

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

IAN 310716



**ERGOMETER
 EXERCISE BIKE
 VÉLO ERGOMÈTRE**

DE AT CH
ERGOMETER
 Gebrauchsanleitung

FR BE
VÉLO ERGOMÈTRE
 Notice d'utilisation

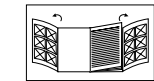
PL
ROWER STACJONARNY
 Instrukcja obsługi

SK
ERGOMETER
 Návod na obsluhu

GB IE
EXERCISE BIKE
 Instructions for use

NL BE
ERGOMETER
 Gebruiksaanwijzing

CZ
ERGOMETER
 Návod k obsluze



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

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

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

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

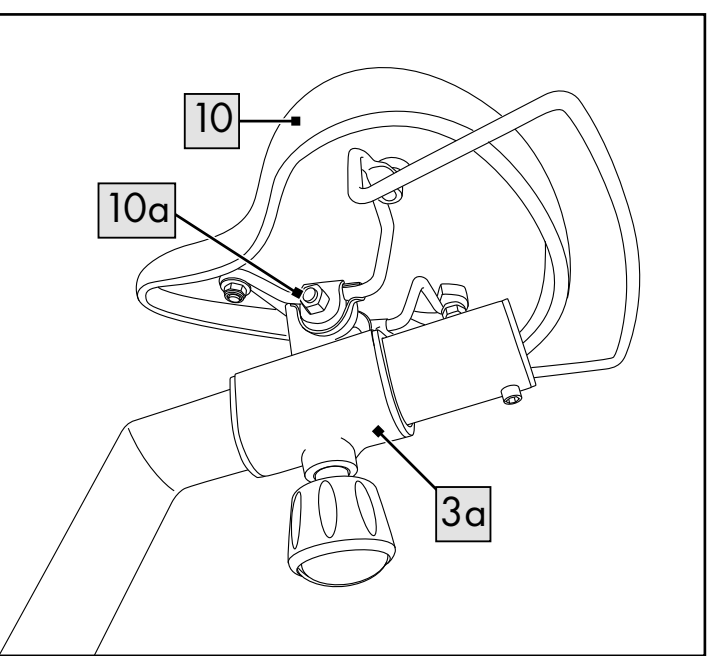
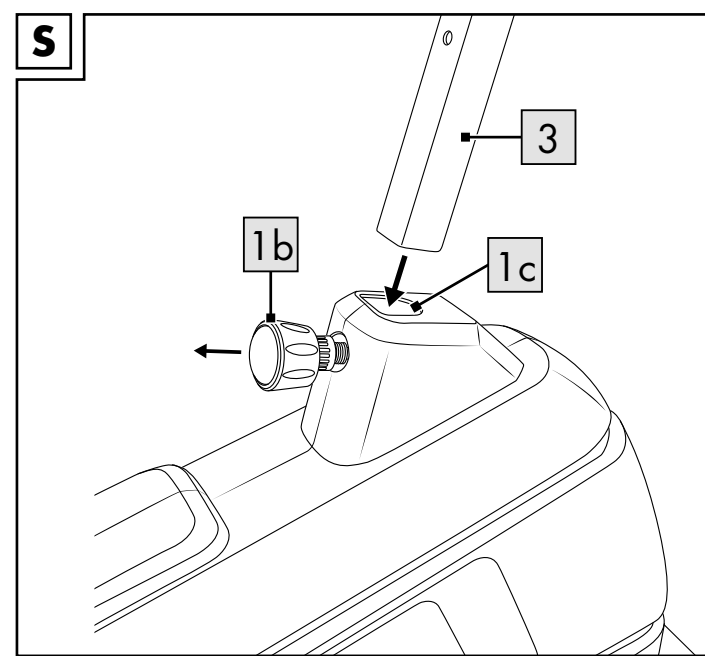
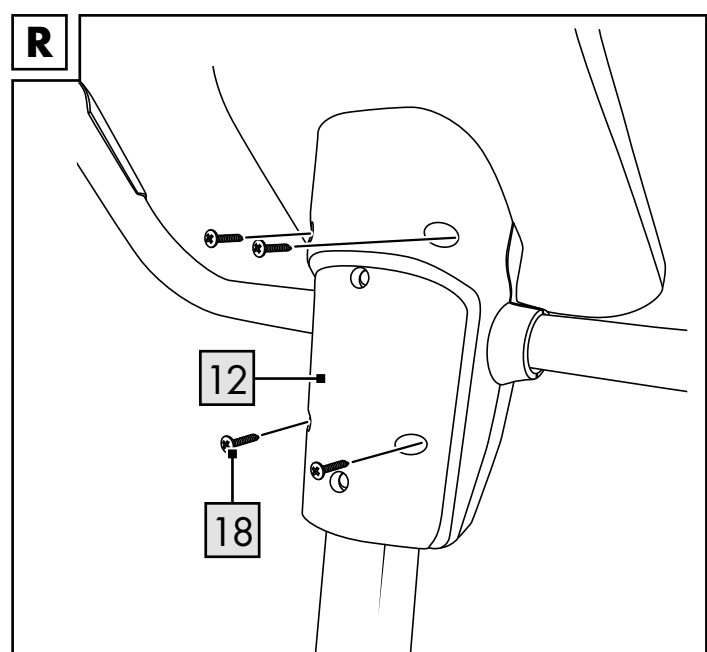
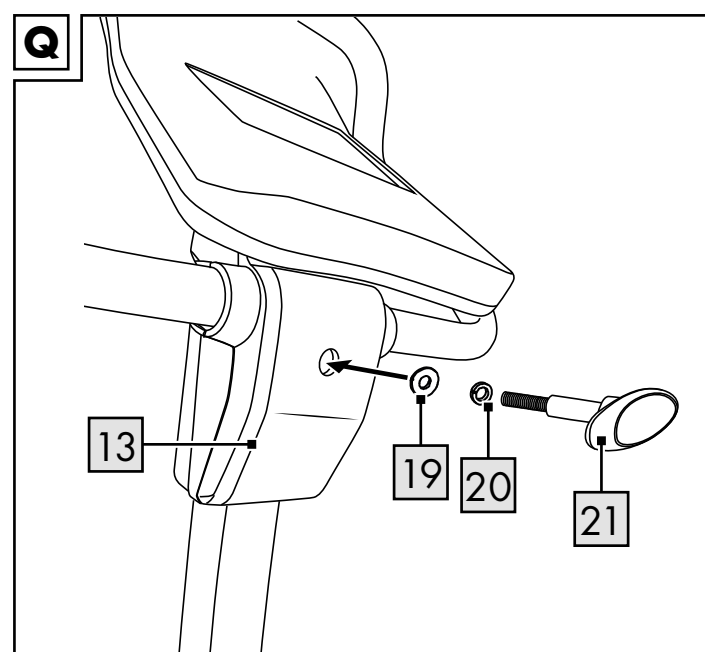
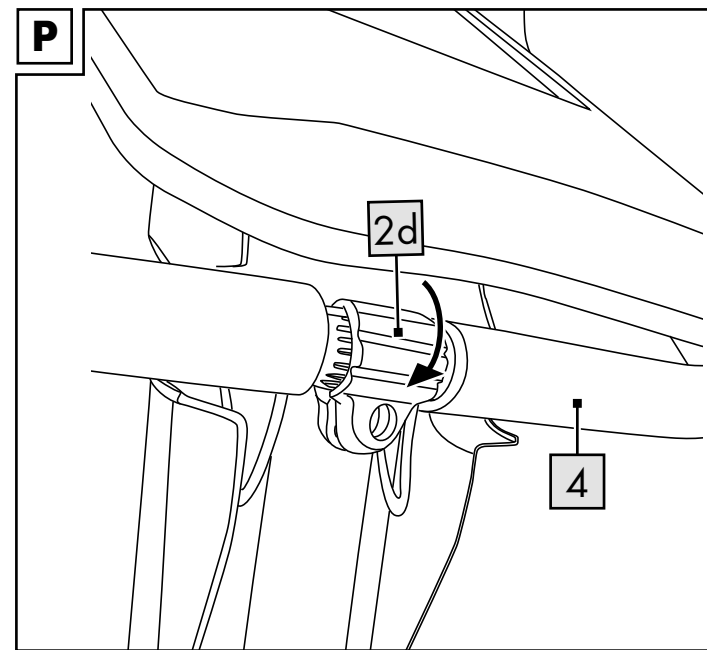
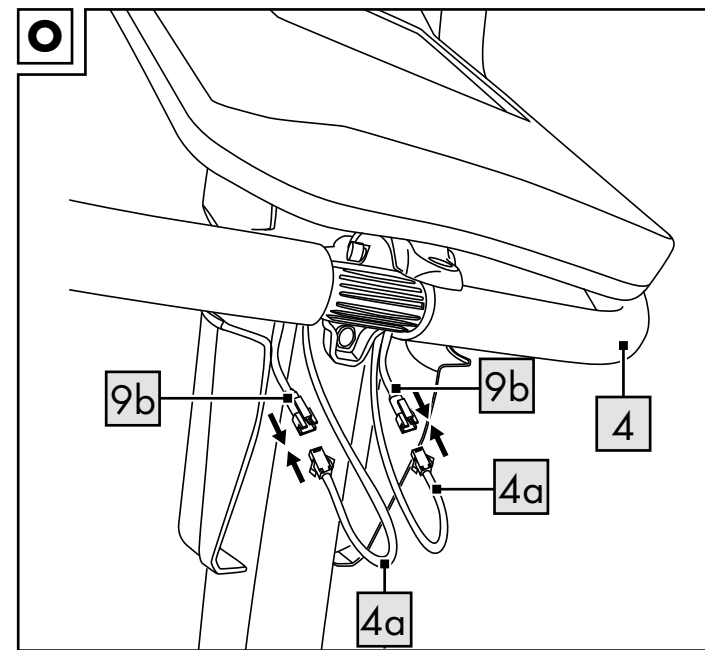
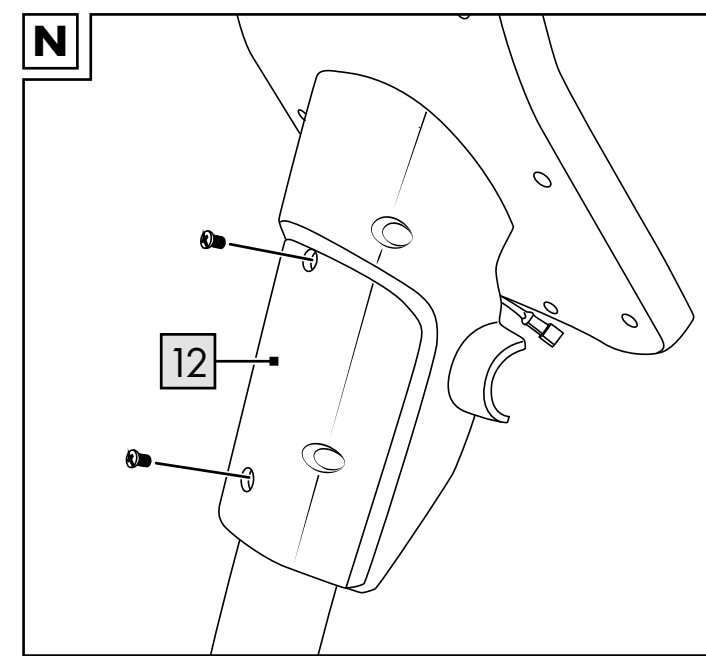
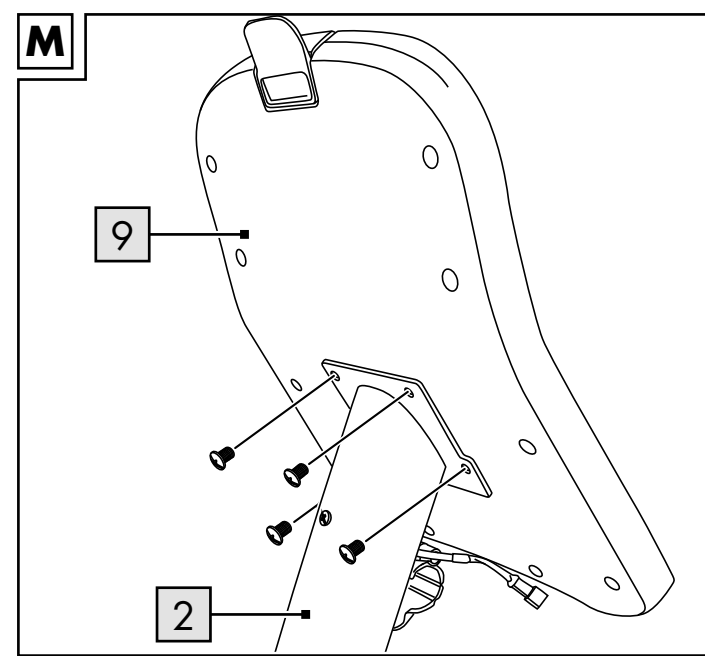
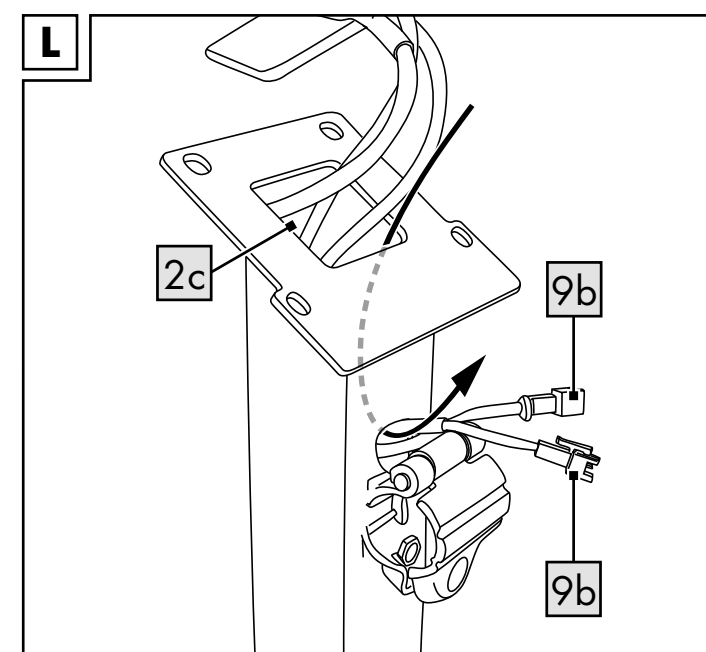
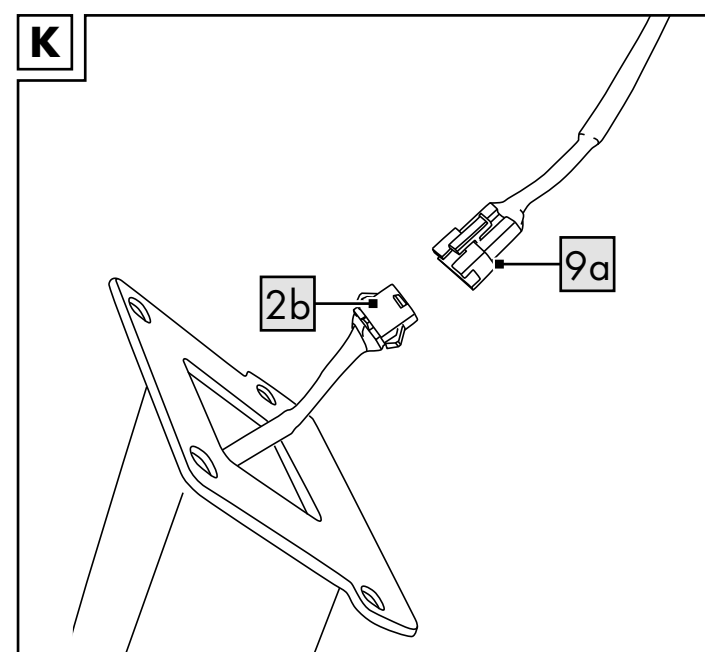
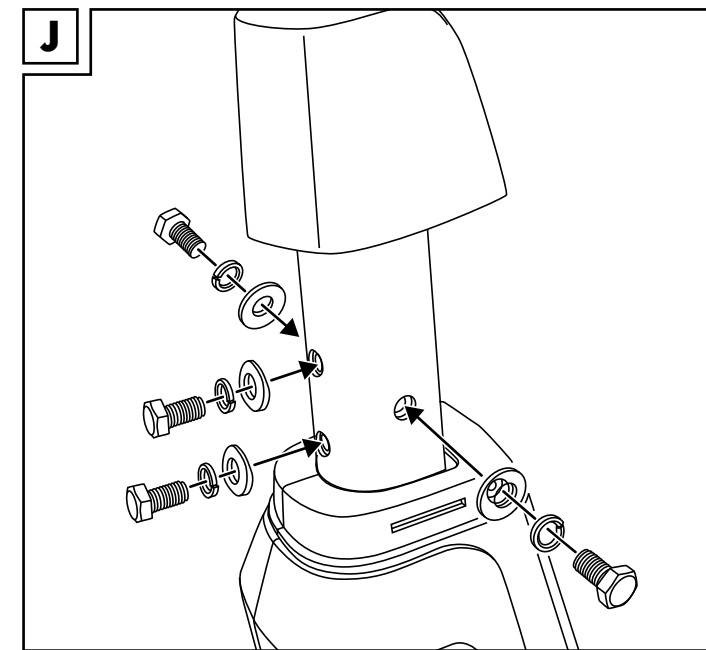
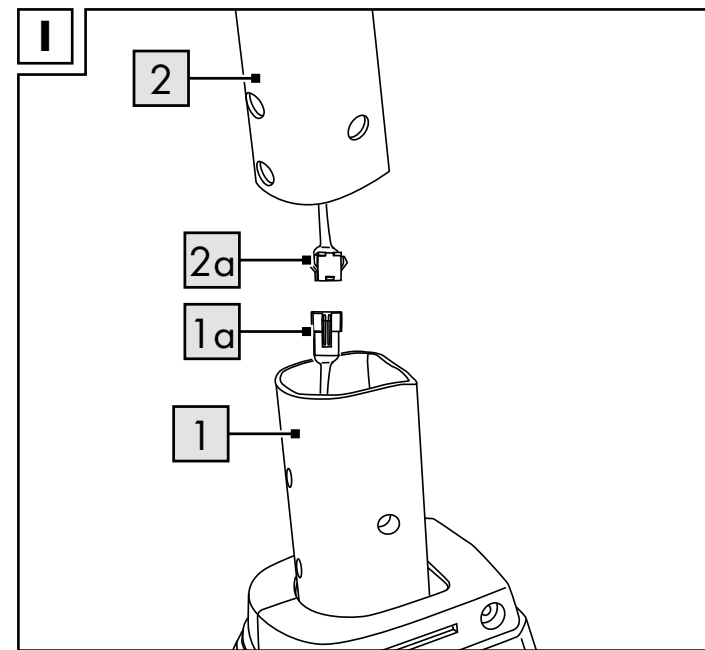
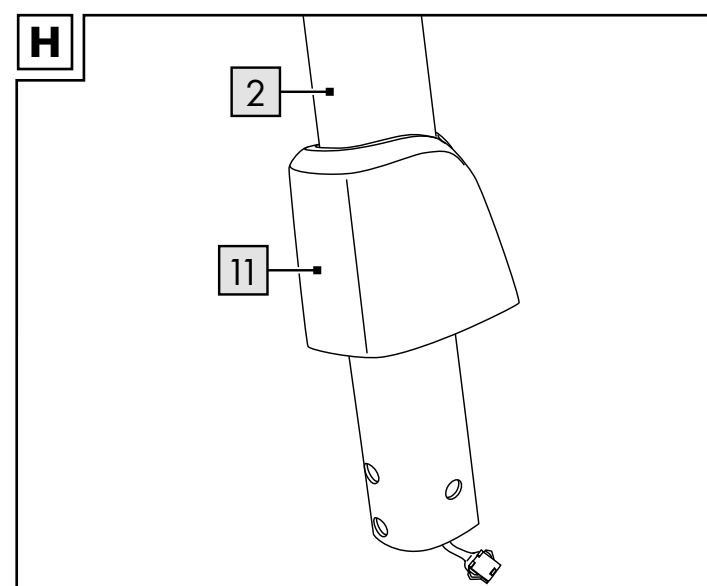
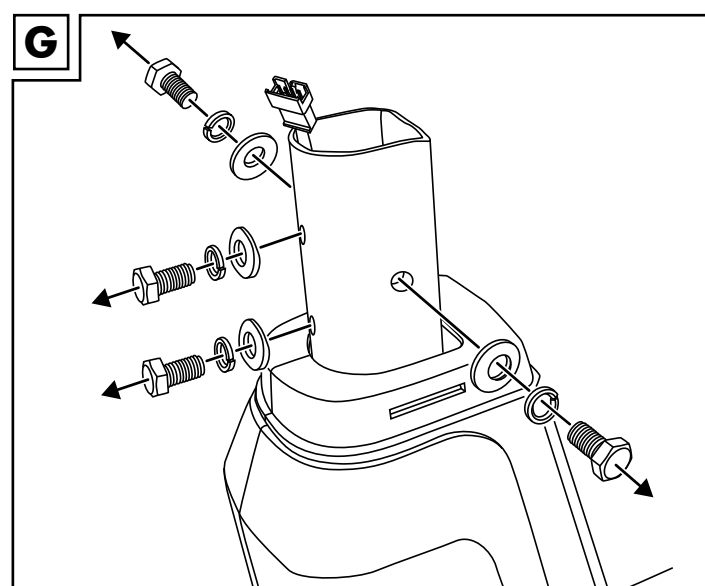
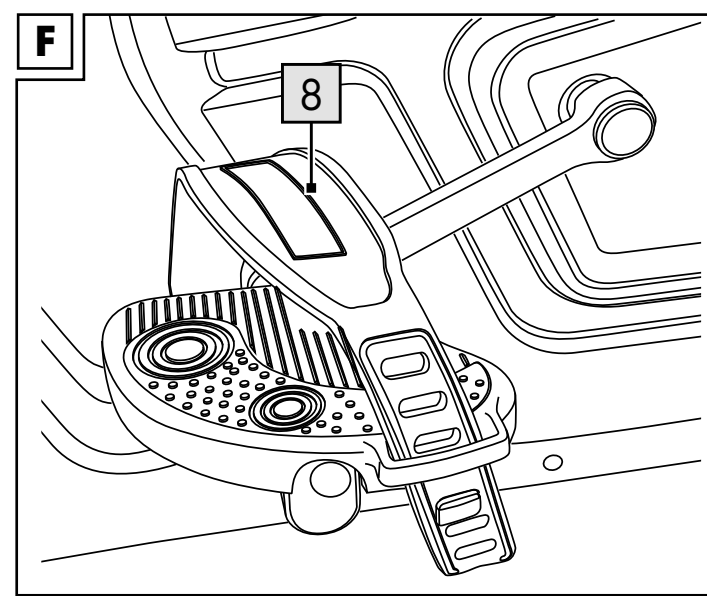
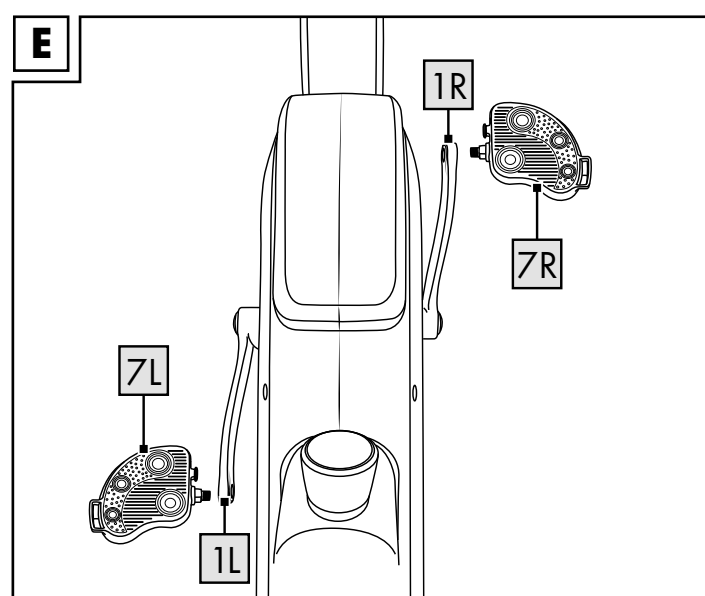
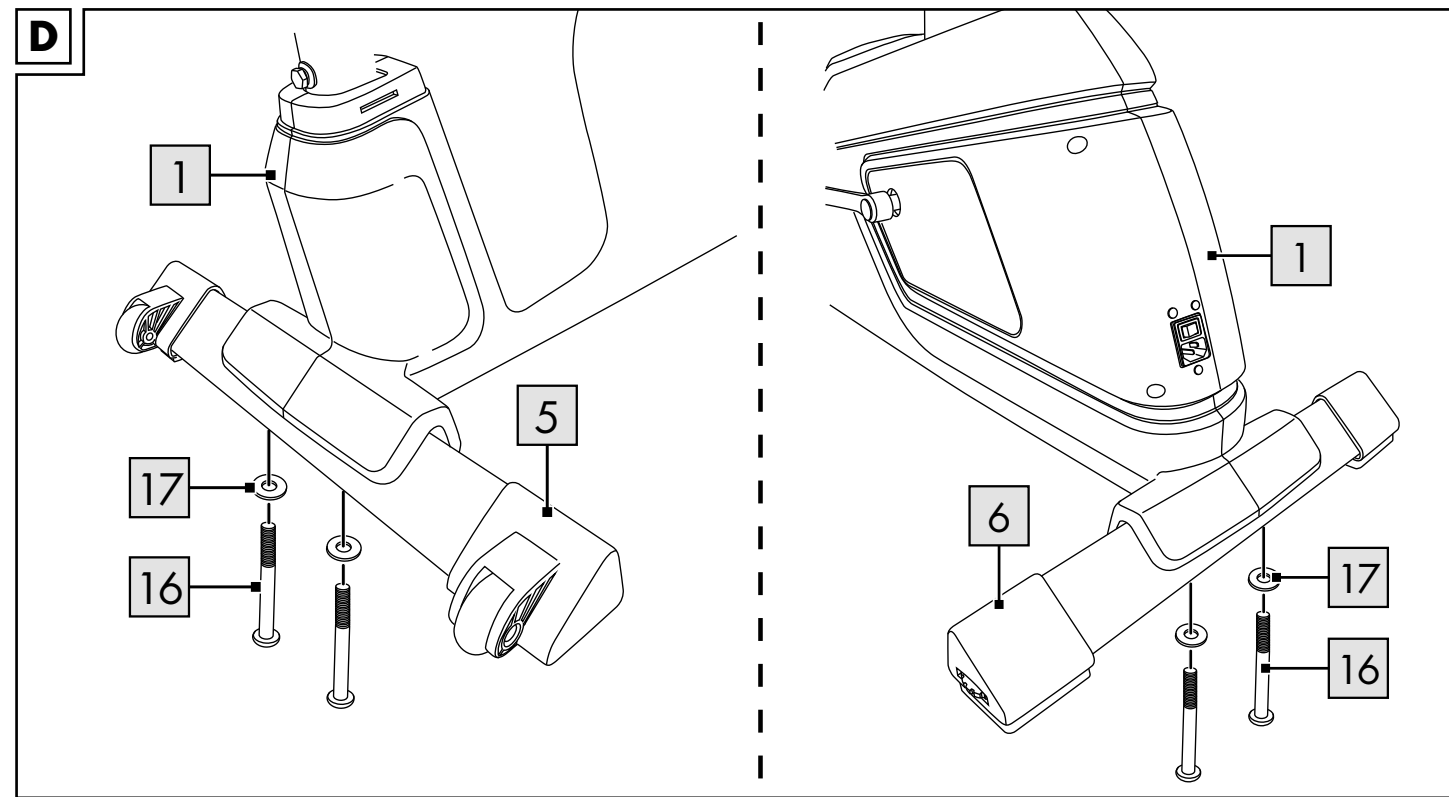
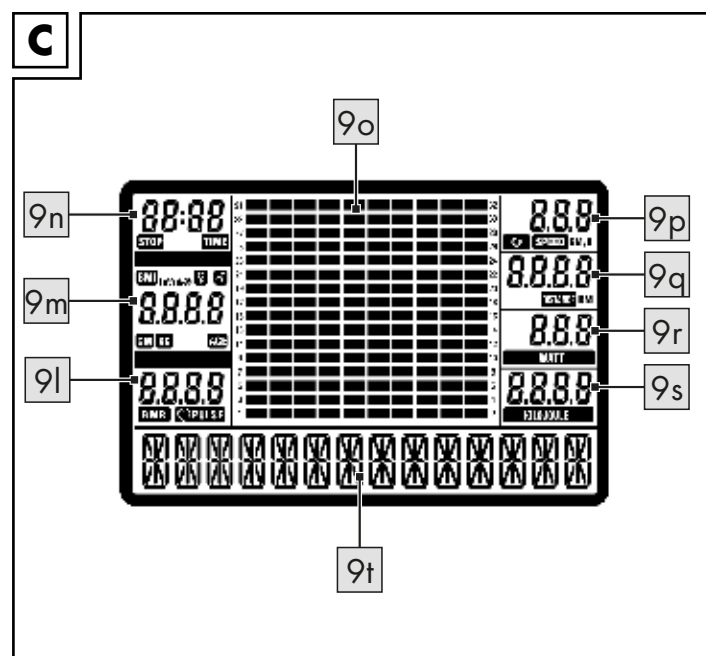
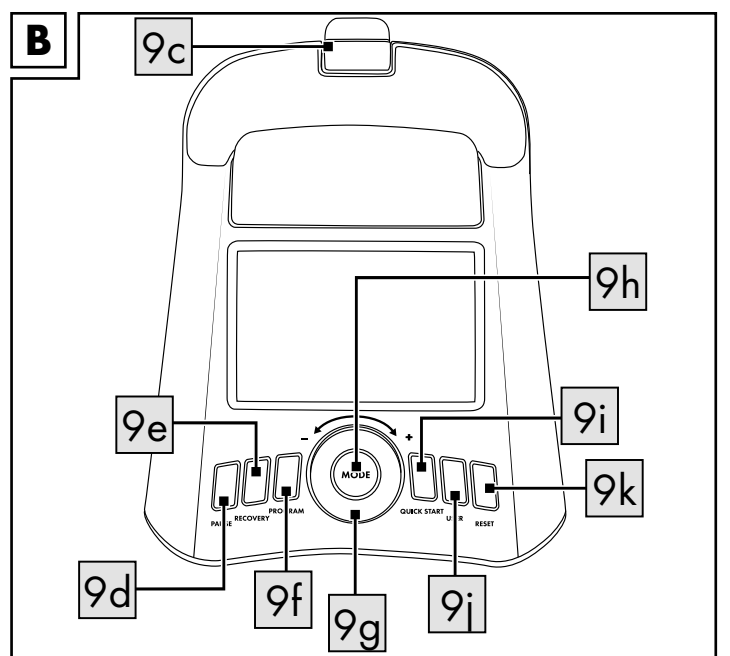
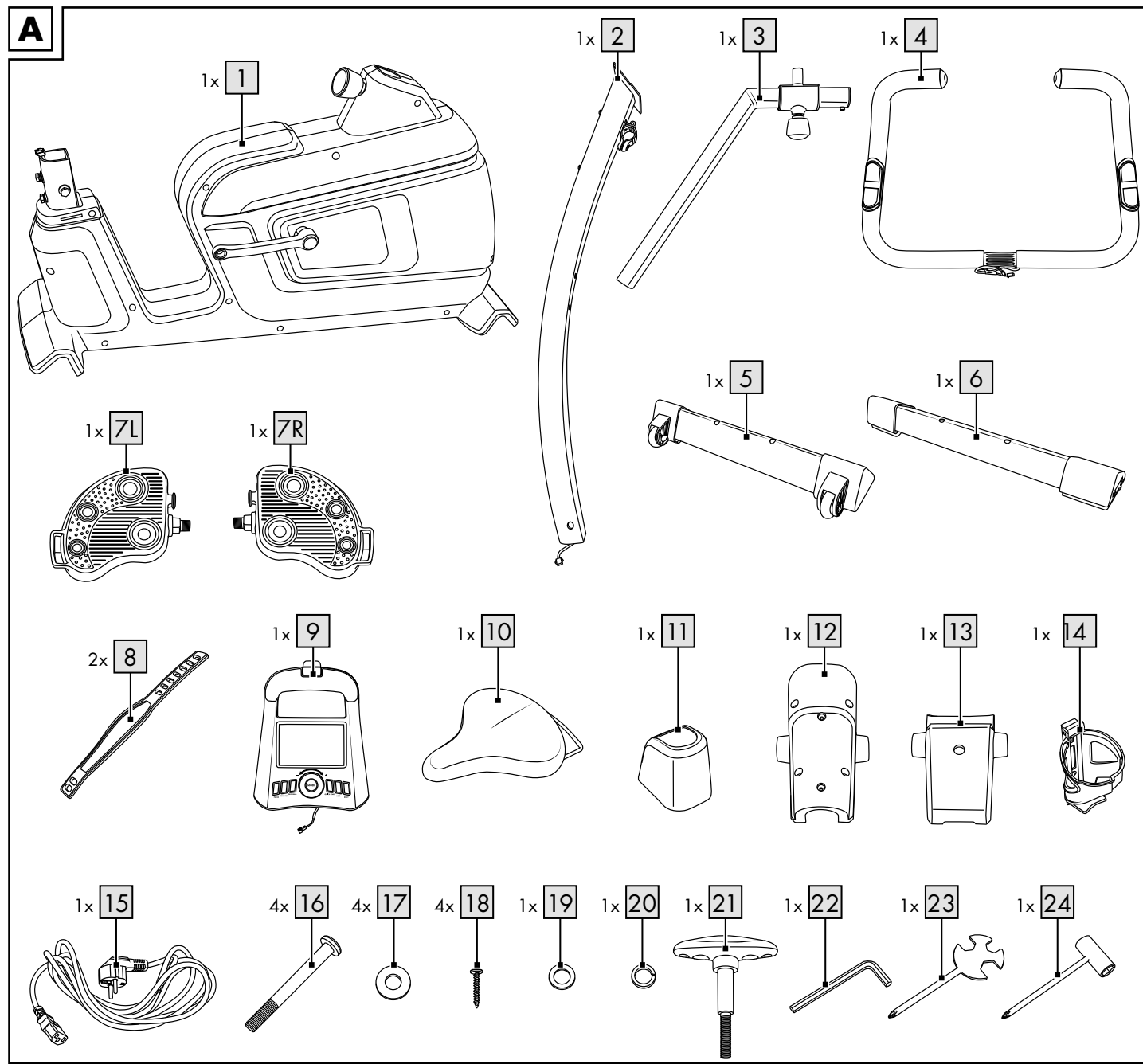
PL
 Przed przeczytaniem należy rozłożyć bok z ilustracjami a następnie zapoznać się ze wszystkimi funkcjami urządzenia.

