

**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 vyklopte stránku s obrázky a seznámte se se všemi funkcemi přístroje.

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

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

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

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

**HU** Elolvasás előtt hajtsa ki az oldalt az ábrákkal és ezt követően ismerkedjen meg a készülék valamennyi funkciójával.

**SI** Preden začnete brati, odprite stran s slikami in se seznanite z vsemi funkcijami naprave.

## ERGOMETER EXERCISE BIKE VÉLO ERGOMÈTRE

**DE AT CH**

### ERGOMETER

Bedienungsanleitung

**FR BE**

### VÉLO ERGOMÈTRE

Notice d'utilisation

**PL**

### ROWER STACJONARNY

Instrukcja obsługi

**SK**

### ERGOMETER

Návod na obsluhu

**DK**

### ERGOMETER

Bedjeningsvejledning

**HU**

### ERGOMÉTER SZOBAKERÉKPÁR

Kezelési útmutató

**GB IE**

### EXERCISE BIKE

Operating instructions

**NL BE**

### ERGOMETER

Bedieningshandleiding

**CZ**

### ERGOMETR

Návod k obsluze

**ES**

### BICICLETA ESTÁTICA

Instrucciones de manejo

**IT**

### CYCLETTA CON COMPUTER ERGOMETER

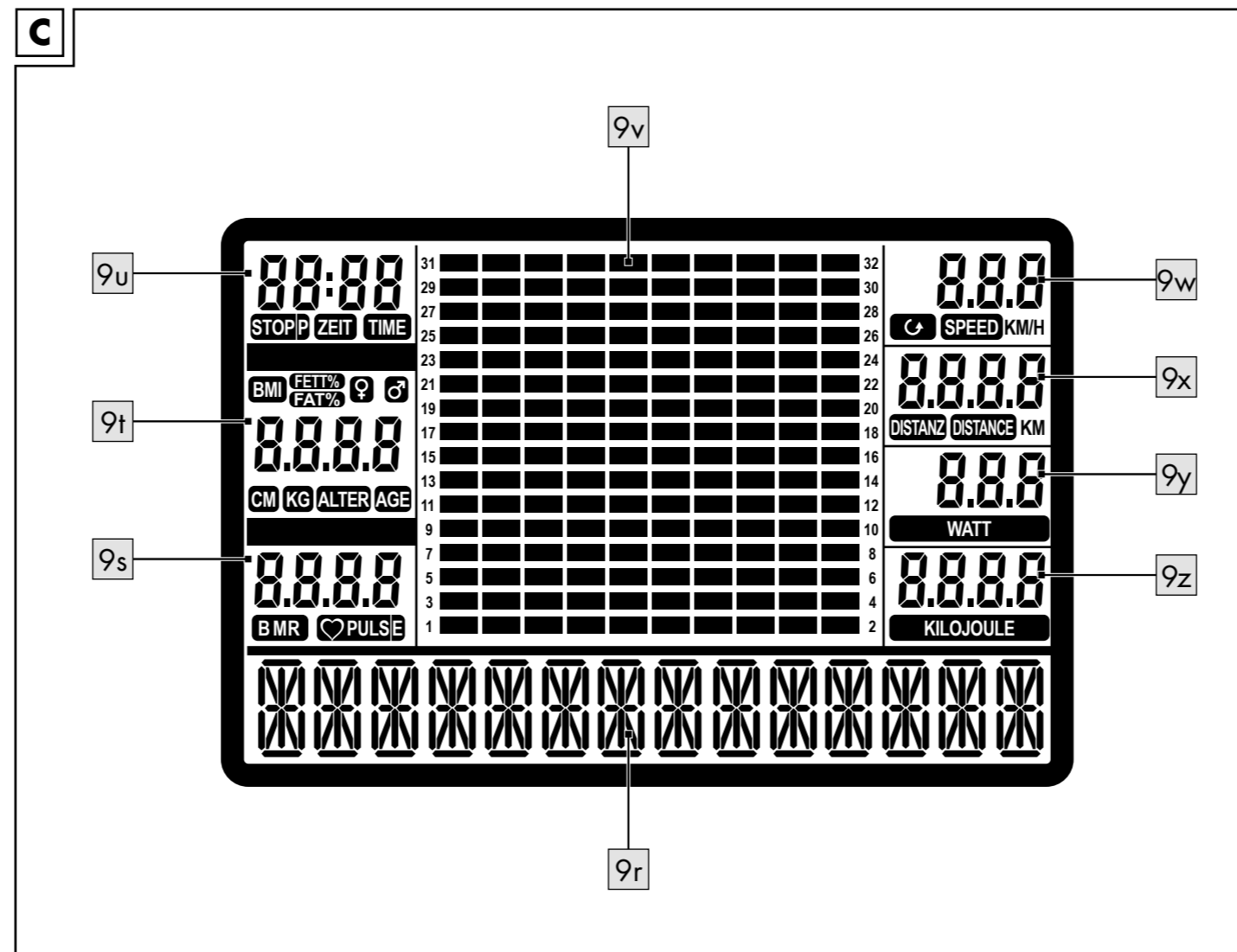
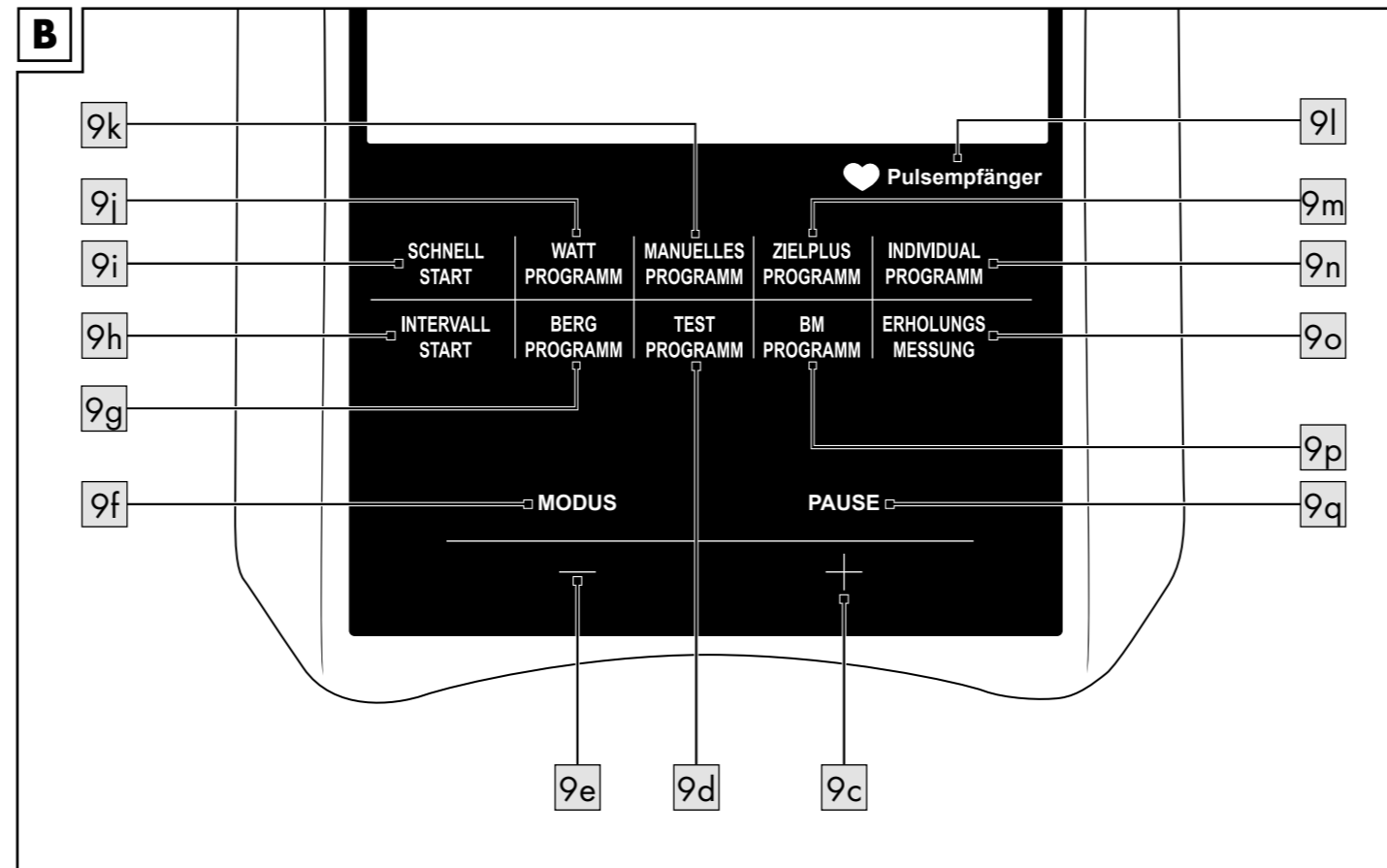
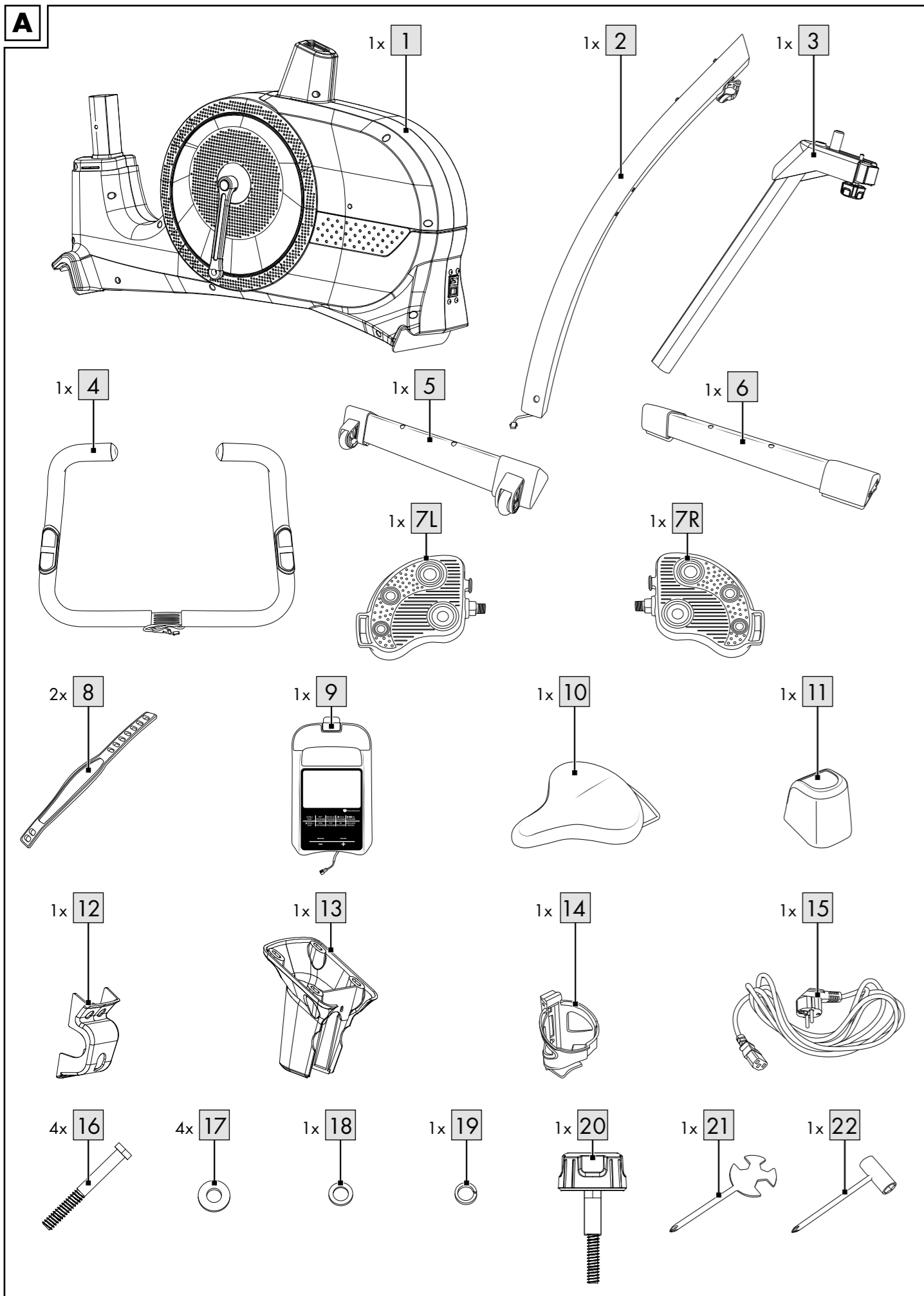
Istruzioni operative

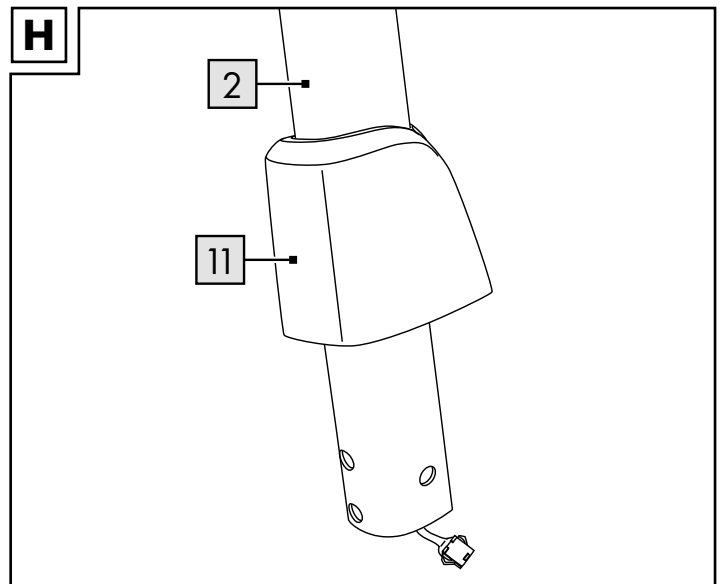
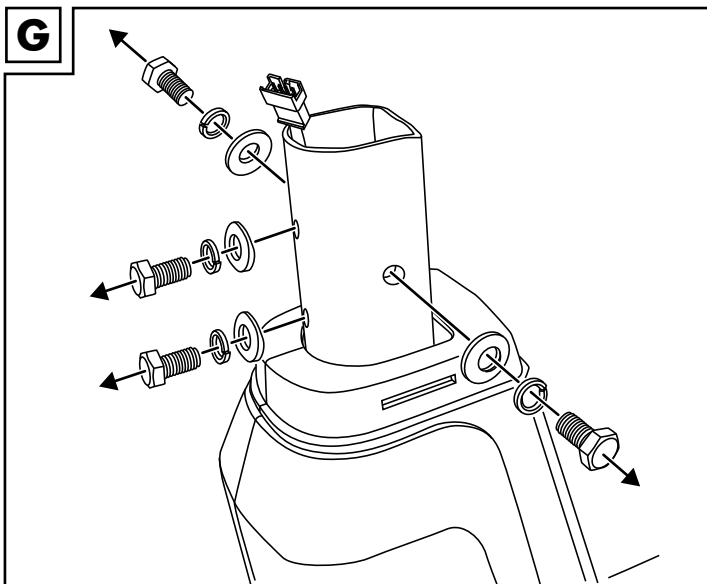
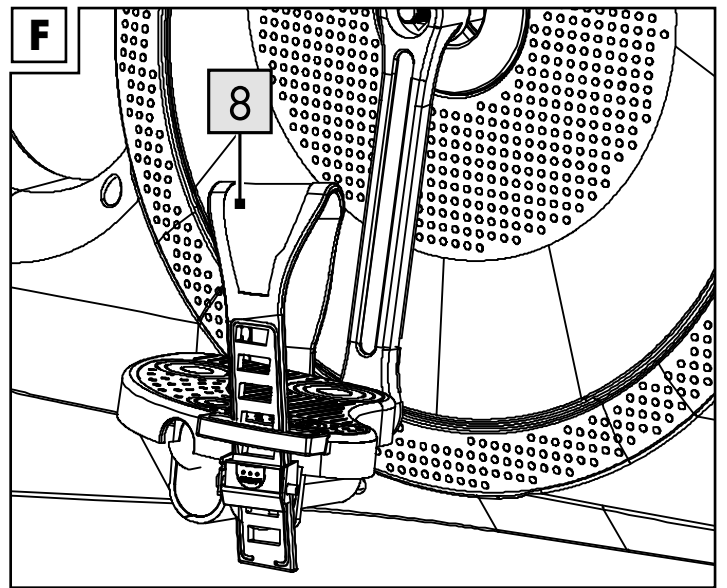
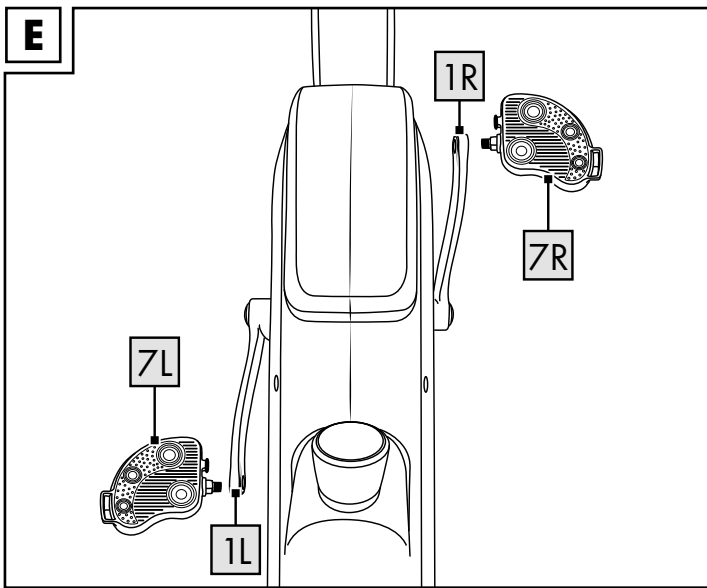
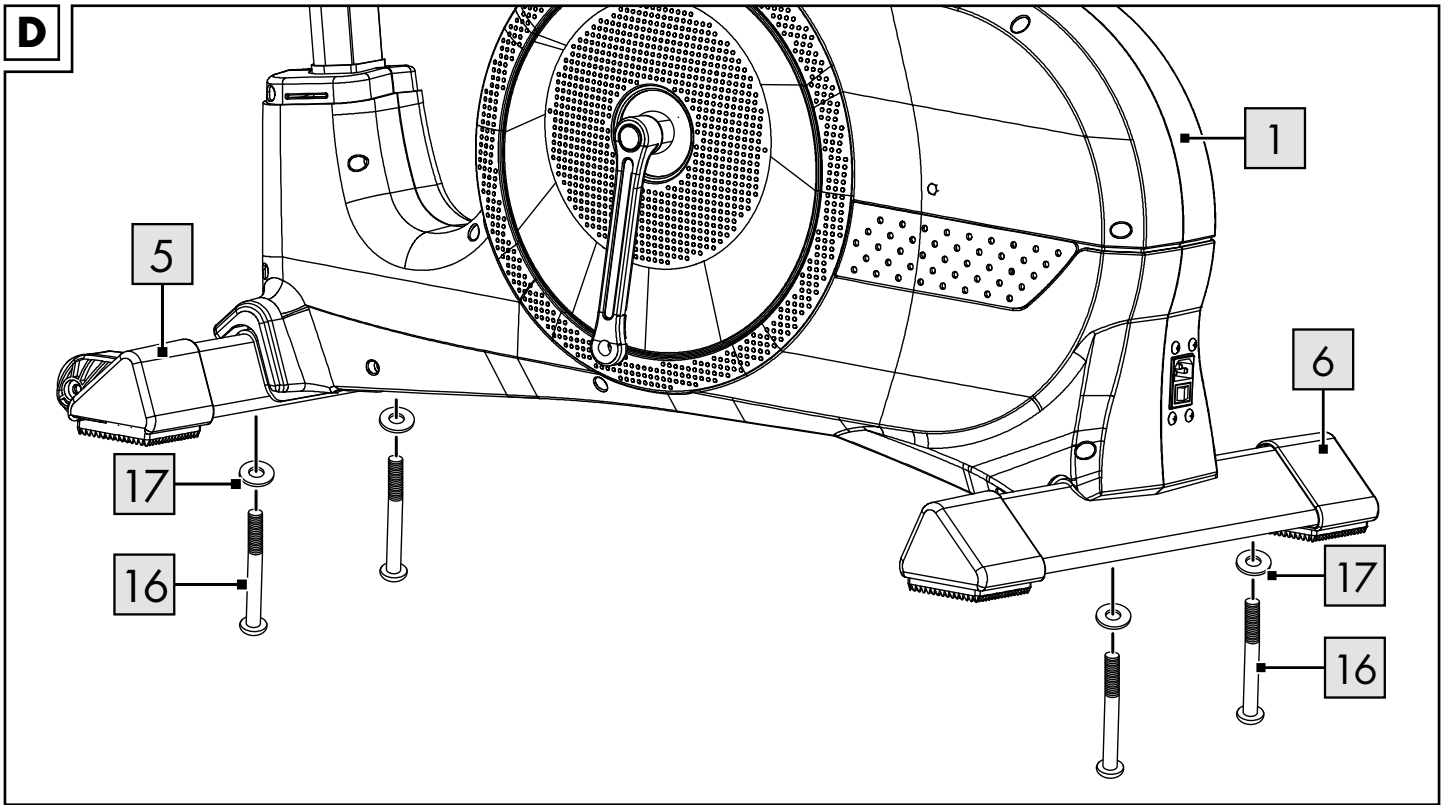
**SI**

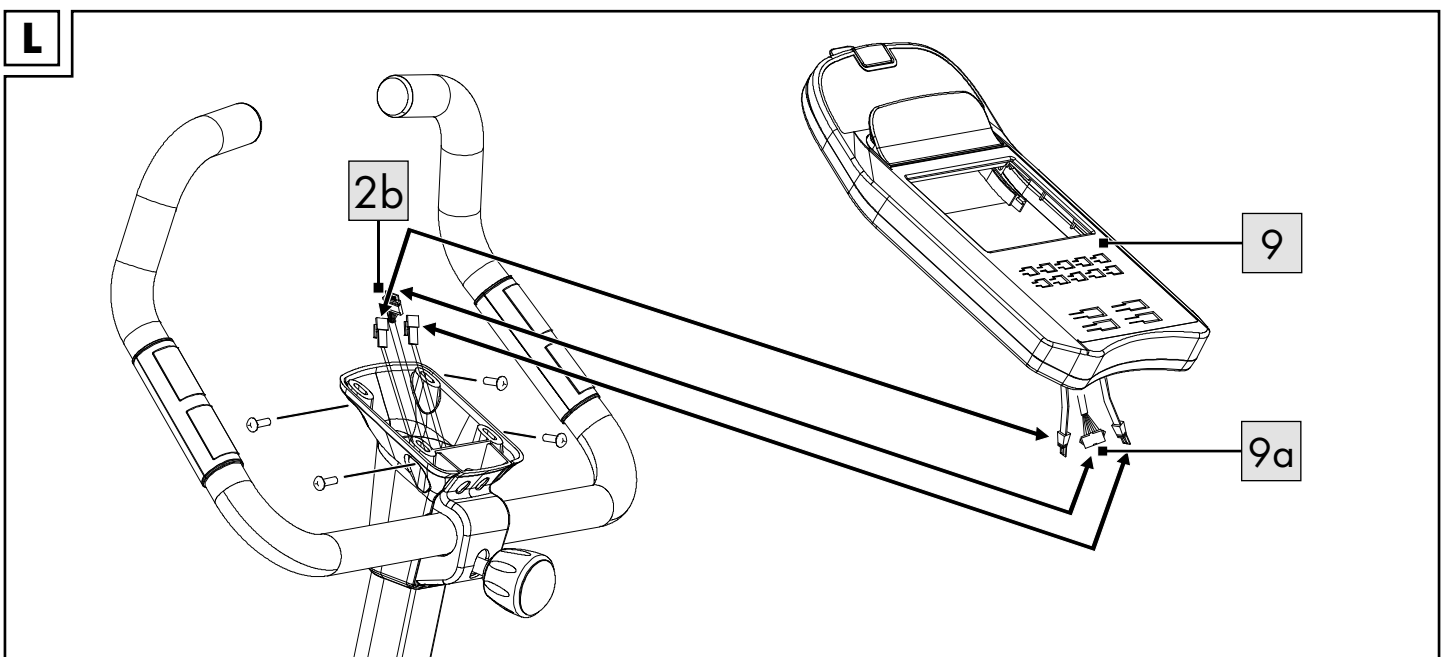
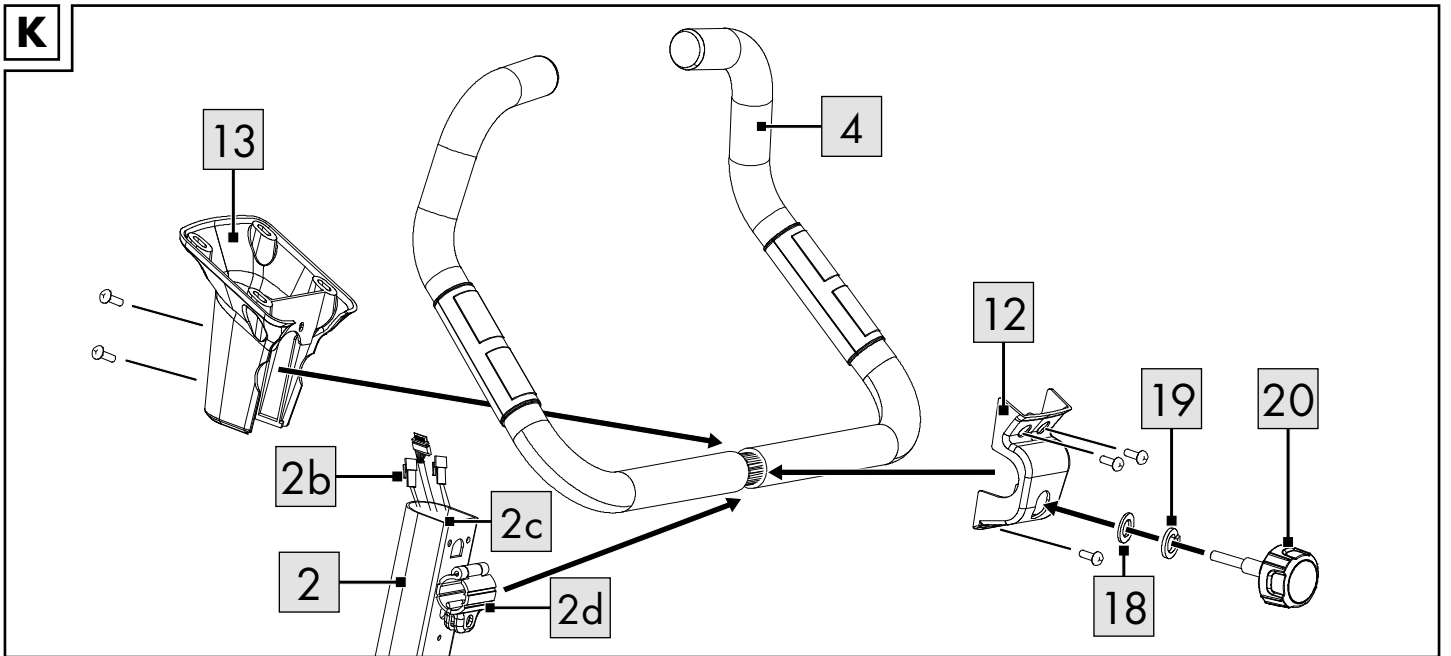
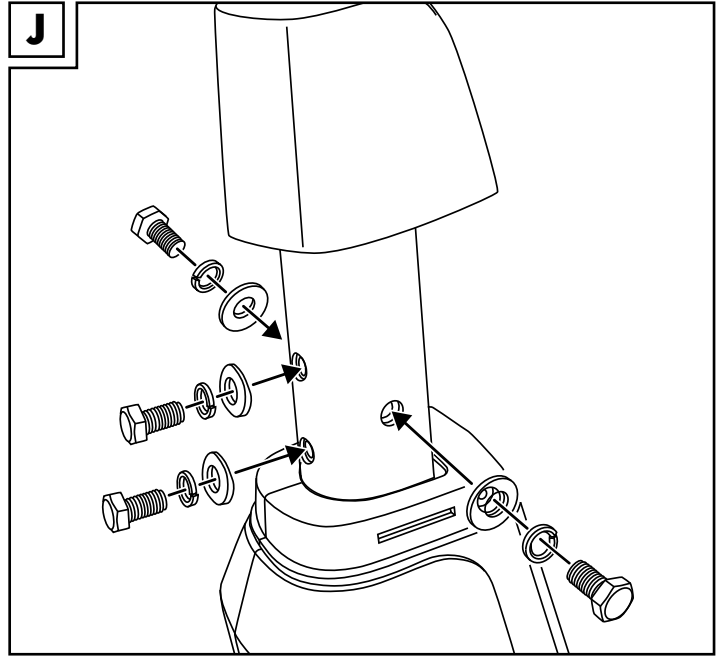
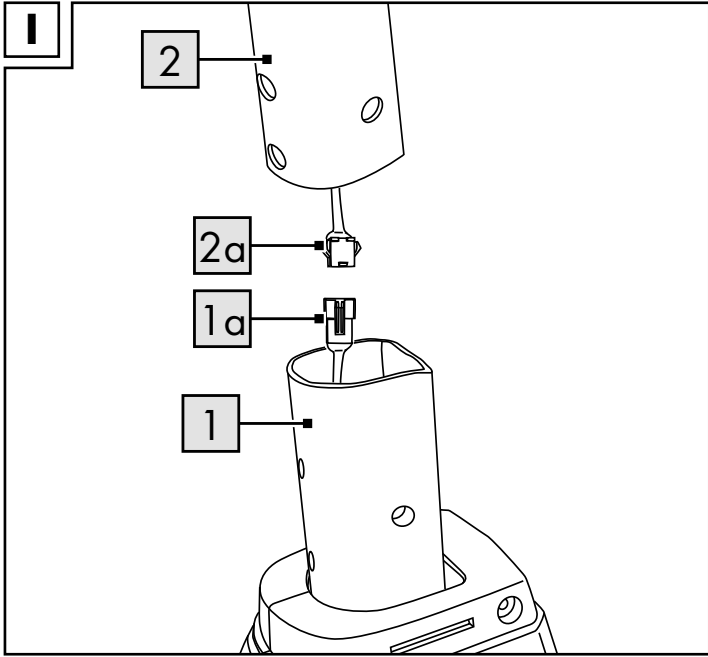
### ERGOMETER

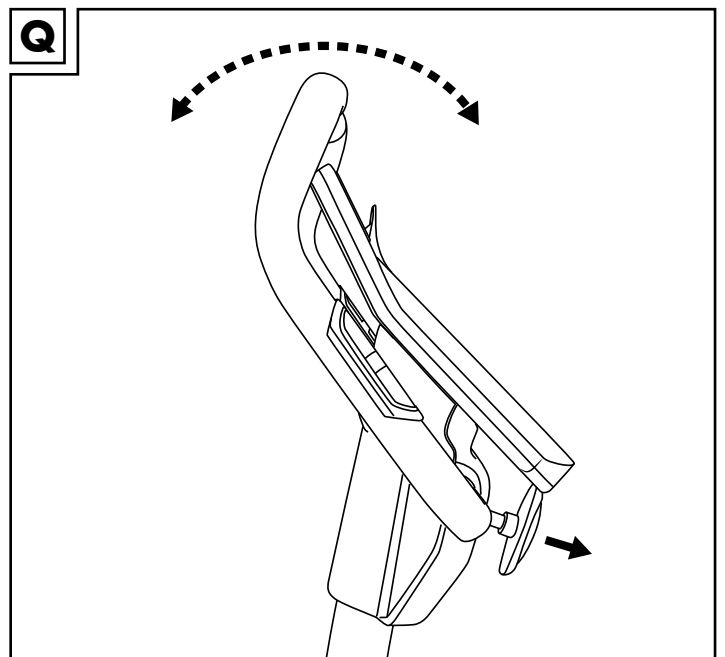
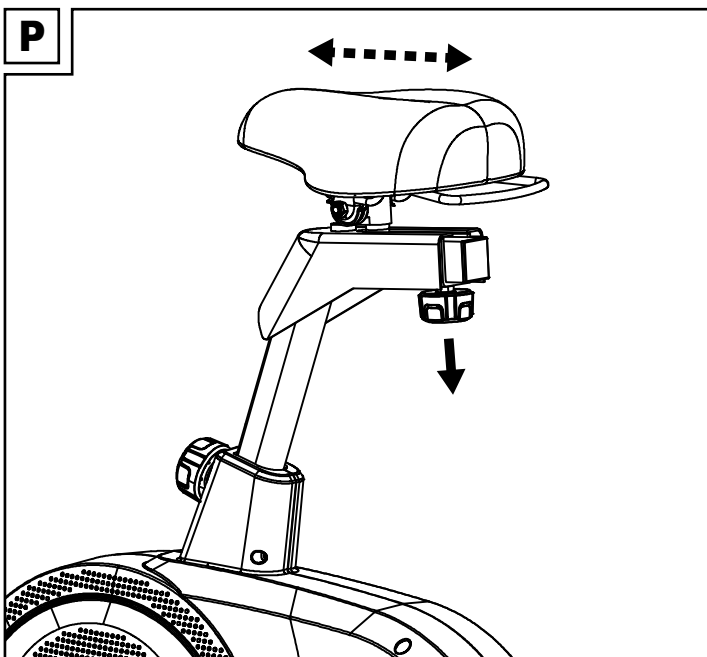
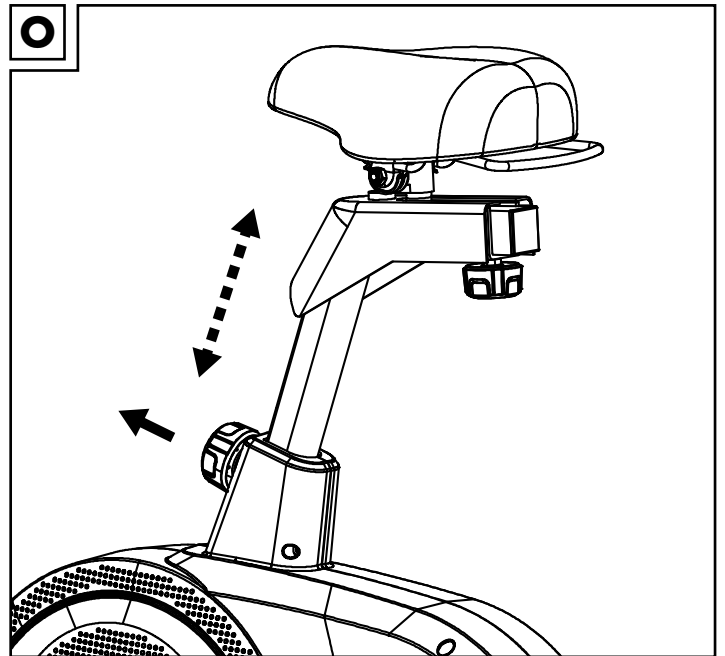
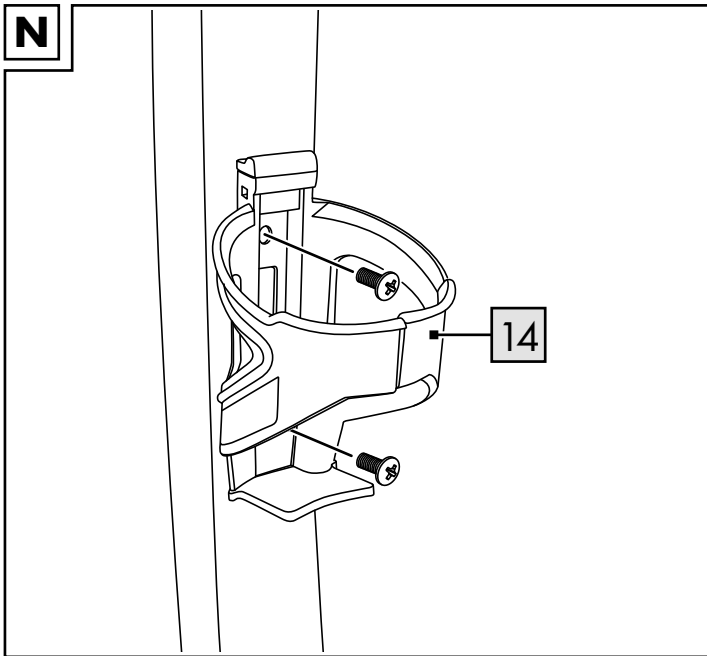
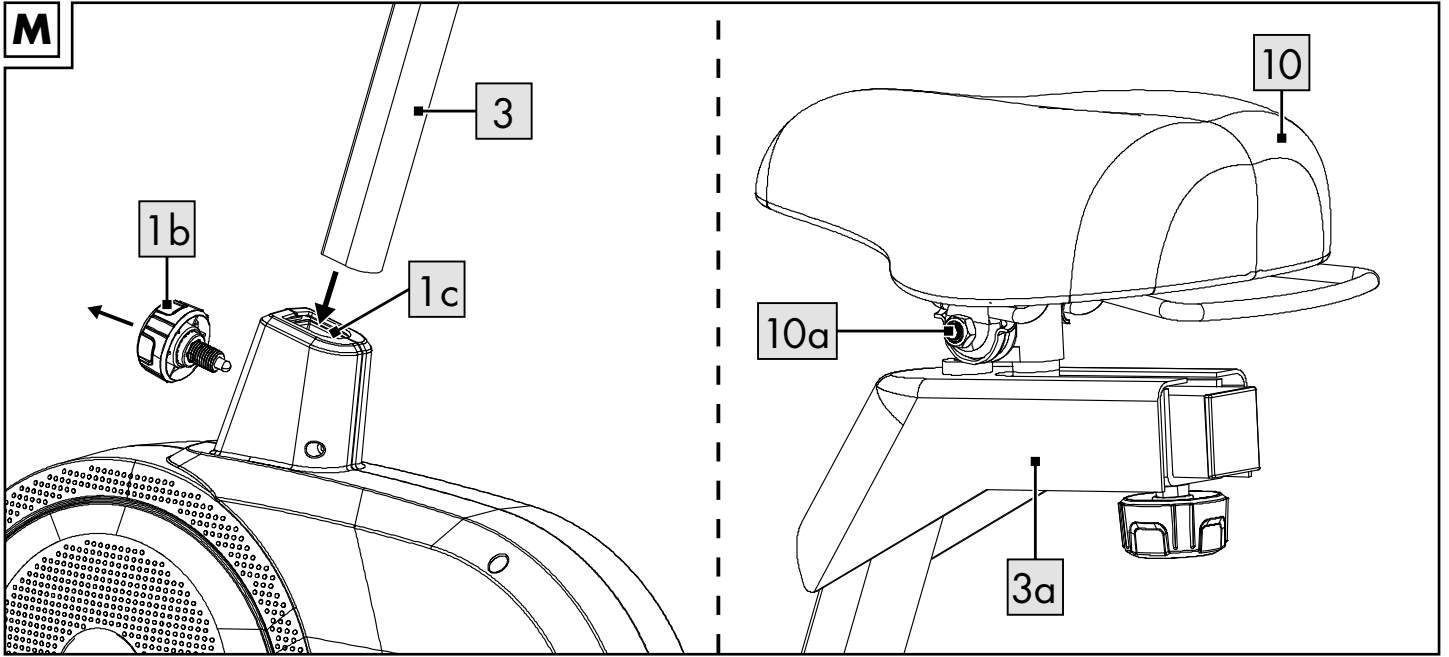
Navodilo za upravljanje

