basta moltiplicare il valore BMR rilevato dal computer con il grado di intensità riportato nella tabella qui di seguito. Il valore è indicato in kilojoule (kJ).

Livello di attività	Fattore di attività
poco attivo	BMR × 1,2 (ad es. attività sedentaria)
attivo in modo normale	BMR × 1,3
abbastanza attivo	BMR × 1,4 (ad es. allenamento leggero 3-4 ore/settimana)

Livello di attività	Fattore di attività
molto attivo	BMR × 1,6 (ad es. allenamento intenso 4-5 ore/settimana)
estremamente attivo	BMR × 1,9 (ad es. allenamento pesante e attività fisica)

### Misurazione in fase di recupero

La misurazione in fase di recupero indica se le proprie pulsazioni di recupero si trovino in un campo di valore buono o cattivo. Una volta ultimata la misurazione in fase di recupero verrà visualizzata una nota:

- F1 = pulsazioni di recupero livello ottimo
  - F6 = pulsazioni di recupero livello pessimo
1. Una volta ultimato l'allenamento per iniziare la misurazione delle pulsazioni di recupero premere il tasto RECOVERY (9e).
  2. Posizionare i palmi delle mani sui due sensori mani.
  3. Vengono visualizzate le indicazioni per Zeit (Tempo) (9n) e Puls (Pulsazioni) (9l). La misurazione va da 00:60 a 00:00.
  4. Stringere i sensori mani in modo tale che la procedura di misurazione per 60 secondi venga ultimata. La nota raggiunta viene visualizzata.
- Nota:** si può anche utilizzare una comune fascia pettorale (non compresa nella fornitura).
5. Per tornare la menu principale premere nuovamente il tasto RECOVERY (9e).

### Interruzione dell'allenamento

- Per interrompere l'allenamento, premere il tasto PAUSE (9d). Si va automaticamente in modalità di pausa.
- Per riprendere l'allenamento, premere nuovamente il tasto PAUSE (9d).
- Per avviare nuovamente il computer, premere il tasto PAUSE (9d) per oltre 3 secondi.

### Reset delle indicazioni visualizzate

Per cancellare le indicazioni visualizzate o le preimpostazioni memorizzate oppure per interrompere l'allenamento prima di averlo ultimato, premere il tasto RESET (9k).

### Istruzioni generali di allenamento

- Indossare abbigliamento sportivo comodo.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare sufficienti pause e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non in modo rapido e brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia uniforme. Durante lo sforzo espirare e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante tutto l'esercizio.
- Accertarsi che i piedi appoggino in modo ottimale sui pedali.
- Tenersi ben saldi al manubrio durante tutto l'esercizio.

- Mantenere una posizione eretta durante tutto l'esercizio.

## Lunghezza dell'allenamento

### Riscaldamento

Prima dell'allenamento, dedicare del tempo sufficiente per il riscaldamento. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici e adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente due o tre volte.

### Muscoli del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento quattro o cinque volte.
2. Ruotare lentamente la testa prima in una direzione, poi nell'altra.

### Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e sollevarle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo ottimale.
2. Ruotare le spalle entrambe in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.
4. Ruotare alternativamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

**Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!**

### Allenamento

1. Salire sull'ergometro.
2. Mettere i piedi sui pedali e fissarli con le cinghie di sicurezza.
3. Afferrare saldamente il manubrio durante l'allenamento.
4. Selezionare un programma di allenamento come illustrato nella sezione "Selezionare il programma" e iniziare l'allenamento.

**Nota:** mantenere una posizione eretta durante tutto l'allenamento.

### Rilassamento

- Durante e dopo l'allenamento riservare un intervallo di tempo sufficiente per il recupero.
- Per i principianti, la fase di recupero deve essere più lunga rispetto a quella necessaria per gli sportivi allenati.

## Intensità dell'allenamento

1. Bisogna decidere quale obiettivo di allenamento si desidera raggiungere.

**Nota:** gli obiettivi di allenamento possono essere, ad es., riduzione di peso, riduzione della massa grassa oppure miglioramento del rendimento.