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

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

DE/AT/CH	Gebrauchs- und Sicherheitshinweise	Seite	06
GB/IE	Instructions and Safety Notice	Page	12
FR/BE	Instructions d'utilisation et de sécurité	Page	18
NL/BE	Gebruiksaanwijzingen en veiligheidsinstructies	Pagina	25
PL	Wskazówki bezpieczeństwa i obsługi	Strona	31
CZ	Pokyny k používání a bezpečnostní upozornění	Stránky	37
SK	Pokyny na obsluhu a bezpečnostné pokyny	Stranu	43

IAN 310716



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

GB IE

Package contents/parts list 12
 Technical data 12
 Intended use 12
 Safety information 12 - 13
 Assembly 13 - 14
 Disassembly 14
 Use 14
 Operating the computer 14 - 16
 General training tips 16
 Full workout 16
 Intensity level of training 16 - 17
 Moving the equipment 17
 Storage and cleaning 17
 Disposal 17
 Notes on the guarantee and service handling 17

FR BE

Étendue de la livraison/ désignation des pièces 18
 Caractéristiques techniques 18
 Utilisation conforme à sa destination 18
 Consignes de sécurité 18 - 20
 Montage 20
 Démontage 20
 Utilisation 20
 Utilisation de l'ordinateur 20 - 22
 Conseils généraux d'entraînement 21 - 23
 Étendue de l'entraînement 23
 Intensité de l'entraînement 23
 Transport 23
 Stockage, nettoyage 23
 Mise au rebut 23
 Indications concernant la garantie et le service après-vente 23 - 24

NL BE

Leveringsomvang/ Beschrijving van de onderdelen 25
 Technische gegevens 25
 Beoogd gebruik 25
 Veiligheidstips 25 - 27
 Montage 27
 Demontage 27
 Gebruik 27
 Bedienung van de computer 27 - 29
 Algemene trainingsinstructies 29
 Trainingsomvang 29 - 30
 Trainingsintensiteit 30
 Transport 30
 Opslag, reiniging 30
 Afvalverwerking 30
 Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling 30

PL

Zakres dostawy / oznaczenie części 31
 Dane techniczne 31
 Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem 31
 Wskazówki bezpieczeństwa 31 - 33
 Montaż 33
 Demontaż 33
 Użytkowanie 33 - 34
 Obsługa komputera 34 - 35
 Ogólne wskazówki dotyczące treningu 35 - 36
 Objętość treningowa 36
 Intensywność treningowa 36
 Transport 36
 Przechowywanie, czyszczenie 36
 Uwagi odnośnie recyklingu 36
 Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej 36

CZ

Obsah balení / seznam dílů 37
 Technické údaje 37
 Použití dle určení 37
 Bezpečnostní pokyny 37 - 38
 Montáž 38 - 39
 Demontáž 39
 Použití 39
 Ovládání počítače 39 - 41
 Obecné pokyny pro cvičení 41
 Objem tréninku 41
 Intenzita tréninku 41
 Přeprava 41
 Uskladnění, čištění 42
 Pokyny k likvidaci 42
 Pokyny k záruce a průběhu služby 42

SK

Rozsah dodávky/popis dielov 43
 Technické údaje 43
 Určené použitie 43
 Bezpečnostné pokyny 43 - 44
 Montáž 44 - 45
 Demontáž 45
 Použitie 45
 Ovládanie počítača 45 - 47
 Všeobecné pokyny k tréningu 47
 Rozsah tréningu 47
 Intenzita tréningu 47 - 48
 Preprava 48
 Skladovanie, čistenie 48
 Pokyny k likvidácii 48
 Pokyny k záruke a priebehu servisu 48

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 kgm²


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

Gerätekategorie: 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 Aufstiegshilfe oder Leitersatz.
- 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 Aufsicht durchgeföhrt 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 × 1,2 (z. B. sitzende Tätigkeit)
normal aktiv	BMR × 1,3
mäßig aktiv	BMR × 1,4 (z. B. leichtes Training 3 bis 4 Std./Woche)
sehr aktiv	BMR × 1,6 (z. B. viel Training 4 bis 5 Std./Woche)
stark aktiv	BMR × 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.

Nackenkulatur

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

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

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

Congratulations!

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: 5.026kgm²

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



Service Ireland

Tel.: 1890 930 034

(0,08 EUR/Min., (peak))

(0,06 EUR/Min., (off peak))

E-Mail: deltasport@lidl.ie

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 kgm²

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 posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

IAN : 310716

(FR) Service France
Tel. : 0800 919270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

(BE) Service Belgique
Tel. : 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)
E-Mail : deltasport@lidl.be

Hartelijk gefeliciteerd!

Met de aankoop hebt u gekozen voor een hoogwaardig product. Maak u daarom voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product.

 **Lees hiervoor deze gebruiksaanwijzing aandachtig door.**

Gebruik het product alleen zoals beschreven en uitsluitend voor de aangegeven doeleinden. Bewaar de handleiding zorgvuldig. Als u het product aan derden geeft, dient u ook deze documenten te overhandigen.

Leveringsomvang/Beschrijving van de onderdelen (afb. A)

- 1 x gebruiksaanwijzing
- 1 x ergometer
 - 1 x basisframe (1)
 - 1 x stuurkolom (2)
 - 1 x zadelpen (3)
 - 1 x stuur (4)
 - 1 x voet, voor (5)
 - 1 x voet, achter (6)
 - 1 x pedaal, links (7L)
 - 1 x pedaal, rechts (7R)
 - 2 x veiligheidsriemen (8)
 - 1 x computer (9)
 - 1 x zadel (10)
 - 1 x stuurkolomkap (11)
 - 1 x stuurkap, voor (12)
 - 1 x stuurkap, achter (13)
 - 1 x bidonhouder (14)
 - 1 x netsnoer (15)
- 1 x schroeven- en gereedschapset
 - 4 x schroef M8 x 72 mm (16)
 - 4 x sluitring M 8 (17)
 - 4 x schroef ST 2,9 x 16 mm (18)
 - 1 x sluitring M 8 (19)
 - 1 x veerring M 8 (20)
 - 1 x T-schroef (21)
 - 1 x inbussleutel (22)
 - 1 x combigereedschap met kruiskopschroevendraaier en steeksleutel 13, 15, 19 mm (23)
 - 1 x combigereedschap met kruiskopschroevendraaier en steeksleutel 13, 14 mm (24)

Technische gegevens

Afmetingen (b x h x d): ca. 116 x 140 x 56 cm

Gewicht: ca. 37 kg

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

Snelheidsafhankelijk remsysteem

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

Maximale belasting tablethouder: 1 kg

Traagheidsfactor: 5,026 kgm²


Elektrisch vermogen: 60 W



Gevaar voor beknelling van vingers!




Maximale belasting: 150 kg

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

2014/53/EU - RED-richtlijn

2011/65/EU - RoHS-richtlijn

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

 Productiedatum (maand/jaar): 10/2018

Apparaatklasse: HA (voor het gebruik in huishoudens, nauwkeurigheid A)/niet bedoeld voor therapeutische behandelingen.

Getest volgens:
DIN EN ISO 20957-1:2014,
DIN EN ISO 20957-5:2017
EN 60335-1 Klasse: HA


Beoogd gebruik

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

Veiligheidstips

Kans op lichamelijk letsel!

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

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

Gevaar door elektrische schok!

- Sluit het artikel alleen aan wanneer de netspanning van de contactdoos met de opgave op het typeplaatje overeenkomt.
- Sluit het artikel alleen aan op een gemakkelijk toegankelijk contactdoos, zodat u het artikel snel kunt loskoppelen van het stroomnet in geval van een storing.
- Gebruik het apparaat niet als het zichtbare schade vertoont of het netsnoer of de stekker defect is.
- Als het netsnoer van de ergometer is beschadigd, moet het worden vervangen door de fabrikant of zijn klantenservice of een vergelijkbaar gekwalificeerde persoon.
- Voor reparaties mogen alleen onderdelen worden gebruikt die overeenkomen met de oorspronkelijke apparaatgegevens. Deze ergometer bevat elektrische en mechanische onderdelen die essentieel zijn voor bescherming tegen gevaren.
- Open de behuizing niet, maar laat de reparatie over aan een vakman.

- Neem contact op met een gespecialiseerde werkplaats. Eigenhandig uitgevoerde reparaties, ondeskundige aansluiting of verkeerde bediening zijn uitgesloten van aansprakelijkheid en garantieclaims.
- Dompel het artikel, de computer noch het netsnoer of de stekker niet onder in water of andere vloeistoffen.
- Raak de stekker nooit met vochtige handen aan.
- Trek de stekker nooit via het netsnoer uit de contactdoos, maar pak altijd de stekker vast.
- Gebruik het netsnoer niet als draaggreep.
- Houd het artikel, de computer, de stekker en het netsnoer weg van open vuur en hete oppervlakken.
- Leg het netsnoer zo dat het geen struikelgevaar vormt.
- Buig het netsnoer niet en plaats het niet over scherpe randen.
- Gebruik het artikel alleen binnenshuis.
- Als u het product niet gebruikt, het schoonmaakt of als er een storing optreedt, zet dan altijd het artikel uit en haal de stekker uit het contactdoos.
- Breng het netsnoer niet in contact met hete delen.
- Vul nooit vloeistof in het artikel en de computer.
- Gebruik geen stoomreiniger om te reinigen. Het artikel kan dan beschadigd raken.

Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Houd kinderen ver verwijderd van verpakkingsmateriaal. Er bestaat een kans op verstikking!
- Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
- Het artikel is geen speelgoed en dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt.

Kinderen mogen zich tijdens gebruik van het apparaat niet binnen de reikwijdte van het apparaat bevinden, om kans op letsel uit te sluiten.

- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.
- Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.

Gevaren door slijtage

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

- Controleer het artikel regelmatig op zichtbare tekenen van slijtage en schade. Controleer de schroefverbindingen regelmatig.

Montage

Het artikel moet door twee personen worden opgebouwd.

Aandacht bij gevoelige vloeren!

Gebruik indien nodig een mat om de vloer te beschermen.

Stap 1 (afb. D)

1. Plaats het basisframe (1) op een vaste, horizontale ondergrond. Waarschuwing: om de ondergrond tegen mogelijke krassen te beschermen, wordt het montageoppervlak met een geschikt materiaal afgedekt.

Aanwijzing: draai het basisframe zo om dat de schroefgaten naar boven wijzen, om de montage van de poten te vereenvoudigen.

2. Schroef de voorste voetsteun (5) vast aan de voorzijde van het basisframe met twee schroeven (16) en twee sluitringen (17).

Aanwijzing: zorg ervoor dat de transportrollen van de voorste voetsteun (5) naar voren gericht zijn.

3. Schroef de achterste voetsteun (6) vast aan de voorzijde van het basisframe met twee schroeven (16) en twee sluitringen (17).

Stap 2 (afb. E)

1. Schroef het rechter pedaal (7R) rechtsonder aan de trapper (1R) met behulp van de combigereedschap (23).
2. Schroef het linker pedaal (7L) linksom aan de trapper (1L) met behulp van de combigereedschap (23).
3. Bevestig de riemen (8) aan de pedalen (7R) (7L) (afb. F).

Aanwijzing: de riemen van de pedalen moeten uw voeten stevigheid bieden. Bij een ongemakkelijk drukgevoel, maakt u de riemen los.

Stap 3

1. Verwijder de voorgemonteerde schroeven, veerringen en sluitringen uit het basisframe (afb. G).
2. Schuif de kolombekleding van het stuur (11) op de stuurkolom (2) (afb. H).
3. Houd de stuurkolom (2) vast aan het basisframe (1) en sluit de sensorkabels (1a) en (2a) aan elkaar (afb. I).

Aanwijzing: zorg ervoor dat de kabels stevig zijn aangesloten, zodat de signaaloverdracht is gegarandeerd.

4. Schuif de stuurkolom in het basisframe.

Aanwijzing: zorg ervoor dat de kabels niet bekneld raken.

5. Bevestig de stuurkolom met de eerder verwijderde schroeven, veerringen en sluitringen met behulp van de moersleutel (afb. J).
6. Schuif de kolombekleding over de schroeven om de schroeven te bedekken.

Stap 4

1. Houd de computer (9) vast aan de stuurkolom en sluit de sensorkabel (2b) van het stuur aan op de sensorkabel (9a) van de computer (afb. K).

Aanwijzing: zorg ervoor dat de kabels stevig zijn aangesloten, zodat de signaaloverdracht is gegarandeerd.

2. Steek de twee pulskabels (2c) door de opening (9b) van de stuurkolom (afb. L).
3. Verwijder de schroeven aan de achterkant van de computer (9) en bevestig de computer aan de stuurkolom met deze schroeven (afb. M).
4. Verwijder de voorgemonteerde schroeven aan de achterkant van de stuurkolom (afb. N).
5. Plaats de achterste stuurkap (13) op de stuurkolom om de computerschroeven af te dekken en bevestig de achterste stuurkap met de eerder verwijderde schroeven (afb. N).
6. Positioneer het stuur (4) in de stuurhouder (2d) (afb. P) en verbindt de beide pulskabels (9b) uit de computer met de pulskabel (4a) uit het stuur (afb. O).

Aanwijzing: zorg ervoor dat de kabels stevig zijn aangesloten, zodat de signaaloverdracht is gegarandeerd.

7. Kantel de klep van de stuurhouder (2d) naar beneden (afb. P).
8. Plaats de voorste stuurbescherming (12) op de stuurkolom en zet het stuur en het stuurbescherming vast met sluitring (19), veerring (20) en T-schroef (21) (afb. Q).

Aanwijzing: let er bij het plaatsen van de voorste stuurbescherming op dat de kabels niet klem komen te zitten.

9. Zet vervolgens de voorste en achterste stuurbescherming vast met de schroeven (18) (afb. R). Gebruik een standaard kruiskopschroevendraaier, grootte PH1 (niet meegeleverd).

Stap 5 (afb. S)

1. Schuif de zadelpen (3) in de zitbuis (1c) aan het basisframe en zet de zadelpen vast met de borgschroef (1b).

Aanwijzing: trek aan de borgschroef om het vergrendelen van de zadelpen te vergemakkelijken (afb. U).

2. Bevestig het zadel (10) aan de zadelverstelrail (3a) en lijn het zadel horizontaal uit.

Aanwijzing: gebruik een standaard waterpas (niet meegeleverd) om het zadel horizontaal uit te lijnen.

Aanwijzing: de zadelverstelrail (3a) kan in elke positie worden geschoven (afb. V).

4. Draai de zadeldoeren vast met behulp van het combigereedschap (24).

Stap 6 (afb. T)

1. Verwijder de voorgemonteerde schroeven van de stuurkolom.
2. Bevestig de bidonhouder (14) aan de stuurkolom met de hiervoor verwijderde schroeven.

Aanwijzing: het gebruik van de bidonhouder is optioneel.

Demontage

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

Gebruik

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

Artikel in- en uitschakelen (afb. X)

1. Sluit het netsnoer (15) aan op het artikel en op een contactdoos om het artikel op het lichtnet aan te sluiten.
2. Druk op de schakelaar (1d) om het artikel in te schakelen.
3. Druk na het voltooiën van de training op de schakelaar om het artikel uit te schakelen.

Zit-, voet- en stuurpositie instellen

- Stel het zadel zo af dat uw been gestrekt is wanneer u het pedaal met uw hiel aanraakt en uw knie zich achter de pedaalas bevindt.
- Plaats uw voeten in het midden van de pedalen. Bij het trainen op de ergometer, komt de beweging uit de voetzolen, zodat een betere hefboomwerking wordt gegeven en de bewegingen gemakkelijk kunnen worden uitgevoerd.
- Zorg ervoor dat ten minste de helft van de voetlengte op het pedaal zit tijdens het trainen.
- Pas de veiligheidsriemen van de pedalen zo aan dat uw voeten stevig vastzitten.
- Gebruik de T-schroef om het stuur zo af te stellen dat uw armen bijna uitgestrekt zijn wanneer u het stuur vastpakt.

USB-poort

De computer beschikt over een USB-poort voor het opladen van uw Smartphone of tablet.

- Om uw Smartphone of tablet op te laden, sluit u de USB-kabel (niet meegeleverd) aan op de USB-poort van uw computer en op uw smartphone of tablet.

Gebruik van Smartphone- of tablethouder

1. Plaats uw Smartphone of tablet in de Smartphone- of tablethouder.
2. Zet uw smartphone of tablet vast met de clip (9c).

Bediening van de computer

Display weergave (afb. C)

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

- Afhankelijk van de weergavestatus wordt de hartslag van 40 tot 220 slagen/minuut of het meetresultaat van BMR, lichaamsvet en BMI-meting weergegeven (9l).
- Afhankelijk van de weergavestatus worden BMI, lichaamsvet, geslacht, lichaamslengte, lichaamsgewicht of leeftijd weergegeven (9m).
- De trainingsduur met pauzmodus van 00:00 tot 99:59 wordt weergegeven (9n).
- Trapweerstand met 32 trapweerstandsniveaus wordt weergegeven (9o).

- De trapfrequentie van 0 tot 999 omwentelingen/minuut, afgewisseld met de huidige snelheid van 0,0 tot 99,9 km/u, wordt weergegeven (9p).
- De afgelegde afstand van 0,0 tot 99,9 km wordt weergegeven (9q).
- Trapweerstand van 0 tot 999 watt wordt weergegeven (9r).
- Energieverbruik * van 0 tot 9999 kilojoules wordt weergegeven (9s).
- Notitieveld met de helpfunctie voor menu's (9t).
- * De berekening is gebaseerd op voorgeprogrammeerde standaardwaarden die alleen als richtwaarde kunnen dienen.

Taal wijzigen

- Het display en de toetsen van de computer gebruiken woorden en afkortingen in het Engels. Het display-weergave kan worden gewijzigd in het Duits.
- Druk tegelijkertijd op de RECOVERY-knop (9e) en de PROGRAM-knop (9f) om te schakelen tussen Engels en Duits.

Instellen gebruikersprofiel

Voordat u begint met trainen, kunt u max. 4 verschillende gebruikersprofielen instellen. De vooringestelde waarden in de betreffende gebruikersprofiel worden gebruikt om de gegevens in het HRC-programma te bepalen, evenals in BMI/BMR- en lichaamsvetmetingen.

- Het gebruiksprofiel U0 is neutraal. Er zijn geen gebruikersgegevens vooraf ingesteld.
 - In de gebruikersprofielen U1, U2 en U3 worden de persoonlijke gegevens, zoals leeftijd, geslacht, gewicht en grootte van de betreffende gebruiker, ingesteld en permanent opgeslagen.
1. Schakel het artikel in zoals beschreven in het gedeelte "Artikel in- en uitschakelen".
 2. Draai aan het selectiewiel om het gewenste gebruikersprofiel te selecteren.
 3. Druk op de MODE-toets (9h) om uw keuze te bevestigen.
 4. Stel de standaardwaarde in de velden "Age" (leeftijd) (9m), "Geslacht" (9m), "Gewicht" (9m) en "Grootte" (9m) in door het selectiewiel (9g) te draaien en de betreffende selectie met de MODE-toets (9h) te bevestigen.

Programma selecteren

1. Druk op de knop PROGRAM (9f).
2. Kies met het selectiewiel (9g) het gewenste programma.
3. Druk op de MODE-toets (9h) om uw keuze te bevestigen.

QUICKSTART-programma

1. Kies het QUICKSTART-programma, zoals beschreven onder "Programma selecteren", of druk op de QUICKSTART-toets (9i).

Aanwijzing: de computer start automatisch met het QUICKSTART-programma.

2. Draai aan de selectiewiel om de trapweerstand in te stellen.
3. Begin met de training.

Aanwijzing: de trapweerstand kan tijdens de training naar wens worden gewijzigd.

WATT-programma

Met dit programma voltooit u een snelheidsonafhankelijke training. De vooraf ingestelde trapweerstand (Watt) blijft ongewijzigd en wordt om de 0,5 tot 4 seconden aangepast aan de huidige trapfrequentie en trainingsnelheid.

1. Kies het WATT-CONTROL-programma, zoals beschreven onder "Programma selecteren".
2. Stel de standaardwaarde in de velden "Watt" (9r), "Time" (tijd) (9n), "Distance" (afstand) (9q), "Kilojoule" (9s) en "Pulse" (pols) (9l) in door het selectiewiel (9g) te draaien en de betreffende selectie met de MODE-toets (9h) te bevestigen.
3. Ga op de pedalen staan om de training te beginnen.

Aanwijzing: de standaardwaarde voor Watt kan tijdens het trainen met de selectiewiel in stappen van 5 worden gewijzigd.

MANUAL-programma

1. Kies het MANUAL-programma, zoals beschreven onder "Programma selecteren".
2. Stel de standaardwaarde in de velden "Time" (tijd) (9n), "Distance" (afstand) (9q), "Kilojoule" (9s) en "Pulse" (pols) (9l) in door het selectiewiel (9g) te draaien en de betreffende selectie met de MODE-toets (9h) te bevestigen.
3. Ga op de pedalen staan om de training te beginnen.

Aanwijzing: de trapweerstand kan tijdens de training naar wens worden gewijzigd.

HRC-programma

Aanwijzing: dit programma werkt alleen met een borstband (niet meegeleverd).

In dit programma past de trapweerstand zich automatisch aan aan de ingestelde doel hartslag:

- Als uw huidige hartslag lager is dan de doel hartslag die u hebt ingesteld, wordt de weerstand van de loopband elke 10 seconden met één niveau verhoogd (tot maximaal 16).
- Als uw huidige hartslag hoger is dan de doel hartslag die u hebt ingesteld, wordt de weerstand van de loopband elke 10 seconden met één niveau verlaagd (tot minimaal 1).

1. Kies het HRC-programma, zoals beschreven onder "Programma selecteren".
2. Draai aan de selectiewiel (9g) om een van de volgende doel hartslagprofielen te selecteren:
 - HRC 1: 55% van de maximale hartslag
 - HRC 2: 75% van de maximale hartslag
 - HRC 3: 90% van de maximale hartslag
 - HRC 4: maximale hartslag (vrij instelbaar met behulp van de selectiewiel)

Aanwijzing: om de maximale hartslag te berekenen, gebruikt u de volgende formule: 220 – levensduur in jaren.

3. Druk op de MODE-toets (9h) om uw keuze te bevestigen.

4. Stel de standaardwaarde in de velden "Watt" (9r), "Time" (tijd) (9n), "Distance" (afstand) (9q), "Kilojoule" (9s) en "Pulse" (pols) (9l) in door het selectiewiel (9g) te draaien en de betreffende selectie met de MODE-toets (9h) te bevestigen.

5. Ga op de pedalen staan om de training te beginnen.

USER-programma

In dit programma kan een individuele training samengesteld en opgeslagen worden. De instellingen van de gebruiker in het Individuele programma worden permanent opgeslagen en hoeven niet elke keer opnieuw te worden gemaakt.

1. Kies het USER-programma, zoals beschreven onder "Programma selecteren", of druk op de USER-toets (9j).
2. Druk op de MODE-toets (9h) om een individuele trainingseenheid te programmeren.
3. Stel de betreffende standaardwaarde voor de balken (9o) in en in de velden "Time" (tijd) (9n), "Distance" (afstand) (9q), "Kilojoule" (9s) en "Pulse" (pols) (9l) in door het selectiewiel (9g) te draaien en de betreffende selectie met de MODE-toets (9h) te bevestigen.
4. Ga op de pedalen staan om de training te beginnen.

Aanwijzing: als u onmiddellijk begint te trappen, krijgt de computer toegang tot een reeds opgeslagen trainingssessie.

INTERVAL-programma

Het INTERVAL-programma is voorgeprogrammeerd.

De belastings- en ontlastingsfase wisselen elkaar af met regelmatige tussenpozen en met dezelfde intensiteit.

Vanwege de sterke schommelingen in intensiteit, raden we aan dit programma alleen te gebruiken na 2 tot 3 weken training.

Aanwijzing: de vooringestelde trapweerstand kan tijdens de training naar wens worden gewijzigd.

1. Kies het INTERVAL-programma, zoals beschreven onder "Programma selecteren".
2. Draai aan de selectiewiel (9g) om een van de volgende intensiteitsniveau profielen te selecteren:
 - L1 – getrainde beginners
 - L2 – gevorderden
 - L3 – fitness sporters en professionals
3. Druk op de MODE-toets (9h) om uw keuze te bevestigen.
4. Stel de standaardwaarde in de velden "Time" (tijd) (9n), "Distance" (afstand) (9q), "Kilojoule" (9s) en "Pulse" (pols) (9l) in door het selectiewiel (9g) te draaien en de betreffende selectie met de MODE-toets (9h) te bevestigen.
5. Ga op de pedalen staan om de training te beginnen.

CLIMBING-programma

Het CLIMBING-programma is voorgeprogrammeerd. De belasting wordt gelijkmatig verhoogd.

Vanwege de sterke intensiteit raden we aan dit programma alleen te gebruiken na 2 tot 3 weken training.

Aanwijzing: de vooringestelde trapweerstand kan tijdens de training naar wens worden gewijzigd.

1. Kies het CLIMBING-programma, zoals beschreven onder "Programma selecteren".
2. Draai aan de selectiewiel (9g) om een van de volgende intensiteitsniveau profielen te selecteren:
 - L1 - getrainde beginners
 - L2 - gevorderden
 - L3 - fitness sporters en professionals
3. Druk op de MODE-toets (9h) om uw keuze te bevestigen.
4. Stel de standaardwaarde in het veld "Watt" (9r) in door het selectiewiel (9g) te draaien en de betreffende selectie met de MODE-toets (9h) te bevestigen.
5. Ga op de pedalen staan om de training te beginnen.

TEST-programma

Dit programma duurt 12 minuten. Het programma heeft tot doel, uw huidige fitnesstoestand te bepalen.

Na 12 minuten training toont de computer de waarden van gemiddelde snelheid, afgelegde afstand, totaal verbruik van kilojoules en gemiddelde puls van de voltooide testeenheid. De waarden worden opgeslagen.

1. Kies het TEST-programma, zoals beschreven onder "Programma selecteren".
2. Draai aan de selectiewiel (9g) om de trapweerstand in te stellen.

Aanwijzing: de trapweerstand kan tijdens de training niet meer worden gewijzigd.

3. Ga op de pedalen staan om de training te beginnen.
4. Houd tijdens de test altijd uw handpalmen op de handpolssensoren zodat uw pols kan worden gemeten. Overschrijd de maximale polswaarde niet.

Aanwijzing: als u onmiddellijk begint te trappen, krijgt de computer tijdens de laatste sessie toegang tot de vooraf ingestelde waarde in het programma.

BMI BMR FAT-programma

1. Kies het BMI BMR FAT-programma, zoals beschreven onder "Programma selecteren".
2. Plaats uw handpalmen op beide handpolssensoren.
3. Houd de handpolssensoren zo lang vast, tot het meetproces is voltooid.
4. Na ca. 5 tot 10 seconden worden de volgende waarden getoond:
 - Lichaamsvet en BMI worden afwisselend getoond in het weergaveveld (9m).
 - BMR meetresultaat wordt in het weergaveveld (9l) getoond.
 - "Err" geeft aan dat de meting is mislukt. Herhaal de meting.

Evaluatie van vetmeting

Aanwijzing: houd er rekening mee dat deze meting niet overeenkomt met een medische meetprocedure. De gemeten waarde kan afwijken van de werkelijke waarde. Neem contact op met uw arts voor een nauwkeurige meting van uw lichaamsvetgehalte.

Geslacht	weinig	goed	normaal	te hoog
mannelijk	<13%	13-25,8%	26-30%	>30%
vrouwelijk	<23%	23-35,8%	36-40%	

Evaluatie van BMI-meting

BMI-meetresultaat (Body Mass Index) dient als een maatstaf voor het beoordelen van het lichaamsgewicht.

Aanwijzing: houd er rekening mee dat deze meting niet overeenkomt met een medische meetprocedure.

Leeftijd	BMI Mannen	BMI Vrouwen
19-24 jaar	19-24	18-23
25-34 jaar	20-25	19-24
35-44 jaar	21-26	20-25
45-54 jaar	22-27	21-26
55-64 jaar	23-28	22-27
vanaf 65 jaar	24-29	23-28

Categorie	BMI
Uitgehongerd	<15
Ondergewicht	<17,5
Grensgebied	<19
Normaal	19-24
Overgewicht	25-29
Zwaarlijvig	30-39
Ziekelijke zwaarlijvig	40+

Evaluatie van BMR-meting

BMR-meetresultaat (Basal-Metabolic-Rate) is de energie die nodig is om lichaamsfuncties in stand te houden.

Om de energiefactor van je lichaam te bepalen, vermenigvuldigt u de BMR-meetresultaat van de computer met uw activiteitsniveau van de volgende tabel. Het resultaat wordt in kilojoule (kJ) weergegeven.

Activiteitsniveau	Activiteitsfactor
licht actief	BMR × 1,2 (bijv. zittend beroep)
normaal actief	BMR × 1,3
matig actief	BMR × 1,4 (bijv. lichte training 3 tot 4 uur/week)
zeer actief	BMR × 1,6 (bijv. veel training 4 tot 5 uur/week)
sterk actief	BMR × 1,9 (bijv. zware training en fysiek werk)

Herstelmeting

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

- F1 = zeer goede herstel hartslag
- F6 = slecht herstel hartslag

1. Druk na het voltooien van uw training op de RECOVERY-toets (9e) om uw herstel hartslag te meten.
2. Plaats uw handpalmen op beide handpolssensoren.
3. De weergaven voor tijd (9n) en pols (9l) worden getoond. De tijd loopt terug van 00:60 tot 00:00.
4. Houd de handpolssensoren zo lang vast, tot het aftellen van 60 seconden is afgelopen. Het berekende cijfer wordt weergegeven.

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

5. Druk opnieuw op de RECOVERY-toets (9e) om terug te keren naar het hoofdmenu.

Training pauzeren

- Druk op de PAUSE-toets (9d) om te pauzeren tijdens het trainen. De tijd stopt.
- Druk opnieuw op de PAUSE-toets (9d) om de training voort te zetten.
- Druk langer dan 3 seconden op de PAUSE-toets (9d) om de computer opnieuw te starten.

Display resetten

Druk op de RESET-toets (9k) om de opgeslagen voorinstellingen te wissen of een trainingsprogramma voortijdig te beëindigen.

Algemene trainingsinstructies

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

Trainingsomvang

Opwarmen

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

Herhaal de oefeningen steeds twee tot drie keer.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging vier tot vijf keer.

2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

Armen en schouders

1. Sla uw handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar boven buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.

2. Draai uw schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek uw schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet rustig verder te ademen!

Trainen

1. Neem plaats op de ergometer.
2. Zet uw voeten op de pedalen en zet deze vast met de veiligheidsriemen.
3. Houd u zich tijdens de training aan het stuur vast.
4. Kies een trainingsprogramma zoals omschreven in het gedeelte „Programma selecteren“ en start met trainen.

Aanwijzing: neem gedurende de training een rechtopstaande lichaamshouding aan.