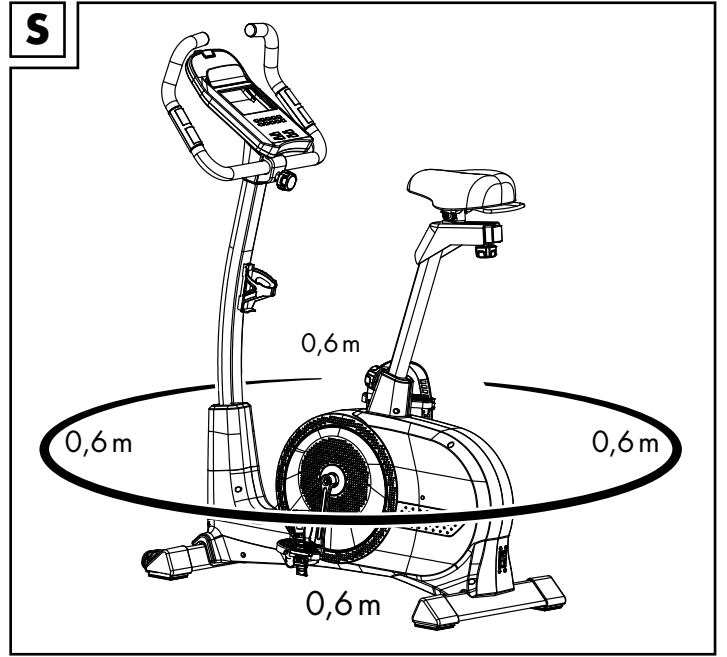
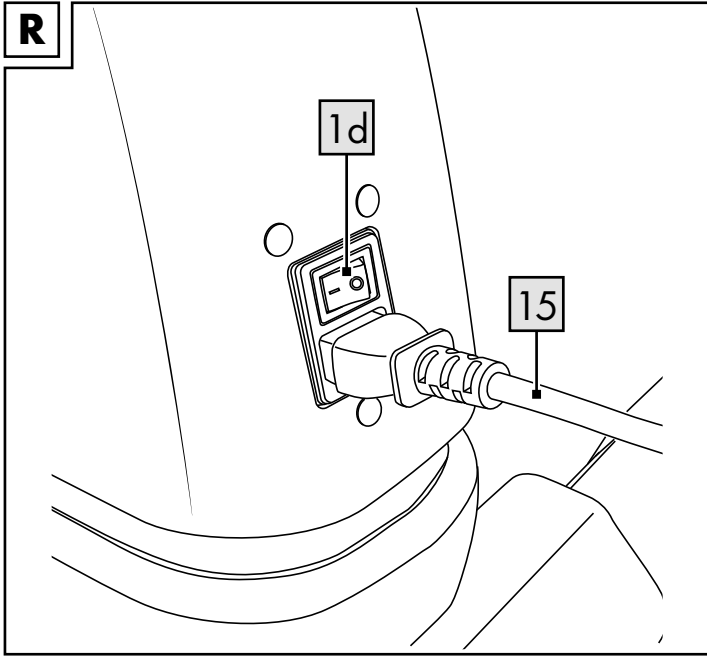
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	14
GB/IE	Operating and safety information	Page	21
FR/BE	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	27
NL/BE	Bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	34
PL	Wskazówki dot. obsługi i bezpieczeństwa	Strona	41
CZ	Pokyny k obsluze a bezpečnosti	Stránky	48
SK	Pokyny pre obsluhu a bezpečnosť	Stranu	54
ES	Instrucciones de manejo y seguridad	Página	60
DK	Bedjenings- og sikkerhedsanvisninger	Side	67
IT	Istruzioni operative e indicazioni di sicurezza	Pagina	73
HU	Kezelési és biztonsági utasítások	80.	Oldal
SI	Napotki glede upravljanja in varnosti	Strani	86













<b>DE</b> <b>AT</b> <b>CH</b>		<b>GB</b> <b>IE</b>		<b>FR</b> <b>BE</b>	
Lieferumfang/Teilebezeichnung (Abb. A) .....	14	Package contents/parts list (Fig. A) .....	21	Étendue de la livraison/désignation des pièces (fig. A) .....	27
Technische Daten .....	14	Technical data .....	21	Caractéristiques techniques .....	27
Verwendete Symbole und Signalwörter .....	14	Symbols and signal words used .....	21	Pictogrammes et mots-clés utilisés .....	27
Hinweise zu Warenzeichen .....	14	Notes on trademarks .....	21	Remarques sur les marques .....	27
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	14	Intended use .....	21	Utilisation conforme à sa destination .....	27
Sicherheitshinweise .....	14	Safety information .....	21	Consignes de sécurité .....	27
Lebensgefahr! .....	14	Life-threatening hazard! .....	21	Danger de mort ! .....	27
Verletzungsgefahr für Kinder! .....	14	Risk of injury for children! .....	21	Risque de blessure pour les enfants ! .....	27
Verletzungsgefahr! .....	14	Risk of injury! .....	21	Risque de blessure ! .....	27
Stromschlaggefahr! .....	15	Risk of electric shock! .....	22	Risque d'électrocution ! .....	28
Verletzungsgefahr im Training! .....	15	Risk of injury when training! .....	22	Risque de blessure lors de l'entraînement ! .....	28
Gefahren durch Verschleiß! .....	15	Dangers due to wear and tear! .....	22	Dangers causés par l'usure ! .....	28
Montage .....	15	Assembly .....	22	Montage .....	28
Montage der Standfüße .....	15	Attaching the feet .....	22	Montage des pieds .....	28
Montage der Pedalen .....	16	Mounting the pedals .....	22	Montage des pédales .....	29
Montage der Lenkersäule .....	16	Mounting the handlebar column .....	22	Montage de la colonne de direction .....	29
Montage des Lenkers und des Computers .....	16	Mounting the handlebar and the computer .....	23	Montage du guidon et de l'ordinateur .....	29
Montage der Sattelstütze und des Sattels .....	16	Mounting the saddle support and the saddle .....	23	Montage de la tige de selle et de la selle .....	29
Montage der Flaschenhalterung .....	16	Mounting the bottle holder .....	23	Montage du porte-bouteille .....	29
Demontage .....	16	Disassembly .....	23	Démontage .....	29
Verwendung .....	16	Use .....	23	Utilisation .....	29
Sitz-, Fuß- und Lenkerposition einstellen .....	16	Setting the seat, feet and handlebar positions .....	23	Réglage des positions du siège, des pieds et du guidon .....	29
Artikel ein- und ausschalten .....	16	Turning the product on and off .....	23	Allumer et éteindre l'article .....	29
USB-Anschluss .....	16	USB connection .....	23	Port USB .....	29
Smartphone- bzw. Tablet-Halterung .....	16	Smartphone or tablet holder .....	23	Support de smartphone ou de tablette .....	29
Bedienung des Computers .....	17	Operating the computer .....	23	Utilisation de l'ordinateur .....	29
Display-Anzeige .....	17	Display .....	23	Affichage .....	30
Sprache ändern .....	17	Changing the language .....	24	Modification de la langue .....	30
Benutzerprofil .....	17	User profile .....	24	Profil d'utilisateur .....	30
Benutzerprofil wählen .....	17	Selecting the user profile .....	24	Sélection du profil d'utilisateur .....	30
Benutzerprofil anlegen .....	17	Creating a user profile .....	24	Création d'un profil d'utilisateur .....	30
Programme .....	17	Programme .....	24	Programmes .....	30
Programm auswählen .....	17	Selecting a programme .....	24	Choix du programme .....	30
Externe App per Bluetooth® verbinden .....	19	Connect an external app via Bluetooth® .....	25	Connexion d'une application externe via Bluetooth® .....	32
Trainingshinweise .....	19	Training instructions .....	25	Conseils d'entraînement .....	32
Trainingsumfang .....	19	Full workout .....	25	Étendue de l'entraînement .....	32
Entspannen .....	19	Recovering .....	26	Étirements .....	32
Trainingsintensität .....	19	Intensity level of training .....	26	Intensité de l'entraînement .....	32
Transport .....	19	Transporting .....	26	Transport .....	32
Lagerung, Reinigung .....	19	Storage, cleaning .....	26	Stockage, nettoyage .....	32
Hinweise zur Entsorgung .....	20	Disposal .....	26	Mise au rebut .....	33
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung .....	20	Notes on the guarantee and service handling .....	26	Indications concernant la garantie et le service après-vente .....	33
Bluetooth® Version: 5.0 .....	20	Bluetooth® version: 5.0 .....	26	Version Bluetooth® : 5.0 .....	33



<b>NL</b> <b>BE</b>	
Leveringsomvang/Beschrijving van de onderdelen (afb. A) .....	34
Technische gegevens .....	34
Gebruikte symbolen en signaalwoorden .....	34
Aanwijzingen met betrekking tot handelsmerken 34	
Beoogd gebruik .....	34
Veiligheidstips .....	34
Levensgevaar! .....	34
Kans op lichamelijk letsel bij kinderen! .....	34
Kans op lichamelijk letsel! .....	34
Gevaar voor elektrische schok! .....	35
Kans op lichamelijk letsel tijdens de training! .....	35
Gevaren als gevolg van slijtage! .....	35
Montage .....	35
Montage van de voeten .....	35
Montage van de pedalen .....	36
Montage van de stuurstang .....	36
Montage van het stuur en de computer .....	36
Montage van de zadelpen en het zadel.....	36
Montage van de bidonhouder .....	36
Demontage .....	36
Gebruik .....	36
Zit-, voet- en stuurpositie instellen .....	36
Artikel in- en uitschakelen .....	36
USB-poort .....	36
Smartphone- of tablethouder .....	36
Bediening van de computer .....	36
Displayweergave .....	36
Taal wijzigen .....	37
Gebruikersprofiel .....	37
Gebruikersprofiel selecteren .....	37
Gebruikersprofiel aanmaken .....	37
Programma's .....	37
Programma selecteren .....	37
Externe app via Bluetooth® verbinden .....	38
Trainingsinstructies .....	39
Trainingsomvang .....	39
Ontspannen .....	39
Trainingsintensiteit .....	39
Transport .....	39
Opslag, reiniging .....	39
Afvalverwerking.....	39
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling .....	39
Bluetooth®-versie: 5.0.....	40

<b>PL</b>	
Zakres dostawy/oznaczenie części (rys. A) ..	41
Dane techniczne .....	41
Zastosowane symbole i hasła ostrzegawcze ..	41
Wskazówki dotyczące znaków towarowych ..	41
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem .....	41
Wskazówki bezpieczeństwa .....	41
Zagrożenie życia! .....	41
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci! .....	41
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! ..	41
Niebezpieczeństwo porażenia prądem! ..	42
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń podczas treningu! .....	42
Zagrożenia spowodowane zużyciem! .....	42
Montaż .....	42
Montaż nóżek .....	43
Montaż pedałów .....	43
Montaż kierownicy .....	43
Montaż kierownicy i komputera .....	43
Montaż wspornika siodełka i siodełka .....	43
Montaż uchwytu na bidon .....	43
Demontaż .....	43
Użytkowanie .....	43
Ustawienie pozycji siodełka, pedałów i kierownicy .....	43
Włączanie i wyłączanie produktu .....	43
Port USB .....	43
Uchwyt na smartfon lub tablet .....	44
Obsługa komputera .....	44
Karty wyświetlacza .....	44
Zmiana języka .....	44
Profil użytkownika .....	44
Wybór profilu użytkownika .....	44
Zakładanie profilu użytkownika .....	44
Programy .....	44
Wybór programu .....	44
Podłączanie aplikacji zewnętrznej przez Bluetooth® .....	46
Wskazówki dotyczące treningu .....	46
Objętość treningowa .....	46
Odpoczynek .....	46
Intensywność treningowa .....	46
Transport .....	46
Przechowywanie, czyszczenie .....	46
Uwagi odnośnie recyklingu .....	47
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej.....	47
Wersja Bluetooth®: 5.0.....	47

<b>CZ</b>	
Obsah balení/seznam dílů (obr. A) .....	48
Technické údaje .....	48
Použité symboly a signální slova .....	48
Upozornění k výstražným symbolům .....	48
Použití dle určení .....	48
Bezpečnostní pokyny .....	48
Nebezpečí ohrožení života! .....	48
Nebezpečí poranění dětí! .....	48
Nebezpečí poranění! .....	48
Riziko úrazu elektrickým proudem! .....	49
Nebezpečí poranění při cvičení! .....	49
Nebezpečí v důsledku opotřebení!.....	49
Montáž .....	49
Montáž nožek .....	49
Montáž pedálů .....	49
Montáž předního sloupku .....	49
Montáž předního sloupku a počítače .....	50
Montáž sedlovky a sedla.....	50
Montáž držáku na lahev .....	50
Demontáž .....	50
Použití .....	50
Nastavení polohy sedu, nohou a řídítek .....	50
Zapnutí a vypnutí výrobku .....	50
Připojka USB .....	50
Držák na smartphone nebo tablet .....	50
Ovládání počítače .....	50
Indikace na displeji .....	50
Změna jazyka .....	50
Uživatelský profil .....	51
Volba uživatelského profilu .....	51
Založení uživatelského profilu .....	51
Programy .....	51
Volba programu .....	51
Spojení externí aplikace přes Bluetooth® .....	52
Obecné pokyny pro cvičení .....	52
Objem cvičení .....	52
Relaxace .....	52
Intenzita cvičení .....	53
Přeprava .....	53
Ukládání, čištění .....	53
Pokyny k likvidaci.....	53
Pokyny k záruce a průběhu služby .....	53
Verze Bluetooth®: 5.0 .....	53

<b>SK</b>	<b>ES</b>	<b>DK</b>
Rozsah dodávky/popis dielov (obr. A) ..... 54	Alcance de suministro/denominación de partes (Fig. A) ..... 61	Leveringsomfang/komponentbetegnelse (fig. A) 68
Technické údaje ..... 54	Datos técnicos ..... 61	Tekniske data ..... 68
Použitie symboly a signálne slová ..... 54	Símbolos y palabras indicadoras usados ..... 61	Anvendte symboler og signalord ..... 68
Upozornenia k ochrannej značke ..... 54	Notas sobre las marcas ..... 61	Henvisninger om varemærker ..... 68
Určené použitie ..... 54	Uso previsto ..... 61	Bestemmelsesmæssig brug ..... 68
Bezpečnostné pokyny ..... 54	Indicaciones de seguridad ..... 61	Sikkerhedsanvisninger ..... 68
Nebezpečnosť ohrozenia života! ..... 54	¡Peligro de muerte! ..... 61	Livsfare! ..... 68
Nebezpečnosť poranenia dieťaťa! ..... 54	¡Peligro de lesiones para niños! ..... 61	Fare for kvæstelser for børn! ..... 68
Nebezpečnosť poranenia! ..... 54	¡Peligro de lesiones! ..... 61	Fare for kvæstelser! ..... 68
Nebezpečnosť zásahu elektrickým prúdom! ..... 55	¡Peligro de descarga eléctrica! ..... 62	Fare for elektrisk stød! ..... 69
Nebezpečnosť poranenia počas cvičenia! ..... 55	¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento! ..... 62	Fare for kvæstelser ved træning! ..... 69
Nebezpečnosť v dôsledku opotrebenia! 55	¡Peligro por desgaste! ..... 62	Farer på grund af slitage! ..... 69
Montáž ..... 55	Montaje ..... 62	Montering ..... 69
Montáž podperných nôh ..... 55	Montaje de las patas de apoyo ..... 62	Montering af fødderne ..... 69
Montáž pedálov ..... 55	Montaje de los pedales ..... 63	Montering af pedalerne ..... 69
Montáž stĺpika kormidla ..... 56	Montaje de la columna del manillar ..... 63	Montering af styrpinden ..... 69
Montáž kormidla a počítača ..... 56	Montaje del manillar y del ordenador ..... 63	Montering af styret og computeren ..... 70
Montáž podpery sedla a sedla ..... 56	Montaje del soporte del sillín y del sillín ..... 63	Montering af sadelstangen og sadlen ..... 70
Montáž držiaka na fľašu ..... 56	Montaje del soporte para botella ..... 63	Montering af flaskeholderen ..... 70
Demontáž ..... 56	Desmontaje ..... 63	Afmontering ..... 70
Použitie ..... 56	Utilización ..... 63	Brug ..... 70
Nastavenie polohy sedla, nôh a kormidla 56	Ajuste de la posición de asiento, pies y manillar ..... 63	Indstilling af sidde-, fod- og styrposition ..... 70
Zapnutie a vypnutie výrobku ..... 56	Encendido/apagado del artículo ..... 63	Tænde og slukke artiklen ..... 70
USB pripojka ..... 56	Conexión USB ..... 63	USB-stik ..... 70
Držiak na smartfón, príp. tablet ..... 56	Soporte para smartphone o tableta ..... 63	Smartphone- og tabletholder ..... 70
Ovládanie počítača ..... 56	Manejo del ordenador ..... 63	Betjening af computeren ..... 70
Zobrazenie displeja ..... 56	Visualización de pantalla ..... 63	Displayvisninger ..... 70
Zmena jazyka ..... 57	Cambio de idioma ..... 64	Skift af sprog ..... 70
Používateľský profil ..... 57	Perfil de usuario ..... 64	Brugerprofil ..... 71
Výber používateľského profilu ..... 57	Selección del perfil de usuario ..... 64	Valg af brugerprofil ..... 71
Uloženie používateľského profilu ..... 57	Creación del perfil de usuario ..... 64	Opretelse af brugerprofil ..... 71
Programy ..... 57	Programas ..... 64	Programmer ..... 71
Výber programu ..... 57	Selección del programa ..... 64	Vælg program ..... 71
Pripojenie externej aplikácie cez Bluetooth® ..... 58	Conexión vía Bluetooth® de una aplicación externa ..... 66	Forbindelse af eksternt app via Bluetooth® ..... 72
Pokyny na tréningovanie ..... 58	Indicaciones de entrenamiento ..... 66	Træningsanvisninger ..... 72
Rozsah tréningu ..... 59	Alcance del entrenamiento ..... 66	Træningsmængde ..... 72
Uvoľnenie ..... 59	Relajación ..... 66	Afspænding ..... 72
Intenzita tréningu ..... 59	Intensidad del entrenamiento ..... 66	Træningsintensitet ..... 73
Preprava ..... 59	Transporte ..... 66	Transport ..... 73
Skladovanie, čistenie ..... 59	Almacenamiento, limpieza ..... 66	Opbevaring, rengøring ..... 73
Pokyny k likvidácii ..... 59	Indicaciones para la eliminación ..... 67	Henvisninger vedr. bortskaffelse ..... 73
Pokyny k záruke a priebehu servisu ..... 59	Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios ..... 67	Oplysninger om garanti og servicehåndtering ..... 73
Verzia Bluetooth®: 5.0 ..... 60	Versión de Bluetooth®: 5.0 ..... 67	Bluetooth®-version: 5.0 ..... 73

<b>IT</b>		<b>HU</b>		<b>SI</b>	
Contenuto della fornitura/descrizione dei componenti (fig. A) .....	74	A csomag tartalma/A termék részei (A ábra) .....	81	Obseg dobave/opis delov (slika A) .....	88
Dati tecnici .....	74	Műszaki adatok .....	81	Tehnični podatki .....	88
Simboli e parole segnaletiche utilizzati .....	74	Alkalmazott jelek és jelzőszavak .....	81	Uporabljeni simboli in opozorilne besede .....	88
Note sui marchi registrati .....	74	Megjegyzések a védjegyekhez .....	81	Napotki za opozorilne oznake .....	88
Usò conforme alla destinazione .....	74	Rendeltetészerű használat .....	81	Predvidena uporaba .....	88
Indicazioni di sicurezza .....	74	Biztonsági utasítások .....	81	Varnostni napotki .....	88
Pericolo di morte! .....	74	Életveszély! .....	81	Smrtno nevarno! .....	88
Pericolo di lesioni per i bambini! .....	74	Gyermekek számára balesetveszélyes! .....	81	Nevarnost poškodb za otroke! .....	88
Pericolo di lesioni! .....	74	Balesetveszély! .....	81	Nevarnost poškodb! .....	88
Pericolo di shock elettrico! .....	75	Áramütés veszélye! .....	82	Nevarnost električnega udara! .....	89
Pericolo di lesioni durante l'allenamento! .....	75	Balesetveszély az edzés során! .....	82	Nevarnost poškodb med vadbo! .....	89
Rischi dovuti all'usura. ....	75	Elhasználódásból adódó veszélyek! .....	82	Nevarnost zaradi obrabel! .....	89
Montaggio .....	75	Összeszerelés .....	82	Sestavljanje .....	89
Montaggio dei piedi di supporto .....	75	A tartótalpak felszerelése .....	82	Montaža nog .....	89
Montaggio dei pedali .....	76	A pedálok felszerelése .....	82	Montaža pedal .....	89
Montaggio del piantone del manubrio .....	76	A kormányoszlop felszerelése .....	83	Demontaža drogov krmila .....	89
Montaggio del manubrio e del computer .....	76	A kormány és a számítógép felszerelése .....	83	Montaža krmila in računalnika .....	90
Montaggio del supporto del sellino e del sellino .....	76	A nyeregcső és a nyereg felszerelése .....	83	Montaža droga sedeža in sedeža .....	90
Montaggio del supporto per bottiglia .....	76	A palacktartó felszerelése .....	83	Montaža držala za bidon .....	90
Smontaggio .....	76	Szétszerelés .....	83	Razstavljanje .....	90
Usò .....	76	Használat .....	83	Uporaba .....	90
Regolare la posizione del sellino, dei pedali e del manubrio .....	76	Az ülés, a lábfej és a kormány helyzetének beállítása .....	83	Nastavitev položaja sedenja, nog in krmila .....	90
Accensione/spengimento dell'articolo .....	76	A termék be- és kikapcsolása .....	83	Vklóp in izklóp izdelka .....	90
Presa USB .....	76	USB csatlakozó .....	83	USB-priključek .....	90
Supporto per smartphone o tablet .....	76	Okostelefon-, ill. táblagéptartó .....	83	Držalo za pametni telefon oz. tablični računalnik .....	90
Usò del computer .....	76	A számítógép kezelése .....	83	Upravljanje računalnika .....	90
Indicazioni sul display .....	76	Kijelző .....	83	Prikazi na zaslonu .....	90
Modificare la lingua .....	77	Nyelv változtatása .....	84	Sprememba jezika .....	90
Profilo utente .....	77	Felhasználói profil .....	84	Uporabniški profil .....	91
Selezione del profilo utente .....	77	Felhasználói profil létrehozása .....	84	Izbira uporabniškega profila .....	91
Creazione del profilo utente .....	77	Programok .....	84	Ustvarjanje uporabniškega profila .....	91
Programmi .....	77	Program kiválasztása .....	84	Programi .....	91
Selezionare il programma .....	77	Külső alkalmazás csatlakoztatása Bluetooth® -on keresztül .....	85	Izbira programa .....	91
Collegare applicazioni esterne tramite Bluetooth® .....	78	Edzési útmutató .....	85	Povezovanje zunanje aplikacije prek povezave Bluetooth® .....	92
Istruzioni di allenamento .....	79	Edzési útmutató .....	85	Napotki za vadbo .....	92
Lunghezza dell'allenamento .....	79	Lazítás .....	86	Obseg vadbe .....	92
Rilassamento .....	79	Edzési intenzitás .....	86	Sproščanje .....	92
Intensità dell'allenamento .....	79	Szállítás .....	86	Intenzivnost vadbe .....	92
Trasporto .....	79	Tárolás, tisztítás .....	86	Transport .....	93
Conservazione, pulizia .....	79	Tudnivalók a hulladékkezelésről .....	86	Shranjevanje, čiščenje .....	93
Smaltimento .....	79	A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató .....	86	Napotki za odlaganje v smeti .....	93
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza .....	80	Bluetooth verzió: 5.0 .....	87	Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve .....	93
Versione Bluetooth®: 5.0 .....	80			Garancijski list .....	93
				Različica Bluetooth®: 5.0 .....	94

Herzlichen Glückwunsch!

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

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

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

## Lieferumfang/Teilebezeichnung (Abb. A)

1 x Ergometer

- 1 x Basisrahmen (1)
- 1 x Lenkersäule (2)
- 1 x Sattelstütze (3)
- 1 x Lenker (4)
- 1 x Standfuß, vorn (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, hinten (12)
- 1 x Lenkerabdeckung, vorn (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)
- 1 x Unterlegscheibe M8 (18)
- 1 x Federring M8 (19)
- 1 x T-Schraube (20)
- 1 x Kombinationswerkzeug mit Kreuzschlitzschraubendreher und Maulschlüssel 13, 15, 19 mm (21)
- 1 x Kombinationswerkzeug mit Kreuzschlitzschraubendreher und Steckschlüssel 13, 14 mm (22)

1 x Bedienungsanleitung

## Technische Daten

Gewicht: ca. 36 kg

Maße (B x H x T): ca. 100,4 x 132,4 x 55 cm

Sitzhöhe: ca. 85 - 112 cm

Energieversorgung: 230V~50Hz

Bluetooth® Version: 5.0

Geschwindigkeitsunabhängiges Bremssystem

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

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

Leistungsaufnahme: 50W

Maximale Belastbarkeit Tablethalterung: 1 kg



Maximale Belastbarkeit: 150 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
06/2022



Hiermit erklärt Delta-Sport Handelson-tor 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/>

Gerätekategorie: HA (für die Verwendung im Heimbereich, hohe Genauigkeit)/nicht für therapeutisches Training vorgesehen.

## Verwendete Symbole und Signalwörter



Allgemeines Warnzeichen, dient der Kennzeichnung von Gefahren und Gefährdungen (z. B. Lebens-, Verletzungs- oder Quetschgefahren).



Warnung! Der Artikel darf nicht von Personen mit Herzschrittmacher verwendet werden!



Gefahr von Quetschungen der Finger!



Weiterführende Informationen für den Gebrauch des Artikels.



Gebotszeichen, weist jeden Benutzer darauf hin, die Gebrauchsanweisung vor dem Gebrauch sorgfältig durchzulesen und für alle Benutzer stets zur Verfügung zu stellen.

**WARNUNG** Das Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem hohen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

**VORSICHT** Das Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

**ACHTUNG** Das Signalwort bezeichnet mögliche Risiken von Sachschäden.

## Hinweise zu Warenzeichen

Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen der Bluetooth SIG, Inc.. Alle weiteren Namen und Produkte können die Warenzeichen oder eingetragenen Warenzeichen ihrer jeweiligen Eigentümer sein.

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsgerät entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist nicht für medizinische, therapeutische und gewerbliche Zwecke geeignet. Der Artikel eignet sich für den Einsatz im Innenbereich.

## Sicherheitshinweise

Lesen Sie vor Gebrauch die Sicherheitshinweise und die Gebrauchsanweisung! Versäumnisse bei der Einhaltung können zu schweren Verletzungen führen. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte mit aus. Entfernen Sie keine Typen- oder Hinweisschilder.

### Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Ersticken-gefahr.
- 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.

### Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.

### 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.
- Der Artikel ist kein Kletter- oder Spielgerät! Stellen Sie sicher, dass Personen, insbesondere Kinder, und Tiere nicht auf den Artikel klettern oder sich daran hochziehen.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.


- 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.
- Achten Sie darauf, dass die Sicherheitsriemen der Pedalen sachgemäß befestigt sind. Eine unsachgemäße Befestigung kann zu Verletzungen führen.
- Stellen Sie den Artikel nur auf einen ebenen und rutschfesten Untergrund.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 150 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Benutzen Sie den Artikel nicht als Aufstiegshilfe oder Leiterersatz.
- Transportieren Sie den Artikel niemals alleine über Stiegen und andere Hindernisse, um Verletzungen zu vermeiden.

### **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.

### **Verletzungsgefahr im Training!**

- 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.  
Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei unsachgemäßem Training oder zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.  
Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. S).
- 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!
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc. und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Halten Sie lose Kleidung von den Pedalen fern.

### **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

### **WARNUNG Lebensgefahr!**

Der Artikel und das Verpackungsmaterial sind kein Kinderspielzeug!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial oder mit Kleinteilen des Artikels. Es besteht Erstickungsgefahr!

### **VORSICHT Verletzungsgefahr!**

Unaufmerksamer und unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Verletzungen führen.

- Achten Sie beim Auf- und Abbau auf Ihre Hände und Finger. Es besteht Quetschgefahr.

### **ACHTUNG Gefahr von Sachschäden!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Sachschäden führen.

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

Für die Montage des Artikels benötigen Sie einen Kreuzschlitzschraubendreher Größe PH 1 (nicht im Lieferumfang enthalten) und folgende, im Lieferumfang enthaltene Werkzeuge:

- T-Schraube (20)
- Kombinationswerkzeug mit Kreuzschlitzschraubendreher und Maulschlüssel (21)
- Kombinationswerkzeug mit Kreuzschlitzschraubendreher und Steckschlüssel (22)

## Montage der Standfüße

1. Wählen Sie eine ebene und rutschfeste Montagefläche und decken Sie sie mit einer geeigneten Unterlage ab, um den Untergrund vor Verkratzungen zu schützen.

- Legen Sie den Basisrahmen (1) auf den Untergrund und drehen Sie ihn so, dass die Schraubenbohrungen frei zugänglich sind.
- Schrauben Sie den vorderen Standfuß (5) mithilfe von zwei Schrauben (16) und zwei Unterlegscheiben (17) an die Vorderseite des Basisrahmens (Abb. D).

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass die Transprotrollen des vorderen Standfußes nach vorn zeigen.

- Schrauben Sie den hinteren Standfuß (6) mithilfe von zwei Schrauben (16) und zwei Unterlegscheiben (17) an die Hinterseite des Basisrahmens (Abb. D).


- Stellen Sie den Artikel auf.

### Montage der Pedalen

- Schrauben Sie das rechte Pedal (7R) im Uhrzeigersinn an die Tretkurbel (1R) und das linke Pedal (7L) gegen den Uhrzeigersinn an die Tretkurbel (1L) (Abb. E).

**Hinweis:** Für die Montage der Pedalen benötigen Sie das Kombinationswerkzeug (21).

- Befestigen Sie die Sicherheitsriemen (8) an den Pedalen (Abb. F).

 Die Sicherheitsriemen der Pedalen müssen den Füßen festen Halt bieten. Lockern Sie ggf. die Sicherheitsriemen oder ziehen Sie sie fester.

### Montage der Lenkersäule

 **ACHTUNG**  
**Gefahr von Sachschäden!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Sachschäden führen.

- Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.
- Achten Sie darauf, dass die Kabel fest verbunden sind, um die Signalübertragung zu gewährleisten.

- Entfernen Sie die vormontierten Schrauben, die Federringe und die Unterlegscheiben aus dem Basisrahmen (1) (Abb. G).
- Schieben Sie die Lenkersäulenabdeckung (11) auf die Lenkersäule (2) (Abb. H).
- Halten Sie die Lenkersäule an den Basisrahmen und verbinden Sie die Sensorkabel (1a) und (2a) miteinander (Abb. I).
- Schieben Sie die Lenkersäule in den Basisrahmen und achten Sie dabei darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.
- Montieren Sie die Lenkersäule mit den zuvor entfernten Schrauben, Federringen und Unterlegscheiben (Abb. J).

**Hinweis:** Für die Montage der Lenkersäule benötigen Sie das Kombinationswerkzeug (21).

- Schieben Sie die Lenkersäulenabdeckung über die Schrauben.

### Montage des Lenkers und des Computers

 **ACHTUNG**  
**Gefahr von Sachschäden!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Sachschäden führen

- Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

- Achten Sie darauf, dass die Kabel fest verbunden sind, um die Signalübertragung zu gewährleisten.

- Platzieren Sie den Lenker (4) in die Lenkerhalterung (2d) (Abb. K).
- Führen Sie die Sensorkabel (2b) durch die Öffnung (2c) an der Lenkersäule (2) (Abb. K).
- Entfernen Sie die vormontierten Schrauben aus der Lenkersäule (Abb. K).
- Stecken Sie die vordere Lenkerabdeckung (13) von oben auf die Lenkersäule und befestigen Sie sie mit den zuvor gelösten Schrauben (Abb. K).

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass die Sensorkabel oben herauschauen.

- Entfernen Sie die vormontierten Schrauben von der hinteren Lenkerabdeckung (12) und positionieren Sie die Lenkerabdeckung über der Lenkerhalterung (Abb. K).
- Befestigen Sie die Lenkerabdeckung mit den zuvor gelösten Schrauben und drehen Sie die T-Schraube (20) mit dem Federring (19) und der Unterlegscheibe (18) ein (Abb. K).
- Entfernen Sie die vormontierten Schrauben an der Rückseite des Computers (9) und verwenden Sie diese, um den Computer an der Lenkersäule zu montieren (Abb. L).
- Verbinden Sie die Sensorkabel (2b) mit den Sensorkabeln (9a) und drehen Sie die gelösten Schrauben von unten durch die Lenkerabdeckungen in den Computer (Abb. L).


### Montage der Sattelstütze und des Sattels

 **VORSICHT**  
**Verletzungsgefahr!**

Ist die Sattelstütze nicht sachgemäß befestigt, kann dies zu Verletzungen führen.

- Ziehen Sie die Sattelstütze nie weiter als bis zur maximalen Markierung heraus.
- Arretieren Sie die Sattelstütze immer mit der Feststellschraube.

- Schieben Sie die Sattelstütze (3) in das Sitzrohr (1c) des Basisrahmens (1) (Abb. M).
- Fixieren Sie die Sattelstütze mithilfe der Feststellschraube (1b). Ziehen Sie dafür an der Feststellschraube und achten Sie darauf, dass sie beim Loslassen in eines der Löcher in der Sattelstütze einrastet (Abb. M).
- Befestigen Sie den Sattel (10) an der Sattelverstellchiene (3a) und richten Sie den Sattel mit einer handelsüblichen Wasserwaage (nicht im Lieferumfang enthalten) waagrecht aus.
- Ziehen Sie die Schraubenmutter (10a) des Sattels mithilfe des Kombinationswerkzeugs (22) fest an.

 Um den Sattel auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

- Ziehen Sie an der Feststellschraube, verstellen Sie die Höhe der Sattelstütze und achten Sie darauf, dass die Feststellschraube beim Arretieren in eines der Löcher der Sattelstütze einrastet (Abb. O).

- Ziehen Sie an der Feststellschraube, verschieben Sie die Sattelverstellchiene auf eine beliebige Position und achten Sie darauf, dass die Feststellschraube in eines der Löcher hörbar einrastet (Abb. P).

### Montage der Flaschenhalterung

- Entfernen Sie die vormontierten Schrauben aus der Lenkersäule (2) (Abb. N).
- Montieren Sie die Flaschenhalterung (14) an der Lenkersäule mit den zuvor entfernten Schrauben (Abb. N).

**Hinweis:** Die Nutzung der Flaschenhalterung ist optional.

### Demontage

Um den Artikel auseinanderzubauen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

### Verwendung

 **VORSICHT**  
**Verletzungsgefahr!**

Unaufmerksamer und unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Verletzungen führen.

- Lassen Sie um den Trainingsbereich einen Freibereich von 0,6 m in allen Richtungen, um bei einem Notfall ausreichend Platz zu gewährleisten.
- Stellen Sie den Artikel nur auf einen ebenen und rutschfesten Untergrund.

Wählen Sie einen Trainingsbereich von ca. 3,00 x 1,80 m (L x B).

### Sitz-, Fuß- und Lenkerposition einstellen

- Der Sattel ist richtig eingestellt, wenn sich bei gestrecktem Bein sowohl Ihr Knie hinter der Pedalachse befindet als auch Ihre Ferse die Pedalen berührt.
- Die Sicherheitsriemen der Pedalen sind richtig eingestellt, wenn Ihre Füße einen festen Halt haben. Lockern Sie ggf. die Sicherheitsriemen oder ziehen Sie sie fester.
- Der Lenker ist richtig eingestellt, wenn Ihre Arme beim Greifen des Lenkers fast gestreckt sind. Stellen Sie den Lenker ggf. mithilfe der T-Schraube ein (Abb. Q).

### Artikel ein- und ausschalten

- Stecken Sie das Netzkabel (15) in die Buchse an der Rückseite des Artikels und den Netzstecker in eine Steckdose (Abb. R).
- Drücken Sie den Schalter (1d), um den Artikel vor dem Training ein- und nach dem Training auszuschalten (Abb. R).

### USB-Anschluss

Der Computer (9) verfügt über einen USB-C-Anschluss zum Aufladen Ihres Smartphones bzw. Tablets.

- Um Ihr Smartphone bzw. Tablet aufzuladen, verbinden Sie es mithilfe eines USB-C-Kabels (nicht im Lieferumfang enthalten) und dem Computer.

### Smartphone- bzw. Tablet-Halterung

- Platzieren Sie Ihr Smartphone bzw. Tablet auf der Smartphone- bzw. Tablet-Halterung am Lenker (4).
- Fixieren Sie Ihr Smartphone bzw. Tablet mit dem Clip.

## Bedienung des Computers

### **WARNUNG** **Lebensgefahr!**

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.

### **Display-Anzeige**

Am Display erscheinen je nach Anzeigestatus folgende Anzeigen mit den zugeordneten Funktionen (Abb. C):

### **Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)**

Das Feld (9r) zeigt die wichtigsten Hilfestellungen zur Menüführung.

### **BMR/Puls**

Das Feld (9s) zeigt die aktuelle, während des Trainings gemessene, Herzfrequenz von 40 bis maximal 220 Schläge pro Minute an bzw. die BMR-, Körperfett- und BMI-Messung (siehe Abschnitt „Puls- und Herzfrequenzmessung“).

### **Anzeigefeld**

Das Feld (9t) zeigt BMI, Körperfett, Geschlecht, Körpergröße, Körpergewicht und Alter an.

### **Stopp/Zeit**

Das Feld (9u) zeigt die Trainingsdauer mit Pausenmodus von 00:00 bis 99:59 an.

### **Tretwiderstandstufe (1–32)**

Das Feld (9v) zeigt den Tretwiderstand mit 32 Tretwiderstandstufen an. Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der zehn Balken stellt zwei der 32 Tretwiderstandstufen dar. Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt:

voreingestellte Trainingszeit: 10 (Balkenzahl) = Trainingsdauer jedes Balkens.

### **Umdrehung/Minute / km/h**

Das Feld (9w) zeigt jede dritte Sekunde abwechselnd die Trittfrequenz von 0 bis maximal 999 Umdrehungen/Minute und die aktuelle Geschwindigkeit von 0,0 bis 99,9 km/h an.

### **Distanz**

Das Feld (9x) zeigt die zurückgelegte Distanz von 0,0 bis maximal 99,9 km an.

### **Watt**

Das Feld (9y) zeigt den Tretwiderstand von 0 bis maximal 999 Watt an.

### **Kilojoule**

Das Feld (9z) zeigt den Energieverbrauch von 0 bis maximal 9999 Kilojoule an.

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

### **Sprache ändern**

Drücken Sie gleichzeitig die Sensoren PLUS (9c) und MINUS (9e) und halten Sie sie 5 Sekunden lang gedrückt, um zwischen der deutschen und englischen Sprache zu wechseln (Abb. B).

## Benutzerprofil

Sie können bis zu vier Benutzerprofile anlegen und diese für das Training verwenden.