2. Definire la frequenza degli allenamenti per raggiungere l'obiettivo prefissato. Si consigliano i seguenti programmi:
  - Programma minimo salute: 2-3 volte/settimana per 20-30 minuti per volta.
  - Programma ottimale salute: 4-5 volte/settimana per 45-60 minuti per volta.
3. Per aumentare l'intensità d'allenamento, selezionare tra le seguenti zone:

- **Zona rigenerazione:** nella zona rigenerazione si raggiunge il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Il carico è leggero e rilassato. Questa zona rappresenta il punto di partenza ideale per l'aumento delle proprie prestazioni. Se siete principianti oppure la vostra condizione fisica è scadente, consigliamo l'allenamento nella zona rigenerazione.
- **Riduzione grassi:** nella zona riduzione grassi si raggiunge il 60-70% della frequenza cardiaca massima. In questa zona si contribuisce a rinforzare il cuore a facilitare la riduzione dei grassi corporei. L'allenamento è più efficiente se praticato nel tempo.
- **Zona aerobica:** nella zona aerobica si raggiunge il 70-80% della frequenza cardiaca massima. In questa zona vengono bruciati più carboidrati che grasso. Il carico è più elevato. Il cuore e i polmoni vengono rinforzati. Se desiderate essere più veloci, più resistenti e più forti, consigliamo l'allenamento nella zona aerobica.
- **Zona anaerobica:** nella zona anaerobica si raggiunge il 80-90% della frequenza cardiaca massima. L'allenamento nella zona anaerobica è di tipo ad altissima intensità che potrebbero portare a sintomi tipici quali spossatezza, stanchezza o affanno.
- **Zona di pericolo:** nella zona di pericolo si raggiunge il 90-100% delle frequenza cardiaca massima. La zona di pericolo rappresenta l'allenamento alla massima intensità. Se siete estremamente in forma e avete molta esperienza con gli allenamenti, potete allenarvi in questa particolare zona. Fare attenzione che l'allenamento in questa zona può portare facilmente ad un sovraccarico e a lesioni.

## Trasporto

1. Spegner l'articolo ed estrarre la spina dalla presa di corrente.
2. Posizionarsi con il piede destro davanti al piede di appoggio anteriore dove si trovano le rotelle.
3. Afferrare l'ergometro dal manubrio e inclinarlo con cautela verso di se.
4. Spostare l'ergometro nella posizione desiderata, usando le rotelle apposite. Rimettere lentamente l'ergometro in posizione.

**Nota:** durante il trasporto, mantenere la schiena diritta.

**Nota:** fare attenzione ai pavimenti delicati! Passando sopra agli ostacoli, l'asse delle rotelle potrebbe scivolare dal supporto, bloccando le rotelle stesse che lascerebbero delle strisce lungo il pavimento.

## Conservazione, pulizia

**ATTENZIONE: prima di pulire l'articolo, questo deve essere spento e la spina di rete deve essere staccata dalla presa.**

Questo articolo deve essere mantenuto sempre asciutto dopo ogni utilizzo e pulito da eventuali tracce di sporco.

Per la pulizia dell'articolo e del computer utilizzare solo un panno umido ed evitare il contatto diretto con l'acqua.

Conservare l'articolo in un luogo asciutto e senza polvere non esposto ai raggi diretti del sole. In caso di non utilizzo, staccare sempre la spina dalla presa di corrente.

## Smaltimento

Smaltire l'articolo e i materiali dell'imballaggio in conformità con le direttive locali in vigore. I materiali di imballaggio, come ad esempio le pellicole, non devono essere alla portata dei bambini. Conservare i materiali di imballaggio in un luogo non raggiungibile per i bambini.



Smaltire i prodotti e gli imballaggi in modo ecologico.



Il codice di riciclaggio ha lo scopo di contrassegnare i diversi materiali al fine di introdurli nel ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto dal simbolo del riciclo, che dovrebbe rappresentare il ciclo del riutilizzo, e un numero che indica di che materiale si tratta.