Ontspannen

- Zorg ervoor dat u voldoende tijd neemt voor herstel tijdens en na de training.
- De herstelfase zou bij een beginner langer moeten duren dan bij een getrainde atleet.

Trainingsintensiteit

1. Bepaal welk trainingsdoel u wilt nastreven.

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

2. Bepaal hoe vaak u wilt trainen om uw trainingsdoel te bereiken. De volgende belastingsbereiken worden aanbevolen:
 - Minimum gezondheidsprogramma: 2-3 keer/week steeds 20-30 minuten.
 - Optimaal gezondheidsprogramma: 4-5 keer/week steeds 45-60 minuten.
3. Kies tussen de volgende trainingszones om de trainingsintensiteit te verhogen:
 - **Recuperatiezone:** in de recuperatiezone wordt 50-60% van de maximale hartslag belast. De belasting is licht en ontspannen. Deze zone vormt de basis voor het verbeteren van je prestaties. Als u een beginner bent of een zwakke conditie hebt, traint u in de recuperatiezone.
 - **Vetverbranding:** bij de vetverbranding wordt 60-70% van de maximale hartslag belast. In deze zone wordt zowel uw hart versterkt, en ook de vetverbranding optimaal in gang gezet. De training is effectiever naarmate u het langer vasthoudt.
 - **Aerobe zone:** in de aerobe zone wordt 70-80% van de maximale hartslag belast. In deze zone verbrandt u meer koolhydraten dan vet. De belasting is hoger. Het hart en de longen worden versterkt. Als u sneller, sterker en volhardend wilt worden, train dan in de aerobe zone.
 - **Anaerobe zone:** in de anaerobe zone wordt 80-90% van de maximale hartslag belast. Trainen in de anaerobe zone is een krachtige training, waarbij typische symptomen, zoals bijv. uitputting, vermoeidheid of zware ademhaling optreden.

- **Waarschuwingzone:** in de waarschuwingzone wordt 90-100% van de maximale hartslag belast. De waarschuwingzone is de zone met de hoogste intensiteit. Als u extreem fit bent en ervaring met hoge prestatie training heeft, traint u in de waarschuwingzone. Merk op dat trainen in deze zone gemakkelijk tot overbelasting en letsel kan leiden.

Transport

1. Schakel het artikel uit en haal het netsnoer uit de contactdoos.
2. Ga met uw rechtervoet op de voorste standaard met wielen staan.
3. Pak de ergometer aan het stuur vast en kantel de ergometer voorzichtig in uw richting.
4. Rol de ergometer naar de gewenste positie en zet de ergometer langzaam weer aan.

Aanwijzing: houd tijdens het transport uw rug recht.

Aanwijzing: aandacht bij gevoelige vloeren! De as van de rol kan gemakkelijk uit de koker glippen bij het passeren van obstakels en blokkeert de rol en laat sporen achter op de grond.

Opslag, reiniging

PAS OP: voordat u het artikel schoonmaakt, moet het artikel worden uitgeschakeld en de stekker uit de contactdoos worden getrokken.

Het artikel moet altijd droog worden bewaard en na elk gebruik van eventueel vuil verwijderd worden.

Gebruik een licht bevochtigde doek en vermijd contact met water om het artikel en de computer te reinigen.

Berg het artikel op een droge, stofvrije locatie op, buiten directe invloed van zonlicht. Trek de stekker uit de contactdoos wanneer u het niet gebruikt.

Afvalverwerking

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af. Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.



Voer de producten en verpakkingen op milieuvriendelijke wijze af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen te kenmerken ten behoeve van hergebruik via het recyclingproces.

De code bestaat uit het recyclingsymbool, dat het recyclingproces weerspiegelt, en een getal dat het materiaal identificeert.



Apparaten die met het hiernaast afgebeelde symbool gemarkeerd zijn, mogen niet samen met het huisvuil afgevoerd worden.

U bent verplicht, dergelijke oude elektrische en elektronische apparaten afzonderlijk af te voeren.

Gelieve bij uw gemeentebestuur naar de mogelijkheden van een reguliere afvalverwijdering te informeren.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs. De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie. In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde servicehotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten. Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreken.

Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan. De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen. Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 310716

BE Service België
Tel.: 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland
Tel.: 0900 0400223 (0,10 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

Przez Państwa zakup wybraliście produkt o wysokiej jakości. Przed pierwszym użyciem zapoznajcie się z produktem.

 **W tym celu przeczytajcie następującą instrukcję obsługi.**

Z produktu należy korzystać jedynie jak to zostało opisane i w podanych zakresach zastosowania. Zachować niniejszą instrukcję.

W razie przekazania produktu osobom trzecim dołączyć do niego wszystkie dokumenty.

Zakres dostawy / oznaczenie części (rys. A)

1 x instrukcja obsługi

1 x ergometr

1 x rama główna (1)

1 x kolumna kierownicy (2)

1 x wspornik siodełka (3)

1 x kierownica (4)

1 x podstawa przednia (5)

1 x podstawa tylna (6)

1 x lewy pedał (7L)

1 x prawy pedał (7R)

2 x paski bezpieczeństwa (8)

1 x komputer (9)

1 x siodełko (10)

1 x osłona kolumny kierownicy (11)

1 x przednia osłona kierownicy (12)

1 x tylna osłona kierownicy (13)

1 x uchwyt na bidon (14)

1 x kabel sieciowy (15)

1 x zestaw śrub i narzędzi

4 x śruby M8 x 72 mm (16)

4 x podkładka M 8 (17)

4 x śruby szt. 2,9 x 16 mm (18)

1 x podkładka M 8 (19)

1 x podkładka sprężysta M 8 (20)

1 x śruba T (21)

1 x klucz imbusowy (22)

1 x narzędzie wielofunkcyjne ze śrubokrętem krzyżakowym i kluczem oczkowym 13, 15, 19 mm (23)

1 x narzędzie wielofunkcyjne ze śrubokrętem krzyżakowym i kluczem nasadowym 13, 14 mm (24)

Dane techniczne

Wymiary (szer. x wys. x gł.): ok.

116 x 140 x 56 cm

Waga: ok. 37 kg

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

System hamowania niezależny od prędkości

Kompatybilny ze standardowymi pasami piersiowymi z nieszyfrowaną transmisją 5 kHz (nie znajduje się w zestawie).

Maksymalne obciążenie uchwytu na tablet: 1 kg

Współczynnik bezwładności: 5,026 kgm²


Pobór mocy: 60 W



Niebezpieczeństwo zmiążdżenia palców!



Maksymalne obciążenie: 150 kg

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

2014/53/UE – dyrektywa w sprawie energii odnawialnej

2011/65/UE – dyrektywa RoHS

Kompletne deklaracje zgodności są dostępne pod adresem <http://www.conformity.delta-sport.com/>

 Data produkcji (miesiąc/rok): 10/2018

Klasa urządzenia: HA (do stosowania w prywatnych gospodarstwach domowych, dokładność A) / nie przewidziano do treningu terapeutycznego.

Skontrolowano wg:
DIN EN ISO 20957-1:2014,
DIN EN ISO 20957-5:2017
EN 60335-1 Klasse: HA

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

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

Wskazówki bezpieczeństwa

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- To urządzenie może być stosowane przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania urządzenia i rozumieją istniejące zagrożenia. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie ma przeciwwskazań zdrowotnych dla treningu.
- Nie używać urządzenia, jeśli występują obrażenia lub przeciwwskazania zdrowotne.
- Urządzenie jest dostosowane do maksymalnej wagi ciała użytkownika wynoszącej 150 kg.

Nie używaj tego produktu jeśli twoja waga przekracza tę wartość.

- Instrukcję obsługi wraz z propozycjami ćwiczeń należy mieć zawsze pod ręką.
 - Pamiętaj, aby rozgrzać się przed treningiem i ćwiczyć zgodnie ze swoimi aktualnymi możliwościami.
- Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą odniesieniem obrażeń. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- **OSTRZEŻENIE!** System monitorowania pracy serca może być wadliwy. Zbyt intensywny trening może prowadzić do niebezpiecznych obrażeń lub śmierci. Jeśli twoja wydajność wyjątkowo się obniży, natychmiast przerwij trening.
 - Kobiety w ciąży mogą ćwiczyć na urządzeniu tylko za zgodą lekarza.
 - Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
 - Urządzenie nie jest odpowiednie do celów rehabilitacyjnych.
 - Podczas treningu należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni wokół urządzenia (rys. Y).
 - Należy trenować na płaskim, poziomym, odpornym na poślizg podłożu.
 - Nie rozstawiać urządzenia w pobliżu schodów lub podestów.
 - W wypadku wystąpienia zawrotów głowy, kołatania serca itp. należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
 - Montaż urządzenia powinna przeprowadzić osoba dorosła, aby uniknąć obrażeń wynikających z nieprawidłowego obchodzenia się z elementami konstrukcji. Z urządzenia wolno korzystać dopiero po całkowitym zakończeniu montażu.

- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Upewnić się, że paski bezpieczeństwa pedałów są prawidłowo zamocowane. Niewłaściwe zamocowanie może spowodować obrażenia ciała.
- Nie należy używać produktu jako stopnia do wchodzenia lub zamiennika drabiny.
- Nie należy nigdy przenosić produktu samodzielnie po schodach i innych przeszkodach, aby uniknąć obrażeń.
- Uważać, aby luźne elementy ubrania nie znalazły się w obszarze pracy pedałów.
- Nie należy trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Okres między treningiem a posiłkiem powinien wynieść ok. 2 godz.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.



Ostrzeżenie! Produkt nie może być używany przez osoby z rozrusznikiem serca!

⚠ Niebezpieczeństwo porażenia prądem!

- Podłączyć produkt do prądu tylko wtedy, gdy napięcie sieciowe gniazdka zgadza się z tabliczką znamionową.
- Podłączyć produkt do łatwo dostępnego gniazdka elektrycznego, aby w razie usterki szybko odłączyć go od zasilania.
- Nie należy korzystać z urządzenia, jeśli ma widoczne uszkodzenia lub kabel zasilający lub wtyczka sieciowa jest uszkodzona.
- Jeśli kabel zasilający ergometru jest uszkodzony, musi zostać wymieniony przez producenta lub w jego punkcie obsługi klienta lub przez uprawnioną osobę.

- W przypadku napraw mogą być używane tylko części odpowiadające oryginalnym danym urządzenia. Niniejszy ergometr zawiera części elektryczne i mechaniczne niezbędne do ochrony przed zagrożeniami.
- Nie otwierać obudowy i pozostawić naprawę specjalście. Skontaktuj się ze specjalistycznym warsztatem. W przypadku napraw przeprowadzonych samodzielnie, wadliwego podłączenia lub nieprawidłowej obsługi rozszczenia z tytułu odpowiedzialności i gwarancji są wykluczone.
- Nie zanurzać produktu, komputera, kabla zasilającego ani wtyczki zasilania w wodzie lub innych płynach.
- Nigdy nie dotykać wtyczki zasilania mokrymi rękami.
- Nigdy nie odłączać wtyczki od gniazdka sieciowego, ciągnąc za kabel zasilający, zawsze należy chwycić za wtyczkę.
- Nigdy nie używać przewodu zasilającego jako uchwytu do przeniesienia.
- Trzymać produkt, komputer, wtyczkę i kabel zasilający z dala od otwartego ognia i gorących powierzchni.
- Ułożyć kabel zasilający w taki sposób, aby nie stanowił przyczyny potknięcia.
- Nie zginać przewodu zasilającego ani nie kłaść go na ostrych krawędziach.
- Używać produktu wyłącznie w pomieszczeniach.
- Jeśli produkt nie jest używany, jest czyszczony lub wystąpi usterka, należy zawsze wyłączać urządzenie i odłączać kabel zasilający od sieci.
- Nie zbliżać kabla zasilającego do gorących części.
- Nie wlewać nigdy płynów do urządzenia lub komputera.

- Nie używać do czyszczenia urządzeń parowych. W przeciwnym razie można uszkodzić produkt.

⚠ Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Chronić elementy opakowania przed dziećmi. Ryzyko uduszenia!
- Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do zabawy i powinno być zabezpieczone przed dziećmi, kiedy nie jest używane. Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu urządzenia podczas jego pracy, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Dzieci należy pouczyć, że urządzenie nie służy do zabawy.

⚠ Niebezpieczeństwa wynikające ze złego stanu technicznego

- Produkt może być używany wyłącznie w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczny trening na urządzeniu jest możliwy tylko wówczas, kiedy regularnie przeprowadza się jego kontrolę pod kątem uszkodzenia i zużycia. Nie korzystać z urządzenia w wypadku uszkodzenia np. pasków klinowych lub uchwytów.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić urządzenie przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie urządzenia mogą spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji, co może prowadzić do obrażeń.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić urządzenie pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z urządzenia.
- NIE przytwierdzać urządzenia na stałe do podłoża. W przeciwnym razie urządzenie może zostać poważnie uszkodzone.
- Dokręcać regularnie nakrętki i śruby.
- Natychmiast zlecić specjalście wymianę uszkodzonych części, np. elementów łączących. Nie używać produktu, dopóki wszystkie uszkodzone części nie zostaną wymienione.
- Regularnie sprawdzać produkt pod kątem widocznych śladów zużycia i uszkodzeń. Regularnie sprawdzać połączenia śrubowe.

Montaż

Montaż powinien być przeprowadzony przez dwie osoby.

Uwaga na delikatne podłogi! W razie potrzeby użyć podkładki, aby zabezpieczyć podłogę.

Krok 1 (rys. D)

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

Wskazówka: w celu ułatwienia montażu podpór obrócić ramę główną tak, żeby otwory na śruby znajdowały się na górze.

2. Przymocować przednią podstawę (5) do przedniej ramy podstawy za pomocą dwóch śrub (16) i dwóch podkładek (17).

Wskazówka: należy upewnić się, że rolki transportowe przedniej podstawy (5) są skierowane do przodu.

3. Przymocować tylną podstawę (6) do tylnej ramy podstawy za pomocą dwóch śrub (16) i dwóch podkładek (17).

Krok 2 (rys. E)

1. Przykręcić prawy pedał (7R) zgodnie z ruchem wskazówek zegara do korby (1R) za pomocą narzędzia wielofunkcyjnego (23).
2. Przykręcić lewy pedał (7L) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara do korby (1L) za pomocą narzędzia wielofunkcyjnego (23).
3. Przymocować paski (8) do pedałów (7R) (7L) (rys. F).

Wskazówka: paski pedałów muszą zapewniać mocne oparcie dla stóp. W przypadku nieprzyjemnego uczucia ucisku poluzować paski.

Krok 3

1. Wykręcić wstępnie zamontowane śruby, podkładki sprężyste i podkładki z ramy podstawy (rys. G).
2. Wsunąć osłonę kolumny kierownicy (11) na kolumnę kierownicy (2) (rys. H).
3. Przyłożyć kolumnę kierownicy (2) do ramy podstawy (1) i połączyć kable czujnika (1a) i (2a) (rys. I).

Wskazówka: należy upewnić się, że kable są ze sobą dobrze połączone, aby zapewnić transmisję sygnału.

4. Wsunąć osłonę kolumny kierownicy w ramę podstawy.

Wskazówka: należy upewnić się, że kable nie są zakleszczone.

5. Przykręcić kierownicę wcześniej zdjętymi śrubami, podkładkami sprężystymi i podkładkami za pomocą klucza (rys. J).
6. Wsunąć osłonę kolumny kierownicy na śruby, aby je zakryć.

Krok 4

1. Przyłożyć komputer (9) do kolumny kierownicy i połączyć kabel czujnika (2b) kierownicy do kabla czujnika (9a) komputera (rys. K).

Wskazówka: należy upewnić się, że kable są ze sobą dobrze połączone, aby zapewnić transmisję sygnału.

2. Przeciągnąć obydwie przewody tętna (9b) przez otwór (2c) w kolumnie kierownicy (rys. L).
3. Wykręcić śruby z tyłu komputera (9) i przymocować komputer do kolumny kierownicy za pomocą tych śrub (rys. M).
4. Wykręcić wstępnie zamontowane śruby z tyłu kolumny kierownicy (rys. N).
5. Umieścić tylną osłonę kierownicy (13) na kolumnie kierownicy, aby zakryć śruby komputera i przymocować tylną osłonę kierownicy za pomocą wcześniej usuniętych śrub (rys. N).

6. Ustawić kierownicę (4) w uchwycie (2d) (rys. P) i podłączyć obydwie przewody tętna (9b) komputera do przewodu tętna (4a) kierownicy (rys. O).

Wskazówka: należy upewnić się, że kable są ze sobą dobrze połączone, aby zapewnić transmisję sygnału.

7. Zamknąć klapę uchwytu na kierownicy (2d) (rys. P).
8. Umieścić przednią osłonę kierownicy (12) na kolumnie kierownicy i zamocować kierownicę i osłonę kierownicy za pomocą podkładki (19), podkładki sprężystej (20) i śruby T (21) (rys. Q).

Wskazówka: uważać, aby podczas nakładania przedniej osłony kierownicy nie zakleszczyły kabli.

9. Następnie przykręcić przednią i tylną osłonę kierownicy za pomocą śrub (18) (rys. R). Użyć standardowego śrubokręta krzyżakowego, rozmiar PH1 (nie wchodzi w skład zestawu).

Krok 5 (rys. S)

1. Wsunąć wspornik siodełka (3) w rurę podsiodłkową (1c) na ramie podstawy i przymocować go za pomocą śruby mocującej (1b).

Wskazówka: dokręcić śrubę mocującą, aby ułatwić zablokowanie wspornika siodełka (rys. U).

2. Przymocować siodełko (10) do szyny regulacji siodełka (3a) i ustawić je w poziomie.

Wskazówka: aby ustawić siodełko w poziomie, użyć standardowej poziomnicy (nie wchodzi w skład zestawu).

Wskazówka: szyna regulacji siodełka (3a) może zostać przesunięta do dowolnej pozycji (rys. V).

4. Dokręcić nakrętkę siodełka za pomocą narzędzia wielofunkcyjnego (24).

Krok 6 (rys. T)

1. Wykręcić wstępnie zamontowane śruby z kolumny kierownicy.
2. Przymocować uchwyt na bidon (14) do kolumny kierownicy za pomocą usuniętych wcześniej śrub.

Wskazówka: korzystanie z uchwytu na butelkę jest opcjonalne.

Demontaż

Aby rozmontować produkt należy postępować w odwrotnej kolejności.

Użytkowanie

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

Włączanie i wyłączanie urządzenia (rys. X)

1. Podłączyć kabel zasilający (15) do urządzenia i do gniazdka elektrycznego, aby podłączyć je do zasilania.
2. Nacisnąć przycisk (1d), aby włączyć urządzenie.
3. Po zakończeniu treningu nacisnąć przycisk, aby wyłączyć urządzenie.

Ustawienie pozycji siodełka, pedałów i kierownicy

- Ustawić siodełko tak, aby noga była wyprostowana przy dotykaniu pedału piętą, a kolano znajdowało się za osią pedału.
- Ustawić stopy na środku pedałów. Podczas treningu na ergometrze należy wykonywać ruch przednią częścią stopy, dzięki czemu uzyskuje się lepszy nacisk i można łatwiej wykonywać ruchy.
- Uważać, aby w trakcie treningu przynajmniej połowa stopy znajdowała się na pedale.
- Wyregulować paski bezpieczeństwa pedałów tak, aby stopy były odpowiednio umocowane.
- Wyregulować kierownicę za pomocą śruby T tak, aby ramiona były prawie całkowicie wyprostowane przy chwytniu kierownicy.

Port USB

Komputer posiada port USB do ładowania smartfona lub tabletu.

- Aby naładować smartfon lub tablet, podłączyć kabel USB (nie wchodzi w skład zestawu) do portu USB komputera i do smartfona lub tabletu.

Korzystanie z uchwytu na smartfon lub tablet

1. Umieścić smartfon lub tablet w uchwycie smartfona lub tabletu.
2. Zamocować smartfon lub tablet za pomocą zacisku (9c).

Obsługa komputera

Wyświetlacz (rys. C)

Na wyświetlaczu pojawiają się następujące dane z przypisanymi funkcjami:

- w zależności od statusu wyświetlania pokazane jest tętno w zakresie od 40 do 220 uderzeń na minutę lub wynik pomiaru BMR, tkanki tłuszczowej i BMI (9l).
- w zależności od statusu wyświetlania pokazane jest BMI, tkanka tłuszczowa, płęć, wzrost, masa ciała lub wiek (9m).
- czas trwania treningu z trybem przerwy od 00:00 do 99:59 (9n).
- opór pedałowania z 32 poziomami oporu (9o).
- tempo pedałowania od 0 do 999 obrotów na minutę na przemian z bieżącą prędkością od 0,0 do 99,9 km/h (9p).
- pokonana odległość od 0,0 do 99,9 km (9q).
- opór pedałowania od 0 do 999 watów (9r).
- zużycie energii* od 0 do 9999 kilodżuli (9s).
- pole uwag z funkcją pomocy w nawigacji menu (9t).

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

Zmiana języka

- Wyświetlacz oraz klawisze komputera używają słów i skrótów w języku angielskim. Język na wyświetlaczu można zmienić na niemiecki.
- Nacisnąć jednocześnie przycisk RECOVERY (9e) i przycisk PROGRAM (9f), aby zmienić język na angielski lub niemiecki.

Ustawianie profilu użytkownika

Przed rozpoczęciem treningu można utworzyć maksymalnie 4 różne profile użytkowników. Wartości domyślne w profilu użytkownika są wykorzystywane do określenia danych w programie HRC, jak również do pomiaru BMI/BMR oraz tkanki tłuszczowej.

- Profil użytkownika U0 jest neutralny. Brak w nim domyślnych danych użytkownika.
 - W profilach U1, U2 i U3 dane osobowe takie jak wiek, płęć, waga i wzrost użytkownika zostają ustawione i zapisane na stałe.
1. Włączyć produkt zgodnie z opisem w rozdziale „Włączanie i wyłączanie produktu”.
 2. Obrócić pokrętkę wyboru, aby wybrać żądany profil użytkownika.
 3. Nacisnąć przycisk MODE (9h), aby potwierdzić wybór.
 4. Ustawić wartość domyślną w polach „Age” (wiek) (9m), „Płęć” (9m), „Waga” (9m) i „Wzrost” (9m), obracając pokrętkę wyboru (9g) i potwierdzając wybór przyciskiem MODE (9h).