Die voreingestellten Werte im jeweiligen Benutzerprofil dienen zur Ermittlung der Daten im ZIELPULS-PROGRAMM sowie bei der BMI-/BMR- und Körperfettmessung.

Zudem werden die im INDIVIDUAL-PROGRAMM vorgenommenen Einstellungen des Benutzers dauerhaft gespeichert.

Im Benutzerprofil U0 können keine Benutzerdaten gespeichert werden.

In den Benutzerprofilen U1–U3 werden persönliche Daten des jeweiligen Benutzers wie Alter, Geschlecht, Gewicht und Größe eingestellt und dauerhaft gespeichert.

### **Benutzerprofil wählen**

1. Schalten Sie den Artikel ein (siehe Abschnitt „Artikel ein- und ausschalten“).
2. Wählen Sie mithilfe des PLUS-Sensors (9c) und des MINUS-Sensors (9e) das gewünschte Benutzerprofil aus.
3. Drücken Sie den MODUS-Sensor (9f), um die Auswahl zu bestätigen.

### **Benutzerprofil anlegen**

In den Benutzerprofilen können Sie Alter, Geschlecht, Gewicht und Größe einstellen und dauerhaft speichern.

1. Wählen Sie das gewünschte Profil.
2. Drücken Sie den MODUS-Sensor (9f), um die jeweiligen Werte für „Alter“, „Geschlecht“, „Gewicht“ und „Größe“ im Feld (9t) einzugeben.
3. Stellen Sie mithilfe des PLUS- (9c) und des MINUS-Sensors (9e) den gewünschten Wert ein.
4. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mithilfe des MODUS-Sensors (9f).

## Programme

### **Programm auswählen**

1. Schalten Sie den Artikel ein (siehe Abschnitt „Artikel ein- und ausschalten“).
2. Drücken Sie auf den entsprechenden Sensor, um das gewünschte Programm auszuwählen (Abb. B).
3. Wählen Sie mithilfe des PLUS-Sensors (9c) und des MINUS-Sensors (9e) die gewünschten Vorgabewerte aus.
4. Drücken Sie den MODUS-Sensor (9f), um die Auswahl zu bestätigen.

**Hinweis:** Wenn Sie keinen Vorgabewert einstellen möchten, bestätigen Sie den Wert 0.

5. Drücken Sie den PAUSE-Sensor (9q), um einen Wert zu ändern.
6. Beenden Sie das Programm, indem Sie im Pause-Modus auf einen beliebigen Programm-Sender drücken oder starten Sie den Computer neu.

**Hinweis:** Wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird, blinkt die Pulsanzeige (9s).

**Hinweis:** Wenn die Pedalen nicht mehr betätigt werden, stoppt der Computer automatisch.

**Hinweis:** Das Display schaltet sich nach 4 Minuten automatisch aus, wenn in dieser Zeit keine Tretbewegung oder Eingabe erfolgt.

## SCHNELLSTART-PROGRAMM

1. Drücken Sie den SCHNELLSTART-Sensor (9i).

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

2. Beginnen Sie mit dem Training.

**Hinweis:** Der Tretwiderstand kann mithilfe des PLUS- (9c) und MINUS-Sensors (9e) im Laufe des Trainings beliebig verändert werden.

## WATT-PROGRAMM

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

1. Drücken Sie den WATT-PROGRAMM-Sensor (9j), um das Programm auszuwählen.
2. Drücken Sie den MODUS-Sensor (9f), um ein Countdown-Training einzustellen.
3. Stellen Sie den jeweiligen Vorgabewert in den Feldern „Watt“ (9y), „Zeit“ (9u), „Distanz“ (9x), „Kilojoule“ (9z) und „Puls“ (9s) ein, wie unter „Programm auswählen“ beschrieben.
4. Treten Sie in die Pedalen, um mit dem Training zu beginnen.

## MANUELLES-PROGRAMM

1. Drücken Sie den MANUELLES-PROGRAMM-Sensor (9k), um das Programm auszuwählen.
2. Stellen Sie den jeweiligen Vorgabewert in den Feldern „Watt“ (9y), „Zeit“ (9u), „Distanz“ (9x), „Kilojoule“ (9z) und „Puls“ (9s) ein, wie unter „Programm auswählen“ beschrieben.
3. Treten Sie in die Pedalen, um mit dem Training zu beginnen.

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

## ZIELPULS-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. Drücken Sie den ZIELPULS-PROGRAMM-Sensor (9m), um das Programm auszuwählen.
2. Wählen Sie mithilfe des PLUS- (9c) und MINUS-Sensors (9e) die Zielherzfrequenz-Profile aus:
  - HRC 1: 55 % der maximalen Herzfrequenz
  - HRC 2: 75 % der maximalen Herzfrequenz
  - HRC 3: 90 % der maximalen Herzfrequenz
  - HRC 4: maximale Herzfrequenz (frei einstellbar)

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

3. Drücken Sie den MODUS-Sensor (9f), um die Auswahl zu bestätigen.

4. Stellen Sie den jeweiligen Vorgabewert in den Feldern „Watt“ (9y), „Zeit“ (9u), „Distanz“ (9x), „Kilojoule“ (9z) und „Puls“ (9s) ein, wie unter „Programm auswählen“ beschrieben.
5. Treten Sie in die Pedalen, um mit dem Training zu beginnen.

### INDIVIDUAL-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. Drücken Sie den INDIVIDUAL-PROGRAMM-Sensor (9n), um das Programm auszuwählen.
2. Drücken Sie den MODUS-Sensor (9f), um eine individuelle Trainingseinheit zu programmieren.
3. Stellen Sie den jeweiligen Vorgabewert für die Balken (9v) sowie in den Feldern „Zeit“ (9u), „Distanz“ (9x), „Kilojoule“ (9z) und „Puls“ (9s) ein, wie in „Programm auswählen“ beschrieben.
4. Treten Sie in die Pedalen, um mit dem Training zu beginnen.

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

### INTERVALL-START-PROGRAMM

Das INTERVALL-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. Drücken Sie den INTERVALL-START-Sensor (9h), um das Programm auszuwählen.
2. Drücken Sie den MODUS-Sensor (9f), um den gewünschten Intensitätsgrad und die Werte für ein Countdown-Training einzustellen. Es gibt drei verschiedene Intensitätsgrade:
  - L1 - trainierte Einsteiger
  - L2 - Fortgeschrittene
  - L3 - Fitness-Sportler und Profis
3. Treten Sie in die Pedalen, um mit dem Training zu beginnen.

### BERG-PROGRAMM

Das BERG-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. Drücken Sie den BERG-PROGRAMM-Sensor (9g), um das Programm auszuwählen.
2. Drücken Sie den MODUS-Sensor (9f), um den gewünschten Intensitätsgrad und die Werte für ein Countdown-Training einzustellen. Es gibt drei verschiedene Intensitätsgrade:
  - L1 - trainierte Einsteiger
  - L2 - Fortgeschrittene
  - L3 - Fitness-Sportler und Profis
3. Treten Sie in die Pedalen, 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. Drücken Sie den TEST-PROGRAMM-Sensor (9d), um das Programm auszuwählen.

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

2. Treten Sie in die Pedalen, um mit dem Training zu beginnen.
3. Lassen Sie während des Tests die Handflächen stets auf den Handpuls-Sensoren, damit der 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-MESSUNG

1. Drücken Sie den BMI-MESSUNG-Sensor (9p), um das Programm auszuwählen.
2. Legen Sie die Handflächen auf beide Handpuls-Sensoren am Lenker (4).
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 (9w) angezeigt.
  - BMR-Messergebnis wird im Anzeigefeld (9w) 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

Das 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 den ERHOLUNGSMESSUNGS-Sensor (9o), um Ihren Erholungspuls zu messen.
2. Legen Sie Ihre Handflächen auf beide Handpuls-Sensoren.
3. Die Anzeigen für Zeit (9u) und Puls (9s) werden angezeigt. Die Zeit läuft von 00:00 bis 00:00 zurück.
4. Umfassen Sie die Handpuls-Sensoren am Lenker (4) so lang, 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 den ERHOLUNGSMESSUNGS-Sensor (9o), um zum Hauptmenü zurück zu kehren.

### Training pausieren

- Drücken Sie den PAUSE-Sensor (9q), um eine Pause während des Trainings einzulegen. Die Zeit wird gestoppt.
- Drücken Sie erneut den PAUSE-Sensor (9q), um mit dem Training fortzufahren.
- Drücken Sie den PAUSE-Sensor (9q) 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 den PAUSE-Sensor (9q).

## Externe App per Bluetooth® verbinden

Verbinden Sie den Artikel per Bluetooth® mit einer externen Trainings-App, um vielfältige Möglichkeiten im Training zu nutzen und zu speichern.

1. Laden Sie sich im Appstore Ihres Smartphones bzw. Tablets eine Trainingsapp herunter, z.B. Kinomap.
2. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen der App.
3. Aktivieren Sie Bluetooth® auf Ihrem mobilen Endgerät und wählen Sie über das Menü des Gerätemanagers die Kategorie „Ergometer“ aus.
4. Wählen Sie den Artikel über die Marke und Typbezeichnung aus. Die Verbindung zwischen Smartphone bzw. Tablet und Artikel ist aktiv, wenn im Display des Artikels das Bluetooth ®-Symbol erscheint.

**Hinweis:** Trainingsdaten werden nun ausschließlich in der verbundenen App gezeigt.

## 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.
- Positionieren Sie Ihre Füße im mittleren Bereich der Pedalen. 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.
- 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 zweis bis dreimal wiederholen.

### Nackenkulatur

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

### Arme und Schultern

1. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie die Schultern beide gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie die Schultern in Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd den 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 (5).
3. Fassen Sie das Ergometer am Lenker (4) 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.**

Lagern Sie den Artikel an einem trockenen und staubfreien Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung. Trennen Sie bei Nichtgebrauch den Netzstecker von der Steckdose. Der Artikel muss immer trocken gehalten und nach jeder Verwendung von eventuellen Verschmutzungen befreit werden. Verwenden Sie zur Reinigung des Artikels sowie des Computers ein leicht angefeuchtetes Tuch und vermeiden Sie den Kontakt mit Wasser. WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

## Hinweise zur Entsorgung



Die durchgestrichene Mülltonne ist ein Verbraucherhinweis der Richtlinie 2012/19/EU und weist darauf hin, dass dieses Gerät am Ende seiner Nutzungszeit nicht im Hausmüll entsorgt werden darf. Das Gerät ist bei eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abzugeben. Zudem sind Vertrieber von Elektro- und Elektronikgeräten sowie Vertrieber von Lebensmitteln zur Rücknahme verpflichtet. LIDL bietet Ihnen Rückgabemöglichkeiten direkt in den Filialen und Märkten an. Rückgabe und Entsorgung sind für Sie kostenfrei.

Beim Kauf eines Neugeräts haben Sie das Recht, ein entsprechendes Altgerät unentgeltlich zurückzugeben.

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, unabhängig vom Kauf eines Neugeräts, unentgeltlich (bis zu drei) Altgeräte abzugeben, die in keiner Abmessung größer als 25 cm sind.

Bitte löschen Sie vor der Rückgabe alle personenbezogenen Daten.

Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkus, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können, und führen diese einer separaten Sammlung zu.

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



Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Geräts erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie das Gerät und die Verpackung umweltschonend. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschwinglich auf.



Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1-7: Kunststoffe / 20-22: Papier und Pappe / 80-98: Verbundstoffe.

Der Artikel und die Verpackungsmaterialien sind recycelbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung.

Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 404503\_2201

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

**AT** Service Österreich  
Tel.: 0800 447744  
E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)

**CH** Service Schweiz  
Tel.: 0800 56 44 33  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

## Bluetooth® Version: 5.0

Wir weisen darauf hin, dass das Fitness-Gerät über eine offene Bluetooth®-Schnittstelle verfügt, die nicht abgeschaltet werden kann. Über diese Schnittstelle können während der Benutzung des Fitnessgerätes generierte, nutzungsabhängige Leistungs-/Nutzungsdaten (z. B. Trittfrequenz/Schlagfrequenz, Leistung in Watt und ggf. Pulswerte) an beliebige Geräte (z. B. Smart Devices, Tablets) übermittelt werden, die über die Bluetooth®-Schnittstelle mit dem Fitness-Gerät gekoppelt sind. In Reichweite der Bluetooth®-Schnittstelle besteht dabei die Möglichkeit, dass sich unter Umständen auch nutzerfremde Geräte mit dem Fitnessgerät koppeln und Leistungs-/Nutzungsdaten übermitteln erhalten, sofern keine eigene Bluetooth®-Verbindung vom Nutzer mit dem Fitness-Gerät hergestellt wurde. Die übermittelten Daten weisen allerdings keinen direkten Personenbezug auf oder ermöglichen die Herstellung eines direkten Personenbezugs zum Nutzer. Die ggf. im Benutzerprofil angelegten persönlichen Daten wie Alter, Größe, Gewicht und Geschlecht stehen über die Bluetooth®-Schnittstelle nicht zur Verfügung und können insoweit nicht abgerufen werden; sie werden lokal auf dem Fitness-Gerät gespeichert ohne die Möglichkeit einer Übertragung über Bluetooth®.

Congratulations!

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

 **Read the following operating instructions carefully.**

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

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

- 1 x ergometer
  - 1 x base frame (1)
  - 1 x handlebar column (2)
  - 1 x saddle support (3)
  - 1 x handlebar (4)
  - 1 x foot, front (5)
  - 1 x foot, rear (6)
  - 1 x pedal, left (7L)
  - 1 x pedal, right (7R)
  - 2 x safety strap (8)
  - 1 x computer (9)
  - 1 x saddle (10)
  - 1 x handlebar column cover (11)
  - 1 x handlebar cover, rear (12)
  - 1 x handlebar cover, front (13)
  - 1 x bottle holder (14)
  - 1 x power cable (15)
- 1 x screw and tool set
  - 4 x screw M8 x 72mm (16)
  - 4 x washer, M8 (17)
  - 1 x washer, M8 (18)
  - 1 x spring washer, M8 (19)
  - 1 x T-screw (20)
  - 1 x combination tool with cross-head screwdriver and open-end spanner 13, 15, 19mm (21)
  - 1 x combination tool with cross-head screwdriver and socket spanner 13, 14mm (22)
- 1 x operating instructions

## Technical data

Weight: approx. 36kg

Dimensions (W x H x D):  
approx. 100,4 x 132,4 x 55cm

Seat height: approx. 85–112cm

Power supply: 230V~50Hz

Bluetooth® version: 5.0

Speed-independent braking system

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


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

Power consumption: 50W

Maximum load of tablet mount: 1kg



Maximum load: 150kg

 Date of manufacture (month/year):  
06/2022

**UK** UK Conformity Assessed  
**CA** Delta-Sport Handelskontor GmbH hereby declares that this product meets the following basic requirements, as well as other important regulations:

Radio Equipment Regulations 2017  
The Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment Regulations 2012

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

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

2014/53/EU – RED Directive

2011/65/EU – RoHS Directive

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

Device class: HA (for home use, high precision)/not suitable for therapeutic training.

## Symbols and signal words used



General caution sign, serves to identify dangers and hazards (e.g. risks to life, danger of injury or crushing).



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



Danger of crushed fingers!



Additional information on the use of the product.



Mandatory symbol, instructs each user to carefully read through the instructions for use before use and to always make them available for all users.

**WARNING** This signal word indicates a hazard with a high risk level, which, if not avoided, can result in death or serious injury.

**CAUTION** This signal word indicates a hazard with a low risk level, which, if not avoided, can result in minor or moderate injury.

**WARNING** This signal word indicates possible risks of damage to property.

## Notes on trademarks

The Bluetooth® word mark and logo are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. All other names and products could be trademarks or registered trademarks of their respective owners.

## Intended use

This product was developed as an exercise device for exercising your entire body. The product is designed for personal use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes. The product is suitable for indoor use.

## Safety information

Read the safety information and instructions for use before use! Failure to adhere to these may result in severe injury. When passing the product on to third parties, please hand over all accompanying documents. Do not remove any model or information signs.

### Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.
- The heart rate monitoring system can malfunction. Excessive training can lead to severe injury or death. If you notice an unusual reduction in your performance, stop training immediately.

### Risk of injury for children!

- Children must not be allowed to play with the product. Inform children that the product is not a toy.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.
- To eliminate the risk of injury, children must not be within reach of the product during the workout.
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The product must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use.

### Risk of injury!

- This apparatus may be used by children from 14 years of age upwards, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, provided they also understand the potential risks. Children must not play with the apparatus.
- The product is not a toy or a climbing apparatus! Make sure that people, especially children, and animals do not climb on the product or pull themselves up on it.
- Check the product for damage or wear before each use. Do not use the product any more if it is damaged.
- No modifications may be made to the product!
- Use the product only as specified in the “Intended use” section.
- Use only genuine spare parts.
- To prevent injuries due to incorrect handling, the product must only be installed by an adult. Make sure you use the product only after it has been completely installed.
- Ensure that the safety straps on the pedals are properly fitted. Improper fitting can lead to injuries.
- Place the product only on a level, non-slip surface.

- This product is designed for a maximum body weight of 150kg. Do not use the product if you weigh more than this.
- Do not use the product near steps or landings.
- Do not use the product as a climbing aid or in place of a ladder.
- To avoid injury, never carry the product by yourself up or down stairs or over other obstacles.

### **Risk of electric shock!**

- Only plug the product in if the mains voltage of the socket corresponds with the specification on the name plate.
- Connect the product 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, its customer service agent or a similarly qualified person.
- Only parts corresponding to the original device specifications 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 the repair specialists. Contact a specialist workshop. Liability and warranty claims are excluded for repairs that are independently carried out, improper connection or incorrect operation.
- Do not submerge the product, the computer, power cable or mains plug in water or other fluids.
- Never touch the mains plug with wet hands.
- Never pull the mains plug out of the socket using the power cable, always take hold of the mains plug.
- Never carry the product by the power cable.
- Keep the product, 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 product indoors.
- Always turn off the product 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 product or the computer.
- Do not use steam cleaners to clean the product. This could damage the product.

### **Risk of injury when training!**

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.

- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Improper training or overexertion can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should only exercise after consulting with their doctor.
- The product must be used by only one person at a time.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around all sides of the exercise area (Fig. S).
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before beginning to exercise.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
-  Warning! The product must not be used by people who have a pacemaker!
- If you feel dizzy or experience a rapid heartbeat, etc., end the exercise session and consult a doctor immediately.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Keep loose clothing away from the pedals.

### **Dangers due to wear and tear!**

- The product may be used only if it is in perfect condition. Check the product before each use for damage or wear. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear. If, for instance, the V-belt or the handles show signs of damage, do not use the product any longer.
- Use only genuine spare parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and moisture. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.
- Check the product regularly for damage or deterioration. Do not use the product any more if it is damaged.
- Do NOT permanently screw or fasten the product to the floor. Non-compliance can cause considerable damage to the device.
- Tighten the nuts and bolts regularly.
- Ensure that defective parts, e.g. connecting parts, are replaced immediately and by a specialist only. Only use the product again once all defective parts have been replaced.
- Check the product regularly for visible signs of wear and damage. Check the screwed connections regularly.

## **Assembly**

### **WARNING** **Life-threatening hazard!**

The product and its packaging materials are not toys!

- Never leave children unattended with the packaging materials or with small parts of the product. There is a risk of suffocation and choking!

### **CAUTION** **Risk of injury!**

Incorrect and inattentive handling of the product may cause injuries.

- Mind your fingers when assembling and disassembling the product. There is a risk of crushing.

### **WARNING** **Risk of property damage!**

Incorrect handling of the product may cause property damage.

- Take care with floors that are susceptible to damage! Use a mat to protect the floor.

To assemble the product you require a cross-head screwdriver of size PH1 (not included in the package contents) and the following tools that are included in the package contents:

- T-screw (20)
- combination tool with cross-head screwdriver and open-ended spanner (21)
- combination tool with cross-head screwdriver and socket spanner (22)

### **Attaching the feet**


1. Choose a level and non-slip assembly surface and cover it with a suitable mat to protect the surface from scratches.
  2. Lay the base frame (1) on the surface and turn it so that the screw holes are freely accessible.
  3. Screw the front foot (5) to the front of the base frame using two screws (16) and two washers (17) (Fig. D).
- Note:** make sure that the transport wheels on the front foot are pointing forward.
4. Screw the back foot (6) to the back of the base frame using two screws (16) and two washers (17) (Fig. D).
  5. Place the product upright.

### **Mounting the pedals**

1. Screw the right pedal (7R) clockwise onto the crank (1R) and the left pedal (7L) anti-clockwise onto the crank (1L) (Fig. E).

**Note:** you need the combination tool to mount the pedals (21).

2. Fasten the safety straps (8) to the pedals (Fig. F).

 The pedal safety straps must be able to keep your feet firmly secured. Loosen the safety straps or pull them tighter if necessary.

### **Mounting the handlebar column**

### **WARNING** **Risk of property damage!**

Incorrect handling of the product may cause property damage.

- Make sure that the cables are not trapped in the process.

- Make sure that the cables are firmly attached to ensure that signals are transferred.

1. Remove the pre-mounted screws, spring washers and washers from the base frame (1) (Fig. G).
2. Slide the handlebar column cover (11) onto the handlebars (2) (Fig. H).
3. Hold the handlebar column on the base frame and connect the sensor cables (1a) and (2a) together (Fig. I).
4. Slide the handlebar column into the base frame and make sure that the cables are not trapped in the process.
5. Mount the handlebar column with the previously removed screws, spring washers and washers (Fig. J).

**Note:** you need the combination tool to mount the handlebar column (21).

6. Push the handlebar column cover over the screws.

### Mounting the handlebar and the computer

#### **WARNING** Risk of property damage!

Incorrect handling of the product may cause property damage.

- Make sure that the cables are not trapped in the process.
- Make sure that the cables are firmly attached to ensure that signals are transferred.

1. Place the handlebar (4) into the handlebar mount (2d) (Fig. K).
2. Pass the sensor cable (2b) through the opening (2c) to the handlebar column (2) (Fig. K).
3. Remove the pre-mounted screws from the handlebar column (Fig. K).
4. Place the front handlebar cover (13) onto the handlebar column from above and attach it with the previously loosened screws (Fig. K).

**Note:** make sure that the sensor cables extend upwards.

5. Remove the pre-mounted screws from the rear handlebar cover (12) and position the handlebar cover over the handlebar mount (Fig. K).
6. Attach the handlebar cover with the previously loosened screws and screw in the T-screws (20) with the spring washer (19) and the washer (18) (Fig. K).
7. Remove the pre-mounted screws at the back of the computer (9) and use these to mount the computer onto the handlebar column (Fig. L).
8. Connect the sensor cable (2b) with the sensor cables (9a) and screw the loosened screws into the computer from below through the handlebar covers (Fig. L).


### Mounting the saddle support and the saddle

#### **CAUTION** Risk of injury!

Improper fitting of the saddle support can lead to injuries.

- Never pull the saddle support out further than the marking indicating the maximum.
- Always secure the saddle support with the locking screw.

1. Slide the saddle support (3) into the seat tube (1c) of the base frame (1) (Fig. M).
2. Fasten the seat support with the locking screw (1b). Pull the locking screw in order to do this and make sure that it clicks into one of the holes in the saddle support when you release it (Fig. M).
3. Fasten the seat (10) to the seat adjustment track (3a) and align the seat horizontally using a standard spirit level (not included in the package contents).
4. Tighten the nuts (10a) on the saddle using the combination tool (22).

-  In order to adjust the saddle to meet your individual needs, proceed as follows:
- Pull the locking screw, adjust the height of the saddle support and make sure that the locking screw clicks into one of the holes in the saddle support when locking (Fig. O).
  - Pull the locking screw, slide the seat adjustment track to the desired position and make sure that the locking screw audibly clicks into one of the holes (Fig. P).

### Mounting the bottle holder

1. Remove the pre-mounted screws from the handlebar column (2) (Fig. N).
2. Mount the bottle holder (14) to the handlebar column with the previously removed screws (Fig. N).

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

### Disassembly

Proceed in the reverse order to disassemble the product.

### Use

#### **CAUTION** Risk of injury!

Incorrect and inattentive handling of the product may cause injuries.

- Keep a clear space of approx. 0.6m around the exercise area in all directions to ensure there is enough space in an emergency.
- Place the product only on a level, non-slip surface.

Choose an exercise area of approx. 3.00 x 1.80m (L x W).

### Setting the seat, feet and handlebar positions

- The saddle is adjusted correctly if your knees are positioned behind the pedal axle and your heels are touching the pedals when your legs are extended.
- The safety straps on the pedals are adjusted correctly if your feet have a good grip. Loosen the safety straps or pull them tighter if necessary.
- The handlebar is adjusted correctly if your arms are fully outstretched when holding the handlebars. If necessary, adjust the handlebar using the T-screw (Fig. Q).

### Turning the product on and off

1. Plug the power cable (15) into the socket at the back of the product and the power plug into a plug socket (Fig. R).

2. Press the switch (1d) to turn the product on before exercising and off after exercising (Fig. R).

### USB connection

The computer (9) has a USB-C port for charging your smartphone or tablet.

- To charge your smartphone or tablet, connect it using a USB-C cable (not included in the package contents) to the computer.

### Smartphone or tablet holder

1. Place your smartphone or tablet on the smartphone or tablet holder on the handlebar (4).
2. Attach your smartphone or tablet with the clip.

### Operating the computer

#### **WARNING** Life-threatening hazard!

The heart rate monitoring system can malfunction. Excessive training can lead to severe injury or death.

- If you notice an unusual reduction in your performance, stop training immediately.

### Display

The following information and functions are shown on the display, depending on the display status (Fig. C):

### Notice field (help function menu navigation)

The (9r) field shows the most important guides for menu navigation.

### BMR/pulse

The (9s) field displays the current heart rate as measured during exercise from 40 to a maximum of 220 beats per minute or the BMR, body fat and BMI statistics (see "Pulse and heart rate measurement" section).

### Display field

The (9t) field displays BMI, body fat, gender, height, weight and age.

### Stop/time

The (9u) field displays the training duration with pause mode of between 00:00 and 99:59.

### Pedalling resistance level (1–32)

The (9v) field displays the pedalling resistance with 32 pedalling resistance levels. Each of the 16 rectangular boxes making up the ten bars represents two of the 32 pedalling resistance levels. If a specific training time is pre-set in a programme, the following applies: pre-set training time: 10 (number of bars) = exercise duration of each bar.

### Rotations/minute/km/h

The (9w) field displays a pedalling rate of 0 to a maximum of 999 rotations per minute alternately every three seconds with the current speed of between 0.0 to 99.9km/h.

### Distance

The (9x) field displays the distance pedalled from 0.0 to a maximum of 99.9km.

### Watts

The (9y) field displays the pedalling resistance from 0 to a maximum of 999 watts.

## Kilojoules

The (9z) field displays the energy consumption from 0 to a maximum of 9999 kilojoules.

**Note:** the calculation is based on pre-programmed standard values that serve as a guideline only.

## Changing the language

Press the PLUS (9c) and MINUS (9e) sensors simultaneously for five seconds to switch between the German and English languages (Fig. B).

## User profile

You can create up to four user profiles and use them for exercising.

The pre-set values in each user profile determine the data in the TARGET PULSE PROGRAMME and in the BMI/BMR and body fat measurements.

The user's settings in the INDIVIDUAL PROGRAMME will also be stored permanently. No user data can be stored in the U0 user profile.

In the U1 - U3 user profiles, personal data such as age, gender, weight and height of the user are set and permanently stored.

## Selecting the user profile

1. Switch the product on (see section "Switching the product on and off").
2. Select the desired user profile using the PLUS sensor (9c) and the MINUS sensor (9e).
3. Press the MODE sensor (9f) to confirm your selection.

## Creating a user profile

You can set and permanently store personal data such as age, gender, weight and height of the user in the user profiles.

1. Select the desired profile.
2. Press the MODE sensor (9f) to enter the respective values for "Age", "Gender", "Weight" and "Height" in the (9t) field.
3. Set the desired value using the PLUS sensor (9c) and the MINUS sensor (9e).
4. Confirm your selection with the MODE sensor (9f).

## Programme

### Selecting a programme

1. Switch the product on (see section "Switching the product on and off").
2. Press the corresponding sensor to select the desired programme (Fig. B).
3. Select the desired values using the PLUS sensor (9c) and the MINUS sensor (9e).
4. Press the MODE sensor (9f) to confirm your selection.

**Note:** if you do not wish to set any value, confirm the value 0.

5. Press the PAUSE sensor (9q) to change a value.
6. End the programme by pressing any programme button in pause mode or restart the computer.

**Note:** if the pre-set pulse value is exceeded, the pulse display will flash (9s).

**Note:** if the pedals are no longer being pedalled, the computer stops automatically.

**Note:** the display switches off automatically after four minutes if no pedalling movement or input occurs.

## QUICK START PROGRAMME

1. Press the QUICK START sensor (9i).

**Note:** the computer starts automatically with the QUICK START programme.

2. Start the workout.

**Note:** the pedalling resistance can be changed while exercising using the PLUS (9c) and MINUS sensors (9e) as you wish.

## WATT PROGRAMME

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

1. Press the WATT PROGRAMME sensor (9j) to select the programme.
2. Press the MODE sensor (9f) to set a training countdown.
3. Enter the respective values in the fields "Watts" (9y), "Time" (9u), "Distance" (9x), "Kilojoules" (9z) and "Pulse" (9s), as described in "Selecting a programme".
4. Start moving the pedals to begin exercising.

## MANUAL PROGRAMME

1. Press the MANUAL PROGRAMME sensor (9k) to select the programme.
2. Enter the respective values in the fields "Watts" (9y), "Time" (9u), "Distance" (9x), "Kilojoules" (9z) and "Pulse" (9s), as described in "Selecting a programme".
3. Start moving the pedals to begin exercising.

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

## TARGET PULSE 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 pre-set target heart rate:

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

1. Press the TARGET PULSE PROGRAMME sensor (9m) to select the programme.
2. Select the target heart rate profile using the PLUS (9c) and MINUS (9e) sensors:
  - 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)

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

3. Press the MODE sensor (9f) to confirm your selection.
4. Enter the respective values in the fields "Watts" (9y), "Time" (9u), "Distance" (9x), "Kilojoules" (9z) and "Pulse" (9s), as described in "Selecting a programme".
5. Start moving the pedals to begin exercising.

## INDIVIDUAL 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. Press the INDIVIDUAL PROGRAMME sensor (9n), to select the programme.
2. Press the MODE sensor (9f) to program an individual training unit.
3. Enter the respective values for the bars (9v) and in the fields "Time" (9u), "Distance" (9x), "Kilojoules" (9z) and "Pulse" (9s) as described in "Selecting a programme".
4. Start moving the pedals to begin exercising.

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

## INTERVAL START 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 pre-set resistance level cannot be altered during the workout.

1. Press the INTERVAL START sensor (9h) to select the programme.
2. Press the MODE sensor (9f) to set the desired level of intensity and the values for a training countdown. There are three different intensity levels:
  - L1 – prepared beginner
  - L2 – advanced
  - L3 – fitness athletes and professionals
3. Start moving the pedals to begin exercising.

## MOUNTAIN PROGRAMME

The MOUNTAIN 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 pre-set resistance level cannot be altered during the workout.

1. Press the MOUNTAIN PROGRAMME sensor (9g) to select the programme.
2. Press the MODE sensor (9f) to set the desired level of intensity and the values for a training countdown. There are three different intensity levels:
  - L1 – prepared beginner
  - L2 – advanced
  - L3 – fitness athletes and professionals
3. Start moving the pedals to begin exercising.

## 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. Press the TEST PROGRAMME sensor (9d) to select the programme.

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

2. Start moving the pedals to begin exercising.
3. 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 for this programme during the last workout.

### BMI MEASUREMENT

1. Press the BMI MEASUREMENT sensor (9p) to select the programme.
2. Place your palms on both hand pulse sensors on the handlebar (4).
3. Put your hands around the hand pulse sensors until the measurement has been taken.
4. After approx. 5 to 10 seconds, the following values will be displayed:
  - Body fat and BMI are shown alternately in the display field (9w).
  - BMR is shown in the display field (9w).
  - “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.

Gender	low	good	normal	too high
male	<13%	13%–25.8%	26%–30%	>30%
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 energy required 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).

Activity level	Activity factor
slightly active	BMR x 1.2 (e.g. sedentary activity)
normally active	BMR x 1.3
fairly active	BMR x 1.4 (e.g. light training three to four hours a week)
very active	BMR x 1.6 (e.g. a lot of training, four to five hours a week)
extremely active	BMR x 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 MEASUREMENT” sensor (9o) to measure your recovery heart rate.
  2. Place your palms on both hand pulse sensors.
  3. Time (9u) and heart rate (9s) will be displayed. The time counts down from 00:60 to 00:00.
  4. Put your hands around the hand pulse sensors on the handlebar (4) 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 MEASUREMENT sensor (9o) to return to the main menu.

### Pausing the workout

- Press the PAUSE sensor (9q) to take a pause during training. The timer will be paused.
- Press the PAUSE sensor (9q) again to continue the workout.
- Press the PAUSE sensor (9q) 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 “PAUSE” sensor (9q).

### Connect an external app via Bluetooth®

Connect the product to an external exercise app via Bluetooth® to use and store many different training options.

1. Download an exercise app from the app store of your smartphone or tablet, e.g. Kinomap.
2. Register and follow the app instructions.
3. Activate Bluetooth® on your mobile end device and select the “Ergometer” category via the menu of the device manager.

4. Select the product based on the brand and type designation. The connection between your smartphone or tablet and the product is active if the Bluetooth® symbol appears in the product display.

**Note:** training data is now only shown in the connected app.

### Training instructions

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

### Full workout

#### Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple exercises to do this are described 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, and then in the other.

#### Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them upwards slowly. Bend your upper body forwards at the same time to fully warm up all your muscles.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and change direction after one minute.
3. Lift your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

**Important: don’t forget to keep breathing steadily!**

#### Exercising

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

**Note:** maintain an upright posture throughout the workout.

### Recovering

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

### Intensity level of training

1. Decide what your training goal is.

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

2. Decide how often you want to train to achieve your training goal. The following training schedules are recommended:

- Basic health programme:  
2–3 times/week for 20–30 minutes each time.
- Optimal health programme:  
4–5 times/week for 45–60 minutes each time.

3. To increase the intensity level of your training, choose between the following training zones:

- **Regeneration zone:** in the regeneration zone you are training with 50–60% of the maximum heart rate. The effort level is light and relaxed. This zone is the base from which you will increase your performance. If you are a beginner or have a health condition, you should train in the regeneration zone.
- **Fat-burning zone:** in the fat-burning zone, you are training with 60–70% of the maximum heart rate. This zone strengthens your heart, while also being ideal for fat burning. This training is more effective the longer you do it.
- **Aerobic zone:** in the aerobic zone, you are training with 70–80% of the maximum heart rate. In this zone, you burn more carbohydrates than fat. The stress is higher. Heart and lungs are strengthened. If you want to be faster, stronger and have more endurance, you should train in the aerobic zone.
- **Anaerobic zone:** in the anaerobic zone, you are training with 80–90% of the maximum heart rate.  
Training in the anaerobic zone is high-performance training, in which typical symptoms such as exhaustion, tiredness or heavy breathing arise.
- **Warning zone:** in the warning zone, you are training with 90–100% of the maximum heart rate. The warning zone is the zone with the highest intensity. If you are extremely fit and are experienced in high-performance training, train in the warning zone. Please be aware that training in this zone can easily lead to overexertion and injury.

### Transporting

1. Turn the product off and unplug from the mains.
2. Place your right foot on the front foot of the equipment with the rollers (5).
3. Take hold of the ergometer by the handlebars (4) 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 wheel axle can slip out of place easily when rolling over obstacles, which blocks the wheel and leaves marks on the floor.

### Storage, cleaning

**Caution: before cleaning the product, it must be switched off and unplugged from the mains.**

Store the product in a dry, dust free location away from direct sunlight. Unplug from the mains when not in use.

The product must always be kept dry, and cleaned of any dirt after each use.

Use a lightly dampened cloth to clean the product and the computer, and avoid contact with water.

**IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents.

### Disposal



The accompanying symbol indicates that this device complies with Directive 2012/19/EU. This directive indicates that you may not dispose of this device along with basic household waste at the end of its useful life and instead must hand it in to specifically designated collection sites, valuable substance collection stations, or waste disposal facilities.

Look after the environment and dispose of waste properly.

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



For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children.



Note the label on the packaging materials when separating waste, as these are labelled with abbreviations (a) and numbers (b) with the following meaning: 1–7: plastics / 20–22: paper and cardboard / 80–98: composite materials.

The product and the packaging materials can be recycled, dispose of them separately for better treatment of waste.

The Triman logo only applies to France.

### Notes on the guarantee and service handling

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

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass. Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the Assembly instructions were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

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

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

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

IAN: 404503\_2201

**GB** Service Great Britain  
Tel.: 0800 404 7657

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

**IE** Service Ireland  
Tel.: 1800 101010  
E-Mail: [deltasport@lidl.ie](mailto:deltasport@lidl.ie)


### Bluetooth® version: 5.0

Please note that the fitness device has an open Bluetooth interface that cannot be switched off. Via this interface, usage-dependent performance/usage data that is generated while the fitness device is in use (e.g. step frequency, impact frequency, power in watts and pulse values, where applicable) can be transmitted to devices of your choice (e.g. smart devices, tablets) that are paired with the fitness device via the Bluetooth interface. Within the range of the Bluetooth interface, it is possible that, under certain circumstances, devices that are not the user's may pair with the fitness device and receive performance/usage data, if the user has not set up their own Bluetooth connection to the fitness device. However, the data transmitted does not contain any direct personal information, nor can any direct personal information about the user be inferred from it. The personal data created in the user profile, such as age, height, weight and gender, is not available via the Bluetooth interface and thus cannot be retrieved; it is stored locally on the fitness device with no possibility of it being transferred via Bluetooth.



Félicitations !

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

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

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

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

1 ergomètre

- 1 cadre de base (1)
- 1 colonne de direction (2)
- 1 tige de selle (3)
- 1 guidon (4)
- 1 pied d'appui, avant (5)
- 1 pied d'appui, arrière (6)
- 1 pédale, gauche (7L)
- 1 pédale, droite (7R)
- 2 sangles de sécurité (8)
- 1 ordinateur (9)
- 1 selle (10)
- 1 cache de la colonne de direction (11)
- 1 cache de guidon, arrière (12)
- 1 cache de guidon, avant (13)
- 1 porte-bouteille (14)
- 1 cordon d'alimentation (15)

1 jeu de vis et d'outils

- 4 vis M8 x 72 mm (16)
- 4 rondelles, M8 (17)
- 1 rondelle, M8 (18)
- 1 rondelle à ressort M8 (19)
- 1 vis en T (20)
- 1 outil combiné avec tournevis cruciforme et clé plate 13, 15, 19 mm (21)
- 1 outil combiné avec tournevis cruciforme et clé à pipe de 13, 14 mm (22)

1 notice d'utilisation

## Caractéristiques techniques

Poids : env. 36 kg

Dimensions (La x H x P) :

env. 100,4 x 132,4 x 55 cm

Hauteur d'assise : env. 85 à 112 cm

Alimentation en énergie : 230 V~50 Hz

Version Bluetooth® : 5.0

Système de freinage indépendant de la vitesse


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


Coefficient d'inertie : 5,026 kgm<sup>2</sup>

Consommation énergétique : 50 W

Capacité de charge max. du support de tablette : 1 kg

 Capacité de charge max. : 150 kg

 Date de fabrication (mois/année) : 06/2022

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

2014/53/UE - Directive relative aux équipements radioélectriques

2011/65/UE - Directive RoHS

Les déclarations de conformité complètes sont disponibles sur

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

Classe d'appareil : HA (convient à une utilisation domestique, haute précision)/non destiné à un entraînement thérapeutique.