Le apparecchiature contrassegnate con il simbolo riportato accanto non possono essere smaltite con i rifiuti domestici. Siete tenuti a smaltire tali vecchie apparecchiature elettriche ed elettroniche in modo separato. Informarsi presso il vostro comune sulle opportunità di smaltimento differenziato.

## Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

Questo prodotto è stato fabbricato con grande attenzione e sottoposto a costanti controlli.

La garanzia è di tre anni dalla data d'acquisto. Conservi lo scontrino fiscale.

La garanzia vale solo su difetti di materiale o di fabbricazione e decade in caso di uso errato o non conforme. Questa garanzia non costituisce una limitazione ai Suoi diritti legali e in particolare al diritto di garanzia.

Per eventuali reclami vi preghiamo di contattare il seguente servizio hotline o mettervi in comunicazione con noi via e-mail. I nostri addetti all'assistenza concorderanno con voi come procedere nel modo più rapido possibile. In qualsiasi caso vi consiglieremo per le vostre esigenze specifiche. Il periodo di garanzia non viene prolungato a seguito di riparazioni effettuate in garanzia, secondo il diritto di garanzia o per correttezza commerciale. Lo stesso vale anche per le parti sostituite o riparate.

Le riparazioni dopo la scadenza della garanzia verranno effettuate a pagamento.

IAN: 310716



Assistenza Svizzera

Tel.: 0842 665566

(0,08 CHF/Min., telefonia mobile max. 0,40 CHF/ Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

Congratulations!

With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it.

 **Carefully read the following instructions for use.**

Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.

## Package contents/parts list (Fig. A)

- 1 x instructions for use
- 1 x ergometer
  - 1 x base frame (1)
  - 1 x steering column (2)
  - 1 x saddle post (3)
  - 1 x handlebars (4)
  - 1 x foot, front (5)
  - 1 x foot, rear (6)
  - 1 x pedal, left (7L)
  - 1 x pedal, right (7R)
  - 2 x foot straps (8)
  - 1 x computer (9)
  - 1 x saddle (10)
  - 1 x handlebar column cover (11)
  - 1 x handlebar cover, front (12)
  - 1 x handlebar cover, rear (13)
  - 1 x water bottle holder (14)
  - 1 x power cable (15)
- 1 x screws and tool set
  - 4 x screws M8 x 72mm (16)
  - 4 x washer M 8 (17)
  - 4 x screws ST 2.9 x 16mm (18)
  - 1 x washer M 8 (19)
  - 1 x spring washer M 8 (20)
  - 1 x T-screw (21)
  - 1 x Allen key (22)
  - 1 x combination tool with Phillips screwdriver and open-end spanner 13, 15, 19mm (23)
  - 1 x combination tool with Phillips screwdriver and socket wrench 13, 14mm (24)

## Technical data

Dimensions (W x H x D): approx.

116 x 140 x 56cm

Weight: approx. 37kg

Energy supply: 230V~50Hz/0.5A

Non-speed dependent braking system

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

Maximum load of tablet mount: 1kg

Factor of inertia: 5.026kgm<sup>2</sup>

Power consumption: 60 W



Danger of crushing 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 under <http://www.conformity.delta-sport.com/>



Date of manufacture (month/year):  
10/2018

Device class: HA (for use in private households, exactitude A)/not intended for therapeutic training.

Tested according to:

DIN EN ISO 20957-1:2014,

DIN EN ISO 20957-5:2017

EN 60335-1 Klasse: HA

## Intended use

This item was developed as exercise equipment to provide you with a full-body workout. The equipment is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes. The equipment 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 of such use. Children must not play with the apparatus.
  - Consult your doctor before you start training. Make sure that you are healthy enough to train.
  - Do not use the equipment if you are injured or your health is impaired.
  - This equipment is designed for a maximum body weight of 150kg. Do not use the equipment if you weigh more than this.
  - Always keep the instructions for use with the suggested exercises to hand.
  - 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. Over-intense training can lead to severe injury or death. If you notice an unusual reduction in your performance, stop training immediately.
  - Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
  - The equipment should only be used by one person at a time.
  - The equipment is not suitable for therapeutic purposes.
  - Keep a clear space of approximately 0.6m around all sides of the training area (Fig. Y).
  - Only train on a flat, level, non-slip surface.
  - Do not use the equipment near stairs/steps or terraces.
  - Finish the workout session immediately if you feel dizzy or have a rapid heartbeat etc., and consult a doctor immediately.
  - To prevent injuries due to incorrect handling, the equipment must only be assembled by an adult. Ensure that you only use the equipment once it has been fully assembled.
  - Hydrate sufficiently during your workout.
  - Ensure that the foot straps on the pedals are properly fitted. Improper fitting can lead to injuries.
  - Do not use the equipment to stand on, or instead of a ladder.
  - To avoid injury, never carry the equipment 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 have poor concentration. Do not exercise directly after eating a meal. Wait for about two hours before starting your workout.
  - Ventilate the exercise room sufficiently but avoid draughts.



Warning! The item must not be used by people who have a pacemaker!

### **⚠ Risk of electric shock!**

- Only plug the equipment in if the mains voltage of the socket corresponds with the specification on the name plate.
- Connect the equipment to an easily accessible socket only, so that you can quickly disconnect it in the event of a fault.
- Do not operate the equipment if it is visibly damaged or if the power cable or mains plug is faulty.
- If the power cable of the ergometer is damaged it must be replaced by the manufacturer or its customer service agent or a similarly qualified person.
- Only parts corresponding to the original device data may be used in repairs. There are electrical and mechanical parts in this ergometer that are necessary for protecting against sources of danger.
- Do not open the housing. Leave that to specialised repairers. Contact a specialist repair workshop for this. Liability and warranty claims are excluded for repairs that are independently carried out, and for improper connection or incorrect operation.
- Do not submerge the equipment, the computer, power cable or mains plug in water or other fluids.
- Never touch the mains plug with wet or damp hands.
- Never pull the mains plug out of the socket using the power cable; always take hold of the mains plug.
- Never use the power cable as a carrying handle.
- Keep the equipment, the computer, the mains plug and the power cable away from open fires and hot surfaces.
- Lay the power cable in such a way that it isn't a trip hazard.
- Do not bend the power cable or

lay it over sharp edges.

- Only use the equipment indoors.
- Always turn off the equipment and disconnect the mains plug from the socket when you are not using it, or when cleaning it, or if a malfunction occurs.
- Do not allow the power cable to come into contact with hot parts.
- Never pour liquid into the equipment or the computer.
- Do not use steam cleaners to clean the equipment. This could damage the equipment.

### **⚠ Special precaution – risk of injury for children!**

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

### **⚠ Risks due to wear and tear**

- The equipment must only be used if it is in perfect condition. Check the equipment for damage and wear before each use. The safety of the equipment can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear. If for example the V-belt or grips are showing signs of damage, do not use the equipment.
- Use only original replacement parts.

- Protect the equipment from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the equipment could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.
- Check the equipment regularly for damage or deterioration.
- If the equipment is damaged, it must no longer be used.
- Do NOT secure or screw the device permanently to the floor. Doing so can cause considerable damage to the device.
- Regularly ensure that nuts and screws are tightly fastened.
- Ensure that defective parts, e.g. connecting parts, are replaced straight away by a specialist repairer only. Only use the equipment again once all defective parts have been replaced.
- Check the equipment regularly for visible signs of wear and damage. Check the screw connections regularly.

## **Assembly**

**The equipment should be assembled by two people.**

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

### **Step 1 (Fig. D)**

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.

**Note:** To make it easier to assemble the legs, turn the base frame around so that the screw holes are facing upwards.

2. Screw the front foot (5) to the front of the base frame using two screws (16) and two washers (17).

**Note:** Ensure that the rollers on the front foot (5) are pointing forwards.

3. Screw the rear foot (6) to the back of the base frame with two screws (16) and two washers (17).

### **Step 2 (Fig. E)**

1. Screw the right pedal (7R) clockwise into the pedal crank (1R) using the combination tool (23).
2. Screw the left pedal (7L) anticlockwise into the pedal crank (1L) using the combination tool (23).
3. Fasten the foot straps (8) to the pedals (7R) (7L) (Fig. F).