Wybór programu

1. Nacisnąć przycisk PROGRAM (9f).
2. Wybrać pożądaną program za pomocą pokrętkę wyboru (9g).
3. Nacisnąć przycisk MODE (9h), aby potwierdzić wybór.

Program QUICKSTART

1. Wybrać program QUICKSTART zgodnie z opisem w części „Wybór programu” lub nacisnąć przycisk QUICKSTART (9i).

Wskazówka: komputer uruchamia się automatycznie za pomocą programu QUICKSTART.

2. Obrócić pokrętkę wyboru, aby ustawić opór pedałowania.
3. Rozpocząć trening.

Wskazówka: opór pedałowania można zmienić podczas treningu.

Program WATT

Dzięki temu programowi można wykonać trening niezależny od prędkości obrotowej. Ustawiony wstępnie opór pedałowania (wat) pozostaje niezmienny i jest dostosowywany do bieżącego tempa pedałowania i prędkości treningu co 0,5 do 4 sekund.

1. Wybrać program WATT CONTROL zgodnie z opisem w części „Wybór programu”.
2. Ustawić wartość domyślną w polach „Watt” (wat) (9r), „Time” (czas) (9n), „Distance” (dystans) (9q), „Kilojoule” (kilodżule) (9s) i „Puls” (9l), obracając pokrętkę wyboru (9g) i potwierdzając wybór przyciskiem MODE (9h).
3. Zacząć pedałowac, aby rozpocząć trening.

Wskazówka: domyślna wartość watów może zostać zmieniona podczas treningu za pomocą pokrętkę wyboru ze zmianą o 5 watów.

Program MANUAL

1. Wybrać program MANUAL zgodnie z opisem w części „Wybór programu”.
2. Ustawić wartość domyślną w polach „Time” (czas) (9n), „Distance” (dystans) (9q), „Kilojoule” (kilodżule) (9s) i „Puls” (9l), obracając pokrętkę wyboru (9g) i potwierdzając wybór przyciskiem MODE (9h).
3. Zacząć pedałowac, aby rozpocząć trening.

Wskazówka: opór pedałowania można zmieniać w trakcie treningu.

Program HRC

Wskazówka: ten program działa tylko z paskiem piersiowym (nie wchodzi w skład zestawu).

W tym programie opór pedałowania automatycznie dostosowuje się do ustawionego docelowego tętna:

- jeśli twoje aktualne tętno jest poniżej ustawionego docelowego tętna, opór pedałów zostanie zwiększony o jeden poziom co 10 sekund (maksymalnie do 16).
- jeśli twoje aktualne tętno kształtuje się powyżej ustalonego docelowego tętna, opór pedałów zostanie obniżony o jeden poziom co 10 sekund (do minimum 1).

1. Wybrać program HRC zgodnie z opisem w części „Wybór programu”.

2. Obrócić pokrętkę wyboru (9g), aby wybrać jeden z następujących docelowych profili tętna:

- HRC 1: 55% maksymalnego tętna
- HRC 2: 75% maksymalnego tętna
- HRC 3: 90% maksymalnego tętna
- HRC 4: maksymalne tętno (możliwe do ustawienia za pomocą pokrętkę wyboru)

Wskazówka: aby obliczyć maksymalne tętno należy użyć następującej formuły: 220 – wiek w latach.

3. Nacisnąć przycisk MODE (9h), aby potwierdzić wybór.
4. Ustawić wartość domyślną w polach „Watt” (wat) (9r), „Time” (czas) (9n), „Distance” (dystans) (9q), „Kilojoule” (kilodżule) (9s) i „Puls” (9l), obracając pokrętkę wyboru (9g) i potwierdzając wybór przyciskiem MODE (9h).
5. Zacząć pedałowac, aby rozpocząć trening.

Program USER

W tym programie można ułożyć i zapisać indywidualny trening.

Ustawienia użytkownika wprowadzone w programie indywidualnym są zapisywane na stałe i nie muszą być ponownie tworzone za każdym razem.

1. Wybrać program USER zgodnie z opisem w części „Wybór programu” lub nacisnąć przycisk USER (9j).
2. Nacisnąć przycisk MODE (9h), aby zaprogramować indywidualną sesję treningową.
3. Ustawić wartość domyślną słupków (9o) oraz pól „Time” (czas) (9n), „Distance” (dystans) (9q), „Kilojoule” (kilodżule) (9s) i „Puls” (9l), obracając pokrętkę wyboru (9g) i potwierdzając wybór przyciskiem MODE (9h).
4. Zacząć pedałowac, aby rozpocząć trening.

Wskazówka: przy natychmiastowym rozpoczęciu pedałowania, komputer korzysta z zapisanej już sesji treningowej.

Program INTERVAL

Program INTERVAL jest wstępnie zaprogramowany.

Fazy obciążenia i odciążenia zmieniają się w regularnych odstępach czasu i takiej samej intensywności.

Ze względu na duże wahania intensywności zalecamy korzystanie z tego programu dopiero po 2–3 tygodniach treningu.

Wskazówka: domyślny opór pedałowania nie może zostać zmieniony podczas treningu.

1. Wybrać program INTERVAL zgodnie z opisem w części „Wybór programu”.
2. Obrócić pokrętkę wyboru (9g), aby wybrać jeden z następujących profili poziomu intensywności:
 - L1 – trenujący początkujący
 - L2 – zaawansowany
 - L3 – dla sportowców fitnessowych i profesjonalistów
3. Nacisnąć przycisk MODE (9h), aby potwierdzić wybór.

4. Ustawić wartość domyślną w polach „Time” (czas) (9n), „Distance” (dystans) (9q), „Kilojoule” (kilodżule) (9s) i „Puls” (9l), obracając pokrętko wyboru (9g) i potwierdzając wybór przyciskiem MODE (9h).

5. Zacząć pedałować, aby rozpocząć trening.

Program CLIMBING

Program CLIMBING jest wstępnie zaprogramowany. Obciążenie zwiększa się równomiernie.

Ze względu na dużą intensywność zalecamy korzystanie z tego programu dopiero po 2–3 tygodniach treningu.

Wskazówka: domyślny opór pedałowania nie może zostać zmieniony podczas treningu.

- Wybrać program CLIMBING zgodnie z opisem w części „Wybór programu”.
- Obrócić pokrętko wyboru (9g), aby wybrać jeden z następujących profili poziomu intensywności:

- L1 – trenujący początkujący
- L2 – zaawansowany
- L3 – dla sportowców fitnessowych i profesjonalistów

3. Nacisnąć przycisk MODE (9h), aby potwierdzić wybór.

4. Ustawić wartość domyślną w polu „Watt” (wat) (9r) obracając pokrętko wyboru (9g) i potwierdzając wybór przyciskiem MODE (9h).

5. Zacząć pedałować, aby rozpocząć trening.

Program TEST

Ten program trwa 12 minut. Program ma na celu określenie aktualnej kondycji.

Po 12 minutach treningu komputer wyświetla wartości średniej prędkości, przebytej odległości, całkowitego zużycia energii w kilodżulach i średniego pulsu ukończonej jednostki testowej. Wartości zostają zapisane.

- Wybrać program TEST zgodnie z opisem w części „Wybór programu”.
- Obrócić pokrętko wyboru (9g), aby ustawić opór pedałowania.

Wskazówka: opór pedałowania nie może zostać zmieniony podczas ćwiczeń.

- Zacząć pedałować, aby rozpocząć trening.
- Podczas testu zawsze trzymać dłoń na czujnikach pulsu, aby móc zmierzyć puls. Nie przekraczać maksymalnej wartości impulsu.

Wskazówka: przy natychmiastowym rozpoczęciu pedałowania, komputer korzysta z wartości ustawionej podczas poprzedniej sesji treningowej.

Program BMI BMR FAT

1. Wybrać program BMI BMR FAT zgodnie z opisem w części „Wybór programu”.

2. Umieścić dłoń na obu ręcznych czujnikach tętna.

3. Trzymać czujniki tętna ręcznego, aż proces pomiarowy zostanie zakończony.

4. Po około 5–10 sekundach wyświetlane są następujące wartości:

- tkanka tłuszczowa i BMI są wyświetlane naprzemiennie na wyświetlaczu (9m).
- wynik pomiaru BMR jest wyświetlany w polu wyświetlania (9l).

- „Err” oznacza, że pomiar się nie powiódł. Należy powtórzyć pomiar.

Ocena pomiaru tłuszczu

Wskazówka: należy pamiętać, że pomiar ten nie odpowiada medycznej procedurze pomiarowej. Zmierzona wartość może odbiegać od rzeczywistej wartości. Aby uzyskać dokładny pomiar tkanki tłuszczowej w organizmie, skontaktuj się z lekarzem.

płeć	niska	do-bra	nor-malna	zbyt wy-soka
mężczyźni	<13%	13–25,8%	26–30%	>30%
kobiety	<23%	23–35,8%	36–40%	

Ocena pomiaru BMI

Wynik pomiaru BMI (Body-Mass-Index – wskaźnik masy ciała) służy jako punkt odniesienia do oceny masy ciała.

Wskazówka: należy pamiętać, że pomiar ten nie odpowiada medycznej procedurze pomiarowej.

Wiek	BMI mężczyzn	BMI kobiet
19–24 lata	19–24	18–23
25–34 lata	20–25	19–24
35–44 lata	21–26	20–25
45–54 lata	22–27	21–26
55–64 lata	23–28	22–27
powyżej 65 lat	24–29	23–28

Kategoria	BMI
Wychudzony	<15
Niedowaga	<17,5
Obszar graniczny	<19
Normalny	19–24
Nadwaga	25–29
Otyłość	30–39
Chorobliwa otyłość	40+

Ocena pomiaru BMR

Wynik pomiaru BMR (Basal-Metabolic-Rate) oznacza zapotrzebowanie na energię wymaganą do utrzymania funkcji organizmu.

Aby określić współczynnik energii organizmu, należy pomnożyć odczyt BMR komputera oraz poziomu aktywności w poniższej tabeli. Wynik wyświetlany jest w kilodżulach (kJ).

Stopień aktywności	Wskaźnik aktywności
Lekko aktywny	BMR × 1,2 (np. siedzący tryb życia)
Normalnie aktywny	BMR × 1,3
Umiarkowanie aktywny	BMR × 1,4 (np. lekki trening 3 do 4 godzin tygodniowo)

Stopień aktywności	Wskaźnik aktywności
Bardzo aktywny	BMR × 1,6 (np. intensywny trening 4 do 5 godzin tygodniowo)
Niezwykle aktywny	BMR × 1,9 (np. bardzo intensywny trening i praca fizyczna)

Pomiar tętna powysiłkowego

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

- F1 = bardzo dobre tętno powysiłkowe
- F6 = złe tętno powysiłkowe

- Po zakończeniu treningu nacisnąć przycisk RECOVERY (9e), aby zmierzyć tętno powysiłkowe.
- Umieścić dłoń na obu ręcznych czujnikach tętna.
- Wyświetlony zostaje czas (9n) i tętno (9l). Czas jest odmierzany od 00:60 do 00:00.
- Trzymać czujniki tętna ręcznego, aż odliczanie 60 sekund zostanie zakończone. Wyświetlana jest obliczona ocena.

Wskazówka: można również użyć standardowego paska na klatkę piersiową (nie wchodzi w skład zestawu).

5. Nacisnąć ponownie przycisk RECOVERY (9e), aby powrócić do menu głównego.

Wstrzymanie treningu

- Nacisnąć przycisk PAUSE (9d), aby zrobić przerwę podczas treningu. Czas zostaje zatrzymany.
- Nacisnąć ponownie przycisk PAUSE (9d), aby kontynuować trening.
- Nacisnąć przycisk PAUSE (9d) przez ponad 3 sekundy, aby ponownie uruchomić komputer.

Wyzerowanie wyświetlacza

Aby wyczyścić wyświetlacz i usunąć zapisane ustawienia lub zakończyć trening przed czasem należy nacisnąć przycisk RESET (9k).

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

- Ćwiczyć w wygodnej odzieży sportowej.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyn.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.
- Stopy powinny być optymalnie ułożone na pedałach.

- Trzymać kierownicę podczas całego treningu.
- Podczas treningu trzymać wyprostowaną postawę.

Objętość treningowa

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem poświęć wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.

Powtórz każde ćwiczenie dwa do trzech razy.

Mięśnie karku

1. Wolno obracaj głowę w lewo i w prawo. Powtórz ten ruch cztery do pięciu razy.
2. Powoli wykonuj ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

1. Skrzyżuj ręce za plecami i delikatnie pociągnij w górę. Wykonywanie tego ćwiczenia w pozycji pochylonej do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczaj kręgi jednocześnie ramionami do przodu i zmień kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnij ramiona do uszu i ponownie opuść ramiona.
4. Zataczaj kręgi lewą i prawą ręką naprzemiennie do przodu i po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie zapomnij przy tym spokojnie oddychać!

Trening

1. Wejść na ergometr.
2. Umieścić stopy na pedałach i zabezpieczyć je paskami bezpieczeństwa.
3. Trzymać kierownicę podczas treningu.
4. Wybrać program treningowy jak opisano w akapicie „Wybór programu”, a następnie rozpocząć trening.

Wskazówka: podczas treningu utrzymywać wyprostowaną postawę.

Odpoczynek

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

Intensywność treningowa

1. Należy zdecydować, jaki cel treningowy chcemy realizować.

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

2. Należy określić, jak często będziemy trenować, aby osiągnąć cel treningowy. Zalecane są następujące zakresy obciążenia:
 - Minimalny program zdrowotny: 2–3 razy na tydzień po 20–30 minut.
 - Optymalny program zdrowotny: 4–5 razy na tydzień po 45–60 minut.
3. Aby zwiększyć intensywność treningu, wybierać jedną z następujących stref ćwiczeń:

- **Strefa regeneracyjna:** strefa regeneracyjna wynosi 50–60% maksymalnego tętna. Obciążanie jest lekkie i rozluźniające. Ta strefa jest podstawą do zwiększenia wydajności. Jeśli jesteś osobą początkującą lub masz słabą kondycję, trenuj w strefie regeneracyjnej.

- **Spalanie tkanki tłuszczowej:** spalanie tkanki tłuszczowej wynosi 60–70% maksymalnego tętna. Strefa ta wzmacnia serce i uruchamia proces spalania tkanki tłuszczowej. Im dłuższy trening, tym jest on skuteczniejszy.

- **Strefa tlenowa:** strefa tlenowa wynosi 70–80% maksymalnego tętna. W tej strefie spalane jest więcej węglowodanów niż tłuszczu. Obciążenie jest wyższe. Serce i płuca zostają wzmocnione. Jeśli chcesz stać się szybszy, silniejszy i bardziej wytrzymały, trenuj w strefie aerobowej.

- **Strefa beztlenowa:** strefa beztlenowa wynosi 80–90% maksymalnego tętna. Trening w strefie beztlenowej to trening o wysokiej wydajności, przy którym występują typowe objawy, takie jak wyczerpanie, zmęczenie lub ciężki oddech.

- **Strefa ostrzegawcza:** strefa ostrzegawcza wynosi 90–100% maksymalnego tętna. Strefa ostrzegawcza jest strefą o najwyższej intensywności. Jeśli jesteś wyjątkowo sprawny i masz doświadczenie w treningu o wysokiej wydajności, trenuj w strefie ostrzegawczej. Należy pamiętać, że ćwiczenia w tej strefie mogą łatwo doprowadzić do przeciężenia i kontuzji.

Transport

1. Wyłączyć urządzenie i wyciągnąć wtyczkę z gniazdka.
2. Stanąć prawą stopą na przedniej podstawie z kółkami.
3. Chwycić ergometr za kierownicę i delikatnie przechylić ergometr w swoim kierunku.
4. Przetoczyć ergometr w pożądanie miejsce i powoli ponownie go ustawić.

Wskazówka: trzymać wyprostowane plecy podczas transportu.

Wskazówka: uważać na delikatne podłogi! Oś rolki może z łatwością wysunąć się z ramy podczas pokonywania przeszkód, blokując rolkę i pozostawiając ślady na podłodze.

Przechowywanie, czyszczenie

UWAGA: przed czyszczeniem należy wyłączyć urządzenie i wyjąć wtyczkę z gniazdka.

Po każdym użyciu urządzenie musi być zawsze pozostać suche i wolne od wszelkich zabrudzeń. Aby wyczyścić urządzenie i komputer należy użyć lekko zwilżonej szmatki, unikać kontaktu z wodą.

Przechowywać urządzenie w suchym i niezaopieczonym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego. Jeśli urządzenie nie jest używane, wyciągnąć wtyczkę z gniazdka.

Uwagi odnośnie recyklingu

Artykuł oraz materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnymi przepisami obowiązującymi w danym miejscu. Materiały opakowaniowe, jak np. worki foliowe nie powinny znaleźć się w rękach dzieci. Materiał opakowaniowy należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Zutylizować produkt i opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod materiału do recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów przeznaczonych do zwrotu do przetwórstwa wtórnego (recyklingu).

Kod składa się z symbolu, który powinien odzwierciedlać cykl odzysku, oraz numeru oznaczającego materiał.



Urządzeń oznakowanych znajdującym się obok symbolem nie wolno wyrzucać razem z odpadami z gospodarstwa domowego.

Urządzenia elektryczne i elektroniczne muszą być zbierane i utylizowane oddzielnie. Należy uzyskać informacje w lokalnej gminie odnośnie utylizacji zgodnej z przepisami.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej


Produkt został wyprodukowany bardzo starannie i podczas stałej kontroli. Państwo otrzymują na ten produkt trzy lata gwarancji od daty zakupu. Prosimy o zachowanie paragonu.

Gwarancja obejmuje tylko błędy materiałowe lub fabryczne i traci ważność podczas używania produktu nie właściwie i nie zgodnie z jego przeznaczeniem. Państwa prawa, w szczególności zasady odpowiedzialności z tytułu rękojmi, nie zostaną ograniczone tą gwarancją.

W razie ewentualnych reklamacji należy skontaktować się pod niżej podanym numerem infolinii lub poprzez pocztę elektroniczną.

Nasi współpracownicy omówią z Państwem jak najszybciej dalszy przebieg sprawy. Z naszej strony gwarantujemy doradztwo. Czas gwarancji nie zostanie przedłużony przez ewentualnie podjęte naprawy na podstawie gwarancji, prawnej odpowiedzialności z tytułu rękojmi czy dokonania bezpłatnej naprawy. Dotyczy to również wymienionych i naprawionych części. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 310716

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

Srdečně blahopřejeme!

Vaši koupí jste se rozhodli pro jakostní produkt. Před uvedením do provozu se nejdříve seznámte s celým produktem.

Přečtěte si pozorně následující návod k obsluze.

Používejte produkt jen tak, jak je popsáno a jen v doporučených oblastech. Uchovejte si tento návod. Při předávání produktu třetí osobě předávejte i všechny příslušné podklady.

Obsah balení / seznam dílů (obr. A)

1 x návod k obsluze

1 x ergometr

- 1 x základní rám (1)
- 1 x přední sloupek (2)
- 1 x nosník sedla (3)
- 1 x říditka (4)
- 1 x nosník, přední (5)
- 1 x nosník, zadní (6)
- 1 x pedál, levý (7L)
- 1 x pedál, pravý (7R)
- 2 x bezpečnostní řemínky (8)
- 1 x počítač (9)
- 1 x sedlo (10)
- 1 x kryt předního sloupku (11)
- 1 x kryt říditek, přední (12)
- 1 x kryt říditek, zadní (13)
- 1 x držák na láhev (14)
- 1 x síťový kabel (15)
- 1 x sada šroubů a nářadí
 - 4 x šroub M8 x 72 mm (16)
 - 4 x podložka M 8 (17)
 - 4 x šroub ST 2,9 x 16 mm (18)
 - 1 x podložka M 8 (19)
 - 1 x pérovka M 8 (20)
 - 1 x šroub ve tvaru T (21)
 - 1 x imbusový klíč (22)
 - 1 x kombinovaný nástroj s křížovým šroubovákem a maticovým klíčem 13, 15, 19 mm (23)
 - 1 x kombinovaný nástroj s křížovým šroubovákem a maticovým klíčem 13, 14 mm (24)

Technické údaje

Rozměry (š x v x h): cca 116 x 140 x 56 cm

Hmotnost: cca 37 kg

Napájení energií: 230 V~50 Hz / 0,5 A

Brzdový systém nezávislý na rychlosti


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


Maximální zatížení držáku tabletu: 1 kg

Činitel setrvačnosti: 5,026 kgm²

Příkon: 60 W

 Riziko poranění prstů!


 Maximální zatížení: 150 kg

 Tímto společnost Delta-Sport Handel- skontor GmbH prohlašuje, že tento výrobek je v souladu s následujícími základními požadavky a ostatními příslušnými ustanoveními:

2014/53/EU - Směrnice RED

2011/65/EU - Směrnice RoHS

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

 Datum výroby (měsíc/rok): 10/2018

Třída přístroje: HA (pro použití v soukromých domácnostech, přesnost A) / není určen pro terapeutické cvičení.

Odkoušen podle:
DIN EN ISO 20957-1:2014,
DIN EN ISO 20957-5:2017
EN 60335-1 Klasse: HA

Použití dle určení


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

Bezpečnostní pokyny **Nebezpečí poranění!**

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

V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.

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

- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
-  **Warnung! Der Artikel darf nicht von Personen mit Herzschrittmacher verwendet werden!**

Riziko úrazu elektrickým proudem!