## Pictogrammes et mots-clés utilisés



Avertissement général, sert à signaler les dangers et les risques (par ex. risque de mort, de blessure ou d'écrasement).



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



Risque d'écrasement des doigts !



Informations complémentaires pour l'utilisation de l'article.



Signe d'obligation, indique que la notice d'utilisation doit être gardée à disposition de tous les utilisateurs et que ceux-ci doivent la lire attentivement avant l'utilisation.

**AVERTISSEMENT** Ce mot-clé désigne un danger présentant un risque élevé qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

**PRUDENCE** Ce mot-clé désigne un danger présentant un risque faible qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner une blessure minime ou modérée.

**ATTENTION** Ce mot-clé désigne des risques potentiels de dommages matériels.

## Remarques sur les marques

La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. Tous les autres noms et articles peuvent être les marques commerciales ou déposées de leurs propriétaires respectifs.

## 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, thérapeutiques ou commerciales. L'article est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.

## Consignes de sécurité

Lire la notice d'utilisation et les consignes de sécurité avant l'utilisation ! Le non-respect de cette recommandation peut entraîner des blessures graves. Si vous cédez l'article à un tiers, veuillez à lui remettre l'ensemble de la documentation. Ne retirez pas les plaques signalétiques ou les étiquettes d'information.

### Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation.
- 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 fortement de façon inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.

### Risque de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.
- Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.

### 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.
- L'article n'est ni un jouet, ni un dispositif d'escalade ! Assurez-vous que personne, en particulier les enfants, ne grimpe sur l'article ou ne s'y hisse, les animaux non plus.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser l'article.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- Utilisez l'article exclusivement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.


- L'article doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte. Veillez à n'utiliser l'article qu'une fois entièrement monté.
- Assurez-vous que les sangles de sécurité des pédales sont correctement fixées. Une fixation incorrecte peut entraîner des blessures.
- Posez l'article uniquement sur un sol plan et antidérapant.
- 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.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- N'utilisez pas l'article comme appui ou en remplacement d'une échelle.
- Ne transportez jamais l'article seul au-dessus d'escaliers et de tout autre obstacle afin d'éviter de vous blesser.

### **Risque d'électrocution !**

- Ne branchez l'article que si la tension secteur de la prise de courant 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.
- N'utilisez pas l'article s'il présente des dommages visibles ou si le cordon d'alimentation ou la fiche secteur sont défectueux.
- Si le cordon d'alimentation de l'ergomètre est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou 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 spécialiste. Adressez-vous à un atelier spécialisé. En cas de réparations effectuées de manière indépendante, de mauvais branchement ou d'utilisation incorrecte, la responsabilité et la garantie seront exclues.
- N'immergez pas l'article, l'ordinateur, le cordon d'alimentation ou la fiche secteur dans de l'eau ou d'autres liquides.
- Ne touchez jamais la fiche secteur avec les mains mouillées.
- Ne débranchez jamais la fiche secteur de la prise de courant en tirant sur le cordon d'alimentation, mais toujours en saisissant la fiche secteur.
- N'utilisez jamais le cordon d'alimentation comme poignée de transport.
- Tenez l'article, l'ordinateur, la fiche secteur et le cordon d'alimentation à l'écart des flammes nues et des 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 d'alimentation et ne le faites pas passer sur des rebords tranchants.
- Utilisez l'article uniquement en intérieur.

- Si vous n'utilisez pas l'article, si vous le nettoyez ou en cas de dysfonctionnement, éteignez toujours l'article et débranchez la fiche secteur de la prise de courant.
- Ne mettez pas le cordon d'alimentation en contact avec des pièces chaudes.
- Ne versez jamais de liquide dans l'article et dans l'ordinateur.
- N'utilisez pas de nettoyeur à vapeur pour le nettoyage. Cela pourrait endommager l'article.

### **Risque de blessure lors de l'entraînement !**

- 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.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'entraînement inadapté, d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- 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.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés (fig. S).
- 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 !
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous avez des sensations de vertige, des palpitations etc., et consultez immédiatement un docteur.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- Tenez les vêtements amples loin des pédales.

### **Dangers causés par l'usure !**

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait régulièrement l'objet d'un contrôle des dommages et de l'usure régulier. Si, par exemple, la courroie trapézoïdale ou les poignées sont endommagées, n'utilisez plus l'article.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un stockage et une 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 pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser l'article.
- Ne fixez ou ne vissez PAS l'appareil de manière permanente au sol. Tout manquement risque de causer des dommages considérables à l'appareil.
- Serrez régulièrement les écrous et les vis.
- 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

### **AVERTISSEMENT** **Danger de mort !**

L'article et le matériel d'emballage ne sont pas des jouets pour enfants !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage ou avec des pièces de l'article. Il existe des dangers de suffocation et d'étouffement !

### **PRUDENCE** **Risque de blessure !**

Une manipulation inattentive ou incorrecte de l'article peut entraîner des blessures.

- Faites attention à vos mains et vos doigts lors du montage et du démontage. Il y a un risque d'écrasement.

### **ATTENTION** **Risque de dommages matériels !**

Une manipulation incorrecte de l'article peut entraîner des dommages matériels.

- Attention aux sols fragiles ! Utilisez un support pour protéger le sol.

Pour le montage de l'article, vous avez besoin d'un tournevis cruciforme de taille PH1 (non compris dans l'étendue de la livraison) et des outils suivants, compris dans l'étendue de la livraison :

- vis en T (20)
- outil combiné avec tournevis cruciforme et clé plate (21)
- outil combiné avec tournevis cruciforme et clé à pipe (22)

## Montage des pieds

1. Choisissez une surface de montage plane et antidérapante et recouvrez-la d'un support approprié afin de protéger le sol des rayures.
2. Posez le cadre de base (1) au sol et tournez-le de manière à ce que les trous de vis soient librement accessibles.
3. Vissez le pied d'appui avant (5) avec deux vis (16) et deux rondelles (17) à l'avant du cadre de base (fig. D).

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


4. Vissez le pied d'appui arrière (6) avec deux vis (16) et deux rondelles (17) à l'arrière du cadre de base (fig. D).
5. Mettez l'article debout.

### Montage des pédales

1. Vissez la pédale droite (7R) dans le sens des aiguilles d'une montre au pédalier (1R) et la pédale gauche (7L) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre au pédalier (1L) (fig. E).

**Remarque :** pour le montage des pédales, vous avez besoin de l'outil combiné (21).

2. Fixez les sangles de sécurité (8) aux pédales (fig. F).

 Les sangles de sécurité des pédales doivent assurer un bon maintien des pieds. Desserrez ou resserrez les sangles de sécurité si nécessaire.

### Montage de la colonne de direction

#### **ATTENTION** Risque de dommages matériels !

Une manipulation incorrecte de l'article peut entraîner des dommages matériels.

- Veillez à ce que les câbles ne soient pas pincés.
- Veillez à ce que les câbles soient bien connectés afin de garantir la transmission du signal.

1. Retirez les vis, rondelles à ressort et rondelles prémontées du cadre de base (1) (fig. G).
2. Glissez le cache de la colonne de direction (11) sur la colonne de direction (2) (fig. H).
3. Maintenez la colonne de direction sur le cadre de base et raccordez les câbles des capteurs (1a) et (2a) l'un à l'autre (fig. I).
4. Faites glisser la colonne de direction dans le cadre de base en veillant à ne pas pincer les câbles.
5. Montez la colonne de direction avec les vis, rondelles à ressort et rondelles précédemment retirées (fig. J).

**Remarque :** pour le montage de la colonne de direction, vous avez besoin de l'outil combiné (21).

6. Faites glisser le cache de la colonne de direction sur les vis.

### Montage du guidon et de l'ordinateur

#### **ATTENTION** Risque de dommages matériels !

Une manipulation incorrecte de l'article peut entraîner des dommages matériels.

- Veillez à ce que les câbles ne soient pas pincés.
- Veillez à ce que les câbles soient bien connectés afin de garantir la transmission du signal.

1. Placez le guidon (4) dans le support de guidon (2d) (fig. K).

2. Faites passer les câbles des capteurs (2b) dans l'ouverture (2c) de la colonne de direction (2) (fig. K).
3. Retirez les vis préassemblées de la colonne de direction (fig. K).

4. Emboîtez le cache avant du guidon (13) par le haut sur la colonne de direction et fixez-le avec les vis retirées précédemment (fig. K).

**Remarque :** veillez à ce que les câbles des capteurs dépassent en haut.

5. Retirez les vis prémontées du cache arrière du guidon (12) et positionnez le cache du guidon au-dessus du support de guidon (fig. K).
6. Fixez le cache du guidon avec les vis précédemment retirées et vissez la vis en T (20) avec la rondelle à ressort (19) et la rondelle (18) (fig. K).
7. Retirez les vis prémontées à l'arrière de l'ordinateur (9) et utilisez-les pour monter l'ordinateur sur la colonne de direction (fig. L).
8. Connectez les câbles des capteurs (2b) aux câbles des capteurs (9a) et vissez les caches du guidon à l'ordinateur par le bas avec les vis précédemment retirées (fig. L).


### Montage de la tige de selle et de la selle

#### **PRUDENCE** Risque de blessure !

Une fixation incorrecte de la tige de selle peut entraîner des blessures.

- Ne tirez jamais la tige de selle au-delà du repère maximal.
- Bloquez toujours la tige de selle avec la vis de blocage.

1. Insérer la tige de selle (3) dans le tube de selle (1c) du cadre de base (1) (fig. M).
2. Fixez la tige de selle à l'aide de la vis de blocage (1b). Pour ce faire, tirez sur la vis de blocage et veillez à ce qu'elle s'enclenche dans l'un des trous de la tige de selle lorsque vous la relâchez (fig. M).
3. Fixez la selle (10) au rail de réglage de la selle (3a) et mettez la selle à niveau à l'aide d'un niveau à bulle disponible dans le commerce (non compris dans l'étendue de la livraison).
4. Serrez les écrous (10a) de la selle à l'aide de l'outil combiné (22).

 Pour ajuster la selle à vos besoins individuels, procédez comme suit :

- Tirez sur la vis de blocage, réglez la hauteur de la tige de selle et veillez à ce que la vis de blocage s'enclenche dans l'un des trous de la tige de selle lorsque vous la bloquez (fig. O).
- Tirez sur la vis de blocage, déplacez le rail de réglage de la selle dans la position de votre choix et veillez à ce que la vis de blocage s'enclenche de manière audible dans l'un des trous (fig. P).

### Montage du porte-bouteille

1. Retirez les vis prémontées de la colonne de direction (2) (fig. N).
2. Montez le porte-bouteille (14) à la colonne de direction avec les vis précédemment retirées (fig. N).

**Remarque :** l'utilisation du porte-bouteille est facultative.

## Démontage

Pour le démontage de l'article, procédez dans l'ordre inverse.

## Utilisation

#### **PRUDENCE** Risque de blessure !

Une manipulation inattentive ou incorrecte de l'article peut entraîner des blessures.

- Laissez un espace libre de 0,6 m dans toutes les directions autour de la zone d'entraînement afin de garantir un espace suffisant en cas d'urgence.
- Posez l'article uniquement sur un sol plan et antidérapant.

Choisissez une zone d'entraînement d'env. 3,00 x 1,80 m (L x La).

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

- La selle est correctement réglée lorsque, avec la jambe tendue, votre genou se trouve derrière l'axe des pédales et votre talon touche les pédales.
- Les sangles de sécurité des pédales sont correctement réglées lorsque vos pieds sont bien maintenus. Desserrez ou resserrez les sangles de sécurité si nécessaire.
- Le guidon est correctement réglé lorsque vos bras sont presque tendus lorsque vous saisissez le guidon. Ajustez le guidon à l'aide de la vis en T si nécessaire (fig. Q).

### Allumer et éteindre l'article

1. Branchez le cordon d'alimentation (15) dans la prise située à l'arrière de l'article et la fiche secteur dans une prise de courant (fig. R).
2. Appuyez sur l'interrupteur (1d) pour activer l'article avant l'entraînement et le désactiver après l'entraînement (fig. R).

### Port USB

L'ordinateur (9) dispose d'un port USB-C pour charger votre smartphone ou tablette.

- Pour charger votre téléphone ou votre tablette, branchez-le à l'ordinateur avec un câble USB-C (non compris dans l'étendue de la livraison).

### Support de smartphone ou de tablette

1. Placez votre smartphone ou votre tablette sur le support de smartphone ou tablette situé sur le guidon (4).
2. Fixez votre smartphone ou votre tablette à l'aide du clip.

### Utilisation de l'ordinateur

#### **AVERTISSEMENT** Danger de mort !

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 fortement de façon inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.

## Affichage

Selon l'état de l'affichage, les indications suivantes s'affichent à l'écran avec leurs fonctions respectives (fig. C) :

### Champ d'information (fonction d'aide à la navigation dans le menu)

Le champ (9r) indique les principales aides à la navigation dans le menu.

### BMR/Pouls

Le champ (9s) indique la fréquence cardiaque actuelle, mesurée pendant l'entraînement, de 40 à 220 battements par minute au maximum et la mesure du BMR, de la graisse corporelle et de l'IMC (voir la section « Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque »).

### Champ d'affichage

Le champ (9t) indique l'IMC, la graisse corporelle, le sexe, la taille, le poids et l'âge.

### Arrêt/Durée

Le champ (9u) indique la durée de l'entraînement, comprenant une pause de 00:00 à 99:59.

### Niveau de résistance au pédalage (1 - 32)

Le champ (9v) indique la résistance au pédalage comprenant 32 niveaux. Chacune des 16 cases rectangulaires des dix barres représente deux des 32 niveaux de résistance au pédalage. Si une durée d'entraînement spécifique est prédéfinie dans un programme, la règle suivante s'applique :

durée d'entraînement prédéfinie : 10 (nombre de barres) = durée d'entraînement de chaque barre.

### Tours / minute / km/h

Le champ (9w) indique alternativement la cadence, toute les trois secondes, de 0 à 999 tours/minute et la vitesse effective en km/h, de 0,0 à 99,9.

### Distance

Le champ (9x) indique la distance parcourue en km, de 0,0 à maximum 99,9.

### Watt

Le champ (9y) indique la résistance au pédalage en Watt, de 0 à maximum 999.

### Kilojoule

Le champ (9z) indique la consommation d'énergie en kilojoule, de 0 à maximum 9999.

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

### Modification de la langue

Appuyez simultanément sur les touches PLUS (9c) et MOINS (9e) et maintenez-les enfoncés pendant 5 secondes pour passer de la langue allemande à la langue anglaise (fig. B).

### Profil d'utilisateur

Vous pouvez créer jusqu'à quatre profils d'utilisateur et les utiliser pour l'entraînement.

Les valeurs préréglées pour chaque profil d'utilisateur sont utilisées pour déterminer les données dans le PROGRAMME FCC ainsi que pour la mesure de l'IMC, du BMR et de la graisse corporelle.

De plus, les réglages effectués par l'utilisateur dans le PROGRAMME PERSONNALISÉ sont sauvegardés durablement.

Aucune donnée d'utilisateur ne peut être enregistrée dans le profil d'utilisateur U0.

En ce qui concerne les profils d'utilisateur U1, U2 et U3, les données personnelles des utilisateurs respectifs telles que l'âge, le sexe, le poids et la taille de l'utilisateur sont définies et enregistrées durablement.

### Sélection du profil d'utilisateur

1. Allumez l'article (voir la section « Allumer et éteindre l'article »).
2. Sélectionnez le profil d'utilisateur souhaité à l'aide des touches PLUS (9c) et MOINS (9e).
3. Appuyez sur la touche MODE (9f) pour confirmer la sélection.

### Création d'un profil d'utilisateur

Dans les profils d'utilisateur, vous pouvez définir l'âge, le sexe, le poids et la taille et les enregistrer durablement.

1. Sélectionnez le profil souhaité.
2. Appuyez sur la touche MODE (9f) pour entrer dans le champ (9t) les valeurs respectives d'« âge », de « sexe », de « poids » et de « taille ».
3. Réglez la valeur souhaitée à l'aide des touches PLUS (9c) et MOINS (9e).
4. Confirmez votre choix avec la touche MODE (9f).

## Programmes

### Choix du programme

1. Allumez l'article (voir la section « Allumer et éteindre l'article »).
2. Appuyez sur la touche correspondante pour sélectionner le programme souhaité (fig. B).
3. Sélectionnez les valeurs par défaut souhaitées à l'aide des touches PLUS (9c) et MOINS (9e).
4. Appuyez sur la touche MODE (9f) pour confirmer la sélection.
5. Appuyez sur la touche PAUSE (9q) pour modifier une valeur.
6. Terminez le programme en appuyant sur n'importe quelle touche de programme en mode pause ou redémarrez l'ordinateur.

**Remarque :** si la valeur de pouls préréglée est dépassée, l'affichage du pouls (9s) clignote.

**Remarque :** si les pédales ne sont plus actionnées, l'ordinateur s'arrête automatiquement.

**Remarque :** l'affichage s'éteint automatiquement au bout de 4 minutes si aucun mouvement de pédalage ou aucune saisie ne sont effectués pendant ce temps.

### PROGRAMME DE DÉMARRAGE RAPIDE

1. Appuyez sur la touche DÉMARRAGE RAPIDE (9i).

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

2. Commencez l'entraînement.

**Remarque :** la résistance au pédalage peut être modifiée au cours de l'entraînement à l'aide des touches PLUS (9c) et MOINS (9e).

### PROGRAMME WATT

Avec ce programme, vous suivez un entraînement indépendant de la vitesse. La résistance des pédales préréglée (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. Appuyez sur la touche PROGRAMME WATT (9j) pour sélectionner le programme.
2. Appuyez sur la touche MODE (9f) pour régler un entraînement en compte à rebours.
3. Réglez la valeur par défaut correspondante dans les champs « Watt » (9y), « Durée » (9u), « Distance » (9x), « Kilojoules » (9z) et « Pouls » (9s), comme décrit sous « Sélection d'un programme ».
4. Appuyez sur les pédales pour commencer votre entraînement.

### PROGRAMME MANUEL

1. Appuyez sur la touche PROGRAMME MANUEL (9k) pour sélectionner le programme.
2. Réglez la valeur par défaut correspondante dans les champs « Watt » (9y), « Durée » (9u), « Distance » (9x), « Kilojoules » (9z) et « Pouls » (9s), comme décrit sous « Sélection d'un programme ».
3. Appuyez sur les pédales pour commencer votre entraînement.

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

### PROGRAMME FCC

**Remarque :** ce programme ne fonctionne qu'avec une sangle de poitrine (non comprise dans l'étendue de la livraison).

Dans ce programme, la résistance des pédales s'adapte automatiquement à la fréquence cardiaque cible définie :

- 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 préréglée, la résistance de pédale est réduite d'un palier toutes les 10 secondes (jusqu'à un minimum de 1).

1. Appuyez sur la touche PROGRAMME FCC (9m) pour sélectionner le programme.
2. Sélectionnez les profils de fréquence cardiaque cible à l'aide des touches PLUS (9c) et MOINS (9e) :
  - 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)

**Remarque :** pour calculer la fréquence cardiaque maximale, utilisez la formule suivante :  $220 - \text{âge en années}$ .

3. Appuyez sur la touche MODE (9f) pour confirmer la sélection.
4. Réglez la valeur par défaut correspondante dans les champs « Watt » (9y), « Durée » (9u), « Distance » (9x), « Kilojoules » (9z) et « Pouls » (9s), comme décrit sous « Sélection d'un programme ».

5. Appuyez sur les pédales pour commencer votre entraînement.

### PROGRAMME PERSONNALISÉ

Avec ce programme, un entraînement personnalisé peut être créé et enregistré.

Les réglages effectués par l'utilisateur dans le programme personnalisé sont sauvegardés durablement et ne doivent pas être recréés à chaque fois.

1. Appuyez sur la touche PROGRAMME PERSONNALISÉ (9n) pour sélectionner le programme.
2. Appuyez sur la touche MODE (9f) pour programmer une séance d'entraînement personnalisée.
3. Réglez la valeur par défaut correspondante pour les barres (9v) et dans les champs « Durée » (9u), « Distance » (9x), « Kilojoules » (9z) et « Pouls » (9s), comme décrit sous « Sélection d'un programme ».
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 DÉMARRAGE INTERVALLE

Le programme INTERVALLE 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 pré réglée ne peut pas être modifiée pendant l'entraînement.

1. Appuyez sur la touche DÉMARRAGE INTERVALLE (9h) pour sélectionner le programme.
2. Appuyez sur la touche MODE (9f) pour régler l'intensité souhaitée et les valeurs pour un entraînement en compte à rebours. Il y a trois niveaux d'intensité :
  - L1 – débutants entraînés
  - L2 – avancés
  - L3 – sportifs et professionnels
3. Appuyez sur les pédales pour commencer votre entraînement.

### PROGRAMME MONTAGNE

Le programme MONTAGNE est préprogrammé. La charge augmente progressivement.

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 pré réglée ne peut pas être modifiée pendant l'entraînement.

1. Appuyez sur la touche PROGRAMME MONTAGNE (9g) pour sélectionner le programme.
2. Appuyez sur la touche MODE (9f) pour régler l'intensité souhaitée et les valeurs pour un entraînement en compte à rebours. Il y a trois niveaux d'intensité :
  - L1 – débutants entraînés
  - L2 – avancés
  - L3 – sportifs et professionnels
3. 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 vitesse moyenne, de distance parcourue, de nombre total de kilojoules brûlés et de fréquence cardiaque moyenne de la séance de test effectuée. Les valeurs sont enregistrées.

1. Appuyez sur la touche PROGRAMME TEST (9d) pour sélectionner le programme.

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

2. Appuyez sur les pédales pour commencer votre entraînement.
3. 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 la valeur enregistrée dans ce programme lors de la dernière séance d'entraînement.

### MESURE DE L'IMC

1. Appuyez sur la touche MESURE DE L'IMC (9p) pour sélectionner le programme.
2. Placez vos paumes des mains sur les deux capteurs de pouls situés sur le guidon (4).
3. Entourez les capteurs de pouls de vos mains jusqu'à ce que l'opération de mesure soit terminée
4. Les valeurs suivantes s'affichent après env. 5 à 10 secondes :
  - La graisse corporelle et l'IMC sont affichés alternativement sur le champ d'affichage (9w).
  - La valeur du BMR s'affiche dans le champ d'affichage (9w).
  - « Err » indique que la mesure a échoué. Recommencez la mesure.

### Évaluation 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 % - 25,8 %	26 % - 30 %	> 30 %
féminin	< 23 %	23 % - 35,8 %	36 % - 40 %	

### Évaluation de l'IMC

La valeur de l'IMC (indice de masse corporelle) sert à évaluer le poids corporel.

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

Âge	IMC hommes	IMC femmes
19 - 24 ans	19 - 24	18 - 23
25 - 34 ans	20 - 25	19 - 24
35 - 44 ans	21 - 26	20 - 25
45 - 54 ans	22 - 27	21 - 26
55 - 64 ans	23 - 28	22 - 27

Âge	IMC hommes	IMC femmes
à partir de 65 ans	24 - 29	23 - 28

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

### Évaluation du BMR

La valeur du BMR (taux métabolique de base) correspond au 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 kilojoules (kJ).

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

1. À la fin de votre entraînement, appuyez sur la touche MESURE DE RÉCUPÉRATION (9o) pour mesurer votre pouls de récupération.
2. Placez vos paumes des mains sur les deux capteurs de pouls.
3. Les indications de durée (9u) et de pouls (9s) s'affichent. Le chronomètre remonte de 00:60 à 00:00.
4. Tenez les capteurs de pouls manuels sur le guidon (4) 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 comprise dans l'étendue de la livraison) peut également être utilisée.

5. Appuyez de nouveau sur la touche MESURE DE RÉCUPÉRATION (9o) pour retourner au menu principal.

## Suspension de l'entraînement

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

## Réinitialisation de l'affichage

Appuyez sur la touche PAUSE (9q) pour effacer l'affichage, les paramètres par défaut enregistrés, ou terminer prématurément une séance d'entraînement.

## Connexion d'une application externe via Bluetooth®

Connectez l'article via Bluetooth® à une application d'entraînement externe pour utiliser et enregistrer de multiples fonctionnalités lors de l'entraînement.

1. Téléchargez une application d'entraînement dans l'Appstore de votre smartphone ou de votre tablette, par exemple Kinomap.
2. Inscrivez-vous et suivez les instructions de l'application.
3. Activez Bluetooth® sur votre appareil mobile et sélectionnez la catégorie « Ergomètre » sur le menu du gestionnaire d'appareils.
4. Sélectionnez l'article par la marque et la désignation du type. La connexion entre le smartphone ou la tablette et l'article est active lorsque le symbole Bluetooth® apparaît sur l'écran de l'article.

**Remarque :** les données d'entraînement sont désormais uniquement affichées dans l'application connectée.

## Conseils d'entraînement

- Portez des vêtements de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une charge trop élevée. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ni trop rapidement.
- Veillez à respirer de manière régulière : Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- 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.
- 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 l'échauffement. 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 la tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement quatre à cinq fois.
2. Effectuez lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

### Bras et épaules

1. Croisez les mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront 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 les 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 la section « Sélection d'un programme » et commencez votre entraînement.

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

### Étirements

- 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 d'entraînement 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 pendant 20 à 30 minutes.
  - Programme de santé optimale : 4 à 5 fois/semaine pendant 45 à 60 minutes.
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 constitue la base pour améliorer votre performance. Si vous êtes débutant ou faible, entraînez-vous dans la zone de régénération.
- **Combustion de 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'article hors tension et débranchez la fiche secteur de la prise de courant.
2. Tenez-vous debout avec le pied droit sur le pied d'appui avant à roulettes (5).
3. Saisissez l'ergomètre par le guidon (4) 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 de la roulette peut facilement sortir de son châssis lors du franchissement d'obstacles, bloquant la roulette et laissant des traces sur le sol.

## Stockage, nettoyage

**Prudence : avant de nettoyer l'article, éteignez-le et débranchez la fiche secteur de la prise de courant.**

Rangez l'article dans un lieu sec et non poussiéreux, à l'abri de la lumière directe du soleil. Lorsqu'il n'est pas utilisé, débranchez la fiche secteur de la prise de courant.

L'article doit toujours être gardé au sec et débarrassé de toute saleté après chaque utilisation.

Utilisez un chiffon légèrement humidifié pour nettoyer l'article et l'ordinateur et évitez tout contact avec l'eau.

**IMPORTANT !** Ne lavez jamais avec des produits de nettoyage agressifs.

## Mise au rebut



Le symbole ci-contre indique que cet appareil est soumis à la directive 2012/19/UE. Cette directive stipule qu'à la fin de sa durée d'utilisation, vous ne devez pas jeter cet appareil avec les déchets ménagers normaux, mais le déposer dans des centres de collecte spécialement aménagés, des centres de recyclage ou des entreprises de traitement des déchets.

Protégez l'environnement et procédez à une élimination dans le respect des normes en vigueur.

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



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



Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination de l'appareil usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez l'appareil et l'emballage dans le respect de l'environnement. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants.



Notez le marquage des matériaux d'emballage lors du tri des déchets. Ceux-ci sont marqués par les abréviations (a) et les chiffres (b) avec la signification suivante : 1 - 7 : plastique / 20 - 22 : papier et carton / 80 - 98 : matériaux composites. L'article et les matériaux d'emballage sont recyclables. Éliminez-les séparément pour une meilleure gestion des déchets.

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

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

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la Notice de montage n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus. Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

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

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

### Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

### Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

### Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;

- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

### Article L217-12 du Code de la consommation

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

### Article 1641 du Code civil

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

### Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

IAN : 404503\_2201

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

**BE** Service Belgique  
Tel. : 0800 12089  
E-Mail : [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

## Version Bluetooth® : 5.0

Nous attirons votre attention sur le fait que l'appareil de fitness dispose d'une interface Bluetooth ouverte qui ne peut pas être désactivée. Cette interface permet de transmettre des données de performance/d'utilisation générées pendant l'utilisation de l'appareil de fitness et dépendant de l'utilisation (par ex. cadence de pédalage/fréquence de frappe, puissance en watts et, le cas échéant, valeurs de pouls) à tout appareil (par ex. appareils intelligents, tablettes) qui est couplé à l'appareil de fitness via l'interface Bluetooth. Dans la portée de l'interface Bluetooth, il est possible que des appareils étrangers à l'utilisateur se couplent à l'appareil de fitness et reçoivent des données de performance/d'utilisation, dans la mesure où l'utilisateur n'a pas établi sa propre connexion Bluetooth avec l'appareil de fitness. Les données transmises ne présentent toutefois pas de lien direct avec la personne ou ne permettent pas d'établir un lien direct avec l'utilisateur. Les données personnelles éventuellement créées dans le profil utilisateur, telles que l'âge, la taille, le poids et le sexe, ne sont pas disponibles via l'interface Bluetooth et ne peuvent donc pas être consultées ; elles sont enregistrées localement sur l'appareil de fitness sans possibilité de transmission via Bluetooth.

Gefeliciteerd!

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

 **Lees hiervoor de volgende bedieningshandleiding zorgvuldig door.**

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

## Leveringsomvang/ Beschrijving van de onderdelen (afb. A)

- 1 x ergometer
  - 1 x basisframe (1)
  - 1 x stuurstang (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 veiligheidsriem (8)
  - 1 x computer (9)
  - 1 x zadel (10)
  - 1 x stuurstangkap (11)
  - 1 x stuurkap, achter (12)
  - 1 x stuurkap, voor (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 M8 (17)
  - 1 x sluitring M8 (18)
  - 1 x veerring M8 (19)
  - 1 x T-schroef (20)
  - 1 x combigereedschap met kruiskopschroevendraaier en moersleutel 13, 15, 19 mm (21)
  - 1 x combigereedschap met kruiskopschroevendraaier en steeksleutel 13, 14 mm (22)
- 1 x gebruiksaanwijzing

## Technische gegevens

Gewicht: ca. 36 kg

Afmetingen (b x h x d):  
ca. 100,4 x 132,4 x 55 cm

Zithoogte: ca. 85 - 112 cm

Stroomvoorziening: 230 V~50 Hz

Bluetooth®-versie: 5.0


Snelheidsafhankelijk remsysteem


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


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

Elektrisch vermogen: 50 W

Maximale belasting tablethouder: 1 kg

 Maximale belasting: 150 kg

 Productiedatum (maand/jaar):  
06/2022

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

2014/53/EU - RED-richtlijn

2011/65/EU - RoHS-richtlijn

Volledige conformiteitsverklaringen zijn verkrijgbaar via

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

Apparaatklasse: HA (voor thuisgebruik, hoge nauwkeurigheid)/niet bedoeld voor therapeutische trainingen.

## Gebruikte symbolen en signaalwoorden



Algemene waarschuwing, dient voor het markeren van gevaren en bedreigingen (bijv. levens-, letsel- of beknellingsgevaar).



Waarschuwing! Het artikel mag niet worden gebruikt door personen met pacemakers voor het hart!



Gevaar voor beknelling van vingers!



Uitgebreide informatie voor het gebruik van het artikel.



Gebod, wijst elke gebruiker erop dat deze voor gebruik de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door moet lezen en altijd aan alle gebruikers ter beschikking moet stellen.

**Waarschuwing** Dit signaalwoord duidt op groot gevaar dat, wanneer niet vermeden, kan leiden tot ernstig letsel of de dood.

**PAS OP** Dit signaalwoord duidt op beperkt gevaar dat, wanneer niet vermeden, kan leiden tot licht tot matig letsel.

**Waarschuwing** Dit signaalwoord duidt op mogelijke risico's van materiële schade.

## Aanwijzingen met betrekking tot handelsmerken

Het Bluetooth®-woordmerk en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. Alle andere namen en artikelen kunnen de handelsmerken of geregistreerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren zijn.

## Beoogd gebruik

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

## Veiligheidstips

Lees voor gebruik de veiligheidstips en de gebruiksaanwijzing! Indien deze niet in acht worden genomen, kan dit ernstig letsel tot gevolg hebben. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft. Verwijder geen type- of aanwijzingsplaatjes.

### **Levensgevaar!**

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Het systeem voor het controleren van de hartslag is mogelijk defect. Te veel training kan tot gevaarlijke verwondingen of de dood leiden. Beëindig de training meteen als uw prestaties abnormaal sterk verminderen.

### **Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!**

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Het artikel dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt.

### **Kans op lichamelijk letsel!**

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits ze worden begeleid of over het veilige gebruik van het apparaat zijn geïnstrueerd en de daaruit resulterende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Het artikel is geen klim- of speeltoestel! Zorg ervoor dat er geen personen, in het bijzonder kinderen, of dieren op het artikel klimmen of zich eraan omhoogtrekken.
- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgeschreven in het gedeelte "Beoogd gebruik".
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.




- 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 de veiligheidsriemen van de pedalen goed vastzitten. Een ondeskundige bevestiging kan tot verwondingen leiden.
- Plaats het artikel alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Dit artikel is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van 150 kg. Gebruik het artikel niet wanneer uw lichaamsgewicht dit gewicht overschrijdt.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Gebruik het artikel niet als opstaphulp of vervanging van een ladder.
- Vervoer het artikel nooit alleen over trappen en andere obstakels om letsel te voorkomen.

### **Gevaar voor elektrische schok!**

- Sluit het artikel alleen aan wanneer de netspanning van het stopcontact met de opgave op het typeplaatje overeenkomt.
- Sluit het artikel alleen aan op een gemakkelijk toegankelijk stopcontact, 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 beschadigd is, 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 vakmensen. 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, 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 het stopcontact, maar pak altijd de stekker vast.
- Gebruik het netsnoer niet als draaggreep.
- Houd het artikel, de computer, de stekker en het netsnoer uit de buurt 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.
- Schakel het artikel altijd uit en haal de stekker uit het stopcontact, als u het artikel niet gebruikt, het schoonmaakt of als er een storing optreedt.
- Breng het netsnoer niet in contact met hete delen.

- Vul nooit vloeistof in het artikel en de computer.
- Gebruik geen stoomreiniger om het artikel te reinigen. Het artikel kan dan beschadigd raken.

### **Kans op lichamelijk letsel tijdens de training!**

- 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.
- 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 verkeerde training of te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slaptte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- 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.
- Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. S).
- 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!
- Beëindig de training meteen wanneer u zich duizelig voelt, hartkloppingen ervaart enz. en neem onmiddellijk contact op met een arts.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.
- Houd loszittende kleding uit de buurt van de pedalen.

### **Gevaren als gevolg van slijtage!**

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage. Gebruik het artikel niet meer als bijv. de V-snaar of de handgrepen beschadigingen vertonen.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie, wat vervolgens kan leiden tot letsel.
- Onderzoek het artikel regelmatig op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt.

- Bevestig of schroef het apparaat NOOIT permanent aan de vloer. Niet-naleving kan aanzienlijke schade aan het apparaat veroorzaken.
- Draai de schroeven en moeren regelmatig aan.
- Laat defecte onderdelen, bijv. verbindingselementen, onmiddellijk en alleen door een vakman vervangen. Gebruik het artikel pas weer als alle defecte onderdelen zijn vervangen.
- Controleer het artikel regelmatig op zichtbare tekenen van slijtage en schade. Controleer de schroefverbindingen regelmatig.

## Montage

### **WAARSCHUWING Levensgevaar!**

Het artikel en het verpakkingsmateriaal zijn geen kinderspeelgoed!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal of met onderdelen van het artikel. Er bestaat verstikkingsgevaar!

### **Pas op Kans op lichamelijk letsel!**

Achteloos of onjuist gebruik van het artikel kan tot letsel leiden.

- Let bij de montage en demontage op uw handen en vingers. Er is kans op knelgevaar.

### **Waarschuwing Gevaar van materiële schade!**

Onjuist gebruik van het artikel kan tot materiële schade leiden.

- Let op bij kwetsbare vloeren! Gebruik een mat om de vloer te beschermen.

Voor de montage van het artikel hebt u een kruiskopschroevendraaier maat PH1 (niet meegeleverd) en het volgende, meegeleverde gereedschap nodig:

- T-schroef (20)
- combigereedschap met kruiskopschroevendraaier en moersleutel (21)
- combigereedschap met kruiskopschroevendraaier en steeksleutel (22)

### Montage van de voeten

1. Kiest een vlak, antislip montageoppervlak uit en dek dit af met een geschikte onderlegger om de ondergrond tegen krassen te beschermen.
2. Leg het basisframe (1) op de ondergrond en draai het zodanig dat de schroefgaten vrij toegankelijk zijn.
3. Schroef de voorste voet (5) met behulp van twee schroeven (16) en twee sluitringen (17) vast aan de voorkant van het basisframe (afb. D).

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


- Schroef de achterste voet (6) met behulp van twee schroeven (16) en twee sluitringen (17) vast aan de achterkant van het basisframe (afb. D).
- Zet het artikel neer.

### Montage van de pedalen

- Schroef het rechterpedaal (7R) rechtsom vast aan de kruk (1R) en de linkerpedaal (7L) linksom vast aan de kruk (1L) (afb. E).

Aanwijzing: voor de montage van de pedalen hebt u het combinatiegereedschap (21) nodig.

- Bevestig de veiligheidsriemen (8) aan de pedalen (afb. F).

 De veiligheidsriemen van de pedalen moeten uw voeten stevigheid bieden. Maak zo nodig de veiligheidsriemen losser of trek ze strakker aan.

### Montage van de stuurstang

#### **Waarschuwing** **Gevaar van materiële schade!**

Onjuist gebruik van het artikel kan tot materiële schade leiden.

- Zorg ervoor dat de kabels niet bekneld raken.
- Zorg ervoor dat de kabels stevig verbonden zijn om de signaaloverdracht te garanderen.

- Verwijder de voorgesmonteerde schroeven, veerringen en sluitringen uit het basisframe (1) (afb. G).
- Schuif de stuurstangkap (11) op de stuurstang (2) (afb. H).
- Bevestig de stuurstang aan het basisframe en verbind de sensorkabels (1a) en (2a) met elkaar (afb. I).
- Schuif de stuurstang in het basisframe en zorg ervoor dat de kabels niet bekneld raken.
- Monteer de stuurstang met de hiervoor verwijderde schroeven, veerringen en sluitringen (afb. J).

Aanwijzing: voor de montage van de stuurstang hebt u het combinatiegereedschap (21) nodig.

- Schuif de stuurstangkap over de schroeven.

### Montage van het stuur en de computer

#### **Waarschuwing** **Gevaar van materiële schade!**

Onjuist gebruik van het artikel kan tot materiële schade leiden.

- Zorg ervoor dat de kabels niet bekneld raken.
- Zorg ervoor dat de kabels stevig verbonden zijn om de signaaloverdracht te garanderen.

- Plaats het stuur (4) in de stuurhouder (2d) (afb. K).
- Steek de sensorkabels (2b) door de opening (2c) van de stuurstang (2) (afb. K).
- Verwijder de voorgesmonteerde schroeven uit de stuurstang (afb. K).
- Breng de voorste stuurkap (13) van bovenaf aan op de stuurstang en bevestig deze met de hiervoor losgedraaide schroeven (afb. K).

Aanwijzing: zorg ervoor dat de sensorkabels aan de bovenkant naar buiten komen.