**Note:** The pedal straps must be able to keep your feet firmly secured. If the straps feel uncomfortably tight, loosen them slightly.

### Step 3

1. Remove the pre-mounted screws, spring washers and washers from the base frame (Fig. G).
2. Slide the handlebar column cover (11) onto the handlebars (2) (Fig. H).
3. Hold the handlebar column (2) on the base frame (1) and connect the sensor cables (1a) and (2a) together (Fig. I).

**Note:** Make sure that the cables are firmly connected so as to ensure reliable signal transmission.

4. Slide the handlebar column into the base frame.

**Note:** Make sure that the cables are not trapped in the process.

5. Fix the handlebar column with the previously removed screws, spring washers and washers using the open-end spanner (Fig. J).
6. Slide the handlebar column cover over the screws to cover them.

### Step 4

1. Hold the computer (9) on the handlebar column and connect the sensor cable (2b) from the handlebars to the sensor cable (9a) from the computer (Fig. K).

**Note:** Make sure that the cables are firmly connected so as to ensure reliable signal transmission.

2. Pass the two heart-rate cables (9b) through the opening (2c) to the handlebar column (Fig. L).
3. Remove the screws from the back of the computer (9) and fasten the computer with these screws to the handlebar column (Fig. M).
4. Remove the pre-mounted screws from the rear of the handlebar column (Fig. N).
5. Set the rear handlebar cover (13) onto the handlebar column to cover the computer screws, and fix the rear handlebar cover with the previously removed screws (Fig. N).
6. Position the handlebars (4) in the handlebar mount (2d) (Fig. P) and connect the two heart rate cables (9b) from the computer to the heart rate cable (4a) from the handlebars (Fig. O).

**Note:** Make sure that the cables are firmly connected so as to ensure reliable signal transmission.

7. Snap the clasp on the handlebar mount (2d) shut (Fig. P).
8. Set the front handlebar cover (12) onto the handlebar column and fix the handlebars and the handlebar cover using the washer (19), spring washer (20) and T-screw (21) (Fig. Q).

**Note:** Be careful not to trap the cables when fixing the front handlebar cover.

9. Then fix the front and rear handlebar covers using the screws (18) (Fig. R). Fix using a standard Phillips screwdriver, size PH1 (not included in the package contents).

### Step 5 (Fig. S)

1. Slide the saddle post (3) into the seat tube (1c) in the base frame and tighten the saddle post using the fastening screw (1b).

**Note:** Turn the fastening screw to release the locking catch on the saddle post (Fig. U).

2. Fix the saddle (10) to the saddle adjusting rail (3a) and position the saddle horizontally.

**Note:** To position the saddle horizontally, use a standard spirit level (not included in the package contents).

**Note:** The saddle adjusting rail (3a) can be moved into any position desired (Fig. V).

4. Tighten the nuts on the saddle using the combination tool (24).

### Step 6 (Fig. T)

1. Remove the pre-mounted screws from the handlebar column.
2. Fix the water bottle holder (14) to the handlebar column with the two previously removed screws.

**Note:** The use of the water bottle holder is optional.

## Disassembly

The equipment is disassembled in the reverse order.

## Use

- Select an exercise area of approx. 3.00 x 1.80m (L x W).
- Exercise on a flat and non-slip surface only.

## Turning the equipment on and off (Fig. X)

1. Connect the cable (15) to the equipment and a plug in order to connect the equipment to the mains.
2. Press the switch (1d) to turn the equipment on.
3. Once you have finished exercising, press the switch to turn the equipment off.

## Setting the seat, feet and handlebar positions

- Fix the saddle so that your leg is stretched out when you are touching the pedal with your heel and your knee is below the pedal axle.
- Position your feet in the centre of the pedals. When training on the ergometer, the movement should come 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 foot straps on the pedals to ensure that your feet have a good grip.
- Position the handlebars using the T-screw so that your arms are almost fully outstretched when holding the handlebars.