- Výrobek zapojujte pouze v tom případě, že síťové napětí zásuvky se shoduje s údaji na typovém štítku.
- Výrobek zapojujte pouze do dobře přístupné zásuvky, abyste jej v případě výpadku proudu mohli rychle odpojit ze sítě.
- Přístroj nepoužívejte, pokud vykazuje viditelná poškození nebo pokud je síťový kabel či síťová zástrčka poškozena.
- Je-li přírodní kabel výrobku poškozený, musí jeho výměnu provést výrobce nebo servis nebo osobu s podobnou kvalifikací.
- Při opravách smějí být použity pouze díly, které odpovídají původním údajům přístroje. Výrobek obsahuje elektrické a mechanické díly, které jsou nezbytné pro ochranu před zdroji rizik.
- Kryt neotvírejte, nýbrž opravou pověřte pouze odborníka. Obracejte se vždy na kvalifikovanou opravnu. Při vlastních opravách, neodborném připojení nebo nesprávné obsluze jsou vyloučeny nároky na odpovědnost a záruku.
- Výrobek, počítač, síťový kabel, ani síťová zástrčka nesmí přijít do kontaktu s vodou nebo jinými kapalinami.
- Síťové zástrčky se nikdy nedotýkejte mokrou rukou.
- Síťovou zástrčku nikdy nevytahujte ze zásuvky tahem za síťový kabel, ale vždy uchopte jen zástrčku.
- Síťový kabel nikdy nepoužívejte jako držadlo sloužící k nošení.
- Výrobek, počítač, síťový kabel i síťovou zástrčku udržujte v dostatečné vzdálenosti od otevřeného ohně i od horkých předmětů.

- Síťový kabel instalujte tak, aby nezpůsobil klopýtnutí.
- Síťový kabel neohýbejte a nevedte jej přes ostré hrany.
- Výrobek používejte pouze v interiéru.
- Pokud výrobek nepoužíváte, čistíte jej nebo se objeví porucha, vždy jej vypněte a zástrčku vytáhněte ze zásuvky.
- Zajistěte, aby se síťový kabel nedostal do kontaktu s horkými předměty.
- Nikdy do výrobku nebo počítače nelijte kapaliny.
- K čištění nepoužívejte parní čističe. Výrobek by se mohl poškodit.

Pozor – nebezpečí zranění dětí!

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

Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek je možné používat pouze v bezvadném stavu. Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebený. Bezpečnost výrobku lze zaručit jen jeho pravidelnou kontrolou poškození a opotřebení. Pokud např. zjistíte poškození klínového řemenu nebo rukojetí, přestaňte výrobek používat.
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí.

Nesprávné skladování a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.

- Výrobek pravidelně kontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Stroj trvale **NEPŘIPEVNŮJTE** ani **NEŠROUBUJTE** k podlaze. Nedodržení tohoto pokynu by mohlo vést k závažnému poškození stroje.
- Pravidelně dotahujte matice a šrouby.
- Vadné díly, např. spojovací části, nechejte okamžitě vyměnit odborníkem. Výrobek opět používejte až tehdy, když byly vyměněny všechny vadné díly.
- Pravidelně kontrolujte viditelné známky opotřebení a poškození výrobku. Pravidelně kontrolujte šroubové spoje.

Montáž

Montáž výrobku by měly provádět dvě osoby.

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

Krok 1 (obr. D)

1. Postavte základní rám (1) na pevný, vodorovný podklad. Upozornění: Abyste uchránili podklad před eventuálním poškrábáním, zakryjte montážní plochu vhodným materiálem.

Upozornění: Pro snadnější montáž stabilizačních noh otočte základní rám tak, aby otvory pro šrouby směřovaly nahoru.

2. Přišroubujte přední nosník (5) pomocí dvou šroubů (16) a podložek (17) na přední stranu základního rámu.

Upozornění: Dbejte na to, aby přepravní kolečka předního nosníku (5) směřovala dopředu.

3. Přišroubujte zadní nosník (6) dvěma šrouby (16) s podložkami (17) na zadní stranu základního rámu.

Krok 2 (obr. E)

1. Pravý pedál (7R) zašroubujte do kliky (1R) otáčením univerzálního klíče (23) doprava.
2. Levý pedál (7L) zašroubujte do kliky (1L) otáčením univerzálního klíče (23) doleva.
3. Řemínky (8) připevněte k pedálům (7R) (7L) (obr. F).

Upozornění: Řemínky na pedálech musejí Vaším nohám skýtat pevnou oporu. Při nepříjemném pocitu tlaku řemínky uvolněte.

Krok 3

1. Ze základního rámu odstraňte předmontované šrouby, pérovky a podložky (obr. G).
2. Nasuňte kryt předního sloupku (11) na přední sloupek (2) (obr. H).
3. Přidržete přední sloupek (2) na základním rámu (1) a spojte spolu senzorové kabely (1a) a (2a) (obr. I).

Upozornění: Dbejte na to, aby byly kabely navzájem pevně spojeny, aby byl zaručen přenos signálu.

4. Zasuňte přední sloupek do základního rámu.

Upozornění: Dbejte na to, aby se kabely nepřiskříply.

5. Pomocí maticového klíče upevněte přední sloupek dříve demontovanými šrouby, pérovkami a podložkami (obr. J).
6. Nasuňte kryt předního sloupku přes šrouby, abyste je zakryli.

Krok 4

1. Přidržete počítač (9) na předním sloupku a spojte senzorový kabel (9a) z řídiček se senzorovým kabelem (2b) z počítače (obr. K).

Upozornění: Dbejte na to, aby byly kabely navzájem pevně spojeny, aby byl zaručen přenos signálu.

2. Protáhněte oba kabely pro snímání tepové frekvence (9b) na rukojeti otvorem (2c) na předním sloupku (obr. L).
3. Odeberte šrouby na zadní straně počítače (9) a těmito šrouby jej upevněte na předním sloupku (obr. M).
4. Odeberte předmontované šrouby na zadní straně předního sloupku.
5. Pro zakrytí šroubů počítače nasadte zadní kryt řídiček (13) na přední sloupek a zadní kryt řídiček upevněte dříve demontovanými šrouby (obr. N).
6. Umístěte řídička (4) v držáku (2d) a spojte oba kabely na měření tepu (9b) z počítače s kabely na měření tepu (4a) z řídiček (obr. O).

Upozornění: Dbejte na to, aby byly kabely navzájem pevně spojeny, aby byl zaručen přenos signálu.

7. Sklopte dolů držák řídiček (2d) (obr. P).
8. Na přední sloupek nasadte přední kryt řídiček (12) a řídička a kryt řídiček upevněte podložkou (19), pérovkou (20) a šroubem ve tvaru T (21) (obr. Q).

Upozornění: Dbejte na to, aby se při nasazování předního krytu řídiček neskříply kabely.

9. Přední a zadní kryt řídiček potom upevněte šrouby (18) (obr. R). Použijte k tomu běžný křížový šroubovák, velikost PH1 (není součástí výrobku).

Krok 5 (obr. S)

1. Nosník sedla (3) zasuňte do sedlovky (1c) na základním rámu a upevněte jej zajišťovacím šroubem (1b).

Upozornění: Pro usnadnění aretace nosníku sedla utáhněte zajišťovací šroub (obr. U).

2. Upevněte sedlo (10) na vedení pro posuv sedla (3a) a vodorovně jej vyrovnejte.

Upozornění: Pro vodorovné vyrovnaní sedla použijte běžnou vodní váhu (není obsažena v objemu dodávky).

Upozornění: Vedení pro posuv sedla (3a) se dá posunout do libovolné polohy (obr. V).

4. Matice sedla (24) utáhněte kombinovaným nástrojem.

Krok 6 (obr. T)

1. Z předního sloupku odeberte předmontované šrouby.

2. Předem odebranými šrouby upevněte na předním sloupku držák na láhev (14).

Upozornění: Použití držáku na láhev je volitelné.

Demontáž

Při demontáži výrobku postupujte v opačném pořadí.

Použití

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

Zapnutí a vypnutí výrobku (obr. X)

1. Pro připojení výrobku k elektrické síti propojte síťový kabel (15) s výrobkem a zásuvkou.
2. Výrobek zapněte stisknutím spínače (1d).
3. Po ukončení cvičení výrobek vypněte stisknutím spínače.

Nastavení polohy sedu, nohou a řídiček

- Sedlo nastavte tak, aby byla Vaše noha napnutá, když se pata dotkne pedálu a koleno se nachází za osou pedálu.
- Nohy umístěte ve střední části pedálů. Při cvičení na ergometru přichází pohyb z bříšek nohou, takže je dán lepší účinek páky a pohyby se mohou snáze provádět.
- Dbejte na to, aby se při cvičení na pedálu nacházela alespoň polovina délky chodidla.
- Bezpečnostní řemínky na pedálech nastavte tak, aby Vaše nohy měly pevnou oporu.
- Šroubem ve tvaru T nastavte řídička tak, aby Vaše ruce byly při uchopení řídiček skoro napnuté.

Připojka USB

Počítač má připojku USB k nabití Vašeho chytrého telefonu, popř. tabletu.

- Pro nabití chytrého telefonu, popř. tabletu spojte USB kabel (není součástí výrobku) s přípojkou USB počítače a s Vaším telefonem nebo tabletem.

Použití držáku na chytrý telefon, popř. tablet

1. Umístěte svůj chytrý telefon, popř. tablet na držák telefonu.
2. Chytrý telefon, popř. tablet zafixujte úchytkou (9c).

Ovládání počítače

Displej (obr. C)

Na displeji se zobrazují tyto indikace s přiřazenými funkcemi:

- V závislosti na stavu indikace se zobrazuje srdeční frekvence od 40 do 220 tepů za minutu, příp. výsledek měření BMR, hodnoty tělesného tuku a BMI (9l).
- V závislosti na stavu indikace se zobrazuje BMI, hodnota tělesného tuku, pohlaví, tělesná výška, tělesná hmotnost nebo věk (9m).
- Zobrazuje se délka cvičení s režimem přestávky od 00:00 do 99:59 (9n).
- Zobrazuje se odpor šlapání s 32 úrovněmi odporu šlapání (9o).
- Zobrazuje se frekvence šlapání 0 až 999 otáček za minutu s třířadavě s aktuální rychlostí od 0,0 do 99,9 km/h (9p).
- Zobrazuje se ujetá vzdálenost od 0,0 do 99,9 km (9q).
- Zobrazuje se aktuální odpor šlapání od 0 do 999 watt (9r).
- Zobrazuje se spotřeba energie* od 0 do 9999 kilojoule (9s).
- Informační pole s funkcí nápovědy k navigaci v nabídce (9t).

*Výpočet se zakládá na předem naprogramovaných výchozích hodnotách, které mohou sloužit jen jako ukazatel.

Změna jazyka

- Displej a tlačítka počítače používají slova a zkratky v angličtině. Zobrazení displeje lze přepnout na němčinu.
- Abyste mohli přepínat mezi angličtinou a němčinou, stiskněte současně tlačítka RECOVERY (9e) a PROGRAM (9f).

Nastavení uživatelského profilu

Než začnete s cvičením, můžete vytvořit max.

- 4 různé uživatelské profily. Přednastavené hodnoty v příslušném uživatelském profilu slouží k zjišťování dat v programu HRC a při měření BMI/BMR a tělesného tuku.
- Uživatelský profil U0 je neutrální. Nepřednastavují se žádné uživatelské údaje.
 - U uživatelských profilů U1, U2 a U3 se nastavují a trvale ukládají osobní údaje jako věk, pohlaví, hmotnost a výška daného uživatele.

1. Zapněte přístroj, jak je popsáno v kapitole „Zapnutí a vypnutí výrobku“.
2. Otočte volicí kolečko pro výběr požadovaného uživatelského profilu.
3. Pro potvrzení výběru stiskněte tlačítko MODE (9h).
4. Nastavte příslušnou přednastavenou hodnotu v políčkách „Age“ (věk) (9m), „Pohlaví“ (9m), „Hmotnost“ (9m) a „Výška“ (9m) tak, že otočíte volicím kolečkem (9g) a potvrďte výběr tlačítkem MODE (9h).

Volba programu

1. Stiskněte tlačítko PROGRAM (9f).
2. Volicím kolečkem (9g) vyberte požadovaný program.
3. Pro potvrzení výběru stiskněte tlačítko MODE (9h).

Program QUICKSTART

1. Vyberte program QUICKSTART, jak je popsáno v kapitole „Volba programu“, a stiskněte tlačítko QUICKSTART (9i).

Upozornění: Počítač se automaticky spustí s programem QUICKSTART.

2. Otočte volicí kolečko pro nastavení odporu šlapání.

3. Začněte s cvičením.

Upozornění: Odpor šlapání lze během cvičení libovolně měnit.

Program WATT

S tímto programem absolvujete cvičení nezávislé na otáčkách. Přednastavený odpor šlapání (Watt) zůstává beze změny a každých 0,5 až 4 sekundy se přizpůsobuje momentální frekvenci šlapání a rychlosti cvičení.

1. Vyberte program WATT-CONTROL, jak je popsáno v kapitole „Volba programu“.

2. Nastavte příslušnou přednastavenou hodnotu v políčkách „Watt“ (9r), „Time“ (čas) (9n), „Distance“ (vzdálenost) (9q), „Kilojoule“ (9s) a „Pulse“ (tep) (9l) tak, že otočíte volicím kolečkem (9g) a potvrdíte výběr tlačítkem MODE (9h).

3. Šlápněte do pedálů, abyste zahájili cvičení.

Upozornění: Přednastavenou hodnotu pro Watt lze během cvičení měnit volicím kolečkem v krocích po 5 jednotkách.

Program MANUAL

1. Vyberte program MANUAL, jak je popsáno v kapitole „Volba programu“.

2. Nastavte příslušnou přednastavenou hodnotu v políčkách „Time“ (čas) (9n), „Distance“ (vzdálenost) (9q), „Kilojoule“ (9s) a „Pulse“ (tep) (9l) tak, že otočíte volicím kolečkem (9g) a potvrdíte výběr tlačítkem MODE (9h).

3. Šlápněte do pedálů, abyste zahájili cvičení.

Upozornění: Odpor šlapání lze během cvičení libovolně měnit.

Program HRC

Upozornění: Tento program funguje pouze s běžným hrudním pásem (není součástí výrobku).

V tomto programu se odpor šlapání automaticky přizpůsobí stanovené cílové srdeční frekvenci:

- Jestliže je vaše aktuální srdeční frekvence pod Vámi nastavenou cílovou srdeční frekvencí, zvýší se odpor šlapání každých 10 sekund o jednu úroveň (až maximálně do úrovně 16).
- Jestliže je vaše aktuální srdeční frekvence nad přednastavenou cílovou srdeční frekvencí, sníží se odpor šlapání každých 10 sekund o jednu úroveň (až maximálně do úrovně 1).

1. Vyberte program HRC, jak je popsáno v kapitole „Volba programu“.

2. Pro výběr jednoho z následujících profilů cílové srdeční frekvence otáčejte volicím kolečkem (9g):

- HRC 1: 55 % maximální srdeční frekvence
- HRC 2: 75 % maximální srdeční frekvence
- HRC 3: 90 % maximální srdeční frekvence
- HRC 4: maximální srdeční frekvence (volně nastavitelná pomocí volicího kolečka)

Upozornění: Pro výpočet maximální srdeční frekvence použijte tento vzorec: $220 - \text{věk}$

3. Pro potvrzení výběru stiskněte tlačítko MODE (9h).

4. Nastavte příslušnou přednastavenou hodnotu v políčkách „Watt“ (9r), „Time“ (čas) (9n), „Distance“ (vzdálenost) (9q), „Kilojoule“ (9s) a „Pulse“ (tep) (9l) tak, že otočíte volicím kolečkem (9g) a potvrdíte výběr tlačítkem MODE (9h).

5. Šlápněte do pedálů, abyste zahájili cvičení.

Program USER

V tomto programu si můžete sestavit a uložit individuální tréninkový program.

Nastavení uživatele provedená v individuálním programu se trvale ukládají a není nutné je pokaždé vytvářet znovu.

1. Vyberte program USER, jak je popsáno v kapitole „Volba programu“, a stiskněte tlačítko USER (9j).

2. Pro naprogramování individuální tréninkové jednotky stiskněte tlačítko MODE (9h).

3. Nastavte příslušnou přednastavenou hodnotu pro sloupce (9o) a v políčkách „Time“ (čas) (9n), „Distance“ (vzdálenost) (9q), „Kilojoule“ (9s) a „Pulse“ (tep) (9l) tak, že otočíte volicím kolečkem (9g) a potvrdíte výběr tlačítkem MODE (9h).

4. Šlápněte do pedálů, abyste zahájili cvičení.

Upozornění: Jestliže okamžitě začnete se šlapáním, použijte počítač již uloženou tréninkovou jednotku.

Program INTERVAL

Program INTERVAL je předprogramován.

Fáze zatížení a uvolnění se střídají v pravidelných intervalech a se stejnou intenzitou.

Kvůli silným výkyvům intenzity doporučujeme použít tento program až po 2 až 3 týdnech cvičení.

Upozornění: Přednastavený odpor šlapání nelze během cvičení měnit.

1. Vyberte program INTERVAL, jak je popsáno v kapitole „Volba programu“.

2. Otáčejte volicím kolečkem (9g) pro výběr jednoho z následujících profilů úrovně intenzity:

- L1 - trénovaný začátečník
- L2 - pokročilý
- L3 - fitness sportovec a profesionál

3. Pro potvrzení výběru stiskněte tlačítko MODE (9h).

4. Nastavte příslušnou přednastavenou hodnotu v políčkách „Time“ (čas) (9n), „Distance“ (vzdálenost) (9q), „Kilojoule“ (9s) a „Pulse“ (tep) (9l) tak, že otočíte volicím kolečkem (9g) a potvrdíte výběr tlačítkem MODE (9h).

5. Šlápněte do pedálů, abyste zahájili cvičení.

Program CLIMBING

Program CLIMBING je předprogramován.

Zátěž se zvyšuje rovnoměrně.

Kvůli silné intenzitě doporučujeme použít tento program až po 2 až 3 týdnech cvičení.

Upozornění: Přednastavený odpor šlapání nelze během cvičení měnit.

1. Vyberte program CLIMBING, jak je popsáno v kapitole „Volba programu“.

2. Otáčejte volicím kolečkem (9g) pro výběr jednoho z následujících profilů úrovně intenzity:

- L1 - trénovaný začátečník
- L2 - pokročilý
- L3 - fitness sportovec a profesionál

3. Pro potvrzení výběru stiskněte tlačítko MODE (9h).

4. Otočením volicího kolečka (9g) nastavte zvolenou hodnotu v políčku „Watt“ (9r) a výběr potvrďte tlačítkem MODE (9h).

5. Šlápněte do pedálů, abyste zahájili cvičení.

Program TEST

Tento program trvá 12 minut. Cílem programu je zjistit Vaši aktuální fyzickou kondici.

Po 12 minutách cvičení počítač zobrazí hodnoty průměrné rychlosti, ujeté vzdálenosti, celkové spotřeby kilojoulů a průměrného tepu za absolvovanou zkušební jednotku. Hodnoty se uloží.

1. Vyberte program TEST, jak je popsáno v kapitole „Volba programu“.

2. Pro nastavení odporu šlapání otočte volicím kolečkem (9g).

Upozornění: Odpor šlapání již nelze během cvičení měnit.

3. Šlápněte do pedálů, abyste zahájili cvičení.

4. Během testu mějte své dlaně neustále na snímačích tepu na rukou, aby bylo možné změřit Váš tep. Nikdy nepřekračujte maximální hodnotu tepu.

Upozornění: Jestliže okamžitě začnete se šlapáním, použijte počítač hodnotu přednastavenou v tomto programu během poslední tréninkové jednotky.

Program BMI BMR FAT

1. Vyberte program BMI BMR FAT, jak je popsáno v kapitole „Volba programu“.

2. Položte své dlaně na oba snímače tepu na rukou.

3. Snímače tepu držte do ukončení měření.

4. Přibližně po 5–10 sekundách se zobrazí tyto hodnoty:

- Na displeji (9m) se střídavě zobrazuje hodnota tělesného tuku a BMI.
- Na displeji (9l) se zobrazuje výsledek měření BMR.
- „Err“ signalizuje, že se měření nezdařilo. Měření zopakujte.

Vyhodnocení měření tuku

Upozornění: Mějte na paměti, že měření neodpovídá lékařskému postupu. Naměřená hodnota se může lišit od skutečné hodnoty. Pro přesné měření Vašeho obsahu tělesného tuku kontaktujte svého lékaře.

pohlaví	nizký	dobry	normální	vysoký
muž	< 13 %	13–25,8 %	26–30 %	> 30 %
žena	< 23 %	23–35,8 %	36–40 %	

Vyhodnocení měření BMI

Výsledek měření BMI (Body-Mass-Index) slouží jako hodnotící měřítko k posouzení tělesné hmotnosti.

Upozornění: Mějte na paměti, že měření neodpovídá lékařskému postupu.

Věk	BMI muži	BMI ženy
19–24 let	19–24	18–23
25–34 let	20–25	19–24
35–44 let	21–26	20–25

Věk	BMI muži	BMI ženy
45–54 let	22–27	21–26
55–64 let	23–28	22–27
nad 65 let	24–29	23–28

Kategorie	BMI
Podvýživa	< 15
Podváha	< 17,5
Mezní oblast	< 19
Normální	19–24
Nadváha	25–29
Obezita	30–39
Těžká obezita	40+

Vyhodnocení měření BMR

Výsledkem měření BMR (Basal-Metabolic-Rate) je potřeba energie pro zachování tělesných funkcí.

Pro zjištění energetického faktoru Vašeho těla vynásobte výsledek měření BMR vypočítaný počítačem s Vaším stupněm aktivity podle následující tabulky. Výsledek se zobrazí v kilojoulech (kJ).

Stupeň aktivity	Faktor aktivity
málo aktivní	$BMR \times 1,2$ (např. sedavé zaměstnání)
normálně neaktivní	$BMR \times 1,3$
středně aktivní	$BMR \times 1,4$ (např. lehké cvičení 3 až 4 hodiny týdně)
velmi aktivní	$BMR \times 1,6$ (např. těžší cvičení 4 až 5 hodin týdně)
silně aktivní	$BMR \times 1,9$ (tvrdý trénink a tělesná činnost)

Měření vydýchávacího pulsu

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

- F1 = velmi dobrá kondice
- F6 = špatná kondice

- Po ukončení cvičení stiskněte pro změření odpočinkového tepu tlačítko RECOVERY (9e).
- Položte své dlaně na oba snímače tepu na rukou.
- Zobrazí se indikace času (9n) a tepu (9l). Čas běží pozpátku od 00:60 až po 00:00.
- Snímače tepu držte do konce odpočítání 60 sekund. Zobrazí se vypočtená známka.