- Verwijder de voorgesmonteerde schroeven van de achterste stuurkap (12) en plaats de stuurkap over de stuurhouder (afb. K).
- Bevestig de stuurkap met de hiervoor losgedraaide schroeven en draai de T-schroef (20) met de veerring (19) en de sluitring (18) erin (afb. K).
- Verwijder de voorgesmonteerde schroeven aan de achterkant van de computer (9) en gebruik deze om de computer aan de stuurstang te monteren (afb. L).
- Verbind de sensorkabels (2b) met de sensorkabels (9a) en draai de losgedraaide schroeven van onderaf door de stuurkappen in de computer (afb. L).


### Montage van de zadelpen en het zadel

#### **Pas op** **Kans op lichamelijk letsel!**

Als de zadelpen niet juist is bevestigd, kan dat tot verwondingen leiden.

- Trek de zadelpen nooit verder uit dan tot de lijn met de maximale markering.
- Zet de zadelpen altijd vast met de klemschroef.

- Schuif de zadelpen (3) in de zitbuis (1c) van het basisframe (1) (afb. M).
- Zet de zadelpen vast met de klemschroef (1b). Trek hiervoor aan de klemschroef en zorg ervoor dat deze bij het loslaten in een van de gaten in de zadelpen vastklikt (afb. M).
- Bevestig het zadel (10) aan de zadelverstelrail (3a) en lijn het zadel horizontaal uit met een in de handel verkrijgbare waterpas (niet meegeleverd).
- Draai de moeren (10a) van het zadel vast met behulp van het combigereedschap (22).

 Ga als volgt te werk om de hoogte en stand van het zadel aan uw persoonlijke wensen aan te passen:

- Trek aan de klemschroef, verstel de hoogte van de zadelpen en zorg ervoor dat de klemschroef bij het vastzetten in een van de gaten in de zadelpen vastklikt (afb. O).
- Trek aan de klemschroef, verplaats de zadelverstelrail naar de gewenste positie en zorg ervoor dat de klemschroef hoorbaar in een van de gaten vastklikt (afb. P).

### Montage van de bidonhouder

- Verwijder de voorgesmonteerde schroeven uit de stuurstang (2) (afb. N).
- Monteer de bidonhouder (14) aan de stuurstang met de hiervoor verwijderde schroeven (afb. N).

Aanwijzing: het gebruik van de bidonhouder is optioneel.

### Demontage

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

## Gebruik

### **Pas op** **Kans op lichamelijk letsel!**

Achteloos of onjuist gebruik van het artikel kan tot letsel leiden.

- Houd rond het trainingsgebied aan alle kanten een vrije ruimte van 0,6 m aan, zodat er in geval van nood voldoende ruimte beschikbaar is.
- Plaats het artikel alleen op een vlakke, antislip ondergrond.

Kies een trainingsgebied van ca. 3,00 x 1,80 m (l x b) uit.

### Zit-, voet- en stuurpositie instellen

- Het zadel is juist ingesteld als bij gestrekt been zowel uw knie zich achter de pedaalas bevindt als uw hiel het pedaal aanraakt.
- De veiligheidsriemen van de pedalen zijn juist ingesteld als uw voeten stevig vastzitten. Maak zo nodig de veiligheidsriemen losser of trek ze strakker aan.
- Het stuur is juist ingesteld als uw armen bijna helemaal gestrekt zijn wanneer u het stuur vastpakt. Stel het stuur zo nodig in met behulp van de T-schroef (afb. Q).

### Artikel in- en uitschakelen

- Steek het netsnoer (15) in de aansluiting aan de achterkant van het artikel en de stekker in een stopcontact (afb. R).
- Druk op de schakelaar (1d) om het artikel voor de training in te schakelen en na de training uit te schakelen (afb. R).

### USB-poort

De computer (9) beschikt over een USB-C-poort voor het opladen van uw smartphone of tablet.

- Verbind uw smartphone of tablet met behulp van een USB-C-kabel (niet meegeleverd) met de computer om deze op te laden.

### Smartphone- of tablethouder

- Plaats uw smartphone of tablet in de smartphone- of tablethouder aan het stuur (4).
- Zet uw smartphone of tablet vast met de clip.

### Bediening van de computer

#### **WAARSCHUWING** **Levensgevaar!**

Het systeem voor het controleren van de hartslag is mogelijk defect. Te veel training kan tot gevaarlijke verwondingen of de dood leiden.

- Beëindig de training meteen als uw prestaties abnormaal sterk verminderen.

### Displayweergave

Afhankelijk van de weergavestatus verschijnen op het display de volgende weergaven met de toegewezen functies (afb. C):

### Notitieveld (helpfunctie voor menu's)

Het veld (9r) toont de belangrijkste instructies voor de menu's.

### BMR/pols

Het veld (9s) geeft de actuele, tijdens de training gemeten hartslag van 40 tot maximaal 220 slagen per minuut, resp. de BMR-, lichaamsvet- en BMI-meting (zie gedeelte "Pols- en hartslagmeting") weer.

### Weergaveveld

Het veld (9t) geeft BMI, lichaamsvet, geslacht, lichaamslengte, lichaamsgewicht en leeftijd weer.

### Stop/tijd

Het veld (9u) geeft de trainingsduur met pauzemodus van 00:00 tot 99:59 weer.

### Trapweerstandsniveau (1 - 32)

Het veld (9v) geeft de trapweerstand met 32 trapweerstandsniveaus weer. Elk van de 16 rechthoekige blokjes van de tien balken stelt twee van de 32 trapweerstandsniveaus voor. Als er in een programma vooraf een bepaalde trainingstijd wordt ingesteld, geldt het volgende: vooraf ingestelde trainingstijd: 10 (aantal balken) = trainingsduur van elke balk.

### Omwentelingen/minuut / km/h

Het veld (9w) geeft om de drie seconden afwisselend de trapfrequentie van 0 tot maximaal 999 omwentelingen/minuut en de actuele snelheid van 0,0 tot 99,9 km/h weer.

### Afstand

Het veld (9x) geeft de afgelegde afstand van 0,0 tot maximaal 99,9 km weer.

### Watt

Het veld (9y) geeft de trapweerstand van 0 tot maximaal 999 watt weer.

### Kilojoule

Het veld (9z) geeft het energieverbruik van 0 tot maximaal 9999 kilojoule weer.

Aanwijzing: de berekening is gebaseerd op voorgeprogrammeerde standaardwaarden die alleen als richtwaarden dienen.

### Taal wijzigen

Druk gelijktijdig op de sensoren PLUS (9c) en MIN (9e) en houd deze 5 seconden lang ingedrukt om tussen Duits en Engels te schakelen (afb. B).

## Gebruikersprofiel

U kunt maximaal vier gebruikersprofielen aanmaken en deze voor de training gebruiken.

De vooraf ingestelde waarden in het desbetreffende gebruikersprofiel worden gebruikt voor het bepalen van de gegevens in het DOELPOLSPROGRAMMA, evenals voor BMI/BMR- en lichaamsvetmetingen.

Bovendien worden de instellingen van de gebruiker in INDIVIDUEEL PROGRAMMA permanent opgeslagen.

In het gebruikersprofiel U0 kunnen geen gebruikersgegevens worden opgeslagen.

In de gebruikersprofielen U1 - U3 worden persoonlijke gegevens van de desbetreffende gebruiker zoals leeftijd, geslacht, gewicht en lengte ingesteld en permanent opgeslagen.

### Gebruikersprofiel selecteren

1. Schakel het artikel in (zie gedeelte "Artikel in- en uitschakelen").
2. Selecteer met de PLUS-sensor (9c) en MIN-sensor (9e) het gewenste gebruikersprofiel.
3. Druk op de MODUS-sensor (9f) om uw keuze te bevestigen.

## Gebruikersprofiel aanmaken

In de gebruikersprofielen kunt u leeftijd, geslacht, gewicht en lengte instellen en permanent opslaan.

1. Selecteer het gewenste profiel.
2. Druk op de MODUS-sensor (9f) om de desbetreffende waarden voor "Leeftijd", "Geslacht", "Gewicht" en "Lengte" in het veld (9t) in te voeren.
3. Stel met de PLUS- (9c) en MIN-sensor (9e) de gewenste waarde in.
4. Bevestig uw keuze met de MODUS-sensor (9f).

## Programma's

### Programma selecteren

1. Schakel het artikel in (zie gedeelte "Artikel in- en uitschakelen").
  2. Druk voor het selecteren van het gewenste programma op de desbetreffende sensor (afb. B).
  3. Selecteer met de PLUS-sensor (9c) en MIN-sensor (9e) de gewenste voorinstelwaarden.
  4. Druk op de MODUS-sensor (9f) om uw keuze te bevestigen.
- Aanwijzing: als u geen voorinstelwaarde wilt instellen, bevestigt u de waarde 0.
5. Druk op de PAUZE-sensor (9q) om een waarde te wijzigen.
  6. Sluit het programma af door in de Pauzmodus op een willekeurige Programma-sensor te drukken of de computer opnieuw te starten.

**Aanwijzing:** als de vooraf ingestelde polswaarde wordt overschreden, knippert de polsweergave (9s).

**Aanwijzing:** als de pedalen niet meer worden bediend, stopt de computer automatisch.

**Aanwijzing:** het display wordt na 4 minuten automatisch uitgeschakeld, als er in deze tijd geen trapbeweging wordt uitgevoerd of geen invoer plaatsvindt.

### SNELSTART-PROGRAMMA

1. Druk op de SNELSTART-sensor (9i).

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

2. Begin met de training.

Aanwijzing: de trapweerstand kan tijdens de training met de PLUS- (9c) en MIN-sensor (9e) naar wens worden gewijzigd.

### WATT-PROGRAMMA

Met dit programma voltooit u een snelheids-onafhankelijke 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. Druk op de WATT-PROGRAMMA-sensor (9j) om het programma te selecteren.
2. Druk op de MODUS-sensor (9f) om een countdown-training in te stellen.
3. Stel de desbetreffende voorinstelwaarde in de velden "Watt" (9y), "Tijd" (9u), "Afstand" (9x), "Kilojoule" (9z) en "Pols" (9s) in, zoals beschreven in "Programma selecteren".
4. Ga op de pedalen staan om met de training te beginnen.

## HANDMATIG PROGRAMMA

1. Druk op de HANDMATIG PROGRAMMA-sensor (9k) om het programma te selecteren.
2. Stel de desbetreffende voorinstelwaarde in de velden 'Watt' (9y), 'Tijd' (9u), 'Afstand' (9x), 'Kilojoule' (9z) en 'Pols' (9s) in, zoals beschreven in "Programma selecteren".
3. Ga op de pedalen staan om met de training te beginnen.

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

## DOELPOLSPROGRAMMA

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

In dit programma past de trapweerstand zich automatisch aan de ingestelde doelhartslag aan:

- Als uw huidige hartslag lager is dan de door u ingestelde doelhartslag, wordt de trapweerstand elke 10 seconden met één niveau verhoogd (tot maximaal 16).
- Als uw huidige hartslag hoger is dan de vooraf ingestelde doelhartslag, wordt de trapweerstand elke 10 seconden met één niveau verlaagd (tot minimaal 1).

1. Druk op de DOELPOLSPROGRAMMA-sensor (9m) om het programma te selecteren.
2. Selecteer met de PLUS- (9c) en MIN-sensor (9e) de doelhartslagprofielen:
  - 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)

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

3. Druk op de MODUS-sensor (9f) om uw keuze te bevestigen.
4. Stel de desbetreffende voorinstelwaarde in de velden "Watt" (9y), "Tijd" (9u), "Afstand" (9x), "Kilojoule" (9z) en "Pols" (9s) in, zoals beschreven in "Programma selecteren".
5. Ga op de pedalen staan om met de training te beginnen.

## INDIVIDUEEL PROGRAMMA

In dit programma kan een individuele training samengesteld en opgeslagen worden.

De instellingen van de gebruiker in Individueel programma worden permanent opgeslagen en hoeven niet elke keer opnieuw te worden aangebracht.

1. Druk op de INDIVIDUEEL PROGRAMMA-sensor (9n) om het programma te selecteren.
2. Druk op de MODUS-sensor (9f) om een individueel trainingsprogramma te programmeren.
3. Stel de desbetreffende voorinstelwaarde voor de balken (9v) en in de velden "Tijd" (9u), "Afstand" (9x), "Kilojoule" (9z) en "Pols" (9s) in zoals beschreven in "Programma selecteren".
4. Ga op de pedalen staan om met de training te beginnen.

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

## INTERVAL START-PROGRAMMA

Het INTERVAL START-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 vooraf ingestelde trapweerstand kan tijdens de training niet worden gewijzigd.

1. Druk op de INTERVAL START-sensor (9h) om het programma te selecteren.
2. Druk op de MODUS-sensor (9f) om het gewenste intensiteitsniveau en de waarden voor een countdown-training in te stellen. Er zijn drie intensiteitsniveaus:
  - L1 – getrainde beginners
  - L2 – gevorderden
  - L3 – fitnesssporters en professionals
3. Ga op de pedalen staan om met de training te beginnen.

## BERG-PROGRAMMA

Het BERG-PROGRAMMA is voorgeprogrammeerd. De belasting wordt gelijkmatig verhoogd.

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

Aanwijzing: de vooraf ingestelde trapweerstand kan tijdens de training niet worden gewijzigd.

1. Druk op de BERG-PROGRAMMA-sensor (9g) om het programma te selecteren.
2. Druk op de MODUS-sensor (9f) om het gewenste intensiteitsniveau en de waarden voor een countdown-training in te stellen. Er zijn drie intensiteitsniveaus:
  - L1 – getrainde beginners
  - L2 – gevorderden
  - L3 – fitnesssporters en professionals
3. Ga op de pedalen staan om met de training te beginnen.

## TEST-PROGRAMMA

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

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

1. Druk op de TEST-PROGRAMMA-sensor (9d) om het programma te selecteren.
- Aanwijzing: de trapweerstand kan tijdens de training niet meer worden gewijzigd.
2. Ga op de pedalen staan om met de training te beginnen.
  3. 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 toegang tot de tijdens het laatste trainingsprogramma in dit programma vooraf ingestelde waarde.

## BMI-METING

1. Druk op de BMI-METING-sensor (9p) om het programma te selecteren.
2. Plaats uw handpalmen op beide handpolssensoren van het stuur (4).
3. Houd de handpolssensoren net 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 in het weergaveveld (9w) getoond.
  - BMR-meetresultaat wordt in het weergaveveld (9w) 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

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

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

## Herstelmeting

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

- F1 = zeer goed polsherstel
- F6 = slecht polsherstel

1. Druk na het voltooien van uw training op de HERSTELMETING-sensor (9o) om uw herstellpols te meten.
2. Plaats uw handpalmen op beide handpolssensoren.
3. De weergaven voor tijd (9u) en pols (9s) worden getoond. De tijd loopt terug van 00:60 tot 00:00.
4. Houd de handpolssensoren van het stuur (4) net zo lang vast tot het aftellen van 60 seconden is afgelopen. Het berekende cijfer wordt weergegeven.

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

5. Druk opnieuw op de HERSTELMETING-sensor (9o) om terug te keren naar het hoofdmenu.

## Training pauzeren

- Druk op de PAUZE-sensor (9q) om te pauzeren tijdens de training. De tijd stopt.
- Druk opnieuw op de PAUZE-sensor (9q) om de training voort te zetten.
- Druk langer dan 3 seconden op de PAUZE-sensor (9q) om de computer opnieuw te starten.

## Weergave resetten

Druk op de PAUZE-sensor (9q) om de opgeslagen voorinstellingen te wissen of een trainingsprogramma voortijdig te beëindigen.

## Externe app via Bluetooth® verbinden

Verbind het artikel via Bluetooth® met een externe trainingsapp om van uitgebreide trainingsmogelijkheden gebruik te maken en de training op te slaan.

1. Download in de appstore van uw smartphone of tablet een trainingsapp, bijv. Kinomap.
2. Laat u registreren en volg de instructies van de app op.
3. Activeer Bluetooth® op uw mobiele apparaat en selecteer via het menu van het apparaatbeheer de categorie "Ergometer".
4. Selecteer het artikel via het merk en de typeaanduiding. De verbinding tussen smartphone of tablet en artikel is actief, als op het display van het artikel het Bluetooth®-symbool verschijnt.

**Aanwijzing:** trainingsgegevens worden nu uitsluitend in de verbonden app getoond.

## 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.
- Plaats uw voeten midden op de pedalen. Bij het trainen op de ergometer komt de beweging vanuit de ballen van de voeten, zodat een betere hefboomwerking is gegarandeerd en de bewegingen gemakkelijker kunnen worden uitgevoerd.
- Zorg ervoor dat ten minste de helft van de voetlengte op het pedaal zit tijdens het trainen.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.
- Let erop dat uw voeten optimaal op de pedalen staan.
- Houd u gedurende de hele training vast aan het stuur.
- Neem gedurende de hele training een rechte lichaamshouding aan.

## Trainingsomvang

### Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.  
Herhaal de oefeningen steeds twee tot drie keer.

### Nekspieren

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

### Armen en schouders

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

### Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven 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 tijdens de training vast aan het stuur.
4. Kies een trainingsprogramma zoals omschreven in het gedeelte "Programma selecteren" en start met trainen.

Aanwijzing: neem tijdens de training een rechte lichaamshouding aan.

## Ontspannen

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

## Trainingsintensiteit

1. Bepaal welk trainingsdoel u wilt nastreven.  
Aanwijzing: trainingsdoelen kunnen bijv. gewichtsvermindering, vetverbranding of verbetering van het uithoudingsvermogen zijn.
2. Bepaal hoe vaak u wilt trainen om uw trainingsdoel te bereiken. De volgende belastingen worden aanbevolen:
  - Minimaal gezondheidsprogramma: 2 - 3 keer/week, per keer 20 - 30 minuten.
  - Optimaal gezondheidsprogramma: 4 - 5 keer/week, per keer 45 - 60 minuten.
3. Kies tussen de volgende trainingszones om de trainingsintensiteit te verhogen:
  - Recuperatiezone: in de recuperatiezone wordt 50 - 60% van de maximale hartslag bereikt. De belasting is licht en ontspannen. Deze zone vormt de basis voor het verbeteren van uw prestaties. Als u een beginner bent of een zwakke conditie hebt, traint u in de recuperatiezone.
  - Vetverbranding: bij de vetverbranding wordt 60 - 70% van de maximale hartslag bereikt. In deze zone wordt zowel uw hart versterkt als de vetverbranding optimaal op gang gebracht. De training is effectiever naarmate u langer volhoudt.
  - Aerobe zone: in de aerobe zone wordt 70 - 80% van de maximale hartslag bereikt. In deze zone verbrandt u meer koolhydraten dan vet. De belasting is hoger. Het hart en de longen worden versterkt. Train in de aerobe zone als u sneller, sterker en volhardender wilt worden.
  - **Anaerobe zone:** in de anaerobe zone wordt 80 - 90% van de maximale hartslag bereikt.  
De training in de anaerobe zone is een krachtige training waarbij typische symptomen zoals uitputting, vermoeidheid of zware ademhaling optreden.
  - **Waarschuwingszone:** in de waarschuwingzone wordt 90 - 100% van de maximale hartslag bereikt. De waarschuwingzone is de zone met de hoogste intensiteit. Als u zeer fit bent en ervaring met de krachtige training hebt, traint u in de waarschuwingzone. Wees u ervan bewust dat trainen in deze zone gemakkelijk tot overbelasting en blessures kan leiden.

## Transport

1. Schakel het artikel uit en haal de stekker uit het stopcontact.
  2. Ga met uw rechervoet op de voorste voet met rollen (5) staan.
  3. Pak de ergometer aan het stuur (4) vast en kantel de ergometer voorzichtig in uw richting.
  4. Rol de ergometer naar de gewenste positie en zet de ergometer langzaam weer neer.
- Aanwijzing: houd uw rug recht tijdens het transport.


Aanwijzing: let op bij kwetsbare vloeren!  
De as van de rol kan gemakkelijk uit de houder glippen als er over obstakels wordt gereden, waardoor de rol blokkeert en deze sporen op de vloer achterlaat.

## Opslag, reiniging


**Pas op: voordat u het artikel schoonmaakt, moet het artikel worden uitgeschakeld en de stekker uit het stopcontact worden getrokken.**


Berg het artikel op een droge, stofvrije locatie op, buiten directe invloed van zonlicht. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u het niet gebruikt. Het artikel moet altijd droog worden bewaard en na elk gebruik van eventueel vuil worden ontdaan. Gebruik een licht bevochtigde doek en vermijd contact met water om het artikel en de computer te reinigen.  
BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

## Afvalverwerking

 Het hiernaast afgebeelde symbool geeft aan dat dit apparaat aan de richtlijn 2012/19/EU onderworpen is. Deze richtlijn impliceert dat u dit apparaat op de einde van de gebruiksduur daarvan niet samen met het normale huisvuil mag afvoeren, maar op speciaal voorziene inzamelpunten, in recyclagecentra of bij afvalverwerkende bedrijven moet afgeven. Draag zorg voor het milieu en voer deskundig af.

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

 Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden apparaat krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het apparaat en de verpakking milieuvriendelijk af. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen.

 Neem de markering van verpakkingsmaterialen voor de afvalscheiding in acht. Deze zijn gemarkeerd met afkortingen (a) en nummers (b) met de volgende betekenis: 1 - 7: kunststoffen / 20 - 22: papier en karton / 80 - 98: composietmaterialen.  
Het artikel en de verpakkingsmaterialen zijn recyclebaar; voer ze gescheiden af voor een betere afvalbehandeling.  
Het Triman-logo is alleen van toepassing voor Frankrijk.

## Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

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

De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijt-vaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de Montagehandleiding niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoont dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

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

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

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 404503\_2201

**BE** Service België  
Tel.: 0800 12089  
E-Mail: [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

**NL** Service Nederland  
Tel.: 08000249630  
E-Mail: [deltasport@lidl.nl](mailto:deltasport@lidl.nl)

## Bluetooth®-versie: 5.0

Wij wijzen erop dat het fitnessapparaat over een open Bluetooth-interface beschikt die niet kan worden uitgeschakeld. Via deze interface kunnen tijdens het gebruik van het fitnessapparaat gegenereerde, van het gebruik afhankelijke prestatie-/gebruiksgegevens (bijv. cadans/slagfrequentie, vermogen in watt en eventueel polswaarden) naar willekeurige apparaten (bijv. smart devices, tablets) worden overgedragen die via de Bluetooth-interface aan het fitnessapparaat gekoppeld zijn. Binnen het bereik van de Bluetooth-interface bestaat hierbij de mogelijkheid dat in bepaalde omstandigheden ook apparaten van derden aan het fitnessapparaat worden gekoppeld en prestatie-/gebruiksgegevens hiernaar worden overgedragen, voor zover er door de gebruiker geen eigen Bluetooth-verbinding met het fitnessapparaat is gemaakt. De overgedragen gegevens zijn echter niet direct persoonsgerelateerd en kunnen niet direct aan de persoon van de gebruiker worden gerelateerd. De eventueel in het gebruikersprofiel aangemaakte persoonlijke gegevens zoals leeftijd, lengte, gewicht en geslacht zijn niet beschikbaar via de Bluetooth-interface en kunnen derhalve niet worden opgevraagd. Ze worden plaatselijk op het fitnessapparaat opgeslagen zonder dat ze via Bluetooth kunnen worden overgedragen.

Gratulujemy!

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

**Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję obsługi.**

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

## Zakres dostawy/oznaczenie części (rys. A)

- 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 pedał lewy (7L)
  - 1 x pedał prawy (7R)
  - 2 x pasek bezpieczeństwa (8)
  - 1 x komputer (9)
  - 1 x siodełko (10)
  - 1 x osłona kolumny kierownicy (11)
  - 1 x tylna osłona kierownicy (12)
  - 1 x przednia osłona kierownicy (13)
  - 1 x uchwyt na bidon (14)
  - 1 x kabel sieciowy (15)
- 1 x zestaw śrub i narzędzi
  - 4 x śruba M8 x 72 mm (16)
  - 4 x podkładka M8 (17)
  - 1 x podkładka M8 (18)
  - 1 x podkładka sprężysta M8 (19)
  - 1 x śruba T (20)
  - 1 x narzędzie wielofunkcyjne ze śrubokrętem krzyżakowym i kluczem oczkowym 13, 15, 19 mm (21)
  - 1 x narzędzie wielofunkcyjne ze śrubokrętem krzyżakowym i kluczem nasadowym 13, 14 mm (22)
- 1 x instrukcja użytkownika

## Dane techniczne

Waga: ok. 36 kg

Wymiary (szer. x wys. x gł.):  
ok. 100,4 x 132,4 x 55 cm

Wysokość siedziska: ok. 85–112 cm

Zasilanie energią: 230 V ~50 Hz

Wersja Bluetooth®: 5.0

System hamowania niezależny od prędkości

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

Moment bezwładności: 5,026 kgm<sup>2</sup>

Pobór mocy: 50 W

Maksymalne obciążenie uchwytu na tablet: 1 kg



Maksymalne obciążenie: 150 kg

Data produkcji (miesiąc/rok):  
06/2022

Firma Delta-Sport Handelskon-  
tor GmbH oświadcza, że niniejszy  
produkt spełnia poniższe 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/>

Klasa urządzenia: HA (do użytkowania w  
warunkach domowych, wysoka dokładność)/nie  
nadaje się do treningu terapeutycznego.

## Zastosowane symbole i hasła ostrzegawcze



Ogólny znak ostrzegawczy, służy do identyfikacji zagrożeń i niebezpieczeństw (np. zagrożeń dla życia, obrażeń ciała lub niebezpieczeństw zgniecenia).



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



Niebezpieczeństwo zmiążdżenia palców!



Dodatkowe informacje dotyczące użytkowania produktu.



Ogólny znak nakazu, informuje każdego użytkownika o dokładnym zapoznaniu się z instrukcją użytkowania przed rozpoczęciem użytkowania oraz o konieczności jej stałego przechowywania w miejscu dostępnym dla wszystkich użytkowników.

**Ostrzeżenie** To hasło ostrzegawcze wskazuje na niebezpieczeństwo o wysokim stopniu zagrożenia, które, jeśli się mu nie zapobiegnie, może doprowadzić do śmierci lub poważnych obrażeń.

**OSTROŻNIE** To hasło ostrzegawcze wskazuje na niebezpieczeństwo o niskim stopniu zagrożenia, które, jeśli się mu nie zapobiegnie, może spowodować lekkie lub umiarkowane obrażenia.

**Uwaga** To hasło ostrzegawcze wskazuje na możliwe ryzyko uszkodzenia mienia.

## Wskazówki dotyczące znaków towarowych

Znak słowny i logo Bluetooth® są zarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Bluetooth SIG, Inc. Wszystkie inne nazwy i produkty mogą być znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi należącymi do ich właścicieli.

## Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

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

## Wskazówki bezpieczeństwa

Przed użyciem należy przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i instrukcję użytkowania!

Niezastosowanie się do tego wymogu może prowadzić do poważnych obrażeń ciała. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu. Nie należy usuwać tabliczek znamionowych ani tabliczek informacyjnych.

### Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalaj, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia.
- System monitorowania pracy serca może być wadliwy. Zbyt intensywny trening może prowadzić do niebezpiecznych obrażeń lub śmierci. Jeśli Twoja wydajność obniży się w nietypowy sposób, natychmiast przerwij trening.

### Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Dzieciom nie wolno bawić się produktem. Dzieci należy koniecznie pouczyć, że ten produkt nie służy do zabawy.
- Należy wziąć pod uwagę naturalny instynkt zabawy i skłonność do eksperymentowania dzieci. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, do których nie jest przeznaczony niniejszy produkt.
- Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Gdy produkt nie jest używany, należy go przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

### Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania urządzenia i rozumieją istniejące zagrożenia. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.


- Produkt nie służy do wspinania się ani zabawy! Upewnić się, że osoby, a zwłaszcza dzieci oraz zwierzęta nie wspinają się na produkt ani nie podciągają się na niego.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z produktu.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu!
- Używać produktu wyłącznie w sposób opisany w rozdziale „Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem”.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Montaż produktu powinna przeprowadzić osoba dorosła, aby uniknąć obrażeń wynikających z nieprawidłowego obchodzenia się z elementami konstrukcji. Z produktu wolno korzystać dopiero po całkowitym zakończeniu montażu.
- Upewnić się, że paski bezpieczeństwa pedałów są prawidłowo zamocowane. Niewłaściwe zamocowanie może spowodować obrażenia ciała.
- Ustawić produkt wyłącznie na równym i antypoślizgowym podłożu.
- Produkt jest dostosowany do maksymalnej wagi ciała użytkownika wynoszącej 150 kg. Nie należy używać tego produktu, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość.
- Nie korzystać z produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- 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.

### **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 albo kabel zasilający lub wtyczka sieciowa są uszkodzone.
- 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 urządzeniom. Niniejszy ergometr zawiera części elektryczne i mechaniczne niezbędne do ochrony przed zagrożeniami.
- Nie należy otwierać obudowy, a naprawy trzeba zlecać wyspecjalizowanemu warsztatowi.  
W przypadku napraw przeprowadzonych samodzielnie, wadliwego podłączenia lub nieprawidłowej obsługi, roszczenia 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 sieciowej mokrymi rękami.
- Nigdy nie należy odłączać wtyczki od gniazdka sieciowego poprzez ciągnięcie za kabel sieciowy, natomiast należy zawsze chwycić za wtyczkę.
- Nigdy nie używać kabla sieciowego jako uchwytu do przenoszenia.
- Trzymać produkt, komputer, wtyczkę i kabel zasilający z dala od otwartego ognia i gorących powierzchni.
- Umieścić kabel sieciowy w taki sposób, aby nie stanowił zagrożenia potknięciem.
- Nie zginać kabla sieciowego ani nie kłaść na ostrych krawędziach.
- Używać produktu wyłącznie w pomieszczeniach.
- Jeśli produkt nie jest używany, jest czyszczony lub wystąpi usterka, należy zawsze wyłączać produkt i odłączać kabel zasilający od sieci.
- Nie zbliżać kabla zasilającego do gorących części.
- Nie wlewać nigdy płynów do produktu ani komputera.
- Do czyszczenia nie używać urządzeń parowych. W przeciwnym razie można uszkodzić produkt.

### **Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń podczas treningu!**

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. Wykonywanie treningu w niewłaściwy sposób, zbyt duży wysiłek lub przetrenowanie grożą poważnymi urazami.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Podczas treningu należy zachować min. 0,6 m wolnej przestrzeni wokół produktu (rys. S).
- Nie należy trenować w przypadku zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Czas między posiłkiem a treningiem powinien wynosić ok. 2 godzin.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
-  **Ostrzeżenie!** Produkt nie może być używany przez osoby z rozrusznikiem serca!
- W wypadku wystąpienia zawrotów głowy, kołatania serca itp. należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Uważać, aby luźne elementy ubrania nie znalazły się w obszarze pracy pedałów.

### **Zagrożenia spowodowane zużyciem!**

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczny trening na produkcie jest możliwy tylko wówczas, kiedy regularnie przeprowadza się jego kontrolę pod kątem uszkodzenia i zużycia. Nie korzystać z produktu w wypadku uszkodzenia np. pasków klinowych lub uchwytów.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie produktu mogą spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji, co może prowadzić do obrażeń.
- Należy regularnie sprawdzać produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z produktu.
- NIE przytwierdzać ani nie przykręcać urządzenia na stałe do podłoża. W przeciwnym razie urządzenie może zostać poważnie uszkodzone.
- Dokręcać regularnie nakrętki i śruby.
- Natychmiast zlecić specjalistę wymianę uszkodzonych części, np. elementów łączących. Nie używać produktu, dopóki wszystkie uszkodzone części nie zostaną wymienione.
- Regularnie sprawdzać produkt pod kątem widocznych śladów zużycia i uszkodzeń. Regularnie sprawdzać połączenia śrubowe.

### **Montaż**

#### **OSTRZEŻENIE** **Zagrożenie życia!**

- Produkt i jego opakowanie nie są zabawkami dla dzieci!
- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci miały dostęp do opakowania lub małych części produktu bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia lub udławienia się!

#### **Ostrożnie** **Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!**

- Nieuważne i niewłaściwe obchodzenie się z produktem może powodować obrażenia.
- Podczas składania i rozkładania uważać na dłonie i palce. Ryzyko zgniecenia.

#### **Uwaga** **Niebezpieczeństwo szkód rzeczowych!**

- Niewłaściwe obchodzenie się z produktem może powodować szkody rzeczowe.
- Uwaga na delikatne podłogi! Użyć podkładki, aby zabezpieczyć podłogę.



Do montażu produktu potrzebny jest śrubokręt krzyżakowy o rozmiarze PH1 (brak w zakresie dostawy) oraz następujące narzędzia wchodzące w skład zestawu:


- śruba T (20)
- narzędzie wielofunkcyjne ze śrubokrętem krzyżakowym i kluczem oczkowym (21)
- narzędzie wielofunkcyjne ze śrubokrętem krzyżakowym i kluczem nasadowym (22)

### Montaż nóżek

1. Wybrać płaską i antypoślizgową powierzchnię montażową i pokryć ją odpowiednią podkładką, aby zabezpieczyć ją przed zarysowaniem.
  2. Umieścić ramę główną (1) na podłożu i obrócić ją tak, aby otwory na śruby były swobodnie dostępne.
  3. Przykręcić przednią podstawę (5) do przedniej części ramy głównej za pomocą dwóch śrub (16) i dwóch podkładek (17) (rys. D).
- Wskazówka: należy upewnić się, że rolki transportowe podstawy przedniej są skierowane do przodu.
4. Przykręcić tylną podstawę (6) do tylnej części ramy głównej za pomocą dwóch śrub (16) i dwóch podkładek (17) (rys. D).
  5. Postawić produkt.

### Montaż pedałów

1. Przykręć prawy pedał (7R) zgodnie z zuchem wskazówek zegara do korby (1R), a lewy pedał (7L) przeciwnie do ruchu wskazówek zegara do korby (1L) (rys. E).
- Wskazówka: do montażu pedałów potrzebne jest narzędzie wielofunkcyjne (21).
2. Przymocować paski bezpieczeństwa (8) do pedałów (rys. F).

 Paski bezpieczeństwa pedałów muszą zapewniać stabilne oparcie dla stóp. W razie potrzeby poluzować lub dociągnąć paski bezpieczeństwa.

### Montaż kierownicy

#### Uwaga Niebezpieczeństwo szkód rzeczowych!

Niewłaściwe obchodzenie się z produktem może powodować szkody rzeczowe.

- Należy upewnić się, że kable nie są zakleszczone.
- Należy upewnić się, że kable są dobrze podłączone, aby zapewnić transmisję sygnału.

1. Wykręcić wstępnie zamontowane śruby, podkładki sprężyste i podkładki z ramy podstawy (1) (rys. G).
2. Wsunąć osłonę kolumny kierownicy (11) na kolumnę kierownicy (2) (rys. H).
3. Przyłożyć kolumnę kierownicy do ramy podstawy i połączyć ze sobą kable czujnika (1a) i (2a) (rys. I).
4. Wsunąć kolumnę kierownicy w ramę podstawy, uważając, aby nie przytrzasnąć kabli.
5. Zamontować kierownicę wcześniej zdjętymi śrubami, podkładkami sprężystymi i podkładkami (rys. J).

Wskazówka: do montażu kolumny kierownicy potrzebne jest narzędzie wielofunkcyjne (21).

6. Wsunąć osłonę kolumny kierownicy na śruby.

### Montaż kierownicy i komputera

#### Uwaga Niebezpieczeństwo szkód rzeczowych!

Niewłaściwe obchodzenie się z produktem może powodować szkody rzeczowe.

- Należy upewnić się, że kable nie są zakleszczone.
- Należy upewnić się, że kable są dobrze podłączone, aby zapewnić transmisję sygnału.

1. Umieścić kierownicę (4) w uchwycie kierownicy (2d) (rys. K).
2. Przeciągnąć kabel czujnika (2b) przez otwór (2c) w kolumnie kierownicy (2) (rys. K).
3. Wykręcić wstępnie zmontowane śruby z kolumny kierownicy (rys. K).
4. Założyć przednią osłonę kierownicy (13) od góry na kolumnę kierownicy i zamocować ją za pomocą uprzednio odkręconych śrub (rys. K).

Wskazówka: upewnić się, że przewody czujników nie wystają.

5. Wykręcić wstępnie zamontowane śruby z tylnej osłony kierownicy (12) i umieścić osłonę kierownicy nad uchwytem kierownicy (rys. K).
6. Zamocować osłonę kierownicy za pomocą uprzednio poluzowanych śrub i wkręcić śrubę T (20) z podkładką sprężystą (19) i podkładką (18) (rys. K).
7. Wykręcić wstępnie zamontowane śruby z tyłu komputera (9) i użyć ich do zamocowania komputera na kolumnie kierownicy (rys. L).
8. Połączyć kable czujnika (2b) z kablami czujnika (9a) i przekręcić poluzowane śruby od dołu przez osłony kierownicy do komputera (rys. L).


### Montaż wspornika siodełka i siodełka

#### Ostrożnie Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

Jeśli wspornik siodełka nie jest prawidłowo zamocowany, może spowodować obrażenia ciała.

- Nigdy nie wyciągać wspornika siodełka dalej niż do oznaczenia maksimum.
- Zawsze blokować wspornik siodełka za pomocą śruby blokującej.

1. Wsunąć wspornik siodełka (3) w rurę siodełka (1c) ramy podstawy (1) (rys. M).
2. Zamocować wspornik siodełka za pomocą śruby blokującej (1b). W tym celu pociągnąć śrubę blokującą i upewnić się, że po zwolnieniu zatrzaśnie się ona w jednym z otworów we wsporniku siodełka (rys. M).
3. Przymocować siodełko (10) na szynie regulacji siodełka (3a) i wyrównać je w poziomie za pomocą dostępnej w handlu poziomiczki (brak w zakresie dostawy).
4. Dokręcić nakrętki (10a) siodełka za pomocą narzędzia wielofunkcyjnego (22).

 Aby dopasować siodełko do indywidualnych potrzeb, należy wykonać następujące kroki:

- Pociągnąć śrubę blokującą, wyregulować wysokość wspornika siodełka i upewnić się, że śruba blokująca wchodzi w jeden z otworów we wsporniku siodełka, gdy jest zablokowana (rys. O).
- Pociągnąć śrubę blokującą, przesunąć szynę regulacji siodełka w dowolne położenie i upewnić się, że śruba blokująca zatrzaśnie się w jednym z otworów (rys. P).

### Montaż uchwytu na bidon

1. Wykręcić wstępnie zmontowane śruby z kolumny kierownicy (2) (rys. N).
2. Zamontować uchwyt na bidon (14) do kolumny kierownicy za pomocą usuniętych wcześniej śrub (rys. N).

Wskazówka: korzystanie z uchwytu na bidon jest opcjonalne.

### Demontaż

Aby rozmontować produkt, należy postępować w odwrotnej kolejności.

### Użytkowanie

#### Ostrożnie Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

Nieuważne i niewłaściwe obchodzenie się z produktem może powodować obrażenia.

- Wokół miejsca ćwiczeń należy pozostawić wolną przestrzeń o szerokości 0,6 m we wszystkich kierunkach, aby zapewnić wystarczającą ilość miejsca w razie niebezpieczeństwa.
- Ustawić produkt wyłącznie na równym i antypoślizgowym podłożu.