## USB connection

The computer has a USB connection for connecting your smartphone or tablet.

- To connect your smartphone or tablet, connect a USB cable (not included in the package contents) to the USB socket on the computer and to your smartphone or tablet.

## Using the smartphone or tablet holder

1. Place your smartphone or tablet on the smartphone or tablet holder.
2. Fix your smartphone or tablet with the clip (9c).

## Operating the computer

### Display (Fig. C)

The following information and functions are shown on the display:

- Depending on the display status, heart rate from 40 to 220 beats per minute or BMR, body fat and BMI measurements are displayed (9l).
- Depending on the display status, BMI, body fat, sex, height, weight or age are displayed (9m).
- A training duration with pause mode of between 00:00 and 99:59 is displayed (9n).
- Resistance with 32 resistance levels is displayed (9o).
- A pedalling rate of 0 to 999 rotations per minute is displayed alternately with current speed of between 0.0 to 99.9km/hr (9p).
- The distance pedalled, from 0.0 to 99.9km is displayed (9q).
- Resistance of between 0 to 999 Watts is displayed (9r).
- Energy burn\* of between 0 to 9999 kilojoules is displayed (9s).
- Information screen with help function for using the menu (9t).

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

### Changing the language

- The display and the computer buttons use words and abbreviations in English. The display can be switched to German.
- Press the RECOVERY button (9e) and the PROGRAM button (9f) to switch between English and German.

### Setting the user profile

Before starting your workout, up to four different user profiles can be programmed. The preset values in each user profile determine the data in the HRC programme and in the BMI/BMR and body fat measurements.

- The user profile U0 is neutral. No user data are preset.
  - In the U1, U2 and U3 user profiles, personal data such as age, sex, weight and height of the user are set and stored.
1. Switch the equipment on as described in the section "Turning the equipment on and off".
  2. Turn the selection dial to select the desired user profile.
  3. Press the MODE button (9h) to confirm your selection.
  4. Enter the relevant values in the fields "Age" (9m), "Sex" (9m), "Weight" (9m), and "Height" (9m) by turning the selection dial (9g) and confirming the selection with the MODE button (9h).

## Selecting a programme

1. Press the PROGRAM button (9f).
2. Select the desired programme using the selection dial (9g).
3. Press the MODE button (9h) to confirm your selection.

## QUICKSTART programme

1. Select the QUICKSTART programme, as described under "Selecting a programme", or press the QUICKSTART button (9i).

**Note:** The computer will start automatically with the QUICKSTART programme.

2. Turn the selection dial to set the resistance level.
3. Start the workout.

**Note:** The resistance level can be altered as desired during the workout.

## WATT programme

With this programme you can complete a session that is not dependent on rotational speed. The preset resistance level (Watts) remains unchanged and is adjusted to the current pedalling rate and training speed every 0.5 to 4 seconds.

1. Select the WATT CONTROL programme, as described under "Selecting a programme".
2. Enter the relevant values in the fields "Watt" (9r), "Time" (9n), "Distance" (9q), "Kilojoule" (9s) and "Pulse" (9l) by turning the selection dial (9g) and confirming the selection with the MODE button (9h).
3. Start moving the pedals to begin the workout.

**Note:** The preset value for Watts can be changed in increments of five during the workout, using the selection dial.

## MANUAL programme

1. Select the MANUAL programme, as described under "Selecting a programme".
2. Enter the relevant values in the fields "Time" (9n), "Distance" (9q), "Kilojoule" (9s) and "Pulse" (9l) by turning the selection dial (9g) and confirming the selection with the MODE button (9h).
3. Start moving the pedals to begin the workout.

**Note:** The resistance level can be altered as desired during the workout.

## HRC programme

**Note:** This programme will only work with a chest strap (not included in the package contents).

In this programme, the resistance is adjusted automatically according to the preset target heart rate:

- When your current heart rate is below the target heart rate you have set, the resistance will be raised every 10 seconds by one level (up to a maximum of 16).
- When your current heart rate is above the target heart rate you have set, the resistance will be lowered every 10 seconds by one level (up to a minimum of 1).