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

5. Abyste se vrátili do hlavní nabídky, stiskněte znovu tlačítko RECOVERY (9e).

Přestávka ve cvičení

- Pro vložení přestávky během cvičení stiskněte tlačítko PAUSE (9d). Čas se zastaví.
- Pro pokračování cvičení znovu stiskněte tlačítko PAUSE (9d).
- Jestliže chcete počítač spustit znovu, držte tlačítko PAUSE (9d) stisknuté déle než 3 sekundy.

Obnovení nastavení displeje

Pro vymazání indikace, uložených přednastavených hodnot nebo předčasně ukončení tréninkové jednotky stiskněte tlačítko RESET (9k).

Obecné pokyny pro cvičení

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

Objem tréninku

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Niže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Každý cvik byste měli opakovat dvakrát nebo třikrát.

Šíjové svalstvo

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

Paže a ramena

- Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
- Oběma rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.
- Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
- Střídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Trénink

- Vystupte na ergometr.
- Chodidla umístěte na pedálech a zajistěte je bezpečnostními řemínky.
- Během celého cvičení se pevně držte řídítek.
- Zvolte tréninkový program, jak je popsáno v kapitole „Volba programu“ a začněte s tréninkem.

Upozornění: Během celého cvičení udržujte vzpřímený postoj.

Relaxace

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

Intenzita tréninku

1. Rozhodněte, jaký tréninkový cíl byste chtěli sledovat.

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

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

- Minimální zdravotní program: 2–3x za týden po 20–30 minutách.
- Optimální zdravotní program: 4–5x za týden po 45–60 minutách.

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

• **Regenerační zóna:** V regenerační zóně se zatěžuje 50–60 % maximální srdeční frekvence. Zátěž je lehká a relaxační. Tato zóna představuje základ pro zvýšení Vaší výkonnosti. Když jste začátečník nebo máte slabou kondici, trénujte v regenerační zóně.

• **Spalování tuků:** Při spalování tuků se zatěžuje 60–70 % maximální srdeční frekvence. V této zóně se posiluje jak Vaše srdce, tak se i optimálně spouští spalování tuků. Trénink je o to účinnější, čím déle vydržíte.

• **Aerobní zóna:** V aerobní zóně se zatěžuje 70–80 % maximální srdeční frekvence.

V této zóně spalujete více uhlohydrátů než tuků. Zátěž je vyšší. Posiluje se srdce a plíce. Jestliže chcete být rychlejší, silnější a vytrvalejší, trénujte v aerobní zóně.

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

• **Výstražná zóna:** Ve výstražné zóně se zatěžuje 90–100 % maximální srdeční frekvence. Výstražná zóna je zóna s nejvyšší intenzitou. Když jste extrémně výkonní a máte zkušenost s vysokovýkonným tréninkem, trénujte ve výstražné zóně.

Mějte na zřeteli, že trénink v této zóně může vést snadno k přetížení a poraněním.

Přeprava

- Výrobek vypněte a vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Postavte se pravou nohou na přední stabilizační nohu s kolečky.
- Uchopte ergometr za řídítka a opatrně jej naklopte do požadovaného směru.
- Popojedte s ergometrem na určené místo a pomalu jej zase postavte.

Upozornění: Během přepravy udržujte rovná záda.

Upozornění: Pozor na choulostivé podlahy! Osa kolečka může při přejetí překážek snadno vyklouznout z uložení a kolečko se zablokuje a zanechá na podlaze stopy.

Uskladnění, čištění

POZOR: Než začnete výrobek čistit, je nutné jej vypnout a síťovou zástrčku vytáhnout ze zásuvky.

Výrobek je nutné vždy udržovat v suchu a po každém použití musí být zbaven případných nečistot.

K čištění výrobku a počítače použijte lehce navlhčený hadřík. Vyvarujte se kontaktu s vodou.

Výrobek uložte na suchém a bezprašném místě, které je chráněno před přímým slunečním zářením. Po nepoužívání odpojte síťovou zástrčku ze zásuvky. .

Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů. Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.



Zlikvidujte produkty a balení ekologicky.



Recyklační kód identifikuje různé materiály pro recyklaci.

Kód se skládá z recyklačního symbolu - který indikuje recyklační cyklus - a čísla identifikujícího materiál.



Přístroje označené vedle stojícím symbolem, nesmí být likvidovány s domácím odpadem. Vaší povinností je takové staré elektrické a elektronické přístroje likvidovat zvlášť. Informujte se prosím na Vaší obci o možnostech řádné likvidace odpadu.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Produkt byl vyrobený s velkou pečlivostí a byl průběžně kontrolován ve výrobní proces. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení. Uschovejte si pokladní stvrzenku. Záruka se vztahuje jen na vady materiálu a chyby z výroby, nevztahuje se na závady způsobené neodborným zacházením nebo použitím k jinému účelu. Tato záruka neomezuje Vaše zákonná ani záruční práva.

Při případných reklamacích se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejdříve upřesní další postup. V každém případě Vám osobně poradíme.

Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance. Toto platí také pro náhradní a opravené díly. Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 310716



Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Srdečne Vám blahozeláme!

Vašou kúpou ste sa rozhodli pre vysokokvalitný produkt. Skôr než začnete produkt používať, dôkladne sa s ním oboznámte.

 **K tomu si prečítajte tento návod na obsluhu.**

Produkt používajte v súlade s pokynmi uvedenými v návode a na účely, na ktoré je produkt určený. Tento návod si odložte. Ak produkt odovzdáte tretej osobe, priložte jej tiež všetky podklady.

Rozsah dodávky/popis dielov (obr. A)

1 x návod na obsluhu

1 x ergometer

- 1 x základný rám (1)
- 1 x stĺpik kormidla (2)
- 1 x sedlovka (3)
- 1 x kormidlo (4)
- 1 x noha podstavca, vpredu (5)
- 1 x noha podstavca, vzadu (6)
- 1 x pedál, ľavý (7L)
- 1 x pedál, pravý (7R)
- 2 x bezpečnostný popruh (8)
- 1 x počítač (9)
- 1 x sedlo (10)
- 1 x kryt stĺpika kormidla (11)
- 1 x krytka kormidla, vpredu (12)
- 1 x krytka kormidla, vzadu (13)
- 1 x držiak fľaše (14)
- 1 x sieťový kábel (15)
- 1 x súprava skrutiek a náradia
 - 4 x skrutka M8 x 72 mm (16)
 - 4 x podložka M 8 (17)
 - 4 x skrutka ST 2.9 x 16 mm (18)
 - 1 x podložka M 8 (19)
 - 1 x podložka M 8 (20)
 - 1 x T-skrutka (21)
 - 1 x imbusový kľúč (22)
 - 1 x kombinovaný nástroj s krížovým skrutkovačom a otvoreným kľúčom 13, 15, 19 mm (23)
 - 1 x kombinovaný nástroj s krížovým skrutkovačom a otvoreným kľúčom 13, 14 mm (24)

Technické údaje

Rozmery (š x v x h): cca 116 x 140 x 56 cm

Hmotnosť: cca 37 kg

Napájanie energiou: 230 V~50 Hz/0,5 A

Brzdový systém závislý od rýchlosti

Kompatibilné so štandardnými hrudnými pásmi s nezakľúčovaným 5 kHz-prenosom (nie je v rozsahu dodávky).

Maximálna zaťažiteľnosť držiaka tabletu: 1 kg

Faktor zotrvačnosti: 5,026 kgm²

Príkon: 60 W



Nebezpečenstvo pomliaždenia prstov!



Maximálne zaťaženie: 150 kg



Spoločnosť Delta-Sport Handelskontor GmbH týmto vyhlasuje, že tento výrobok je v súlade s nasledujúcimi

základnými požiadavkami a ostatnými príslušnými ustanoveniami:

2014/53/EÚ – Smernica RED

2011/65/EÚ – Smernica RoHS

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



Dátum výroby (mesiac/rok):
10/2018

Trieda zariadenia: HA (na použitie v súkromných domácnostiach, presnosť A)/nie je určený na terapeutický tréning.

Testovaný podľa:

DIN EN ISO 20957-1:2014,

DIN EN ISO 20957-5:2017

EN 60335-1 Klasse: HA

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningový nástroj, s ktorým môžete trénovať celé svoje telo. Tento výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely. Tento výrobok je vhodný na použitie v exteriéri.

Bezpečnostné pokyny Nebezpečenstvo poranenia!

- Toto zariadenie môžu používať deti vo veku od 14 rokov ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a pochopili riziká vyplývajúce z jeho používania. Deti sa nesmú hrať so zariadením.
- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Uistite sa, že ste zdravotne vhodný na tréning.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Tento výrobok je určený na maximálnu telesnú hmotnosť 150 kg. Výrobok nepoužívajte v prípade, že je vaša telesná hmotnosť vyššia.
- Návod na obsluhu majte spolu s návrhmi cvičenia vždy poruke.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať trénujte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti.


Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.

Pri ťažkostiach, pociťte slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.

- **VÝSTRAŽNÉ UPOZORNENIE!** Systém kontroly srdcovej frekvencie môže byť chybný. Nadmerné tréningovanie môže viesť k nebezpečnému zraneniu alebo smrti. Ak je vaša schopnosť výkonu mimoriadne nízka, ihneď ukončite tréning.
- Tehotné ženy by mali tréning vykonávať len po konzultácii so svojim lekárom.
- Výrobok môže používať v rovnaký čas vždy len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Okolo tréningového priestoru musí byť voľný priestor cca. 0,6 m na všetky strany (obr. Y).
- Trénujte len na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Ukončite okamžite tréning, ak sa cítite malátne, pociťujete vysoké búšenie srdca atď., a ihneď to prekonzultujte s lekárom.
- Výrobok smie byť zmontovaný iba dospelou osobou, aby sa predišlo poraneniu spôsobenému nesprávnou manipuláciou. Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Uistite sa, že bezpečnostné popruhy sú na pedáloch primerane upevnené. Neprimerané upevnenie môže viesť k zraneniam.
- Nepoužívajte výrobok ako pomôcku na vystupovanie alebo náhradu za rebrík.
- Nikdy neprenášajte výrobok sám cez schody ani iné prekážky, aby ste predišli poraneniu.
- Stráňte sa voľného oblečenie z blízkosti pedálov.

- Netrénujte, ak ste unavený alebo sa nekoncentrovateľný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca. 2 hodiny.

- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhnite sa prievanu.

-  Varovanie! Výrobok nesmú používať ľudia s kardiostimulátormi!

Nebezpečenstvo zásahu elektrickým prúdom!

- Výrobok zapojte len vtedy, ak je sieťové napätie zásuvky v súlade s údajom uvedeným na typovom štítku.
- Výrobok zapojte len do dobre prístupnej zásuvky, aby ste ho v prípade poruchy mohli rýchlo odpojiť od elektrickej siete.
- Nepoužívajte výrobok, ak vykazuje viditeľné poškodenia alebo ak je poškodený sieťový kábel, prípadne elektrická zástrčka.
- Ak je sieťový kábel ergometra poškodený, musí byť nahradený výrobcom alebo jeho autorizovaným servisom alebo podobnou kvalifikovanou osobou.
- Pri opravách sa smú používať len diely, ktoré zodpovedajú pôvodným údajom zariadenia. V tomto ergometri sa nachádzajú elektrické a mechanické diely nevyhnutne na ochranu pred zdrojmi nebezpečenstva.
- Neotvárajte teleso, ale prenechajte opravu odborníkovi. Obráťte sa na odbornú dielňu. V prípade svojpomocne vykonaných opráv, neodborného zapojenia alebo nesprávnej obsluhy sú nároky na záruku vylúčené.
- Ani výrobok, počítač ani sieťový kábel alebo elektrickú zástrčku neponárajte do vody alebo iných kvapalín.
- Nedotýkajte sa elektrickej zástrčky nikdy mokrymi rukami.
- Elektrickú zástrčku nikdy nevyťahujte zo zásuvky za sieťový kábel, ale uchopte vždy za zástrčku.

- Sieťový kábel nikdy nepoužívajte ako držiak.
- Výrobok, počítač, elektrickú zástrčku a sieťový kábel udržiavajte v dostatočnej vzdialenosti od otvoreného ohňa a horúcich povrchov.
- Položte sieťový kábel tak, aby nevedol k prípadom zakopnutia.
- Sieťový kábel nelámete ani nekladajte na ostré hrany.
- Výrobok používajte len v interiéri.
- Ak výrobok nepoužívate, vyčistite ho alebo ak vznikne porucha, ihneď ho vypnite a vyťahujte elektrickú zástrčku zo zásuvky.
- Sieťový kábel neumiestňujte do kontaktu s horúcimi časťami.
- Nikdy neplňte tekutinu do výrobku a do počítača.
- Na čistenie nepoužívajte parný čistič. Výrobok by sa mohol ináč prevrátiť.

Mimoriadna opatrosť – hrozí nebezpečenstvo poranenia detí!

- Obalový materiál uchovávajte mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo udusení!
- Deti sa nesmú hrať s výrobkom.
- Výrobok nie je vhodný ako hrací prístroj a pri nepoužívaní sa musí uchovávať nedostupný pre deti. Deti sa nesmú počas tréningu nachádzať v dosahu výrobku, aby sa predišlo nebezpečenstvám poranenia.
- Čistenie a údržbu výrobku nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Upozornite deti zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.

Nebezpečenstvá hroziace opotrebovaním

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly na poškodenie a opotrebovanie.

Ak by mal napr. klinový remeň alebo rukoväť vykazať známky poškodenia, výrobok viac nepoužívajte.

- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, čo môže viesť k poraniam.
- Výrobok pravidelne skontrolujte na poškodenia alebo opotrebovania. Pri poškodeniach, výrobok viac nemôžete používať.
- Nefixujte alebo nezaskrutkujte prístroj natrvalo na podlahu. Porušenie zákazu môže spôsobiť značné poškodenia zariadení.
- Pravidelne doťahujte matice a skrutky.
- Nechajte poškodené časti, napr. spojovacie diely, ihneď vymeniť a len odborníkom. Výrobok používajte až vtedy, keď sú vymenené všetky poškodené diely.
- Výrobok pravidelne kontrolujte na viditeľné stopy opotrebovania a škody. Pravidelne kontrolujte skrutkové spojenia.

Montáž

Výrobok by mali zmontovať dve osoby. Pozor na citlivé podlahy! Použite popr. podložku na ochranu podlahy.

Krok 1 (obr. D)

1. Umiestnite základný rám (1) na pevný, vodorovný podklad. Upozornenie: Na ochranu podkladu pred možnými poškrabkami, prikryte montážnu plochu vhodným materiálom.

Upozornenie: Na uľahčenie montáže nôh, otočte základný rám tak, aby otvory pre skrutky smerovali nahor.

2. Pevne naskrutkujte prednú nohu podstavca (5) na prednú stranu základného rámu pomocou dvoch skrutiek (16) a dvoch podložiek (17).

Upozornenie: Dbajte na to, prepravnú koliesku prednej nohy podstavca (5) smerovali dopredu.

3. Pevne naskrutkujte zadnú nohu podstavca (6) na prednú stranu základného rámu pomocou dvoch skrutiek (16) a dvoch podložiek (17).

Krok 2 (obr. E)

1. Naskrutkujte pravý pedál (7R) v smere hodinových ručičiek na kľúku (1R) pomocou kombinovaného nástroja (23).
2. Naskrutkujte ľavý pedál (7L) proti smeru hodinových ručičiek na kľúku (1L) pomocou kombinovaného nástroja (23).
3. Pripevnite popruhy (8) k pedálom (7R) (7L) (obr. F).

Upozornenie: Popruhy pedálov musia poskytnúť pevnú oporu vašim nohám. Pri nepríjemnom pocite tlaku uvoľnite popruhy.

Krok 3

1. Odstráňte predmontované skrutky, pružinové podložky a podložky pod maticu zo základného rámu (obr. G).
2. Posuňte kryt stĺpika kormidla (11) na stĺpik kormidla (2) (obr. H).
3. Stĺpik kormidla (2) pridržiňte na základnom ráme (1) a káble snímačov (1a) a (2a) vzájomne prepojte (obr. I).

Upozornenie: Dbajte na to, aby sa káble pevne spojili, aby sa zabezpečil prenos signálu.

4. Posuňte stĺpik kormidla do základného rámu.

Upozornenie: Dbajte na to, aby sa káble neprícvikli.

5. Zafixujte stĺpik kormidla s predtým odstránenými skrutkami, pružinovými podložkami a podložkami pod maticu pomocou skrutkového kľúča (obr. J).
6. Posuňte kryt stĺpika kormidla cez skrutky, aby sa skrutky zakryli.

Krok 4

1. Pridržiňte počítač (9) na kormidle a pripojte kábel snímača (2b) z kormidla s káblom snímača (9a) z počítača (obr. K).

Upozornenie: Dbajte na to, aby sa káble pevne spojili, aby sa zabezpečil prenos signálu.

2. Pretiahnite oba pulzné káble (9b) otvorom (2c) v stĺpiku kormidla (obr. L).
3. Odstráňte skrutky na zadnej strane počítača (9) a pomocou týchto skrutiek pripojte počítač k stĺpiku kormidla (obr. M).
4. Odstráňte predmontované skrutky na zadnej strane stĺpika kormidla (obr. N).
5. Nasadte zadný kryt kormidla (13) na stĺpik kormidla, aby ste prikryli skrutky počítača a upevnili zadný kryt kormidla s predtým odstránenými skrutkami (obr. N).
6. Umiestnite kormidlo (4) do držiaka kormidla (2d) (obr. P) a pripojte oba pulzné káble (9b) z počítača s pulzným káblom (4a) z kormidla (obr. O).

Upozornenie: Dbajte na to, aby sa káble pevne spojili, aby sa zabezpečil prenos signálu.

7. Sklopte klapku držiaka kormidla (2d) (obr. P).
8. Nasadte predný kryt kormidla (12) na stĺpik kormidla a upevnite kormidlo a kryt kormidla s podložkou (19), pružinovú podložku (20) a skrutkou T (21) (obr. Q).

Upozornenie: Dbajte na to, aby ste pri nasadzovaní predného krytu kormidla neprícvikli káble.

9. Potom upevnite predné a zadné kryty kormidla pomocou skrutiek (18) (obr. R).

Použite k tomu bežne dostupný krížový skrutkovač, veľkosti PH1 (nie je v rozsahu dodávky).

Krok 5 (obr. S)

1. Posuňte sedlovku sedla (3) do rúrky sedadla (1c) na základnom ráme a upevnite sedlovku sedla pomocou nastavovacej skrutky (1b).

Upozornenie: Zatiahnite prestavovaciu skrutku, aby ste uľahčili zaistenie sedlovky sedla (obr. U).

2. Upevnite sedlo (10) na lišty na nastavenie sedla (3a) a vodorovne vyrovnajte sedlo.

Upozornenie: Ak chcete vodorovne vyrovnaf sedlo, použite bežnú vodováhu (nie je v rozsahu dodávky).

Upozornenie: Nastavovacia lišta sedla (3a) sa môže posunúť do ľubovoľnej polohy (obr. V).

4. Pevne pritiahnite sedlové matice pomocou kombinovaného nástroja (24).

Krok 6 (obr. T)

1. Odstráňte predmontované skrutky zo stĺpika kormidla.
2. Pripevnite držiak fľaše (14) k stĺpiku kormidla s predtým odstránenými skrutkami.

Upozornenie: Použitie držiaka na fľaše je voliteľné.

Demontáž

Ak chcete výrobok rozobrať, postupujte v opačnom poradí.

Použitie

- Zvoľte si priestor na tréning cca 3,00 x 1,80 m (d x š).
- Trénujte len na rovnom a nešmykľavom podklade.

Výrobok zapnite a vypnite (obr. X)

1. Pripojte sieťový kábel (15) s výrobkom a s elektrickou zásuvkou, aby ste pripojili výrobok k elektrickej sieti.
2. Stlačte na vypínač (1d), aby ste zapli výrobok.
3. Potom čo ste tréning ukončili, stlačte na vypínač, aby ste výrobok vypli.

Nastavenie polohy sedla, nôh a kormidla

- Nastavte sedlo tak, aby vaša noha bola vystretá, keď sa vašou pätou dotýkate pedálu a vaše koleno sa nachádzalo za osou pedála.
- Umiestnite nohy v strednej časti pedálov. Pri tréningu na ergometri, pohyb vychádza z bruška nohy, takže sa dosiahne lepší pákový efekt a pohyby sa dajú ľahšie vykonávať.
- Dbajte na to, aby sa počas tréningu na pedáli nachádzala aspoň polovica dĺžky nohy.
- Nastavte bezpečnostné popruhy pedálov tak, aby vaše nohy mali pevné uchytenie.
- Pomocou T-skrutky nastavte kormidlo tak, aby ste mali svoje ramená pri uchopení takmer natiahnuté.

USB port

Počítač disponuje portom USB na nabíjanie vášho smartfónu, príp. tabletu.

- Pre nabitie svojho smartfónu, príp. tabletu, pripojte kábel USB (nie je v rozsahu dodávky) do portu USB počítača ako aj svojho smartfónu alebo tabletu.

Použitie držiaka na smartfón, príp. tablet

1. Umiestte svoj smartfón, príp. tablet do držiaku smartfónu, príp. tabletu.
2. Zastíte svoj smartfón, príp. tablet pomocou klipu (9c).