Wybrać miejsce do ćwiczeń o wymiarach ok. 3,00 x 1,80 m (dł. x szer.).

### Ustawienie pozycji siodełka, pedałów i kierownicy

- Siodełko jest prawidłowo wyregulowane, gdy przy wyciągniętej nodze kolano znajduje się za osią pedałów, a pięta dotyka pedałów.
- Paski bezpieczeństwa pedałów są prawidłowo wyregulowane, gdy stopy są odpowiednio umocowane. W razie potrzeby poluzować lub dociągnąć paski bezpieczeństwa.
- Kierownica jest prawidłowo wyregulowana, gdy ręce są prawie całkowicie wyprostowane podczas trzymania kierownicy. W razie potrzeby wyregulować kierownicę za pomocą śruby T (rys. Q).

### Włączanie i wyłączanie produktu

1. Podłączyć kabel sieciowy (15) do gniazda z tyłu produktu, a wtyczkę sieciową do gniazdka (rys. R).
2. Nacisnąć przełącznik (1d), aby włączyć produkt przed rozpoczęciem ćwiczeń i wyłączyć go po zakończeniu ćwiczeń (rys. R).

### Port USB

Komputer (9) posiada port USB C do ładowania smartfona lub tabletu.

- Aby naładować smartfon lub tablet, należy podłączyć go do komputera za pomocą kabla USB-C (brak w zakresie dostawy).

## Uchwyt na smartfon lub tablet

1. Umieścić smartfon lub tablet w uchwycie na smartfon lub tablet na kierownicy (4).
2. Zamocować smartfon lub tablet za pomocą zacisku.

## Obsługa komputera

### **OSTRZEŻENIE** **Zagrożenie życia!**

System monitorowania pracy serca może być wadliwy. Zbyt intensywny trening może prowadzić do niebezpiecznych obrażeń lub śmierci.

- Jeśli Twoja wydajność obniży się w nietypowy sposób, natychmiast przerwij trening.

### **Karty wyświetlacza**

Na wyświetlaczu, w zależności od statusu wyświetlania, pojawiają się następujące dane z przypisanymi funkcjami (rys. C):

### **Pole uwag (funkcja pomocy przewodnika po menu)**

W polu (9r) wyświetlane są najważniejsze elementy pomocy dotyczące przewodnika po menu.

### **BMR/tętno**

W polu (9s) wyświetlane jest aktualne tętno mierzone podczas treningu w zakresie od 40 do maksymalnie 220 uderzeń na minutę lub pomiar BMR, tkanki tłuszczowej i BMI (patrz rozdział „Tętno i pomiar tętna”).

### **Pole wyświetlania**

W polu (9t) wyświetlane są informacje dotyczące BMI, tkanki tłuszczowej, płci, wzrostu, wagi i wieku.

### **Stop/czas**

W polu (9u) wyświetlany jest czas trwania treningu z trybem przerwy w zakresie od 00:00 do 99:59.

### **Poziomy opór pedałowania (1–32)**

W polu (9v) wyświetlany jest opór pedałowania z 32 poziomami oporu. Każde z 16 prostokątnych pól dziesięciu słupków reprezentuje dwa z 32 poziomów oporu pedałowania. Jeśli w programie zostanie zaprogramowany określony czas treningu, należy postępować zgodnie z poniższymi wskazówkami: wstępnie ustawiony czas treningu: 10 (liczba słupków) = czas trwania treningu każdego słupka.

### **Obroty/minuta / km/h**

Co trzy sekundy w polu (9w) wyświetlane jest na przemian tempo pedałowania od 0 do maksymalnie 999 obr./min oraz aktualna prędkość od 0,0 do 99,9 km/h.

### **Dystans**

W polu (9x) wyświetlana jest pokonana odległość w zakresie od 0,0 do maksymalnie 99,9 km.

### **Waty**

W polu (9y) wyświetlany jest opór pedałowania w zakresie od 0 do maksymalnie 999 watów.

### **Kilodżule**

W polu (9z) wyświetlany jest opór pedałowania w zakresie od 0 do maksymalnie 9999 kilodżuli.

Wskazówka: wyliczenia opierają się na wstępnie zaprogramowanych wartościach standardowych, które służą jedynie jako wartości orientacyjne.

### **Zmiana języka**

Nacisnąć i przytrzymać jednocześnie przyciski PLUS (9c) i MINUS (9e) przez 5 sekund, aby przełączać między językiem niemieckim i angielskim (rys. B).

### **Profil użytkownika**

Można utworzyć maksymalnie cztery profile użytkownika i używać ich do treningów. Wartości domyślne w profilu użytkownika są wykorzystywane do określenia danych w PROGRAMIE TĘTNA DOCELOWEGO, jak również do pomiaru BMI/BMR oraz tkanki tłuszczowej. Ponadto ustawienia użytkownika wprowadzone w PROGRAMIE INDYWIDUALNYM są zapisywane na stałe.

W profilu użytkownika U0 nie można zapisać danych użytkownika.

W profilach użytkownika U1–U3 są ustawiane i trwale zapisywane dane osobowe danego użytkownika, takie jak wiek, płeć, waga i wzrost.

### **Wybór profilu użytkownika**

1. Włączyć produkt (patrz rozdział „Włączanie i wyłączenie produktu”).
2. Za pomocą czujnika PLUS (9c) i czujnika MINUS (9e) wybrać żądany profil użytkownika.
3. Nacisnąć czujnik TRYB (9f), aby potwierdzić wybór.

### **Zakładanie profilu użytkownika**

W profilach użytkownika można ustawić wiek, płeć, wagę i wzrost oraz zapisać je na stałe.

1. Wybrać żądany profil.
2. Nacisnąć czujnik TRYB (9f), aby wprowadzić wartości „Wiek”, „Płeć”, „Waga” i „Wzrost” w polu (9t).
3. Za pomocą czujnika PLUS (9c) i czujnika MINUS (9e) ustawić żądaną wartość.
4. Potwierdzić wybór naciśnięciem czujnika TRYB (9f).

## Programy

### **Wybór programu**

1. Włączyć produkt (patrz rozdział „Włączanie i wyłączenie produktu”).
2. Nacisnąć odpowiedni czujnik, aby wybrać żądany program (rys. B).
3. Za pomocą czujnika PLUS (9c) i czujnika MINUS (9e) wybrać żądane wartości domyślne.
4. Nacisnąć czujnik TRYB (9f), aby potwierdzić wybór.

Wskazówka: jeśli nie chcesz ustawiać wartości domyślnej, potwierdź wartość 0.

5. Nacisnąć czujnik PRZERWA (9q), aby zmienić wartość.
6. Zakończyć program, naciskając dowolny nadajnik programu w trybie przerwy, lub uruchomić ponownie komputer.

**Wskazówka:** jeśli ustawiona wartość tętna zostanie przekroczona, wskaźnik tętna zacznie migać (9s).

**Wskazówka:** gdy pedały przestaną być używane, komputer zatrzyma się automatycznie.

**Wskazówka:** wyświetlacz wyłączy się automatycznie po 4 minutach, jeśli w tym czasie nie wykryje pedałowania ani wprowadzania danych.

### **PROGRAM SZYBKIEGO STARTU**

1. Nacisnąć czujnik SZYBKI START (9i).
- Wskazówka: komputer uruchamia się automatycznie za pomocą programu QUICKSTART.

2. Rozpocząć trening.

Wskazówka: opór pedałowania można dowolnie zmieniać w trakcie treningu za pomocą czujników PLUS (9c) i MINUS (9e).

### **PROGRAM WAT**

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 0,5–4 sekund.

1. Nacisnąć czujnik PROGRAM WAT (9j), aby wybrać program.
2. Nacisnąć czujnik TRYB (9f), aby ustawić trening z odliczaniem.
3. Ustawić odpowiednią wartość domyślną w polach „Wat” (9y), „Czas” (9u), „Odległość” (9x), „Kilodżule” (9z) i „Tętno” (9s), jak opisano w rozdziale „Wybór programu”.
4. Zacząć pedałowac, aby rozpocząć trening.

### **PROGRAM RĘCZNY**

1. Nacisnąć czujnik PROGRAM RĘCZNY (9k), aby wybrać program.
2. Ustawić odpowiednią wartość domyślną w polach „Wat” (9y), „Czas” (9u), „Odległość” (9x), „Kilodżule” (9z) i „Tętno” (9s), jak opisano w rozdziale „Wybór programu”.
3. Zacząć pedałowac, aby rozpocząć trening.

Wskazówka: opór pedałowania można zmieniać w trakcie treningu.

### **PROGRAM TĘTNO DOCELOWE**

Wskazówka: ten program działa tylko z paskiem piersiowym (brak w zakresie dostawy).

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. Nacisnąć czujnik PROGRAM TĘTNO DOCELOWE (9m), aby wybrać program.
2. Za pomocą czujnika PLUS (9c) i MINUS (9e) wybrać profile tętna docelowego:
  - HRC 1: 55% maksymalnego tętna
  - HRC 2: 75% maksymalnego tętna
  - HRC 3: 90% maksymalnego tętna
  - HRC 4: maksymalne tętno (możliwość dowolnej regulacji)

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

3. Nacisnąć czujnik TRYB (9f), aby potwierdzić wybór.

4. Ustawić odpowiednią wartość domyślną w polach „Wat” (9y), „Czas” (9u), „Odległość” (9x), „Kilodżule” (9z) i „Tętno” (9s), jak opisano w rozdziale „Wybór programu”.
5. Zacząć pedałowac, aby rozpocząć trening.

### PROGRAM INDYWIDUALNY

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. Nacisnąć czujnik PROGRAM INDYWIDUALNY (9n), aby wybrać program.
  2. Nacisnąć czujnik TRYB (9f), aby zaprogramować indywidualną sesję treningową.
  3. Ustawić odpowiednie wartości domyślne dla słupków (9v) oraz w polach „Czas” (9u), „Odległość” (9x), „Kilodżule” (9z) i „Tętno” (9s), jak opisano w rozdziale „Wybór programu”.
  4. Zacząć pedałowac, aby rozpocząć trening.
- Wskazówka: przy natychmiastowym rozpoczęciu pedałowania, komputer korzysta z zapisanej już sesji treningowej.

### PROGRAM STARTOWY INTERWAŁ

Program INTERWAŁ 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. Nacisnąć czujnik PROGRAM STARTOWY INTERWAŁ (9h), aby wybrać program.
2. Nacisnąć czujnik TRYB (9f), aby ustawić żądany poziom intensywności i wartości dla treningu z odliczaniem. Istnieją trzy różne poziomy intensywności:
  - L1 - trenujący początkujący
  - L2 - zaawansowany
  - L3 - dla sportowców fitnessowych i profesjonalistów
3. Zacząć pedałowac, aby rozpocząć trening.

### PROGRAM GÓRA

Program GÓRA 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.

1. Nacisnąć czujnik PROGRAM GÓRA (9g), aby wybrać program.
2. Nacisnąć czujnik TRYB (9f), aby ustawić żądany poziom intensywności i wartości dla treningu z odliczaniem. Istnieją trzy różne poziomy intensywności:
  - L1 - trenujący początkujący
  - L2 - zaawansowany
  - L3 - dla sportowców fitnessowych i profesjonalistów
3. Zacząć pedałowac, 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.

1. Nacisnąć czujnik PROGRAM TEST (9d), aby wybrać program.

Wskazówka: opór pedałowania nie może zostać zmieniony podczas ćwiczeń.

2. Zacząć pedałowac, aby rozpocząć trening.
3. 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.

### POMIAR BMI

1. Nacisnąć czujnik POMIAR BMI (9p), aby wybrać program.
2. Umieścić dłoń na obu ręcznych czujnikach tętna na kierownicy (4).
3. Trzymać ręczne czujniki tętna, aż proces pomiarowy zostanie zakończony.
4. Po ok. 5-10 sekundach wyświetlane są następujące wartości:
  - Tkanka tłuszczowa i BMI są wyświetlane naprzemiennie na wyświetlaczu (9w).
  - Wynik pomiaru BMR jest wyświetlany w polu wyświetlania (9w).
  - „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	dobra	normalna	zbyt wysoka
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 x 1,2 (np. siedzący tryb życia)
normalnie aktywny	BMR x 1,3
umiarkowanie aktywny	BMR x 1,4 (np. lekki trening 3-4 godziny tygodniowo)
bardzo aktywny	BMR x 1,6 (np. intensywny trening 4-5 godzin tygodniowo)
niezwykle aktywny	BMR x 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

1. Po zakończeniu treningu nacisnąć czujnik POMIAR TĘTNA POWYSIŁKOWEGO (9o), aby zmierzyć tętno powysiłkowe.
  2. Umieścić dłoń na obu ręcznych czujnikach tętna.
  3. Wyświetlony zostanie czas (9u) i tętno (9s). Odliczany jest czas od 00:60 do 00:00.
  4. Trzymać ręczne czujniki tętna na kierownicy (4), aż odliczanie 60 sekund zostanie zakończone. Wyświetlona zostanie obliczona ocena.
- Wskazówka: można również użyć standardowej paska na klatkę piersiową (brak w zakresie dostawy).
5. Nacisnąć ponownie czujnik POMIAR TĘTNA POWYSIŁKOWEGO (9o), aby powrócić do menu głównego.

### Wstrzymanie treningu

- Nacisnąć czujnik PRZERWA (9q), aby zrobić sobie przerwę w trakcie treningu. Czas zostaje zatrzymany.
- Nacisnąć ponownie czujnik PRZERWA (9q), aby kontynuować trening.
- Naciskać czujnik PRZERWA (9q) przez ponad 3 sekundy, aby ponownie uruchomić komputer.

## Resetowanie wskazania

Aby wyczyścić wyświetlacz i usunąć zapisane ustawienia lub zakończyć trening przed czasem, należy nacisnąć czujnik PRZERWA (9q).

## Podłączanie aplikacji zewnętrznej przez Bluetooth®

Podłączyć produkt przez Bluetooth® do zewnętrznej aplikacji treningowej, aby korzystać i zapisywać szeroki zakres opcji treningowych.

1. Pobrać aplikację treningową, np. Kinomap, ze sklepu z aplikacjami na smartfonie lub tablecie.
2. Zarejestrować się i postępować zgodnie z instrukcjami w aplikacji.
3. Aktywować funkcję Bluetooth® w przenośnym urządzeniu końcowym i wybrać kategorię „Ergometr” w menu menedżera urządzeń.
4. Wybrać produkt na podstawie oznaczenia marki i typu. Połączenie między smartfonem lub tabletem a produktem jest aktywne, gdy na wyświetlaczu produktu pojawi się symbol Bluetooth®.

**Wskazówka:** dane treningowe są teraz wyświetlane wyłącznie w połączonej aplikacji.

## Wskazówki dotyczące treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy 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: powietrze wydychać podczas wysiłku, a wdychać podczas fazy spoczynku.
- Ustawić stopy w środkowej części 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.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.
- Należy zwracać uwagę, aby stopy były optymalnie ułożone na pedałach.
- Trzymać kierownicę podczas całego treningu.
- Podczas całego treningu zachowywać wyprostowaną postawę.

## Objętość treningowa

### Rozgrzewka

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

### Mięsień karku

1. Powoli obrócić głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch 4–5 razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

### Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z tułowiem pochylonym do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi obydwoma ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

**Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!**

### Trening

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 doświadczonego sportowca.

### Intensywność treningowa

1. Użytkownik powinien zdecydować, jaki cel treningowy chce realizować.  
**Wskazówka:** celem treningowym może być np. zmniejszenie masy ciała, spalanie tłuszczu lub zwiększenie wytrzymałości.
2. Należy określić, jak często będzie wykonywany trening, aby osiągnąć cel treningowy. Zalecane są następujące zakresy obciążenia:
  - Minimalny program zdrowotny: 2–3 razy/tydzień po 20–30 minut.
  - Optymalny program zdrowotny: 4–5 razy/tydzień po 45–60 minut.
3. Aby zwiększyć intensywność treningu, należy wybierać jedną z następujących stref ćwiczeń:

- Strefa regeneracyjna: trening w strefie regeneracyjnej zapewnia intensywność na poziomie 50–60% maksymalnego tętna. Obciążenie jest lekkie, a trening ma charakter rozluźniający. Ta strefa jest podstawą do zwiększenia wydajności. Jeśli użytkownik jest osobą początkującą lub ma słabą kondycję, należy trenować w strefie regeneracyjnej.

- Spalanie tkanki tłuszczowej: trening w strefie spalania tkanki tłuszczowej zapewnia intensywność na poziomie 60–70% maksymalnego tętna. Ćwiczenia w tej strefie zarówno wzmacniają serce, jak i zapewniają optymalny proces spalania tkanki tłuszczowej. Im dłuższy trening, tym jest on skuteczniejszy.
- Strefa aerobowa (tlenowa): w strefie aerobowej zapewnia intensywność na poziomie 70–80% maksymalnego tętna. W tej strefie spalane jest więcej węglowodanów niż tłuszczu. Obciążenie jest wyższe. Serce i płuca zostają wzmocnione. Jeśli użytkownik chce stać się szybszy, silniejszy i bardziej wytrzymały, powinien trenować w strefie aerobowej.
- **Strefa anaerobowa:** strefa anaerobowa wynosi 80–90% maksymalnego tętna. Trening w strefie anaerobowej to trening o wysokiej wydajności, przy którym występują typowe objawy, takie jak wyczerpanie, zmęczenie lub ciężki oddech.
- **Strefa ostrzegawcza:** trening w strefie ostrzegawczej zapewnia intensywność na poziomie 90–100% maksymalnego tętna. Strefa ostrzegawcza jest strefą o najwyższej intensywności. Jeśli jesteś wyjątkowo sprawny i masz doświadczenie w treningu o wysokiej wydajności, trenuj w strefie ostrzegawczej. Należy pamiętać, że ćwiczenia w tej strefie mogą łatwo doprowadzić do przeciężenia i kontuzji.

## Transport

1. Wyłączyć produkt i wyciągnąć wtyczkę z gniazdka.
  2. Stanąć prawą stopą na podstawie przedniej z kółkami (5).
  3. Chwycić ergometr za kierownicę (4) i delikatnie przechylić ergometr w swoim kierunku.
  4. Przetoczyć ergometr w pożądanym miejscu 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

**Ostrożnie: przed czyszczeniem należy wyłączyć produkt i wyjąć wtyczkę z gniazdka.**

Przechowywać produkt w suchym i niezakurzonym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego. Jeśli urządzenie nie jest używane, wyciągnąć wtyczkę z gniazdka. Po każdym użyciu produktu musi on zawsze być suchy i wolny od wszelkich zabrudzeń. Aby wyczyścić produkt i komputer należy użyć lekko zwilżonej szmatki, unikać kontaktu z wodą.  
**WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

## Uwagi odnośnie recyklingu



Znajdujący się obok symbol wskazuje, że niniejsze urządzenie podlega Dyrektywie 2012/19/UE. Dyrektywa ta stanowi, że po zakończeniu okresu

użytkowania urządzenia nie wolno wyrzucać wraz z normalnymi odpadami domowymi, lecz należy oddać je do specjalnie utworzonych punktów zbiórki, centrów recyklingu lub firm zajmujących się utylizacją odpadów. Należy chronić środowisko i właściwie usuwać odpady.

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



Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego urządzenia uzyskają Państwo u władz gminnych i miejskich. Urządzenie oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



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

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

1-7: tworzywa sztuczne / 20-22: papier

i karton / 80-98: materiały kompozytowe.

Produkt i materiały opakowaniowe nadają się

do recyklingu, należy je osobno zutylizować

do celu lepszego przetwarzania odpadów.

Logo Triman obowiązuje tylko we Francji.

## Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

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

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

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 404503\_2201

 Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

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

## Wersja Bluetooth®: 5.0

Zwracamy uwagę, że urządzenie fitness posiada otwarty interfejs Bluetooth, którego nie można wyłączyć. Za pomocą tego interfejsu zależne od użytkownika dane dotyczące wydajności/użytkownika generowane podczas korzystania z urządzenia fitness (np. kadencja/częstotliwość uderzeń, wydajność w watach oraz ew. wartości pulsu) mogą być przekazywane do wszelkich urządzeń (np. inteligentnych urządzeń, tabletów), które są sparowane z urządzeniem fitness za pośrednictwem interfejsu Bluetooth. W zasięgu interfejsu Bluetooth możliwe jest, że urządzenia nienależące do użytkownika mogą również sparować się z urządzeniem fitness i otrzymywać dane dotyczące wydajności/użytkownika, jeśli między użytkownikiem a urządzeniem fitness nie zostało nawiązane połączenie Bluetooth. Przekazane dane nie mają jednak bezpośredniego odniesienia osobowego ani nie umożliwiają ustalenia bezpośredniego odniesienia osobowego do użytkownika. Dane osobowe utworzone w profilu użytkownika, takie jak wiek, wzrost, waga i płeć, nie są dostępne za pośrednictwem interfejsu Bluetooth i nie można uzyskać do nich dostępu w tym zakresie. Są one przechowywane lokalnie w urządzeniu fitness bez możliwości transmisji przez Bluetooth.

Srdčně blahopřejeme!

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

 **Pozorně si přečtete následující návod k obsluze.**

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

## Obsah balení/seznam dílů (obr. A)

1 x ergometr

- 1 x základní rám (1)
- 1 x přední sloupek (2)
- 1 x sedlovka (3)
- 1 x řídítka (4)
- 1 x stavěcí patka, vpředu (5)
- 1 x stavěcí patka, vzadu (6)
- 1 x pedál, levý (7L)
- 1 x pedál, pravý (7R)
- 2 x bezpečnostní řemínek (8)
- 1 x počítač (9)
- 1 x sedlo (10)
- 1 x kryt předního sloupku (11)
- 1 x kryt řídítek, vzadu (12)
- 1 x kryt řídítek, vpředu (13)
- 1 x držák na lahev (14)
- 1 x síťový kabel (15)

1 x sada šroubů a nářadí

- 4 x šroub M8 x 72 mm (16)
- 4 x podložka M8 (17)
- 1 x podložka M8 (18)
- 1 x pružný kroužek M8 (19)
- 1 x šroub ve tvaru T (20)
- 1 x kombinovaný nástroj s křížovým šroubovákem a maticovým klíčem 13, 15, 19 mm (21)
- 1 x kombinovaný nástroj s křížovým šroubovákem a nástrčným klíčem 13, 14 mm (22)

1 x návod k použití

## Technické údaje

Hmotnost: cca 36 kg

Rozměry (š x v x h): cca 100,4 x 132,4 x 55 cm

Výška sedátka: cca 85–112 cm

Napájení energií: 230 V~50 Hz

Verze Bluetooth®: 5.0


Brzdový systém nezávislý na rychlosti


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


Činitel setrvačnosti: 5,026 kgm<sup>2</sup>

Příkon: 50 W

Maximální zatížení držáku tabletu: 1 kg

 Maximální zatížení: 150 kg

 Datum výroby (měsíc/rok): 06/2022

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

2014/53/EU – Směrnice RED

2011/65/EU – Směrnice RoHS

Kompletní prohlášení o shodě naleznete na internetové adrese

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

Třída přístroje: HA (pro použití v domácnosti, vysoká přesnost)/nevhodné pro terapeutické cvičení.

## Použité symboly a signální slova



Všeobecný výstražný symbol, slouží k označení nebezpečí a ohrožení (např. ohrožení života, riziko poranění nebo pohmoždění).



Výstraha! Tento výrobek nesmí používat osoby s kardiostimulátorem!



Nebezpečí pohmoždění prstů!



Další informace k použití výrobku.



Příkazový symbol upozorňuje každého uživatele na to, aby se před použitím pečlivě přečetl návod k použití a všem uživatelům jej vždy dal k dispozici.

**VÝSTRAHA** Signální slovo označuje ohrožení vysokého stupně, které, pokud se ho nelze vyvarovat, může mít za následek smrt nebo závažné poranění.

**UPOZORNĚNÍ** Signální slovo označuje ohrožení nízkého stupně, které, pokud se ho nelze vyvarovat, může mít za následek mírně nebo středně závažné poranění.

**POZOR** Signální slovo označuje možné nebezpečí věcných škod.

## Upozornění k výstražným symbolům

Bluetooth® Slovní značka a loga jsou registrované obchodní značky společnosti Bluetooth SIG, Inc. Všechny další názvy a výrobky mohou být obchodními značkami nebo registrovanými obchodními značkami příslušných vlastníků.

## Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nářadí pro procvičení celého těla. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské, terapeutické a komerční účely. Výrobek je vhodný pro použití v interiéru.

## Bezpečnostní pokyny

Před použitím si přečtete bezpečnostní pokyny a návod k použití! Opomenutí jejich dodržování může vést k závažným poraněním. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci. Neodstraňujte žádné typové štítky nebo štítky s upozorněními.

### **Nebezpečí ohrožení života!**

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Hrozí nebezpečí udušení.
- 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.

### **Nebezpečí poranění dětí!**

- Děti si nesmí s výrobkem hrát. Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.
- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhýbejte se situacím a jednání, pro které není výrobek určen.
- Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění.
- Čištění a užitelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.
- Pokud se výrobek nepoužívá, musí být uchovávan mimo dosah dětí.

### **Nebezpečí poranění!**

- Tento přístroj mohou používat děti od 14 let výše, stejně jako osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání stroje a chápou z něj vyplývající rizika. Děti si nesmějí se s přístrojem hrát.
- Výrobek není určen k lezení ani ke hraní! Zajistěte, aby osoby, především děti, a zvířata na výrobek nelezly nebo se na něj nevytahovaly.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebený. V případě poškození se výrobek nesmí již používat.
- Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy!
- Výrobek používejte výhradně tak, jak je popsáno v odstavci „Použití dle určení“.
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Výrobek smí instalovat pouze dospělá osoba, aby nedošlo ke zranění neodborným zacházením. Pamatujte na to, že výrobek se smí používat pouze kompletně smontovaný.
- Dbejte na to, aby byly odborně připevněny bezpečnostní řemínky pedálů. Neodborné připevnění může vést ke zranění.
- Postavte výrobek výhradně na rovný a protiskluzový podklad.
- Tento výrobek je určen pro maximální tělesnou hmotnost 150 kg. Nepoužívejte tento výrobek, pokud máte vyšší tělesnou hmotnost.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupníků.


- Nepoužívejte tento výrobek jako pomůcku k výstupu nebo žebřík.
- Nikdy výrobek nepřepřavujte sami po schodech nebo přes jiné překážky, abyste zabránili zranění.

### **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 přívodní 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.
- Pouzdro neotvírejte, přenechejte opravu odborníkovi. Kontaktujte kvalifikovaný servis. 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 neved'te 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.

### **Nebezpečí poranění při cvičení!**

- Předtím, než začnete cvičit, se porad'te se svým lékařem. Ujistěte se, že Vám Váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě neodborného cvičení nebo nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.

- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Okolo cvičebního prostoru musí být ze všech stran volný prostor min. 0,6 m (obr. S).
- Necvičte, pokud jste unaveni nebo nesoustředěni. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
-  **Výstraha!** Tento výrobek nesmí používat osoby s kardiostimulátorem!
- Pokud máte pocit závratě nebo bušení srdce atd., okamžitě cvičení přerušete a konzultujte lékaře.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Zajistěte, aby se volné oblečení nezachytilo na pedálech.

### **Nebezpečí v důsledku opotřebení!**

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný. Bezpečnost výrobku lze zaručit jen jeho pravidelnou kontrolou případných 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 uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.
- Výrobek pravidelně kontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí již používat.
- Stroj trvale **NEPŘIPEVNŮJTE** ani **NEŠROUBUJTE** k podlaze. Nedodržení tohoto pokynu by mohlo vést k závažnému poškození stroje.
- Pravidelně dotahujte 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**

#### **VÝSTRAHA** **Nebezpečí ohrožení života!**

Výrobek a balicí materiál nejsou hračky!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem nebo s drobnými díly výrobku. Hrozí nebezpečí udušení a zalknutí!

#### **UPOZORNĚNÍ** **Nebezpečí poranění!**

Neopatrné a nesprávné nakládání s výrobkem může mít za následek poranění.

- Při montáži a demontáži si dávejte pozor na ruce a na prsty. Hrozí nebezpečí pohmoždění.



### **UPOZORNĚNÍ** **Nebezpečí věcných škod!**

Nesprávné nakládání s výrobkem může vést k věcným škodám.

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

Pro montáž výrobku budete potřebovat vhodný křížový šroubovák velikosti PH1 (není součástí obsahu balení) a následující nářadí, které je součástí obsahu balení:

- šroub ve tvaru T (20)
- kombinovaný nástroj s křížovým šroubovákem a maticovým klíčem (21)
- kombinovaný nástroj s křížovým šroubovákem a nástrčným klíčem (22)

### **Montáž nožek**


1. Zvolte rovnou a protiskluzovou montážní plochu a zakryjte ji vhodnou podložkou. Ochraňte tak podklad před poškrábáním.
  2. Položte základní rám (1) na podložku a otočte jej tak, aby byly otvory pro šrouby volně přístupné.
  3. Přišroubujte přední nosník (5) s pomocí dvou šroubů (16) a podložek (17) na přední stranu základního rámu (obr. D).
- Upozornění:** Dbejte na to, aby přepravní kolečka přední stavěcí patky směřovala dopředu.
4. Přišroubujte zadní nosník (6) s pomocí dvou šroubů (16) a podložek (17) na zadní stranu základního rámu (obr. D).
  5. Postavte výrobek.

### **Montáž pedálů**

1. Přišroubujte pravý pedál (7R) ve směru hodinových ručiček na kliku (1R) a levý pedál (7L) proti směru hodinových ručiček na kliku (1L) (obr. E).

**Upozornění:** Pro montáž pedálů potřebujete kombinovaný nástroj (21).

2. Upevněte řemínky (8) na pedály (obr. F).

 Bezpečnostní řemínky pedálů musí nohám poskytovat pevnou oporu. Bezpečnostní řemínky příp. povolte nebo utáhněte.

### **Montáž předního sloupku**



### **UPOZORNĚNÍ** **Nebezpečí věcných škod!**

Nesprávné nakládání s výrobkem může vést k věcným škodám.

- Dbejte na to, aby se kabely nepřiskříply.
- Dbejte na to, aby byly kabely pevně propojené. Zaručíte tak přenos signálu.

1. Ze základního rámu odstraňte předmontované šrouby, pružné kroužky a podložky (1) (obr. G).
2. Nasuňte kryt předního sloupku (11) na přední sloupek (2) (obr. H).
3. Přidržte přední sloupek na základní rám a propojte senzorický kabel (1a) a (2a) (obr. I).

- Nasuňte přední sloupek do základního rámu a přitom dbejte na to, aby se kabely nepřiskříply.
- Přední sloupek namontujte s pomocí dřívě odstraněných šroubů, pružných kroužků a podložek (obr. J).

**Upozornění:** Pro montáž předního sloupku potřebujete kombinovaný nástroj (21).

- Nasuňte kryt předního sloupku přes šrouby.

### Montáž předního sloupku a počítače

#### **UPOZORNĚNÍ** **Nebezpečí věcných škod!**

Nesprávné nakládání s výrobkem může vést k věcným škodám

- Dbejte na to, aby se kabely nepřiskříply.
- Dbejte na to, aby byly kabely pevně propojené. Zaručíte tak přenos signálu.

- Umístěte řídítka (4) do držáku řidítek (2d) (obr. K).
- Protáhněte senzorické kabely (2b) skrz otvor (2c) v předním sloupku (2) (obr. K).
- Z předního sloupku odeberte předmontované šrouby (obr. K).
- Nasuňte přední kryt řidítek (13) shora na přední sloupek a upevněte jej předtím povolenými šrouby (obr. K).

**Upozornění:** Dbejte na to, aby senzorické kabely nahoře vyčnívaly.

- Odstraňte předmontované šrouby ze zadního krytu řidítek (12) a umístěte kryt řidítek přes držák řidítek (obr. K).
- Upevněte kryt řidítek předtím povolenými šrouby a zašroubujte šroub ve tvaru T (20) s pružným kroužkem (19) a podložkou (18) (obr. K).
- Odstraňte předmontované šrouby ze zadní strany počítače (9) a použijte je pro montáž počítače na přední sloupek (obr. L).
- Propojte senzorické kabely (2b) se senzorickými kabely (9a) a zašroubujte povolené šrouby zespodu skrz kryty řidítek do počítače (obr. L).


### Montáž sedlovky a sedla

#### **UPOZORNĚNÍ** **Nebezpečí poranění!**

Neodborné upevnění sedlovky může vést k poranění.

- Nikdy nevysouvejte sedlovku výš, než ke značce maxima.
- Vždy sedlovku zajistěte s pomocí stavěcího šroubu.

- Zasuňte sedlovku (3) do sedlové trubky (1c) základního rámu (1) (obr. M).
- Zafixujte sedlovku s pomocí stavěcího šroubu (1b). Vytáhněte proto stavěcí šroub a dbejte na to, aby při uvolnění zapadl do jednoho z otvorů v sedlovce (obr. M).
- Upevněte sedlo (10) na vedení pro posuv sedla (3a) a vyrovnejte jej s pomocí běžné vodováhy (není součástí obsahu balení).
- Matici (10a) sedla s pomocí kombinovaného nástroje (22) utáhněte.

 Pro nastavení sedla Vaším individuálním potřebám postupujte následovně:

- Zatahněte za stavěcí šroub, změňte nastavení výšky sedlovky a dbejte na to, aby stavěcí šroub při aretaci zapadl do jednoho z otvorů v sedlovce (obr. O).
- Zatahněte za stavěcí šroub, posuňte vedení pro posuv sedla do libovolné polohy a dbejte na to, aby stavěcí šroub zapadl do jednoho z otvorů (obr. P).

### Montáž držáku na lahev

- Odstraňte předmontované šrouby z předního sloupku (2) (obr. N).
  - S pomocí odstraněných šroubů namontujte držák na lahev (14) na přední sloupek (obr. N).
- Upozornění:** Použití držáku na lahev je volitelné.

### Demontáž

Při demontáži výrobku postupujte v opačném pořadí.

### Použití

#### **UPOZORNĚNÍ** **Nebezpečí poranění!**

Neopatrné a nesprávné nakládání s výrobkem může mít za následek poranění.

- Okolo cvičebního prostoru nechte volný prostor 0,6 m do všech směrů, pro případ nouzové situace tak zajistíte dostatek místa.
- Postavte výrobek výhradně na rovný a protiskluzový podklad.

Zvolte cvičební prostor o velikosti cca 3,00 x 1,80 m (D x Š).

### Nastavení polohy sedu, nohou a řidítek

- Sedlo je nastavené správně, pokud se při natažené noze Vaše koleno nachází za osou pedálu a Vaše pata se dotýká pedálu.
- Bezpečnostní pedály jsou nastavené správně, pokud mají Vaše chodidla pevnou oporu. Bezpečnostní řemínky příp. povolte nebo utáhněte.
- Řidítka jsou nastavená správně, pokud máte paže při uchopení řidítek téměř natažené. Řidítka příp. nastavte s pomocí šroubu ve tvaru T (obr. Q).

### Zapnutí a vypnutí výrobku

- Zastrčte síťový kabel (15) do slotu na zadní straně výrobku a síťovou zástrčku do zásuvky (obr. R).
- Pro zapnutí výrobku před cvičením a vypnutí po cvičení stiskněte spínač (1d) (obr. R).

### Přípojka USB

Počítač (9) má USB-C přípojku pro nabíjení Vašeho smartphonu nebo tabletu.

- Pro nabíjení Vašeho smartphonu nebo tabletu je propojte USB-C kabelem (není součástí obsahu balení) s počítačem.

### Držák na smartphone nebo tablet

- Umístěte svůj smartphone nebo tablet do držáku smartphonu nebo tabletu na řidítkách (4).
- Smartphone nebo tablet zafixujte pomocí klipu.

## Ovládání počítače

### **VÝSTRAHA** **Nebezpečí ohrožení života!**

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.

### Indikace na displeji

Na displeji se v závislosti na stavu zobrazení objeví následující indikace s přiřazenými funkcemi (obr. C):

### Pole s upozorněním (funkce nápovědy procházením nabídky)

Pole (9r) ukazuje nejdůležitější nápovědu pro procházení nabídky.

### BMR/Puls

Pole (9s) ukazují aktuální srdeční frekvenci, měřenou během cvičení, v rozsahu od 40 do maximálně 220 úderů za minutu, nebo měření BMR, tělesného tuku a BMI (viz odstavec „Měření pulsu a srdeční frekvence“).

### Pole indikací

Pole (9t) ukazuje BMI, tělesný tuk, pohlaví, tělesnou výšku, tělesnou hmotnost a věk.

### Stop/čas

Pole (9u) ukazuje délku cvičení s režimem pause od 00:00 do 99:59.

### Stupeň odporu při šlapání (1–32)

Pole (9v) ukazuje stupeň odporu při šlapání s 32 stupni odporu při šlapání. Každý z 16 čtverečků deseti sloupců představuje dva ze 32 stupňů odporu při šlapání. Pokud v programu přednastavíte určitý čas cvičení, platí: přednastavený čas cvičení: 10 (číslo sloupců) = doba cvičení každého sloupce.

### Otáčky / minutu / km/h

Pole (9w) každé tři sekundy střídavě zobrazuje frekvenci šlapání od 0 do maximálně 999 otáček/minutu a aktuální rychlost od 0,0 do 99,9 km/h.

### Vzdálenost

Pole (9x) zobrazuje ujetou vzdálenost od 0,0 do maximálně 99,9 km.

### Watt

Pole (9y) ukazuje odpor při šlapání od 0 do maximálně 999 Watt.

### Kilojouly

Pole (9z) ukazují spotřebu energie od 0 do maximálně 9999 kilojoulů.

**Upozornění:** Výpočet je založen na předem naprogramovaných výchozích hodnotách, které slouží jen jako orientační hodnoty.

### Změna jazyka

Stiskněte současně senzory PLUS (9c) a MINUS (9e) a držte je 5 sekund stisknuté, čímž budete přepínat mezi německým a anglickým jazykem (obr. B).



## Uživatelský profil

Můžete založit až čtyři uživatelské profily a používat je při cvičení.

Přednastavené hodnoty v příslušném uživatelském profilu slouží k zjišťování dat v programu CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE a při měření BMI/BMR a tělesného tuku.

Navíc se natrvalo uloží nastavení uživatele provedená v programu INDIVIDUÁLNÍ PROGRAM. V uživatelském profilu U0 není možné ukládat uživatelské údaje.

V uživatelských profilech U1 – U3 se nastavují a natrvalo ukládají uživatelské údaje příslušných uživatelů, například věk, pohlaví, hmotnost a velikost.

### Volba uživatelského profilu

1. Zapněte výrobek (viz odstavec „Zapnutí a vypnutí výrobku“).
2. S pomocí senzoru PLUS (9c) a senzoru MINUS (9e) zvolte požadovaný uživatelský profil.
3. Pro potvrzení výběru stiskněte senzor REŽIM (9f).

### Založení uživatelského profilu

V uživatelských profilech můžete nastavit a natrvalo uložit věk, pohlaví, hmotnost a velikost.

1. Zvolte požadovaný profil.
2. Stiskněte senzor REŽIM (9f), abyste mohli zadat hodnoty pro „věk“, „pohlaví“, „hmotnost“ a „velikost“ do pole (9t).
3. S pomocí senzoru PLUS (9c) a MINUS (9e) zadejte požadovanou hodnotu.
4. Potvrďte svůj výběr s pomocí senzoru REŽIM (9f).