1. Select the HRC programme, as described under "Selecting a programme".
2. Turn the selection dial (9g) to select one of the following target heart rate profiles:
  - HRC 1: 55% of maximum heart rate

- HRC 2: 75% of maximum heart rate
- HRC 3: 90% of maximum heart rate
- HRC 4: maximum heart rate (can be set freely using the selection dial)

**Note:** To achieve maximum heart rate, use the following formula:  $220 - \text{age in years}$ .

3. Press the MODE button (9h) to confirm your selection.
4. Enter the relevant values in the fields "Watt" (9r), "Time" (9n), "Distance" (9q), "Kilojoule" (9s) and "Pulse" (9l) by turning the selection dial (9g) and confirming the selection with the MODE button (9h).
5. Start moving the pedals to begin the workout.

## USER programme

With this programme, an individual workout can be compiled and stored.

The user's settings in the personal programme will be stored permanently and do not have to be re-entered each time.

1. Select the USER programme, as described under "Selecting a programme", or press the USER button (9j).
2. Press the MODE button (9h) to programme an individual workout.
3. Enter the relevant values for the bars (9o) in the fields "Time" (9n), "Distance" (9q), "Kilojoule" (9s) and "Pulse" (9l) by turning the selection dial (9g) and confirming the selection with the MODE button (9h).
4. Start moving the pedals to begin the workout.

**Note:** If you start pedalling straight away, the computer will start up a previously saved workout.

## INTERVAL programme

The INTERVAL programme is pre-programmed. The high-intensity and low-intensity phases alternate at equal intervals and with equal levels of intensity each time.

Because of the significant variations in intensity we recommend that this programme is only used after two or three weeks of training.

**Note:** The resistance level cannot be altered during the workout.

1. Select the INTERVAL programme, as described under "Selecting a programme".
2. Turn the selection dial (9g) to select one of the following intensity level profiles:
  - L1 - prepared beginner
  - L2 - advanced
  - L3 - fitness athletes and professionals
3. Press the MODE button (9h) to confirm your selection.
4. Enter the relevant values in the fields "Time" (9n), "Distance" (9q), "Kilojoule" (9s) and "Pulse" (9l) by turning the selection dial (9g) and confirming the selection with the MODE button (9h).
5. Start moving the pedals to begin the workout.

## CLIMBING programme

The CLIMBING programme is pre-programmed. The resistance is increased steadily.

Because of the high intensity level we recommend that this programme is only used after two or three weeks of training.

**Note:** The resistance level cannot be altered during the workout.

1. Select the CLIMBING programme, as described under "Selecting a programme".
2. Turn the selection dial (9g) to select one of the following intensity level profiles:
  - L1 - prepared beginner
  - L2 - advanced
  - L3 - fitness athletes and professionals
3. Press the MODE button (9h) to confirm your selection.
4. Enter the values in the "Watt" field (9r) by turning the selection dial (9g) and confirming the selection with the MODE button (9h).
5. Start moving the pedals to begin the workout.

## TEST programme

This programme lasts a maximum of 12 minutes. The aim of this programme is to determine your current level of fitness.

After 12 minutes of exercising, the computer will display values for average speed, distance covered, total kilojoule burn and average heart rate for the completed test workout. The values are saved.

1. Select the TEST programme, as described under "Selecting a programme".
2. Turn the selection dial (9g) to set the resistance level.

**Note:** The resistance level cannot be altered during the workout.

3. Start moving the pedals to begin the workout.
4. Always keep your palms on the hand pulse sensors during the test so that your heart rate can be monitored. Do not exceed the maximum heart rate.

**Note:** If you start pedalling straight away, the computer will use the value set during the last workout for this programme.

## BMI BMR FAT-Programme

1. Select the BMI BMR FAT programme, as described under "Selecting a programme".
2. Place your palms on both hand pulse sensors.
3. Put your hands around the hand pulse sensors until the measurement has been taken.
4. After around 5 to 10 seconds, the following values will be displayed:
  - Body fat and BMI are shown alternately in the display field (9m).
  - BMR is shown in the display field (9l).
  - "Err" indicates that the measurement has not been taken successfully. Repeat the measurement process.