Ovládanie počítača

Zobrazenie displeja (obr. C)

Na displeji sa zobrazujú nasledujúce zobrazenia s priradenými funkciami:

- V závislosti od stavu zobrazenia sa zobrazuje srdcová frekvencia 40 až 220 úderov/minútu, príp. výsledok merania bazálneho metabolizmu BMR, telesného tuku a telesnej hmotnosti BMI (9l).
 - V závislosti od stavu zobrazenia sa zobrazuje BMI, telesný tuk, pohlavie, telesná výška, telesná hmotnosť alebo vek (9m).
 - Trvanie tréningu sa zobrazí režimom pauzy od 00:00 do 99:59 (9n).
 - Zobrazí sa odpor pedálov s 32 stupňami odporu pedálov (9o).
 - Zobrazí sa kadencia od 0 do 999 otáčok/minútu, striedajúc sa s aktuálnou rýchlosťou 0,0 až 99,9 km/h (9p).
 - Zobrazí sa prejdená vzdialenosť od 0,0 do 99,9 km (9q).
 - Zobrazí sa odpor pedálov od 0 do 999 Watt (9r).
 - Zobrazí sa spotreba energie* od 0 do 9999 kilojoulov (9s).
 - Pole poznámky s funkciou pomoci pre navigáciu v menu (9t).
- * Výpočet je založený na predprogramovaných štandardných hodnotách, ktoré môžu slúžiť len ako normatívna hodnota.

Zmena jazyka

- Displej, ako aj klávesy počítača používajú slová a skratky v angličtine. Zobrazenie displeja je možné zmeniť na nemčinu.
- Súčasne stlačte tlačidlo RECOVERY (9e) a tlačidlo PROGRAM (9f) na prepínanie medzi anglickým a nemeckým jazykom.

Nastavenie užívateľského profilu

Pred začiatkom tréningu môžete si založiť max. 4 rôzne užívateľské profily. Predvolené hodnoty v príslušnom užívateľskom profile slúžia na určenie údajov v programe HRC, ako aj pri meraniach BMI/BMR a telesného tuku.

- Užívateľský profil U0 je neutrálny. Nie sú prednastavené žiadne užívateľské údaje.
- Pri užívateľských profiloch U1, U2 a U3 sú osobné dáta, ako vek, pohlavie, hmotnosť a veľkosť každého užívateľa nastavené a natrvalo uložené.

1. Zapnite výrobok, ako je popísané v časti „Zapnutie a vypnutie výrobku“.
2. Otáčaním kolieska voľby vyberte požadovaný profil používateľa.
3. Stlačte tlačidlo MODE (9h) na potvrdenie voľby.

4. Nastavte okamžitú predvolenú hodnotu v poliach „Age“ (vek) (9m), „Pohlavie“ (9m), „Hmotnosť“ (9m) a „Veľkosť“ (9m), tým že kolieskom voľby (9g) otočíte a potvrdíte okamžitú voľbu tlačidlom MODE (9h).

Zvolenie programu

1. Stlačte tlačidlo PROGRAM (9f).
2. Pomocou kolieska voľby (9g) vyberte požadovaný program.
3. Stlačte tlačidlo MODE (9h) na potvrdenie voľby.

Program QUICKSTART

1. Vyberte program QUICKSTART, ako je popísané v časti „Výber programu“, alebo stlačte tlačidlo QUICKSTART (9i).

Upozornenie: Počítač sa spustí automaticky pomocou programu QUICKSTART.

2. Otáčajte kolieskom voľby pre nastavenie odporu pedálov.
3. Začnite s tréningom.

Upozornenie: Odpor pedálov je možné ľubovoľne meniť počas tréningu.

Program WATT

S týmto programom absolvujete na otáčkach závislý tréning. Prednastavený odpor pedálov (watt) zostáva nezmenený a je nastavený na aktuálnu kadenciu a rýchlosť tréningu každých 0,5 až 4 sekundy.

1. Vyberte program WATT-CONTROL, ako je popísané v časti „Výber programu“.
2. Nastavte okamžitú predvolenú hodnotu v poliach „Watt“ (9r), „Time“ (čas) (9n), „Distance“ (vzdialenosť) (9q), „Kilojoule“ (kilojouly) (9s) a „Pulse“ (pulz) (9l), tým že kolieskom voľby (9g) otočíte a potvrdíte okamžitú voľbu tlačidlom MODE (9h).
3. Začnite šliapať pedálmi, aby ste začali s tréningom.

Upozornenie: Predvolená hodnota pre watt sa môže zmeniť počas tréningu pomocou kolieska voľby v 5-tich krokoch.

Program MANUAL

1. Vyberte program MANUALL, ako je popísané v časti „Výber programu“.
2. Nastavte okamžitú predvolenú hodnotu v poliach „Time“ (čas) (9n), „Distance“ (vzdialenosť) (9q), „Kilojoule“ (kilojouly) (9s) a „Pulse“ (pulz) (9l), tým že kolieskom voľby (9g) otočíte a potvrdíte okamžitú voľbu tlačidlom MODE (9h).
3. Začnite šliapať pedálmi, aby ste začali s tréningom.

Upozornenie: Odpor pedálov je možné ľubovoľne meniť počas tréningu.

Program HRC

Upozornenie: Tento program funguje iba s hrudným pásom (nie je v rozsahu dodávky). V tomto programe sa odpor pedálov automaticky prispôsobí nastavenej cieľovej srdcovej frekvencii:

- Ak je vaša aktuálna srdcová frekvencia nižšia ako vami nastavená cieľová srdcová frekvencia, odpor pedálov sa zvýši o jednu úroveň každých 10 sekúnd (maximálne na 16).

- Ak je vaša aktuálna srdcová frekvencia vyššia ako vami nastavená cieľová srdcová frekvencia, odpor pedálov sa zvýši o jednu úroveň každých 10 sekúnd (maximálne na 1).

1. Vyberte program HRC, ako je popísané v časti „Výber programu“.
 2. Otočte kolieskom voľby (9g), aby ste zvolili jeden z nasledujúcich profilov cieľovej srdcovej frekvencie:
 - HRC 1: 55 % maximálnej srdcovej frekvencie
 - HRC 2: 75 % maximálnej srdcovej frekvencie
 - HRC 3: 90 % maximálnej srdcovej frekvencie
 - HRC 4: maximálna srdcová frekvencia (voľne nastaviteľná kolieskom voľby)
- Upozornenie:** Aby sa dosiahla maximálna srdcová frekvencia, použite nasledujúci vzorec: 220 – Vek v rokoch.
3. Stlačte tlačidlo MODE (9h) na potvrdenie voľby.
 4. Nastavte okamžitú predvolenú hodnotu v poliach „Watt“ (9r), „Time“ (čas) (9n), „Distance“ (vzdialenosť) (9q), „Kilojoule“ (kilojouly) (9s) a „Pulse“ (pulz) (9l), tým že kolieskom voľby (9g) otočíte a potvrdíte okamžitú voľbu tlačidlom MODE (9h).
 5. Začnite šliapať pedálmi, aby ste začali s tréningom.

Program USER

V tomto programe možno zostaviť a uložiť individuálny tréning. Nastavenia používateľa vykonané v individuálnom programe sa ukládajú natrvalo a nemusia sa zakaždým zhotovovať.

1. Vyberte program USERT, ako je popísané v časti „Výber programu“, alebo stlačte tlačidlo USER (9j).
2. Stlačte raz tlačidlo MODE (9h) na naprogramovanie individuálneho tréningu.
3. Nastavte okamžitú predvolenú hodnotu pre stĺpce (9o), ako v poliach „Time“ (čas) (9n), „Distance“ (vzdialenosť) (9q), „Kilojoule“ (kilojouly) (9s) a „Pulse“ (pulz) (9l), tým že kolieskom voľby (9g) otočíte a potvrdíte okamžitú voľbu tlačidlom MODE (9h).
4. Začnite šliapať pedálmi, aby ste začali s tréningom.

Upozornenie: Ak začnete okamžite šliapať pedálmi, počítač prejde na už uloženú tréningovú jednotku.

Program INTERVAL

Program INTERVAL je predprogramovaný. Fázy zaťaženia a odľahčenia sa striedajú v pravidelných intervaloch a s rovnakou intenzitou.

V dôsledku silných výkyvov intenzity odporúčame používať tento program až po 2 až 3 týždňoch tréningu.

Upozornenie: Prednastavený odpor pedálov nemožno počas tréningu meniť.

1. Vyberte program INTERVAL, ako je popísané v časti „Výber programu“.
2. Otočte kolieskom voľby (9g), aby ste zvolili jeden z nasledujúcich profilov stupňa intenzity:
 - L1 – trénovaní začiatočníci
 - L2 – pokročilí
 - L3 – fyzicky zdatní športovci a profesionáli

3. Stlačte tlačidlo MODE (9h) na potvrdenie voľby.

4. Nastavte okamžitú predvolenú hodnotu v poliach „Time“ (čas) (9n), „Distance“ (vzdialenosť) (9q), „Kilojoule“ (kilojouly) (9s) a „Pulse“ (pulz) (9l), tým že kolieskom voľby (9g) otočíte a potvrdíte okamžitú voľbu tlačidlom MODE (9h).

5. Začnite šliapať pedálmi, aby ste začali s tréningom.

Program CLIMBING

Program CLIMBING je predprogramovaný. Záťaž sa zvyšuje rovnomerne.

V dôsledku silnej intenzity odporúčame používať tento program až po 2 až 3 týždňoch tréningu.

Upozornenie: Prednastavený odpor pedálov nemožno počas tréningu meniť.

1. Vyberte program CLIMBING, ako je popísané v časti „Výber programu“.
2. Otočte kolieskom voľby (9g), aby ste zvolili jeden z nasledujúcich profilov stupňa intenzity:
 - L1 – trénovaní začiatočníci
 - L2 – pokročilí
 - L3 – fyzicky zdatní športovci a profesionáli
3. Stlačte tlačidlo MODE (9h) na potvrdenie voľby.
4. Nastavte okamžitú predvolenú hodnotu v poliach „Watt“ (9r), tým že kolieskom voľby (9g) otočíte a potvrdíte okamžitú voľbu tlačidlom MODE (9h).
5. Začnite šliapať pedálmi, aby ste začali s tréningom.

Program TEST

Tento program trvá 12 minút. Cieľom programu je určiť váš aktuálny fyzický stav.

Po 12 minútach tréningu počítač zobrazí hodnoty priemernej rýchlosti, prejdenej vzdialenosti, celkovej spotreby kilojoulov a priemerné pulzy dokončenej absolvovanej testovacej jednotky. Hodnoty sú uložené.

1. Vyberte program TEST, ako je popísané v časti „Výber programu“.
2. Otáčajte kolieskom voľby (9g), pre nastavenie odporu pedálov.

Upozornenie: Odpor pedálov nie je možné meniť v priebehu tréningu.

3. Začnite šliapať pedálmi, aby ste začali s tréningom.
4. Nechajte počas testu plochy svojich rúk vždy na snímačoch pulzu rúk, aby mohol byť váš pulz zmeraný. Neprekračujte maximálnu hodnotu pulzov.

Upozornenie: Ak začnete okamžite šliapať pedálmi, počítač prejde na už počas poslednej jednotky tréningu v tomto programe uloženú hodnotu.

Program BMI BMR FAT

1. Vyberte program BMI BMR FAT, ako je popísané v časti „Výber programu“.
2. Položte svoje plochy rúk na oba snímače pulzu rúk.
3. Držte snímače pulzu rúk dovedy, kým sa proces merania nedokončí.
4. Po cca 5 až 10 sekundách sa zobrazia nasledujúce hodnoty:
 - V poli displeja (9m) sa striedavo zobrazuje telesný tuk a BMI.

- Výsledok merania BMR sa zobrazí v poli displeja (9l).
- „Err“ znamená, že meranie zlyhalo. Zopakujte meranie.

Vyhodnotenie merania tuku

Upozornenie: Zoberte na vedomie, že toto meranie nezodpovedá lekárskemu meraciemu postupu. Nameraná hodnota sa môže líšiť od jej skutočnej hodnoty. Pre presné meranie svojho obsahu tuku v tele, kontaktujte svojho lekára.

pohlavie	málo	dobře	normálne	privysoko
mužské	<13 %	13 % - 25,8 %	26 % - 30 %	>30 %
ženské	<23 %	23 % - 35,8 %	36 % - 40 %	

Vyhodnotenie merania BMI

Výsledok merania BMI (index telesnej hmotnosti) slúži ako referenčná hodnota pre hodnotenie telesnej hmotnosti.

Upozornenie: Zoberte na vedomie, že toto meranie nezodpovedá lekárskemu meraciemu postupu.

Vek	BMI muži	BMI ženy
19 - 24 rokov	19 - 24	18 - 23
25 - 34 rokov	20 - 25	19 - 24
35 - 44 rokov	21 - 26	20 - 25
45 - 54 rokov	22 - 27	21 - 26
55 - 64 rokov	23 - 28	22 - 27
od 65 rokov	24 - 29	23 - 28

Kategória	BMI
chudý	<15
podváha	<17,5
medzný rozsah	<19
normálne	19 - 24
nadváha	25 - 29
obézny	30 - 39
choroba obézności	40+

Vyhodnotenie merania BMR

Výsledok merania BMR (bazálna metabolická spotreba) je energia potrebná na udržanie telesných funkcií.

Ak chcete určiť energetický faktor vášho tela, vynásobíte výsledok merania BMR počítača vaším stupňom aktivity podľa nasledovnej tabuľky. Výsledok sa zobrazí v kilojouloch (kJ).

Stupeň aktivity	Faktor aktivity
ľahko aktívny	BMR × 1,2 (napr. sediaci činnosť)
normálne aktívny	BMR × 1,3
primerane aktívny	BMR × 1,4 (napr. ľahký tréning 3 až 4 hod./týždenne)

Stupeň aktivity	Faktor aktivity
veľmi aktívny	BMR × 1,6 (napr. veľa tréningu 4 až 5 hod./týždenne)
silne aktívny	BMR × 1,9 (napr. ťažký tréning a telesná práca)

Meranie regenerácie

Meranie regenerácie udáva, či je váš regeneračný pulz v dobrom alebo zlom rozsahu. Po dokončení merania regenerácie sa vám zobrazia známka:

- F1 = veľmi dobrá regenerácia pulzu
 - F6 = zlá regenerácia pulzu
1. Po skončení vášho tréningu stlačte tlačidlo RECOVERY (9e) na zmeranie vášho regeneračného pulzu.
 2. Položte svoje plochy rúk na oba snímače pulzu rúk.
 3. Zobrazia sa zobrazenia času (9n) a pulzu (9l). Čas beží späť od 00:60 do 00:00.
 4. Držte snímače pulzu rúk dovedy, kým sa nedokončí odpočítanie 60 sekúnd. Zobrazia sa dosiahnutá známka.

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

5. Znovu stlačte tlačidlo RECOVERY (9e), aby ste sa vrátili späť do hlavného menu.

Prerušenie tréningu

- Stlačte tlačidlo PAUSE (9d) na vloženie prestávky počas tréningu. Čas sa zastaví.
- Stlačte znovu tlačidlo PAUSE (9d) na pokračovanie tréningu.
- Stlačte tlačidlo PAUSE (9d) na viac ako 3 sekundy, aby ste počítač reštartovali.

Vynulovanie zobrazenia

Ak chcete vynulovať displej, vymazať uložené prednastavenia alebo predčasne ukončiť tréningovú jednotku, stlačte tlačidlo RESET (9k).

Všeobecné pokyny k tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie.
- Zahrejte pred každým tréningom a postupne poľavte v tréningu.
- Medzi cvičeniami dostatočne oddychujte a dostatočne pite.
- Netrénujte ako začiatočník nikdy s príliš vysokou záťažou. Zvyšujte intenzitu tréningu pomaly.
- Vykonajte všetky cvičenia rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychovanie pri námahe a vdychovanie pri úľave.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.
- Dbajte na to, aby boli vaše chodidlá položené optimálne na pedáloch.
- Držte sa pevne kormidla počas celého tréningu.
- Majte počas celého tréningu vzpriamené držanie tela.

Rozsah tréningu

Zahriatie

Pred každým tréningom sa dostatočne zahrejte. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Každý cvik by ste mali opakovať dva- až trikrát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb štyri- až päťkrát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, potom do druhej strany.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrížte za chrbtom a opatrne ich ťahajte hore. Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po pár minútach zmeňte smer.
3. Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustite.
4. Striedavo krúžte raz ľavou a raz pravou rukou dopredu a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!

Trénovanie

1. Nastúpte na ergometer.
2. Položte svoje nohy na pedále a zaistite ich bezpečnostnými popruhmi.
3. Držte sa pevne kormidla počas tréningu.
4. Vyberte tréningový program, ako je to popísané v časti „Výber režimu“ a začnite tréning.

Upozornenie: Majte počas celého tréningu vzpriamené držanie tela.

Uvoľnenie

- Počas tréningu a po tréningu dbajte na dostatok času na odpočinok.
- Fáza odpočinku by mala trvať dlhšie u začiatočníka ako u tréningovaných športovcov.

Intenzita tréningu

1. Rozhodnite sa, ktorý tréningový cieľ chcete sledovať.

Upozornenie: Tréningové ciele môžu byť napr. zníženie hmotnosti, príp. spaľovanie tukov alebo zvýšenie vytrvalosti.

2. Stanovte, ako často chcete trénovať, aby ste dosiahli svoj tréningový cieľ. Odporúčajú sa nasledujúce rozsahy zaťaženia:
 - Zdravotne minimálny program: 2 - 3 krát/týždeň po 20 - 30 minút.
 - Zdravotne optimálny program: 4 - 5 krát/týždeň po 45 - 60 minút.
3. Ak chcete zvýšiť intenzitu tréningu, vyberte si medzi nasledujúcimi zónami tréningu:
 - **Regeneračná zóna:** V regeneračnej zóne sa využíva 50 - 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Zaťaženie je ľahké a uvoľnené. Táto zóna predstavuje základ pre zvýšenie vašej výkonnosti. Ak ste začiatočník alebo máte slabú kondíciu, trénujte v zóne regenerácie.
 - **Spaľovania tukov:** Pri spaľovaní tuku sa využíva 60 - 70 % maximálnej srdcovej frekvencie. V tejto zóne je posilnené vaše srdce, ale aj optimálne spaľovanie tuku. Tréning je tým efektívnejšie, čím dlhšie ho vydržíte.

- **Aeróbna zóna:** V aeróbnej zóne sa vyžaduje 70 – 80 % maximálnej srdcovej frekvencie. V tejto zóne spálite viac uhľohydrátov ako tukov. Zaťaženie je vyššie. Srdce a pľúca sú posilnené. Ak chcete byť rýchlejší, silnejší a vytrvavejší, trénujte v aeróbnej zóne.
- **Anaeróbna zóna:** V anaeróbnych zónach sa využíva 80 – 90 % maximálnej srdcovej frekvencie. Tréning v anaeróbnej zóne je vysoko výkonný tréning, kde sú typické príznaky, ako napr. vyčerpanie, únava alebo ťažké dýchanie.
- **Výstražná zóna:** Vo varovnej zóne sa využíva 90 – 100 % maximálnej srdcovej frekvencie. Výstražná zóna je zóna s najvyššou intenzitou. Ak ste extrémne fit a máte skúsenosti s vysoko výkonným tréningom, trénujte vo výstražnej zóne. Zoberť na vedomie, že tréning v tejto zóne môže viesť k ľahkému preťaženiu a zraneniam.

Preprava

1. Výrobok vypnite a vytiahnite elektrickú zástrčku zo zásuvky.
2. Postavte sa svojou pravou nohou na prednú nohu podstavca s kolieskami.
3. Uchopte ergometer za kormidlo a opatrne sklopte ergometer smerom k sebe.
4. Ergometer ťahajte na požadované miesto a ergometer opäť pomaly postavte.

Upozornenie: Držte svoj chrbát počas prepravy vzpriamene.

Upozornenie: Pozor na citlivé podlahy! Náprava kolieska môže pri prechode cez prekážky ľahko vyklznúť z obruby a koliesko zablokovať a zanechať stopy na podlahe.

Skladovanie, čistenie

POZOR: Pred čistením výrobku sa musí výrobok vypnúť a sieťovú zástrčku vytiahnuť zo zásuvky.

Výrobok sa musí udržiavať vždy suchý a po každom použití zbaviť prípadných znečistení. Na čistenie výrobku ako aj počítača používajte slabou navlhčenú handričku a vyvarujte sa kontaktu s vodou.

Výrobok uchovávajte na suchom a bezprašnom mieste mimo priameho slnečného svetla. Pri nepoužívaní odpojte sieťovú zástrčku zo zásuvky.

Pokyny k likvidácii

Výrobok a obalový materiál zlikvidujte v súlade s aktuálnymi miestnymi predpismi. Obalový materiál, ako napr. fóliové vrecúško nepatrí do rúk detí. Obalový materiál uschovajte mimo dosahu detí.



Výrobky a obaly likvidujte ekologickým spôsobom.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov na navrátenie do obehu opätovného využitia.

Kód sa skladá z recyklačného symbolu - ktorý má odzrkadľovať zhodnotenie recyklačného obehu - a číslo označujúce materiál.



Prístroje, ktoré sú označené vedľa uvedeným symbolom, sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom. Musíte takéto staré elektrické a elektronické prístroje zlikvidovať osobitne. Vo svojej obci sa poinformujte o možnostiach regulovanej likvidácie.

Pokyny k záruke a priebehu servisu


Produkt bol vyrobený s maximálnou zodpovednosťou a v priebehu výroby bol neustále kontrolovaný. Na tento produkt máte tri roky záruku od dátumu kúpy produktu. Pokladničný lístok si odložte.

Záruka sa vzťahuje len na chyby materiálu a výrobné chyby a zaniká pri neodbornej manipulácii s produktom. Záruka nemá vplyv na Vaše zákonné práva, predovšetkým na práva vyplývajúce zo záruky.

V prípade reklamácie sa obráťte na nižšie uvedené servisnú linku, alebo nám napíšte e-mail. Naši servisní zamestnanci sa s Vami dohodnú na ďalšom postupe a urýchlene vykonajú všetky potrebné kroky. V každom prípade Vám poradíme osobne.

Záručná lehota sa nepredlžuje v dôsledku eventúálnych opráv na základe záruky, zákonného plnenia záruky alebo v dôsledku prejavu ochoty. To platí tiež pre vymenené alebo opravené diely. Opravy vykonané po uplynutí záručnej lehoty sú spolplatnené.

IAN: 310716

 Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.sk