## Programy

### Volba programu

1. Zapněte výrobek (viz odstavec „Zapnutí a vypnutí výrobku“).
2. Stiskněte příslušný senzor pro výběr požadovaného programu (obr. B).
3. S pomocí senzoru PLUS (9c) a senzoru MINUS (9e) zvolte požadované přednastavené hodnoty.
4. Pro potvrzení výběru stiskněte senzor REŽIM (9f).

**Upozornění:** Pokud nechcete nastavit žádnou z přednastavených hodnot, potvrďte hodnotu 0.

5. Pro změnu hodnoty stiskněte senzor PAUZA (9q).

6. Ukončete program tím, že v režimu pause stisknete libovolný vysílač programu nebo znovu spustíte počítač.

**Upozornění:** V případě překročení přednastavené hodnoty pulsu bliká indikátor pulsu (9s).

**Upozornění:** Pokud už se nedotýkáte pedálů, počítač se automaticky zastaví.

**Upozornění:** Displej se po 4 minutách automaticky vypne, pokud už během této doby nešlapete nebo nezadáváte.

### PROGRAM RYCHLÝ START

1. Stiskněte senzor RYCHLÝ START (9i).

**Upozornění:** Počítač se automaticky spustí v programu RYCHLÝ START.

2. Začněte s cvičením.

**Upozornění:** Odpor šlapání lze s pomocí senzoru PLUS (9c) a MINUS (9e) libovolně měnit během cvičení.

### PROGRAM WATT

S tímto programem absolvujete cvičení nezávisle 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. Stiskněte senzor PROGRAM WATT (9j), čímž tento program zvolíte.
2. Stiskněte senzor REŽIM (9f), čímž nastavíte cvičení s odpočítáváním.
3. Do polí „Watt“ (9y), „čas“ (9u), „vzdálenost“ (9x), „kilojouly“ (9z) a „puls“ (9s) zadejte příslušnou přednastavenou hodnotu, jak je popsáno ve „Volba programu“.
4. Pro zahájení cvičení šlápněte do pedálů.

### MANUÁLNÍ PROGRAM

1. Stiskněte senzor MANUÁLNÍ PROGRAM (9k), čímž tento program zvolíte.
2. Do polí „Watt“ (9y), „čas“ (9u), „vzdálenost“ (9x), „kilojouly“ (9z) a „puls“ (9s) zadejte příslušnou přednastavenou hodnotu, jak je popsáno ve „Volba programu“.
3. Pro zahájení cvičení šlápněte do pedálů.

**Upozornění:** Odpor šlapání lze během cvičení libovolně měnit.

### PROGRAM CÍLOVÝ PULS

**Upozornění:** Tento program funguje pouze s běžným hrudním pásem (není součástí obsahu balení).

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. Stiskněte senzor PROGRAM CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (9m), čímž program zvolíte.
2. S pomocí senzoru PLUS (9c) a MINUS (9e) zvolte profil cílové srdeční frekvence:
  - 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)

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

3. Pro potvrzení výběru stiskněte senzor REŽIM (9f).
4. Do polí „Watt“ (9y), „čas“ (9u), „vzdálenost“ (9x), „kilojouly“ (9z) a „puls“ (9s) zadejte příslušnou přednastavenou hodnotu, jak je popsáno ve „Volba programu“.
5. Pro zahájení cvičení šlápněte do pedálů.

### PROGRAM INDIVIDUÁLNÍ

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

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

1. Stiskněte senzor INDIVIDUÁLNÍ PROGRAM (9n), čímž tento program zvolíte.

2. Pro naprogramování individuální cvičební jednotky stiskněte senzor REŽIM (9f).

3. Nastavte příslušnou přednastavenou hodnotu pro sloupec (9v) a rovněž v polích „čas“ (9u), „vzdálenost“ (9x), „kilojouly“ (9z) a „puls“ (9s) jak je popsáno ve „Volba programu“.

4. Pro zahájení cvičení šlápněte do pedálů.

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

### START-PROGRAMU 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. Stiskněte senzor START INTERVAL (9h), čímž tento program zvolíte.
2. Stiskněte senzor REŽIM (9f), čímž nastavíte požadovaný stupeň intenzity a hodnoty pro cvičení s odpočítáváním. K dispozici máte tři různé stupně intenzity:
  - L1 – cvičený začátečník
  - L2 – pokročilý
  - L3 – fitness sportovci a profesionálové
3. Pro zahájení cvičení šlápněte do pedálů.

### PROGRAM KOPEC

Program KOPEC je předprogramovaný. 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. Stiskněte senzor PROGRAM KOPEC (9g), čímž tento program zvolíte.
2. Stiskněte senzor REŽIM (9f), čímž nastavíte požadovaný stupeň intenzity a hodnoty pro cvičení s odpočítáváním. K dispozici máte tři různé stupně intenzity:
  - L1 – cvičený začátečník
  - L2 – pokročilý
  - L3 – fitness sportovci a profesionálové
3. Pro zahájení cvičení šlápněte do pedálů.

### 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. Stiskněte senzor PROGRAM TEST (9d), čímž tento program zvolíte.

**Upozornění:** Odpor šlapání již nelze během cvičení měnit.

2. Pro zahájení cvičení šlápněte do pedálů.

3. Během testu mějte své dlaně neustále na senzorech tepu na rukou, aby bylo možné změřit Váš puls. Nikdy nepřekračujte maximální hodnotu tepu.

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

## MĚŘENÍ BMI

1. Stisknete senzor MĚŘENÍ BMI (9p), čímž tento program zvolíte.
2. Položte své dlaně na oba senzory tepu na řídicích (4).
3. Držte senzory tepu tak dlouho, až se měření ukončí
4. Po cca 5 až 10 sekundách se zobrazí tyto hodnoty:
  - V poli indikací (9w) se střídavě zobrazuje tělesný tuk a BMI.
  - V poli indikací (9w) se zobrazí 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	dobrý	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
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 násobíte 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 x 1,2 (např. sedavé zaměstnání)
normálně neaktivní	BMR x 1,3
středně aktivní	BMR x 1,4 (např. lehké cvičení 3 až 4 hodiny týdně)
velmi aktivní	BMR x 1,6 (např. těžší cvičení 4 až 5 hodin týdně)
silně aktivní	BMR x 1,9 (tvrďý trénink a tělesná činnost)

## Měření zotavení

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

- F1 = velmi dobrá kondice
- F6 = špatná kondice

1. Po ukončení Vašeho cvičení stisknete senzor MĚŘENÍ ZOTAVENÍ (9o), čímž změříte svůj puls při zotavení.
2. Položte své dlaně na oba snímače tepu na ruku.
3. Zobrazí se indikace pro čas (9u) a puls (9s). Čas běží pozpátku od 00:60 až po 00:00.
4. Držte senzory pulsu (4) tak dlouho, až uplyne odpočítávání 60 sekund. Zobrazí se vypočtená známka.

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

5. Stisknete znovu senzor MĚŘENÍ ZOTAVENÍ (9o), čímž se vrátíte do hlavní nabídky.

## Přestávka ve cvičení

- Stisknete senzor PAUZA (9q), čímž vložíte pauzu během cvičení. Čas se zastaví.
- Znovu stisknete senzor PAUZA (9q) pro pokračování cvičení.
- Stisknete senzor PAUZA (9q) na déle než 3 sekundy, čímž počítač znovu spustíte.

## Obnovení nastavení displeje

Pro vymazání indikace, uložených přednastavených hodnot nebo předčasné ukončení tréninkové jednotky stisknete senzor PAUZA (9q).

## Spojení externí aplikace přes Bluetooth®

Pro využívání různých možností při cvičení a ukládání propojte výrobek přes Bluetooth® s externí aplikací pro cvičení.

1. V Appstore svého smartphonu nebo tabletu si stáhněte aplikaci pro cvičení, např. Kinomap.
2. Zaregistrujte se a následujte pokyny v aplikaci.
3. Aktivujte Bluetooth® na svém koncovém přístroji a zvolte v nabídce správy přístroje kategorii „Ergometr“.
4. Přes značku a typové označení zvolte výrobek. Spojení mezi smartphonem nebo tabletem a výrobkem je aktivní, pokud se na displeji výrobku objeví symbol Bluetooth®.

**Upozornění:** Údaje o cvičení se budou nyní zobrazovat výhradně v propojené aplikaci.

## 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. Intenzitu cvičení zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání: Při námaze vydechněte a při odležení se nadechněte.
- 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.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.
- Dbejte na to, aby Vaše chodidla stála na pedálech optimálně.
- Během celého cvičení se pevně držte řídicího.
- Během celého cvičení udržujte vzpřímený postoj.

## Objem cvičení

### Zahřátí

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

Každý cvik byste měli opakovat dvakrát nebo třikrát.

### Šijové svalstvo

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

### Paže a ramena

1. Sevřete prsty rukou za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídavě levou a pravou paži dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

**Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!**

### Cvičení

1. Vystupte na ergometr.
  2. Chodidla umístěte na pedálech a zajistěte je bezpečnostními řemínky.
  3. Během cvičení se pevně držte řídicího.
  4. Zvolte program cvičení, jak je popsáno v kapitole „Volba programu“ a začnete s cvičením.
- Upozornění:** Během celého cvičení udržujte vzpřímený postoj.

### Relaxace

- Během cvičení 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 cvičení

1. Rozhodněte, jaký cíl cvičení byste chtěli sledovat.

**Upozornění:** Cíli cvičení může být např. snížení váhy, příp. spalování tuků, nebo zvýšení vytrvalosti.

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

- Minimální zdravotní program: 2–3krát/týdně vždy 20–30 minut.
- Optimální zdravotní program: 4–5krát/týdně vždy 45–60 minut.

3. Ke zvýšení intenzity cvičení vybírejte mezi těmito zónami cvičení:

- **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, cvičte v regenerační zóně.
- **Spalování tuků:** Při spalování tuků se zatěžuje 60–70 % maximální srdeční frekvence. V této zóně se posiluje jak Vaše srdce, tak se i optimálně aktivuje spalování tuků. Cvičení 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. Cvičení v anaerobní zóně je vysoce výkonnostní cvičení, 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 vysoce výkonnostním cvičením, cvičte ve výstražné zóně. Mějte na zřeteli, že cvičení v této zóně může vést snadno k přetížení a poraněním.

## Přeprava

1. Výrobek vypněte a vytáhněte sířovou zástrčku ze zásuvky.
2. Postavte se pravou nohou na přední stabilizační nohu s kolečky (5).
3. Uchopte ergometr za říditka (4) opatrně jej naklopte do požadovaného směru.
4. 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 sířovou zástrčku vytáhnout ze zásuvky.**

Výrobek uložte na suchém a bezprašném místě, které je chráněno před přímým slunečním zářením. Po nepoužívání odpojte sířovou zástrčku 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. **DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

## Pokyny k likvidaci



Tento doprovodný symbol označuje, že toto zařízení podléhá směrnici 2012/19/EU. Tato směrnice uvádí, že toto zařízení nesmíte po skončení jeho

životnosti likvidovat s běžným domovním odpadem, ale musíte jej odevzdat na speciálně zřízených sběrných místech, v recyklačních střediscích nebo ve společnostech pro likvidaci odpadu. Chraňte životní prostředí a provádějte řádnou likvidaci.

Poškození životního prostředí v důsledku nesprávné likvidace baterií/akumulátorů! Baterie/akumulátory nesmějí být likvidovány spolu s komunálním odpadem. Mohou obsahovat toxické těžké kovy a podléhají zpracování nebezpečného odpadu. Chemické symboly těžkých kovů jsou následující: Cd = kadmium, Hg = rtuť, Pb = olovo. Použité baterie/akumulátory proto likvidujte v místním sběrném místě.



O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti.



Při třídění odpadu dodržujte označení balicích materiálů, které jsou označeny zkratkami (a) a čísly (b) s následujícím významem: 1–7: plasty / 20–22: papír a karton / 80–98: smíšený odpad. Výrobek a balicí materiály jsou recyklovatelné, likvidujte je odděleně pro lepší zpracování odpadu. Logo Triman platí pouze pro Francii.

## Pokyny k záruce a průběhu služby

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

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

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

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

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

IAN: 404503\_2201

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

## Verze Bluetooth®: 5.0

Rádi bychom upozornili, že fitness zařízení má otevřené rozhraní Bluetooth, které nelze vypnout. Prostřednictvím tohoto rozhraní lze přenášet údaje o výkonnosti/uzívání v závislosti na použití, které vznikají během používání fitness zařízení (např. kadence/frekvence úderů, výkon ve wattch a případné hodnoty pulsu), do libovolných zařízení (např. chytrých zařízení, tabletů), která jsou s fitness zařízením spárována prostřednictvím rozhraní Bluetooth. V dosahu rozhraní Bluetooth je možné, že zařízení, která nepatří uživateli, mohou být spárována s fitness zařízením a přijímat údaje o výkonu/uzívání, pokud uživatel nenavázal spojení Bluetooth s fitness zařízením. Předávané údaje však nemají přímý osobní odkaz ani neumožňují vytvořit přímý osobní odkaz na uživatele. Veškeré osobní údaje vytvořené v profilu uživatele, jako je věk, výška, hmotnost a pohlaví, nejsou přes rozhraní Bluetooth dostupné a nelze je načíst; jsou uloženy lokálně ve fitness zařízení bez možnosti přenosu přes Bluetooth.

Blahoželáme!

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

 **Pozorne si prečítajte tento návod na obsluhu.**

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

## Rozsah dodávky/popis dielov (obr. A)

1 x ergometer

- 1 x základný rám (1)
- 1 x stĺpik kormidla (2)
- 1 x podpera sedla (3)
- 1 x kormidlo (4)
- 1 x noha podstavca, vpredu (5)
- 1 x noha podstavca, vzadu (6)
- 1 x pedál, vľavo (7L)
- 1 x pedál, vpravo (7R)
- 2 x bezpečnostný popruh (8)
- 1 x počítač (9)
- 1 x sedlo (10)
- 1 x kryt stĺpika kormidla (11)
- 1 x kryt kormidla, vzadu (12)
- 1 x kryt kormidla, vpredu (13)
- 1 x držiak na fľašu (14)
- 1 x napájací kábel (15)

1 x súprava skrutiek a náradia

- 4 x skrutka M8 x 72 mm (16)
- 4 x podložka M8 (17)
- 1 x podložka M8 (18)
- 1 x pružná podložka M8 (19)
- 1 x T-skrutka (20)
- 1 x kombinovaný nástroj s krížovým skrutkovačom a otvoreným kľúčom 13, 15, 19 mm (21)
- 1 x kombinovaný nástroj s krížovým skrutkovačom a nástrčkovým kľúčom 13, 14 mm (22)

1 x návod na používanie

## Technické údaje

Hmotnosť: cca 36 kg

Rozmery (š x v x h): cca 100,4 x 132,4 x 55 cm

Výška sedla: cca 85 - 112 cm

Napájanie: 230 V~50 Hz

Verzia Bluetooth®: 5.0


Brzdový systém nezávislý od rýchlosti


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


Faktor zotrvačnosti: 5,026 kgm<sup>2</sup>

Príkon: 50 W

Maximálne zaťaženie držiaka tabletu: 1 kg

 Maximálne zaťaženie: 150 kg

 Dátum výroby (mesiac/rok): 06/2022

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

2014/53/EÚ – Smernica RED

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

Kompletné vyhlásenia o zhode sú k dispozícii na stránke

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

Trieda zariadenia: HC (určený na použitie doma, vysoká presnosť)/nie je určené na terapeutické cvičenie.

## Použité symboly a signálne slová



Všeobecná výstražná značka slúži na označenie nebezpečenstiev a ohrození (napr. nebezpečenstvo ohrozenia života, zranenia alebo pomliaždenia).



Varovanie! Výrobok nesmú používať osoby s kardioštimulátormi!



Nebezpečenstvo pomliaždenia prstov!



Ďalšie informácie o použití výrobku.



Príkazová značka upozorňuje používateľa, aby si pred použitím starostlivo prečítal návod na používanie a aby bol tento návod všetkým používateľom stále k dispozícii.

**VAROVANIE** Signálne slovo označuje nebezpečenstvo s vysokým stupňom rizika, ktorý v prípade, ak sa mu nezabráni, môže mať za následok smrť alebo ťažké zranenie.

**POZOR** Signálne slovo označuje nebezpečenstvo s nízkym stupňom rizika, ktoré v prípade, ak sa mu nevyhnete, môže mať za následok ľahké alebo stredne ťažké zranenie.

**UPOZORNENIE** Signálne slovo označuje možné riziká vecných škôd.

## Upozornenia k ochrannej značke

Slovná značka a logo Bluetooth® sú zaregistrované ochranné značky spoločnosti Bluetooth SIG, Inc.. Všetky ďalšie názvy a výrobky môžu byť ochranné značky alebo zaregistrované ochranné značky svojich príslušných vlastníkov.

## Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningové náčinie, s ktorým môžete trénovať celé telo. Výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske, terapeutické a komerčné účely. Výrobok je vhodný na použitie v interiéri.

## Bezpečnostné pokyny

Pred použitím si prečítajte bezpečnostné pokyny a návod na používanie! Ich nedodržiavanie môže viesť k vážnym poraneniam. Pri postúpení výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom všetky podklady. Neodstraňujte typové štítky ani štítky s pokynmi.

### Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.
- Systém na monitorovanie srdcovej frekvencie môže byť chybný. Nadmerné tréningovanie môže viesť k nebezpečným zraneniam alebo smrti. Ak je vaša schopnosť výkonu mimoriadne nízka, ihneď ukončíte tréning.

### Nebezpečenstvo poranenia dieťaťa!

- Deti sa nesmú hrať s výrobkom. Deti upozornite zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.
- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí experimentovať. Zabráňte situáciám a správaniam, ktoré nie sú predpokladané pre výrobok.
- Deti sa nesmú počas tréningu nachádzať v dosahu výrobku, aby sa vylúčilo nebezpečenstvo poranenia.
- Čistenie a používateľskú údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Ak sa výrobok nepoužíva, musí sa uchovávať mimo dosahu detí.

### Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento prístroj môžu používať deti od 14 rokov a viac, ako aj osoby so zníženými psychickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo nedostatočnými skúsenosťami a znalosťami, keď sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní prístroja a rozumejú nebezpečenstvám, ktoré z toho vyplývajú. Deti sa nesmú hrať s prístrojom.
- Výrobok nie je preliezačka ani hračka! Zabezpečte, aby sa na výrobok nespľhali alebo sa na ňom nevyťahovali žiadne osoby, najmä deti a zvieratá.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. V prípade poškodení sa výrobok už nesmie používať.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny!
- Výrobok používajte výlučne podľa údajov uvedených v odseku „Určené použitie“.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok môže zmontovať iba dospelá osoba, aby sa predišlo poraneniu spôsobenému nesprávnou manipuláciou. Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži.


- Dbajte na to, aby bezpečnostné popruhy na pedáloch boli náležite upevnené. Nesprávne upevnenie môže spôsobiť zranenia.
- Výrobok umiestnite len na rovný a protišmykový podklad.
- Tento výrobok je konštruovaný na maximálnu telesnú hmotnosť 150 kg. Výrobok nepoužívajte v prípade, že je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo podest.
- Výrobok nepoužívajte ako pomôcku na lezenie ani ako náhradu za rebrík.
- Výrobok nikdy neprenášajte sami cez schody alebo iné prekážky, aby ste predišli poraneniu.

### **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 zariadenie, ak vykazuje viditeľné poškodenia alebo ak je poškodený sieťový kábel, príp. elektrická zástrčka.
- Ak je sieťový kábel ergometra poškodený, musí byť nahradený výrobcom alebo jeho zákazníckym servisom alebo podobne kvalifikovanou osobou.
- Pri opravách sa smú používať len diely, ktoré zodpovedajú pôvodným údajom zariadenia. V tomto ergometri sa nachádzajú elektrické a mechanické diely nevyhnutné na ochranu pred zdrojmi nebezpečenstva.
- Neotvárajte kryt, ale prenechajte opravu odbornému spôsobilému technikovi. Obráťte sa na odborný servis. V prípade svojpomocne vykonaných opráv, neodborného zapojenia alebo nesprávnej obsluhy sú nároky na záruku vylúčené.
- Výrobok, počítač ani sieťový kábel alebo elektrickú zástrčku neponárajte do vody alebo iných kvapalín.
- Nikdy sa nedotýkajte elektrickej zástrčky mokrymi rukami.
- Nikdy nevyťahujte elektrickú zástrčku zo zásuvky za napájací kábel, ale uchopte vždy zástrčku.
- Napájací kábel nikdy nepoužívajte ako držadlo.
- Výrobok, počítač, elektrickú zástrčku a napájací kábel udržiavajte v dostatočnej vzdialenosti od otvoreného ohňa a horúcich povrchov.
- Položte napájací kábel tak, aby ste oň nezaťapali.
- Napájací kábel nelámte ani nekladajte cez ostré hrany.
- Výrobok používajte len vo vnútorných priestoroch.
- Ak výrobok nepoužívate, pri jeho čistení alebo v prípade poruchy ho ihneď vypnite a vytiahnite elektrickú zástrčku zo zásuvky.
- Zabráňte kontaktu napájacieho kábla s horúcimi dielmi.
- Do výrobku alebo počítača nikdy nenalievajte žiadnu tekutinu.

- Na čistenie nepoužívajte parný čistič. V opačnom prípade sa môže výrobok poškodiť.

### **Nebezpečenstvo poranenia počas cvičenia!**

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezapadnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri nesprávnom tréningu alebo pri príliš veľkom zaťažení a nadmernom tréningu hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojim lekárom.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m do všetkých strán (obr. S).
- Netrénujte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.
-  **Varovanie!** Výrobok nesmú používať osoby s kardiostimulátormi!
- Tréning okamžite ukončíte, ak pociťujete závrat, búšenie srdca atď. a ihneď to prekonzultujte s lekárom.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Vyvarujte sa voľnému oblečeniu, ktoré zasahuje do oblasti pedálov.

### **Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!**

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte výrobok na poškodenia alebo opotrebenie. Bezpečnosť výrobku je zaručená iba vtedy, ak sa pravidelne kontroluje jeho poškodenie a opotrebenie. Napríklad ak klinový remeň alebo rukoväti vykazujú poškodenie, prestaňte výrobok používať.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, dôsledkom čoho môžu byť zranenia.
- Výrobok pravidelne kontrolujte z hľadiska poškodenia a opotrebovania. V prípade poškodení sa výrobok už nesmie používať.
- Prístroj **NEUPEVŇUJTE** ani **NESKRUTKUJTE** permanentne na podlahu. Porušenie zákazu môže spôsobiť značné poškodenia zariadenia.
- Pravidelne doťahujte matice a skrutky.
- Zabezpečte, aby poškodené diely, napr. spojovacie diely, ihneď a výlučne vymieňal odborník. Výrobok používajte opäť až vtedy, keď sú vymenené všetky poškodené diely.
- Pravidelne kontrolujte, či výrobok nemá viditeľné stopy opotrebovania a poškodenia. Pravidelne kontrolujte skrutkové spoje.

## Montáž

### **VAROVANIE** **Nebezpečenstvo ohrozenia života!**

Výrobok a jeho obalový materiál nie sú hračka!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom alebo malými dielmi výrobku. Hrozí nebezpečenstvo dusenia a udusenía!

### **POZOR** **Nebezpečenstvo poranenia!**

Nepozorné a nesprávne zaobchádzanie s výrobkom môže viesť k poraneniam.

- Pri rozkladaní a skladaní dávajte pozor najmä na svoje ruky a prsty. Hrozí nebezpečenstvo pomliaždenia.

### **UPOZORNENIE** **Nebezpečenstvo vecných škôd!**

Nesprávne zaobchádzanie s výrobkom môže viesť k vecným škodám.

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

Na montáž výrobku potrebujete križový skrutkovač s veľkosťou PH1 (nie je v rozsahu dodávky) a ďalšie náradie, ktoré je v rozsahu dodávky:


- T-skrutka (20)
- kombinovaný nástroj s križovým skrutkovačom a otvoreným kľúčom (21)
- kombinovaný nástroj s križovým skrutkovačom a nástrčkovým kľúčom (22)

### Montáž podperných nôh

1. Zvoľte rovný a protišmykový montážny povrch a zakryte ho vhodnou podložkou, aby bol podklad chránený pred poškrábaním.
  2. Základný rám položte (1) na podklad a otočte ho tak, aby boli otvory pre skrutky voľne prístupné.
  3. Priskrutkujte prednú nohu podstavca (5) pomocou dvoch skrutiek (16) a dvoch podložiek (17) na prednú stranu základného rámu (obr. D).
- Upozornenie:** Dbajte na to, aby prepravné kolieska prednej nohy podstavca smerovali dopredu.
4. Priskrutkujte zadnú nohu podstavca (6) pomocou dvoch skrutiek (16) a dvoch podložiek (17) na zadnú stranu základného rámu (obr. D).
  5. Výrobok postavte na podlahu.

### Montáž pedálov

1. Právý pedál naskrutkujte (7R) na kľuku v smere hodinových ručičiek (1R) a ľavý pedál (7L) proti smeru hodinových ručičiek (1L) (obr. E).
- Upozornenie:** Na montáž pedálov potrebujete kombinovaný nástroj (21).
2. Pripevnite bezpečnostné popruhy (8) k pedálom (obr. F).

 Bezpečnostné popruhy pedálov musia vašim chodidlám poskytovať pevnú oporu. V prípade potreby uvoľnite alebo pevnejšie utiahnite bezpečnostné popruhy.

### Montáž stĺpika kormidla

#### **UPOZORNENIE** **Nebezpečenstvo vecných škôd!**

Nesprávne zaobchádzanie s výrobkom môže viesť k vecným škodám.

- Dbajte na to, aby sa káble nepricvikli.
- Dbajte na to, aby boli káble pevne pripojené, aby ste zabezpečili prenos signálu.

1. Odstráňte vopred namontované skrutky, pružné podložky a podložky pod maticu zo základného rámu (1) (obr. G).
2. Nasuňte kryt stĺpika kormidla (11) na stĺpik kormidla (2) (obr. H).
3. Držte stĺpik kormidla na základnom ráme a spojte káble snímača (1a) a (2a) (obr. I).
4. Zasuňte stĺpik kormidla na základný rám a dbajte na to, aby sa káble nepricvikli.
5. Namontujte stĺpik kormidla s predtým odstránenými skrutkami, pružnými podložkami a podložkami pod maticu (obr. J).

**Upozornenie:** Na montáž stĺpika kormidla potrebujete kombinovaný nástroj (21).

6. Posuňte kryt stĺpika kormidla ponad skrutky.

### Montáž kormidla a počítača

#### **UPOZORNENIE** **Nebezpečenstvo vecných škôd!**

Nesprávne zaobchádzanie s výrobkom môže viesť k vecným škodám.

- Dbajte na to, aby sa káble nepricvikli.
- Dbajte na to, aby boli káble pevne pripojené, aby ste zabezpečili prenos signálu.

1. Kormidlo umiestnite (4) do držiaka kormidla (2d) (obr. K).
2. Veďte kábel snímača (2b) cez otvor (2c) na stĺpiku kormidla (2) (obr. K).
3. Odstráňte vopred namontované skrutky zo stĺpika kormidla (obr. K).
4. Nasuňte predný kryt kormidla (13) zhora na stĺpik kormidla a upevnite s vopred uvoľnenými skrutkami (obr. K).

**Upozornenie:** Dbajte na to, aby káble snímača smerovali von.

5. Odstráňte vopred namontované skrutky zo zadného krytu kormidla (12) a umiestnite kryt kormidla nad držadlom kormidla (obr. K).
6. Upevnite kryt kormidla s vopred uvoľnenými skrutkami a zaskrutkujte T-skrutku (20) s pružnou podložkou (19) a podložkou pod maticu (18) (obr. K).
7. Odstráňte vopred namontované skrutky na zadnej strane počítača (9) a použite ich na namontovanie počítača na stĺpik kormidla (obr. L).
8. Spojte káble snímača (2b) s káblami snímača (9a) a zaskrutkujte uvoľnené skrutky zdola cez kryt kormidla do počítača (obr. L).


### Montáž podpory sedla a sedla

#### **POZOR** **Nebezpečenstvo poranenia!**

Ak je podpera sedla nesprávne upevnená, môže to spôsobiť zranenia.

- Podperu sedla nevyťahujte viac ako k značke maximálnej výšky.
- Podperu sedla vždy upevnite s aretačnou skrutkou.

1. Posuňte podperu sedla (3) do rúrky sedla (1c) základného rámu (1) (obr. M).
2. Upevnite podperu sedla pomocou aretačnej skrutky (1b). Vytiahnite aretačnú skrutku a dbajte na to, aby pri uvoľnení zapadla do jedného z otvorov v podpere sedla (obr. M).
3. Upevnite sedlo (10) na koľajnicu na nastavenie sedla (3a) a vyrovajte ho pomocou bežnej vodováhy (nie je v rozsahu dodávky) do vodorovnej polohy.
4. Pevne priťahnite skrutkové matice (10a) sedla pomocou kombinovaného nástroja (22).

 Na prispôbenie nastavenia sedla vašim individuálnym požiadavkám postupujte nasledovne:

- Vytiahnite aretačnú skrutku, nastavte výšku podpory sedla a dbajte na to, aby aretačná skrutka pri upevňovaní zapadla do jedného z otvorov v podpere sedla (obr. O).
- Vytiahnite aretačnú skrutku, posuňte koľajnicu na nastavenie sedla do ľubovoľnej polohy a dbajte na to, aby aretačná skrutka zapadla do jedného z otvorov v podpere sedla (obr. P).

### Montáž držiaka na fľašu

1. Odstráňte vopred namontované skrutky zo stĺpika kormidla (2) (obr. N).
2. Upevnite držiak na fľašu (14) na stĺpik kormidla pomocou predtým odstránených skrutiek (obr. N).

**Upozornenie:** Použitie držiaka na fľašu je voliteľná možnosť.

### Demontáž

Pri demontáži výrobku postupujte v opačnom poradí.

### Použitie

#### **POZOR** **Nebezpečenstvo poranenia!**

Nepozorné a nesprávne zaobchádzanie s výrobkom môže viesť k poraneniám.

- Okolo miesta cvičenia nechajte voľný priestor 0,6 m vo všetkých smeroch, aby ste v núdzovom prípade mali zaručený dostatok miesta.
- Výrobok umiestnite len na rovný a protišmykový podklad.

Zvoľte si priestor na tréning s rozmermi cca 3,00 x 1,80 m (d x š).

### Nastavenie polohy sedla, nôh a kormidla

- Sedlo je nastavené správne, ak sa pri vystretých kolenách nachádza koleno za osou pedála a päta sa dotýka pedálov.
- Bezpečnostné popruhy pedálov sú správne nastavené, ak majú nohy pevnú oporu. V prípade potreby uvoľnite alebo pevnejšie utiahnite bezpečnostné popruhy.
- Kormidlo je správne nastavené, ak sú ramená pri uchopení kormidla takmer vystreté. V prípade potreby kormidlo nastavte pomocou T-skrutky (obr. Q).

### Zapnutie a vypnutie výrobku

1. Napájací kábel zasuňte (15) do zdievky na zadnej strane výrobku a zástrčku zasuňte do zásuvky (obr. R).
2. Stlačte tlačidlo (1d), aby ste výrobok pred tréningom zapli a po tréningu vypli (obr. R).

### USB prípojka

Počítač (9) disponuje USB-C prípojkou na nabitie smartfónu alebo tabletu.

- Na nabitie smartfónu, príp. tabletu ho pripojte pomocou USB-C kábla (nie je v rozsahu dodávky) do počítača.

### Držiak na smartfón, príp. tablet

1. Smartfón, príp. tablet umiestnite do držiaka na smartfón, príp. tablet na kormidle (4).
2. Upevnite smartfón alebo tablet pomocou spony.

### Ovládanie počítača

#### **VAROVANIE** **Nebezpečenstvo ohrozenia života!**

Systém na monitorovanie srdcovej frekvencie môže byť chybný. Nadmerné tréningovanie môže viesť k nebezpečným zraneniam alebo smrti.

- Ak je vaša schopnosť výkonu mimoriadne nízka, ihneď ukončite tréning.

### Zobrazenie displeja

Na displeji sa podľa zobrazenia zobrazia tieto indikátory s priradenými funkciami (obr. C):

### Pole s upozornením (pomocná funkcia na orientáciu po menu)

Toto pole (9r) zobrazuje najdôležitejšie pomocné polohy na orientáciu po menu.

### BMR/pulz

Toto pole (9s) zobrazuje aktuálnu frekvenciu srdca meranú počas tréningu od 40 do maximálne 220 úderov za minútu, príp. meranie BMR, telesného tuku a BMI (pozri odsek „Meranie pulzu a frekvencie srdca“).

### Zobrazovacie pole

Toto pole (9t) zobrazuje BMI, telesný tuk, pohlavie, telesnú výšku, telesnú hmotnosť a vek.

### Stop/čas

Toto pole (9u) zobrazuje trvanie tréningu s režimom prestávky od 00:00 do 99:59.

## Stupeň odporu pedálov (1 – 32)

Toto pole (9v) zobrazuje odpor pedálov s 32 stupňami. Každé zo 16 obdĺžnikových okienok v desiatich stĺpcoch predstavuje dva z 32 stupňov odporu pedálov. Ak je v programe vopred nastavený určitý čas tréningu, platí: vopred nastavený čas tréningu: 10 (počet stĺpcov) = čas tréningu každého stĺpca.

## Otáčky/minúta km/h

Toto pole (9w) zobrazuje každú tretiu sekundu frekvenciu šliapania od 0 do 999 otáčok za minútu striedavo s aktuálnou rýchlosťou od 0,0 do 99,9 km/h.

## Vzdialenosť

Toto pole (9x) zobrazuje prejdenú vzdialenosť od 0,0 do maximálne 99,9 km.

## Watty

Toto pole (9y) zobrazuje odpor pri šliapaní od 0 do maximálne 999 wattov.

## Kilojoule

Toto pole (9z) zobrazuje spotrebu energie od 0 do maximálne 9999 kilojoulov.

**Upozornenie:** Výpočet spočíva na vopred naprogramovaných štandardných hodnotách, ktoré slúžia len ako orientačné hodnoty.

## Zmena jazyka

Súčasne stlačíte snímače PLUS (9c) a MÍNUS (9e) a podržte ich stlačené 5 sekúnd, aby sa prepínalo medzi nemeckým a anglickým jazykom (obr. B).

## Používateľský profil

Môžete vložiť maximálne štyri používateľské profily a tieto používať počas tréningu.

Predvolené hodnoty v príslušnom používateľskom profile slúžia na určenie údajov v programe CIEĽOVÝ PULZ, ako aj pri meraniach BMI/BMR a telesného tuku.

Nastavenia používateľa vykonané v INDIVIDUÁLNYM PROGRAME sa ukladajú natrvalo.

V používateľskom profile U0 sa nedajú uložiť žiadne údaje o používateľovi.

Pri používateľských profiloch U1 až U3 sú osobné dáta príslušného používateľa, ako je vek, pohlavie, hmotnosť a výška, nastavené a natrvalo uložené.

## Výber používateľského profilu

1. Zapnite výrobok (pozri odsek „Zapnutie a vypnutie výrobku“).
2. Pomocou snímača PLUS (9c) a snímača MÍNUS (9e) zvolíte požadovaný používateľský profil.
3. Stlačíte snímač REŽIM (9f) na potvrdenie výberu.

## Uloženie používateľského profilu

Pri používateľských profiloch môžete nastaviť vek, pohlavie, hmotnosť a výšku a natrvalo uložiť.

1. Zvolíte požadovaný profil.
2. Stlačíte snímač REŽIM (9f), aby ste zadali príslušné hodnoty pre „Vek“, „Pohlavie“, „Hmotnosť“ a „Výšku“ v poli (9t).
3. Pomocou snímača PLUS (9c) a snímača MÍNUS (9e) nastavte požadovanú hodnotu.
4. Potvrďte svoj výber stlačením snímača REŽIM (9f).

## Programy

### Výber programu

1. Zapnite výrobok (pozri odsek „Zapnutie a vypnutie výrobku“).
  2. Stlačíte príslušný snímač, aby ste zvolili požadovaný program (obr. B).
  3. Pomocou snímača PLUS (9c) a snímača MÍNUS (9e) zvolíte požadovanú štandardnú hodnotu.
  4. Stlačíte snímač REŽIM (9f) na potvrdenie výberu.
- Upozornenie:** Ak nechcete nastaviť žiadnu štandardnú hodnotu, stlačte hodnotu 0.
5. Stlačíte tlačidlo PRESTÁVKA (9q), aby ste zmenili hodnotu.
  6. Ukončíte program tak, že v režime Prestávka stlačíte akýkoľvek programový vysielateľ alebo nanovo spustíte počítač.

**Upozornenie:** Keď sa prekročí vopred nastavená hodnota pulzu, bliká indikátor pulzu (9s).

**Upozornenie:** Keď sa pedále nedajú stláčať, počítač sa automaticky zastaví.

**Upozornenie:** Displej sa po 4 minútach automaticky vypne, keď počas tohto času nenastane šliapanie alebo zadanie.

### PROGRAM RÝCHLEHO ŠTARTU

1. Stlačíte snímač RÝCHLY ŠTART (9i).

**Upozornenie:** Počítač sa spustí automaticky s programom QUICKSTART.

2. Začnete s tréningom.

**Upozornenie:** Odpor pedálov sa dá počas tréningu ľubovoľne meniť pomocou snímača PLUS (9c) a snímača MÍNUS (9e).

### PROGRAM WATT

S týmto programom absolvujete tréning závislý od otáčok. Vopred nastavený odpor pedálov (watt) zostáva nezmenený a prispôsobuje sa každých 0,5 až 4 sekundy momentálnej frekvencii šliapania a rýchlosti tréningu.

1. Stlačíte snímač PROGRAM WATT (9j), aby ste zvolili program.
2. Stlačíte snímač REŽIM (9f), aby ste nastavili tréning s odpočítavaním.
3. Nastavte príslušnú štandardnú hodnotu v poliach „Watt“ (9y), „Čas“ (9u), „Vzdialenosť“ (9x), „Kilojouly“ (9z) a „Pulz“ (9s), ako je opísané v časti „Výber programu“.
4. Začnete šliapať pedálmi, aby ste začali s tréningom.

### PROGRAM MANUÁLNY REŽIM

1. Stlačíte snímač PROGRAM MANUÁLNY REŽIM (9k), aby ste zvolili program.
2. Nastavte príslušnú štandardnú hodnotu v poliach „Watt“ (9y), „Čas“ (9u), „Vzdialenosť“ (9x), „Kilojouly“ (9z) a „Pulz“ (9s), ako je opísané v časti „Výber programu“.
3. Začnete šliapať pedálmi, aby ste začali s tréningom.

**Upozornenie:** Odpor pedálov je možné ľubovoľne meniť počas tréningu.

### PROGRAM CIEĽOVÝ PULZ

**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 frekvencia srdca nižšia ako vami nastavená cieľová frekvencia srdca, odpor pedálov sa každých 10 sekúnd zvýši o jednu úroveň (maximálne na 16).
- Ak je vaša aktuálna frekvencia srdca vyššia ako vami nastavená cieľová frekvencia srdca, odpor pedálov sa každých 10 sekúnd zníži o jednu úroveň (maximálne na 1).