## Evaluation of fat measurement

**Note:** Please note that this measurement does not represent a medical measurement. The measured value may differ from the actual value. For a precise measurement of your body fat content, please contact your doctor.

Sex	Low	Good	Normal	Too high
male	<13%	13-25.8%	26-30%	>30%

Sex	Low	Good	Normal	Too high
female	<23%	23-35.8%	36-40%	

### Evaluation of BMI measurement

The BMI (body mass index) serves as an assessment scale for evaluating body weight.

**Note:** Please note that this measurement does not represent a medical measurement.

Age	BMI Men	BMI Women
19-24 years	19-24	18-23
25-34 years	20-25	19-24
35-44 years	21-26	20-25
45-54 years	22-27	21-26
55-64 years	23-28	22-27
65+ years	24-29	23-28

Category	BMI
Emaciated	<15
Underweight	<17.5
Borderline	<19
Normal	19-24
Overweight	25-29
Obese	30-39
Morbidly obese	40+

### Evaluation of BMR measurement

The BMR (basal metabolic rate) is the required energy to maintain the body's functions.

To determine your body's energy factor, multiply the BMR result from the computer by your activity level according to the table below. The result is displayed in kilojoules (kJ).

Level of activity	Activity factor
Slightly active	BMR × 1.2 (e.g. sedentary activity)
Normally active	BMR × 1.3
Fairly active	BMR × 1.4 (e.g. light training three to four hours a week)
Very active	BMR × 1.6 (e.g. a lot of training, four to five times a week)
Extremely active	BMR × 1.9 (e.g. hard training and physical work)

### 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 (9e) to measure your recovery heart rate.
2. Place your palms on both hand pulse sensors.

3. Time (9n) and Heart Rate (9l) will be 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 (9e) to return to the main menu.

### Pausing the workout

- Press the PAUSE button (9d) to pause your workout. The timer will be paused.
- Press the PAUSE button (9d) again to continue the workout.
- Press the PAUSE button (9d) for longer than three seconds to restart the computer.

### Resetting the display

To reset the display, delete saved settings, or end a workout ahead of time, press the RESET button (9k).

### General training tips

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

### Full workout

#### Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to enable you 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, this will give all of your muscles an optimum warm-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 throughout!**

### Exercising

1. Mount the ergometer.
2. Position your feet on the pedals and secure them with the foot straps.
3. Hold the handlebars throughout the workout.
4. Select a training programme, as described in the section "Selecting a programme" and start the workout.

**Note:** Maintain an upright position throughout your workout.

### Recovery

- 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:

- Programme for basic health: 2-3 times a week, for 20-30 mins each time.
- Programme for optimal health: 4-5 times a week, for 45-60 mins 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 at the same time as 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.

## Moving the equipment

1. Turn the equipment off and unplug from the mains.
2. Place your right foot on the front foot of the equipment with the rollers.
3. Take hold of the ergometer by the handlebars and tip it carefully towards you.
4. Roll the ergometer to the desired location and return it to an upright position slowly.

**Note:** Keep your back straight while moving the equipment.

**Note:** Take care with floors that are susceptible to damage!

The roller axle can slip out of place easily when rolling over obstacles, which stops the rollers from moving and can leave marks on the floor.

## Storage and cleaning

**CAUTION: Before cleaning the equipment, it must be switched off and unplugged from the mains.**

The equipment 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.

Store the item in a dry, dust free location away from direct sunlight. When not in use, remove the plug from the mains socket.

## Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.



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



The recycling code is used to identify various materials for recycling.

The code consists of the recycling symbol – which is meant to reflect the recycling cycle – and a number which identifies the material.



Devices that are marked with the symbol shown here may not be disposed of with domestic waste. You are obliged to

dispose of these kinds of used electrical and electronic devices separately. Ask your local authority about possible methods for regulated disposal.

## Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail.

Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts.

Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 310716



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: [deltasport@lidl.co.uk](mailto:deltasport@lidl.co.uk)