1. Stlačíte snímač PROGRAM CIEĽOVÝ PULZ (9m), aby ste zvolili program.
2. Pomocou snímača PLUS (9c) a snímača MÍNUS (9e) zvolíte profil cieľovej frekvencie srdca:
  - HRC 1: 55 % maximálnej frekvencie srdca
  - HRC 2: 75 % maximálnej frekvencie srdca
  - HRC 3: 90 % maximálnej frekvencie srdca
  - HRC 4: maximálna frekvencia srdca (voľne nastaviteľná)

**Upozornenie:** Na dosiahnutie maximálnej frekvencie srdca použijete nasledujúci vzorec:

220 – Vek v rokoch.

3. Stlačíte snímač REŽIM (9f) na potvrdenie výberu.
4. Nastavte príslušnú štandardnú hodnotu v poliach „Watt“ (9y), „Čas“ (9u), „Vzdialenosť“ (9x), „Kilojouly“ (9z) a „Pulz“ (9s), ako je opísané v časti „Výber programu“.
5. Začnete šliapať pedálmi, aby ste začali s tréningom.

### PROGRAM INDIVIDUÁLNY REŽIM

V tomto programe možno zostaviť a uložiť individuálny tréning.

Nastavenia používateľa vykonané v individuálnom programe sa ukladajú natrvalo a nemusia sa zakaždým zhotovovať.

1. Stlačíte snímač PROGRAM INDIVIDUÁLNY REŽIM (9n), aby ste zvolili program.
2. Stlačíte snímač REŽIM (9f) na naprogramovanie individuálneho tréningu.
3. Nastavte príslušnú štandardnú hodnotu pre stĺpce (9v), ako aj polia „Čas“ (9u), „Vzdialenosť“ (9x), „Kilojouly“ (9z) a „Pulz“ (9s), ako je opísané v časti „Výber programu“.
4. Začnete šliapať pedálmi, aby ste začali s tréningom.

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

### PROGRAM SPUSTENIE INTERVALU

Program INTERVAL je vopred naprogramovaný. 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. Stlačíte snímač SPUSTENIE INTERVALU (9h), aby ste zvolili program.
2. Stlačíte snímač REŽIM (9f), aby ste nastavili požadovaný stupeň intenzity a hodnoty pre tréning s odpočítavaním. K dispozícii sú tri rôzne stupne intenzity:
  - L1 – tréningový začiatočníci
  - L2 – pokročilí
  - L3 – fyzicky zdatní športovci a profesionáli
3. Začnete šliapať pedálmi, aby ste začali s tréningom.

## PROGRAM STÚPANIE

Program STÚPANIE je vopred naprogramovaný. 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. Stlačte snímač PROGRAM STÚPANIE (9g), aby ste zvolili program.
2. Stlačte snímač REŽIM (9f), aby ste nastavili požadovaný stupeň intenzity a hodnoty pre tréning s odpočítavaním. K dispozícii sú tri rôzne stupne intenzity:
  - L1 – tréning začiatočníci
  - L2 – pokročilí
  - L3 – fyzicky zdatní športovci a profesionáli
3. 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. Stlačte snímač PROGRAM TEST (9d), aby ste zvolili program.

**Upozornenie:** Odpor pedálov nie je možné meniť počas tréningu.

2. Začnite šliapať pedálmi, aby ste začali s tréningom.
3. Nechajte počas testu dlane 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 hodnotu uloženú v tomto programe počas poslednej jednotky tréningu.

## MERANIE BMI

1. Stlačte snímač MERANIE BMI (9p), aby ste zvolili program.
2. Položte dlane na obidva snímače pulzu rúk na kormidle (4).
3. Dlance nechajte položené na snímačoch pulzu rúk dovtedy, kým sa neukončí proces merania.
4. Po cca 5 až 10 sekundách sa zobrazia nasledujúce hodnoty:
  - Hodnoty telesného tuku a BMI sa striedavo zobrazujú na displeji (9w).
  - Výsledok merania BMR sa zobrazí v obrazovacom poli (9w).
  - „Err“ znamená, že meranie zlyhalo. Zopakujte meranie.

## Vyhodnotenie merania tuku

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

Pohlavie	málo	dobře	normálne	prilíš vysoko
mužské	<13 %	13 % - 25,8 %	26 % - 30 %	>30 %
ženské	<23 %	23 % - 35,8 %	36 % - 40 %	

## Vyhodnotenie merania BMI

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

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

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
Normálny	19 - 24
Nadváha	25 - 29
Obézny	30 - 39
Chorobná obéznosť	40+

## Vyhodnotenie merania BMR

Výsledok merania BMR (basal metabolic rate – hodnota bazálneho metabolizmu) je energia potrebná na udržanie telesných funkcií. Ak chcete zistiť energetický faktor svojho tela, vynásobte výsledok merania BMR počítača vyšším stupňom aktivity podľa nasledujúcej tabuľky. Výsledok sa zobrazí v kilojouloch (kJ).

Stupeň aktivity	Faktor aktivity
ľahko aktívny	BMR x 1,2 (napr. sedavá činnosť)
normálne aktívny	BMR x 1,3
primerane aktívny	BMR x 1,4 (napr. ľahký tréning 3 až 4 hod./týždeň)
veľmi aktívny	BMR x 1,6 (napr. intenzívny tréning 4 až 5 hod./týždeň)
silne aktívny	BMR x 1,9 (napr. náročný tréning a telesná práca)

## Meranie regenerácie

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

- F1 = veľmi dobrá regenerácia pulzu
  - F6 = zlá regenerácia pulzu
1. Po ukončení tréningu stlačte snímač MERANIE REGENERÁCIE (9o) na zmeranie vášho pulzu vo fáze regenerácie.
  2. Položte dlane na oba snímače pulzu rúk.
  3. Zobrazia sa údaje o čase (9u) a pulze (9s). Čas beží späť od 00:60 do 00:00.

4. Dlance majte na snímači pulzu rúk na kormidle (4) priložené dovtedy, kým sa neukončí odpočítavanie 60 sekúnd. Zobrazí sa vypočítaná hodnota.

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

5. Opätovným stlačením snímača MERANIE REGENERÁCIE (9o) sa vrátite do hlavného menu.

## Prerušenie tréningu

- Stlačte tlačidlo PRESTÁVKA (9q), aby ste vložili prestávku počas tréningu. Čas sa zastaví.
- Opätovným stlačením snímača PRESTÁVKA (9q) pokračujete v tréningu.
- Podržte snímač PRESTÁVKA (9q) stlačený dlhšie ako 3 sekundy, aby ste nanovo spustili počítač.

## Vynulovanie zobrazenia

Na vymazanie zobrazenia, uložených vopred nastavených hodnôt alebo na predčasné ukončenie tréningu stlačte tlačidlo PRESTÁVKA (9q).

## Pripojenie externej aplikácie cez Bluetooth®

Pripojte výrobok cez Bluetooth® k externej tréningovej aplikácii, aby ste mohli využívať a ukladať rôzne možnosti v tréningu.

1. Stiahnite si v obchode s aplikáciami svojho smartfónu, príp. tabletu tréningovú aplikáciu, napr. Kinomap.
2. Zaregistrujte sa a riadte sa pokynmi aplikácie.
3. Aktivujte Bluetooth® na svojom koncovom mobilnom zariadení a prostredníctvom menu správcu zariadenia si vyberte kategóriu „Ergometer“.
4. Výrobok vyberte podľa značky a typového označenia. Spojenie medzi smartfónom, príp. tabletom a výrobkom je aktívne, keď sa na displeji výrobku zobrazí symbol Bluetooth®.

**Upozornenie:** Tréningové údaje sa zobrazujú výlučne v pripojenej aplikácii.

## Pokyny na tréningovanie

- Noste pohodlné športové oblečenie.
- Zahrejte sa pred každým tréningom a postupne poľavte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a dostatočne pite.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie: Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Chodidlá umiestnite do stredu 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 nachádzala na pedáli aspoň polovica dĺžky chodidla.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.
- Dbajte na to, aby vaše chodidlá boli optimálne položené na pedáloch.
- Držte sa pevne kormidla počas tréningu.
- Počas celého tréningu zaujmite vzpriamené držanie tela.



## Rozsah tréningu

### Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali opakovať vždy dva až trikrát.

### Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb štyri až päťkrát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jedného a potom do druhého smeru.

### Ruky a plecia

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

### Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

### Trénovanie

1. Nastúpte na ergometer.
2. Položte svoje chodidlá na pedále a zaistite ich bezpečnostnými popruhmi.
3. Počas tréningu sa pevne držte kormidla.
4. Vyberte tréningový program, ako je to popísané v časti „Výber programu“, a začinite s tréningom.

**Upozornenie:** Počas celého tréningu zaujmite vzpriamené držanie tela.

### Uvoľnenie

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

## Intenzita tréningu

1. Rozhodnite sa, aký tréningový cieľ chcete sledovať.

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

2. Na dosiahnutie svojho tréningového cieľa si stanovte, ako často by ste chceli trénovať. Odporúčajú sa nasledujúce rozsahy zaťaženia:
  - Minimálny program na udržanie zdravia: 2 – 3 krát/týždeň po 20 – 30 minútach.
  - Optimálny program na udržanie zdravia: 4 – 5 krát/týždeň po 45 – 60 minútach.
3. Ak chcete zvýšiť intenzitu tréningu, vyberte si z nasledujúcich tréningových zón:
  - **Regeneračná zóna:** V regeneračnej zóne sa využíva 50 – 60 % maximálnej srdcovej frekvencie. Zaťaženie je ľahké a uvoľnené. Táto zóna predstavuje základ pre zvyšovanie vašej výkonnosti. Ak ste začiatok alebo máte slabú kondíciu, trénujte v regeneračnej zóne.
  - **Spaľovanie tukov:** Pri spaľovaní tukov sa využíva 60 – 70 % maximálnej frekvencie srdca. V tejto zóne sa posilňuje vaše srdce a optimálne sa naštartuje aj spaľovanie tukov. Čím dlhšie vydržíte trénovať, o to je tréning efektívnejší.

- **Aeróbná zóna:** V aeróbnej zóne sa využíva 70 – 80 % maximálnej srdcovej frekvencie. V tejto zóne spálite viac uhlíhydrátov ako tukov. Zaťaženie je vyššie. Srdce a pľúca sú posilnené. Ak chcete byť rýchlejší, silnejší a vytrvalejší, trénujte v aeróbnej zóne.
- **Anaeróbná zóna:** V anaeróbných zónach sa využíva 80 – 90 % maximálnej srdcovej frekvencie. Tréning v anaeróbnej zóne je vysoko výkonnostný tréning, pri ktorom sa vyskytujú typické symptómy, ako sú napr. vyčerpanosť, únava alebo ťažké dýchanie.
- **Výstražná zóna:** Vo výstražnej zóne sa využíva 90 – 100 % maximálnej srdcovej frekvencie. Výstražná zóna je zóna s najvyššou intenzitou. Ak ste extrémne fit a máte skúsenosti s vysoko výkonným tréningom, trénujte vo výstražnej zóne. Zoberite na vedomie, že tréning v tejto zóne môže ľahko viesť k preťaženiu a zraneniam.

## Preprava

1. Výrobok vypnite a vytiahnite elektrickú zástrčku zo zásuvky.
2. Pravou nohou sa postavte na prednú nohu podstavca s kolieskami (5).
3. Uchopte ergometer za kormidlo (4) a opatrne ho nakloňte smerom k sebe.
4. Ergometer ťahajte na kolieskach na požadované miesto a opäť ho pomaly postavte.

**Upozornenie:** Počas prepravy držte chrbát vzpriamene.

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

## Skladovanie, čistenie

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

Výrobok uchovávajte na suchom a bezprašnom mieste mimo priameho slnečného svetla. Pri nepoužívaní odpojte sieťovú zástrčku zo zásuvky. Výrobok sa musí udržiavať vždy v suchu a po každom použití sa musí zbaviť prípadných nečistôt.

Na čistenie výrobku a počítača používajte mierne navlhčenú handričku a vyvarujte sa kontaktu s vodou. **DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

## Pokyny k likvidácii



Vedľa uvedený symbol znázorňuje, že tento prístroj podlieha smernici 2012/19/EÚ. Táto smernica oznamuje, že tento výrobok nesmiete na konci jeho doby používania likvidovať spolu s bežným domácim odpadom, ale ho musíte odovzdať v špeciálne zriadených zberných dvoroch, recyklačných centrách alebo likvidačných prevádzkach. Chránite životné prostredie a likvidujte odborne. Batérie/akumulátory sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom.

Môžu obsahovať toxické ťažké kovy a podliehajú spracovaniu špeciálneho odpadu. Chemické symboly ťažkých kovov sú nasledovné: Cd = kadmium, Hg = ortuť, Pb = olovo. Použitie batérie/akumulátory preto odovzdajte v komunálnom zbernom mieste.



Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného prístroja dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Prístroj a obal zlikvidujte ekologicky. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí.



Pri triedení odpadu dodržiavajte označenie obalových materiálov, ktoré sú označené skratkami (a) a číslami (b) s nasledujúcim významom: 1 – 7: plasty / 20 – 22: papier a lepenka / 80 – 98: kompozitné látky.

Výrobok a obalové materiály sú recyklovateľné, likvidujte tieto oddelene pre lepšie spracovanie odpadu.

Logo Triman je len pre Francúzsko.

## Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytujú DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

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

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely. Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú. Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 404503\_2201


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

## Verzia Bluetooth®: 5.0

Upozorňujeme, že fitness prístroj disponuje otvoreným rozhraním Bluetooth, ktoré sa nedá vypnúť. Prostredníctvom tohto rozhrania sa počas používania fitness prístroja dajú prenášať vygenerované údaje o výkone/používaní v závislosti od použitia (napr. frekvencia krokov/srdcová frekvencia, výkon vo wattoch a prípadne hodnoty pulzu) na ľubovoľné zariadenia (napr. smartzariadenia, tablety), ktoré sú prepojené cez rozhranie Bluetooth s fitness prístrojom. V dosahu rozhrania Bluetooth pritom existuje možnosť, že sa za určitých okolností prepoja s fitness prístrojom aj cudzie zariadenia a budú obsahovať prenesené údaje o výkone/používaní, pokiaľ používateľ nevytvoril vlastné Bluetooth pripojenie k fitness prístroju. Prenesené údaje však neobsahujú žiadny priamy odkaz na osobu používateľa ani neumožňujú vytvorenie priameho odkazu na osobu používateľa. Prípadné osobné údaje uložené v používateľskom profile, ako je vek, výška, hmotnosť a pohlavie, nie sú dostupné cez rozhranie Bluetooth a nedajú sa vyvolať; sú uložené lokálne vo fitness prístroji bez možnosti prenosu cez Bluetooth.

¡Enhorabuena!

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

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

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

## Alcance de suministro/denominación de partes (Fig. A)

1 ergómetro

- 1 bastidor base (1)
- 1 columna de manillar (2)
- 1 soporte de sillín (3)
- 1 manillar (4)
- 1 pata de apoyo delantera (5)
- 1 pata de apoyo trasera (6)
- 1 pedal izquierdo (7L)
- 1 pedal derecho (7R)
- 2 correas de seguridad (8)
- 1 ordenador (9)
- 1 sillín (10)
- 1 cubierta de la columna de manillar (11)
- 1 cubierta de manillar trasera (12)
- 1 cubierta de manillar delantera (13)
- 1 soporte para botella (14)
- 1 cable de alimentación (15)
- 1 conjunto de tornillos y herramientas
- 4 tornillos M8 x 72 mm (16)
- 4 arandelas M8 (17)
- 1 arandela M8 (18)
- 1 arandela elástica M8 (19)
- 1 tornillo en forma de T (20)
- 1 herramienta combinada con destornillador de cruz y llave de boca 13, 15, 19 mm (21)
- 1 herramienta combinada con destornillador de cruz y llave de vaso 13, 14 mm (22)

1 instrucciones de manejo

## Datos técnicos

Peso: aprox. 36 kg

Dimensiones (An x Al x Pr):  
aprox. 100,4 x 132,4 x 55 cm

Altura de asiento: aprox. 85-112 cm

Alimentación de energía: 230 V~50 Hz

Versión de Bluetooth®: 5.0

Sistema de frenado independiente de la velocidad

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


Momento de inercia: 5,026 kgm<sup>2</sup>


Consumo de potencia: 50 W

Capacidad de carga máxima del soporte de tableta: 1 kg



Capacidad de carga máxima: 150 kg

 Fecha de fabricación (mes/año):  
06/2022

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

2014/53/UE - Directiva sobre equipos radioeléctricos

2011/65/UE - Directiva RoHS

Las declaraciones de conformidad completas se pueden obtener en

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

Clase de equipo: HA (para el uso en el hogar, alta precisión)/no previsto para entrenamiento terapéutico.

## Símbolos y palabras indicados usados



Símbolo de advertencia general, sirve para identificar peligros y riesgos (p. ej., peligro de muerte, de lesiones o de aplastamiento).



¡Advertencia! ¡Las personas con marcapasos no deben usar el artículo!



¡Peligro de aplastamiento de los dedos!



Información adicional sobre el uso del artículo.



Símbolo de obligación, indica a cada usuario que las instrucciones de uso deben leerse atentamente antes del uso y mantener siempre a disposición para todos los usuarios.

**Advertencia** La palabra indicadora advierte de un peligro con un nivel de riesgo alto que, de no evitarse, puede provocar la muerte o lesiones graves.

**PRECAUCIÓN** La palabra indicadora advierte de un peligro con un nivel de riesgo bajo que, de no evitarse, puede provocar lesiones de menor o mayor consideración.

**Atención** La palabra indicadora advierte de posibles riesgos de daños materiales.

## Notas sobre las marcas

La marca denominativa y los logotipos Bluetooth® son marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc.. Todos los demás nombres y artículos pueden ser marcas o marcas registradas de sus respectivos titulares.

## Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado como equipo de entrenamiento con el que puede ejercitar todo el cuerpo. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos, terapéuticos ni comerciales. El artículo es apto para su uso en interiores.

## Indicaciones de seguridad

Antes del uso, lea las indicaciones de seguridad y las instrucciones de uso. El incumplimiento de las indicaciones puede causar lesiones graves. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros. No retire las placas de características o indicaciones.

### ¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.
- El sistema para la monitorización de la frecuencia cardíaca puede tener errores. Un entrenamiento excesivo puede causar lesiones graves o la muerte. En caso de que su capacidad de ejercicio disminuyera de manera inusual, finalice el entrenamiento de inmediato.

### ¡Peligro de lesiones para niños!

- Los niños no deben jugar con el artículo. Advierta especialmente a los niños que el artículo no es un juguete.
- Tenga en cuenta el instinto lúdico natural y el afán de experimentar de los niños. Evite situaciones y comportamientos que no estén previstos para el artículo.
- No debe haber niños cerca del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños sin supervisión.
- El artículo se debe almacenar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice.

### ¡Peligro de lesiones!

- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 14 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, si actúan bajo supervisión o han sido instruidos en el uso seguro del aparato y comprenden los peligros derivados. Los niños no deben jugar con el aparato.
- El artículo no es un juguete ni se debe usar para escalar. Asegúrese de que ninguna persona, en especial niños, y ningún animal trepe por el artículo ni se suba al mismo.
- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. El artículo no se debe seguir usando si está dañado.
- No se debe efectuar ninguna modificación en el artículo.
- Utilice el artículo únicamente de la manera especificada en el apartado «Uso previsto».
- Utilice solamente repuestos originales.
- El artículo solamente debe ser montado por adultos para evitar lesiones debidas a una manipulación inadecuada. Tenga en cuenta que el artículo solo debe usarse una vez que esté completamente montado.


- Asegúrese de que las correas de seguridad de los pedales estén fijadas correctamente. Una fijación inadecuada puede provocar lesiones.
- Coloque el artículo únicamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- Este artículo está diseñado para un peso corporal máximo de 150 kg. No utilice el artículo si excede ese peso corporal.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- No use el artículo para alcanzar sitios elevados o como sustituto de una escalera.
- A fin de evitar lesiones, nunca transporte el artículo usted solo por escaleras u otros obstáculos.

### ¡Peligro de descarga eléctrica!

- Conecte el artículo solo si la tensión de alimentación de la toma de corriente coincide con los datos de la placa de características.
- Conecte el artículo solamente a una toma de corriente bien accesible para que el artículo se pueda desconectar rápidamente de la red eléctrica en caso de fallo.
- No use el aparato si presenta daños visibles o si el cable de alimentación o el enchufe de alimentación están defectuosos.
- Si el cable de alimentación del ergómetro está dañado, lo deberá sustituir el fabricante o su servicio de atención al cliente o una persona con una cualificación similar.
- Para las reparaciones solamente se deben usar piezas que se correspondan con los datos originales del aparato. En este ergómetro hay piezas eléctricas y mecánicas que son indispensables para su protección contra fuentes de peligro.
- No abra la carcasa; deje la reparación al personal especializado. Para este fin, diríjase a un taller especializado. En caso de reparaciones realizadas por cuenta propia, conexión indebida o manejo incorrecto se excluye toda reclamación de responsabilidad y garantía.
- No sumerja el artículo, el ordenador ni el enchufe o el cable de alimentación en agua u otros líquidos.
- Nunca agarre el enchufe de alimentación con las manos húmedas.
- Nunca tire del cable de alimentación para sacar el enchufe de alimentación de la toma de corriente; sujételo siempre por el enchufe.
- No use el cable de alimentación como asa de transporte.
- Mantenga el artículo, el ordenador, el enchufe y el cable de alimentación alejados del fuego y de superficies calientes.
- Tienda el cable de alimentación de modo que no provoque tropiezos.
- No doble el cable de alimentación y no lo tienda sobre bordes afilados.
- Use el artículo solo en interiores.
- Si no se está usando el artículo, si lo está limpiando o si se produce un fallo, apague siempre el artículo y desconecte el enchufe de alimentación de la toma de corriente.
- El cable de alimentación no debe entrar en contacto con elementos calientes.
- Nunca vierta líquidos en el artículo ni en el ordenador.

- No utilice limpiadoras de vapor para la limpieza. De lo contrario, el artículo podría sufrir daños.

### ¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítese de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Un entrenamiento inadecuado o esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves. En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de al menos 0,6 m en todas las direcciones (Fig. S).
- No entre si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de comenzar el entrenamiento.
- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.
-  ¡Advertencia! ¡Las personas con marcapasos no deben usar el artículo!
- Finalice el entrenamiento de inmediato si se marea, si siente taquicardia, etc., y consulte de inmediato a un médico.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.
- Mantenga la ropa holgada alejada de los pedales.

### ¡Peligro por desgaste!

- Solo se debe usar el artículo si está en un estado óptimo. Compruebe antes de cada uso que el artículo no presente daños o desgaste. La seguridad del artículo se puede garantizar solo si se revisa regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si, por ejemplo, la correa trapezoidal o las empuñaduras presentan daños, no use más el artículo.
- Utilice solamente repuestos originales.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro y posibles roturas del artículo, lo que puede causar lesiones.
- Inspeccione el artículo con regularidad para comprobar que no haya daños ni desgaste. El artículo no se debe seguir usando si está dañado.
- NO fije ni atornille al aparato al suelo de forma permanente. En caso de incumplimiento se pueden provocar daños considerables en el aparato.
- Reapriete regularmente las tuercas y los tornillos.

- Encargue inmediatamente a un profesional la sustitución de piezas defectuosas, p. ej., elementos de conexión. Vuelva a utilizar el artículo solamente cuando se hayan sustituido todas las piezas defectuosas.
- Controle regularmente que el artículo no muestre síntomas de desgaste visibles y defectos. Compruebe regularmente las conexiones atornilladas.

## Montaje

### ADVERTENCIA ¡Peligro de muerte!

El artículo y el material de embalaje no son juguetes para niños.

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje o con las piezas pequeñas del artículo. ¡Existe peligro de asfixia/atragantamiento!

### Precaución ¡Peligro de lesiones!

El manejo descuidado e inadecuado del artículo puede provocar lesiones.

- Tenga cuidado con las manos y los dedos al montar y desmontar el artículo. Existe peligro de aplastamiento.

### Advertencia ¡Peligro de daños materiales!

El manejo inadecuado del artículo puede provocar daños materiales.

- ¡Tenga cuidado con suelos delicados! Utilice una base para proteger el suelo.

Para el montaje del artículo se necesitan un destornillador de cruz del tamaño PH1 (no incluido en el alcance de suministro) y las siguientes herramientas incluidas en el alcance de suministro:

- tornillo en forma de T (20)
- herramienta combinada con destornillador de cruz y llave de boca (21)
- herramienta combinada con destornillador de cruz y llave de vaso (22)

## Montaje de las patas de apoyo


1. Elija una superficie de montaje plana y antideslizante y cúbrala con una base apropiada para proteger la superficie de arañazos.
  2. Coloque el bastidor base (1) en la superficie y gírela de manera que pueda acceder libremente a los orificios de los tornillos.
  3. Atornille la pata de apoyo delantera (5) con dos tornillos (16) y dos arandelas (17) en la parte delantera del bastidor base (Fig. D).
- Nota: Asegúrese de que las ruedas de transporte de la pata delantera apunten hacia delante.
4. Atornille la pata de apoyo trasera (6) con dos tornillos (16) y dos arandelas (17) en la parte trasera del bastidor base (Fig. D).
  5. Ponga el artículo de pie.

## Montaje de los pedales

1. Atornille el pedal derecho (7R) en sentido horario en la biela (1R) y el pedal izquierdo (7L) en sentido antihorario en la biela (1L) (Fig. E).

Nota: Para el montaje de los pedales se necesita la herramienta combinada (21).

2. Fije las correas de seguridad (8) en los pedales (Fig. F).

 Las correas de seguridad de los pedales deben sujetar firmemente los pies. En su caso, afloje las correas de seguridad o apriételas más.

## Montaje de la columna del manillar

### **Advertencia** **¡Peligro de daños materiales!**

El manejo inadecuado del artículo puede provocar daños materiales.

- Asegúrese de que los cables no queden aprisionados.
- Asegúrese de que los cables estén conectados firmemente para garantizar la transmisión de las señales.

1. Retire los tornillos premontados, las arandelas elásticas y las arandelas en el bastidor base (1) (Fig. G).
2. Deslice la cubierta de la columna del manillar (11) sobre la columna del manillar (2) (Fig. H).
3. Aplique la columna del manillar en el bastidor base y conecte los cables de sensor (1a) y (2a) (Fig. I).
4. Introduzca la columna del manillar en el bastidor base, asegurándose de que los cables no queden aprisionados.
5. Monte la columna del manillar con los tornillos, las arandelas elásticas y las arandelas desmontadas previamente (Fig. J).

Nota: Para el montaje de la columna del manillar se necesita la herramienta combinada (21).

6. Deslice la cubierta de la columna del manillar sobre los tornillos.

## Montaje del manillar y del ordenador

### **Advertencia** **¡Peligro de daños materiales!**

El manejo inadecuado del artículo puede provocar daños materiales.

- Asegúrese de que los cables no queden aprisionados.
- Asegúrese de que los cables estén conectados firmemente para garantizar la transmisión de las señales.

1. Coloque el manillar (4) en el soporte del manillar (2d) (Fig. K).
2. Pase los cables de sensor (2b) por el orificio (2c) en la columna del manillar (2) (Fig. K).
3. Retire los tornillos premontados de la columna del manillar (Fig. K).
4. Coloque la cubierta delantera del manillar (13) desde arriba en la columna del manillar y fijela con los tornillos soltados previamente (Fig. K).

Nota: Asegúrese de que los cables del sensor sobresalgan en la parte superior.

5. Retire los tornillos premontados de la cubierta trasera del manillar (12) y posicione la cubierta del manillar por encima del soporte del manillar (Fig. K).
6. Fije la cubierta del manillar con los tornillos soltados previamente y enrosque el tornillo en forma de T (20) con la arandela elástica (19) y la arandela (18) (Fig. K).
7. Retire los tornillos premontados en la parte trasera del ordenador (9) y utilícelos para montar el ordenador en la columna del manillar (Fig. L).
8. Conecte los cables del sensor (2b) con los cables del sensor (9a) y enrosque los tornillos soltados desde abajo a través de las cubiertas del manillar en el ordenador (Fig. L).


## Montaje del soporte del sillín y del sillín

### **Precaución** **¡Peligro de lesiones!**

Si el soporte del sillín no está fijado adecuadamente, se pueden provocar lesiones.

- No extraiga nunca el soporte del sillín más allá de la marca máxima.
- Bloquee el soporte del sillín siempre con el tornillo de fijación.

1. Introduzca el soporte del sillín (3) en el tubo del asiento (1c) del bastidor base (1) (Fig. M).
2. Fije el soporte del sillín con el tornillo de fijación (1b). Para este fin, tire del tornillo de fijación y preste atención a que encaje al soltarlo en uno de los orificios del soporte del sillín (Fig. M).
3. Fije el sillín (10) al riel de ajuste del sillín (3a) y ajústelo horizontalmente con la ayuda de un nivel de burbuja convencional (no incluido en el alcance de suministro).
4. Apriete firmemente las tuercas (10a) del sillín con la ayuda de la herramienta combinada (22).

-  Proceda de esta forma para ajustar el sillín a sus necesidades individuales:
- Tire del tornillo de fijación, regule la altura del soporte del sillín y preste atención a que el tornillo de fijación encaje al bloquearlo en uno de los orificios del soporte del sillín (Fig. O).
  - Tire del tornillo de fijación, desplace el riel de ajuste del sillín a cualquier posición y preste atención a que el tornillo de fijación encaje audiblemente en uno de los orificios (Fig. P).

## Montaje del soporte para botella

1. Retire los tornillos premontados de la columna del manillar (2) (Fig. N).
2. Monte el soporte para botella (14) en la columna del manillar con la ayuda de los tornillos retirados previamente (Fig. N).

Nota: El uso del soporte para botella es opcional.

## Desmontaje

Para desmontar el artículo, proceda en el orden inverso.

## Utilización

### **Precaución** **¡Peligro de lesiones!**

El manejo descuidado e inadecuado del artículo puede provocar lesiones.

- Deje una zona libre de 0,6 m en todas las direcciones en el área de entrenamiento para garantizar que haya suficiente espacio en caso de emergencia.
- Coloque el artículo únicamente sobre una superficie plana y antideslizante.

Seleccione una zona de entrenamiento de aprox. 3,00 x 1,80 m (L x An).

### **Ajuste de la posición de asiento, pies y manillar**

- El sillín está ajustado correctamente si, con la pierna estirada, su rodilla se encuentra detrás del eje del pedal y su talón toca los pedales.
- Las correas de seguridad de los pedales están ajustadas correctamente si sus pies quedan bien sujetos. En su caso, afloje las correas de seguridad o apriételas más.
- El manillar está ajustado correctamente si sus brazos quedan prácticamente estirados al agarrar el manillar. En su caso, ajuste el manillar con la ayuda del tornillo en forma de T (Fig. Q).

### **Encendido/apagado del artículo**

1. Inserte el cable de alimentación (15) en el casquillo en la parte trasera del artículo y el enchufe de alimentación en una toma de corriente (Fig. R).
2. Pulse el interruptor (1d) para encender el artículo antes del entrenamiento y apagarlo después (Fig. R).

### **Conexión USB**

El ordenador (9) dispone de una conexión USB-C para la carga de su smartphone o tableta.

- Para cargar su smartphone o tableta, conéctelos con el ordenador con la ayuda de un cable USB-C (no incluido en el alcance de suministro).

### **Soporte para smartphone o tableta**

1. Coloque su smartphone o tableta sobre el soporte en el manillar (4).
2. Fije su smartphone o tableta con el clip.

## Manejo del ordenador

### **ADVERTENCIA** **¡Peligro de muerte!**

El sistema para la monitorización de la frecuencia cardíaca puede tener errores. Un entrenamiento excesivo puede causar lesiones graves o la muerte.

- En caso de que su capacidad de ejercicio disminuyera de manera inusual, finalice el entrenamiento de inmediato.

### **Visualización de pantalla**

En función del estado de visualización, se muestran en la pantalla los siguientes indicadores con las respectivas funciones asignadas (Fig. C):

## Campo de aviso (función de ayuda guía de menú)

El campo (9r) muestra las principales ayudas para la guía de menú.

## TMB/Pulso

El campo (9s) muestra la frecuencia cardíaca actual, medida durante el entrenamiento, entre 40 y máx. 220 latidos por minuto, o la medición de TMB, grasa corporal e IMC (véase la sección «Medición del pulso y la frecuencia cardíaca»).

## Campo de indicación

El campo (9t) muestra el IMC, la grasa corporal, el sexo, la altura, el peso corporal y la edad.

## Parada/Tiempo

El campo (9u) muestra la duración del entrenamiento con modo de pausa de 00:00 a 99:59.

## Nivel de resistencia de pedaleo (1-32)

El campo (9v) muestra la resistencia de pedaleo con 32 niveles de resistencia. Cada una de las 16 casillas rectangulares de las diez barras representa dos de los 32 niveles de resistencia de pedaleo. Si se ajusta un determinado tiempo de entrenamiento en un programa, se aplica lo siguiente:

tiempo de entrenamiento preajustado: 10 (cantidad de barras)=duración de entrenamiento de cada barra.

## Revoluciones/minuto / km/h

El campo (9w) muestra cada tres segundos alternativamente la frecuencia de pedaleo de 0 a máx. 999 revoluciones/minuto y la velocidad actual de 0,0 a 99,9 km/h.

## Distancia

El campo (9x) muestra la distancia recorrida de 0,0 a 99,9 km.

## Vatios

El campo (9y) muestra la resistencia de pedaleo de 0 a máx. 999 W.

## Kilojoule

El campo (9z) muestra el gasto energético de 0 a máx. 9999 kilojulios.

Nota: El cálculo se basa en valores estándar previamente programados que solo sirven como valores indicativos.

## Cambio de idioma

Mantenga pulsados simultáneamente los sensores MÁS (9c) y MENOS (9e) durante 5 segundos para conmutar entre el idioma alemán e inglés (Fig. B).

## Perfil de usuario

Puede crear hasta cuatro perfiles de usuario y utilizarlos para el entrenamiento.

Los valores preajustados en los respectivos perfiles de usuario sirven para determinar los datos en el PROGRAMA PULSO OBJETIVO, así como en la medición de IMC/TMB y grasa corporal. Además, los ajustes del usuario realizados en el PROGRAMA INDIVIDUAL quedan memorizados.

En el perfil de usuario U0 no se pueden memorizar datos de usuario.

En los perfiles de usuario U1-U3 se ajustan los datos personales del respectivo usuario, tales como edad, sexo, peso y altura, que quedan memorizados.

## Selección del perfil de usuario

1. Encienda el artículo (véase la sección «Encender y apagar el artículo»).
2. Seleccione el perfil de usuario deseado con la ayuda del sensor MÁS (9c) y del sensor MENOS (9e).
3. Pulse el sensor MODO (9f) para confirmar la selección.

## Creación del perfil de usuario

En los perfiles de usuario puede ajustar y memorizar la edad, el sexo, el peso y la altura.

1. Seleccione el perfil deseado.
2. Pulse el sensor MODO (9f) para introducir los valores para «Edad», «Sexo», «Peso» y «Altura» en el campo (9t).
3. Ajuste el valor deseado con la ayuda del sensor MÁS (9c) y del sensor MENOS (9e).
4. Confirme su selección con el sensor MODO (9f).

## Programas

### Selección del programa

1. Encienda el artículo (véase la sección «Encender y apagar el artículo»).
  2. Pulse el sensor correspondiente para seleccionar el programa deseado (Fig. B).
  3. Seleccione los valores predeterminados deseados con la ayuda del sensor MÁS (9c) y del sensor MENOS (9e).
  4. Pulse el sensor MODO (9f) para confirmar la selección.
- Nota: Si no desea ajustar ningún valor predeterminado, confirme el valor 0.
5. Pulse el sensor PAUSA (9q) para modificar un valor.
  6. Termine el programa pulsando en el modo Pausa cualquier emisor de programa o reinicie el ordenador.

**Nota:** Si se supera el valor de pulso preajustado, parpadea el indicador de pulso (9s).

**Nota:** Al dejar de accionar los pedales, el ordenador se para automáticamente.

**Nota:** La pantalla se apaga automáticamente al cabo de 4 minutos si, durante este tiempo, no se produce ningún movimiento de pedaleo y ninguna entrada.

### PROGRAMA INICIO RÁPIDO

1. Pulse el sensor INICIO RÁPIDO (9i).

Nota: El ordenador se inicia automáticamente con el programa INICIO RÁPIDO.

2. Comience con el entrenamiento.

Nota: La resistencia de pedaleo se puede modificar libremente durante el entrenamiento con la ayuda de los sensores MÁS (9c) y MENOS (9e).

### PROGRAMA VATIOS

Con este programa se realiza un entrenamiento independiente de las revoluciones. La resistencia de pedaleo preajustada (Vatios) se mantiene incambiada y se adapta cada 0,5 a 4 segundos a la frecuencia de pedaleo y la velocidad de entrenamiento actual.

1. Pulse el sensor PROGRAMA VATIOS (9j) para seleccionar el programa.
2. Pulse el sensor MODO (9f) para ajustar un entrenamiento con cuenta atrás.

3. Ajuste los respectivos valores predeterminados en los campos «Vatios» (9y), «Tiempo» (9u), «Distancia» (9x), «Kilojoule» (9z) y «Pulso» (9s), tal como se describe en «Selección del programa».
4. Pise los pedales para iniciar el entrenamiento.

### PROGRAMA MANUAL

1. Pulse el sensor PROGRAMA MANUAL (9k) para seleccionar el programa.
  2. Ajuste los respectivos valores predeterminados en los campos «Vatios» (9y), «Tiempo» (9u), «Distancia» (9x), «Kilojoule» (9z) y «Pulso» (9s), tal como se describe en «Selección del programa».
  3. Pise los pedales para iniciar el entrenamiento.
- Nota: La resistencia de pedaleo se puede modificar libremente durante el entrenamiento.

### PROGRAMA PULSO OBJETIVO

Nota: Este programa solo funciona con una correa de pecho (no incluida en el alcance de suministro).

En este programa, la resistencia de pedaleo se adapta automáticamente a la frecuencia cardíaca objetivo establecida:

- Si su frecuencia cardíaca actual es inferior a la frecuencia cardíaca objetivo ajustada por usted, la resistencia de pedaleo aumenta un nivel cada 10 segundos (hasta máx. 16).
- Si su frecuencia cardíaca actual es superior a la frecuencia cardíaca objetivo ajustada por usted, la resistencia de pedaleo se reduce un nivel cada 10 segundos (hasta mín. 1).

1. Pulse el sensor PROGRAMA PULSO OBJETIVO (9m) para seleccionar el programa.
2. Seleccione los perfiles de frecuencia cardíaca objetivo con la ayuda de los sensores MÁS (9c) y MENOS (9e):
  - HRC 1: 55 % de la frecuencia cardíaca máxima
  - HRC 2: 75 % de la frecuencia cardíaca máxima
  - HRC 3: 90 % de la frecuencia cardíaca máxima
  - HRC 4: frecuencia cardíaca máxima (ajustable libremente)

Nota: Para calcular la frecuencia cardíaca máxima, aplique la siguiente fórmula: 220 - edad en años.

3. Pulse el sensor MODO (9f) para confirmar la selección.
4. Ajuste los respectivos valores predeterminados en los campos «Vatios» (9y), «Tiempo» (9u), «Distancia» (9x), «Kilojoule» (9z) y «Pulso» (9s), tal como se describe en «Selección del programa».
5. Pise los pedales para iniciar el entrenamiento.

### PROGRAMA INDIVIDUAL

En este programa se puede combinar y memorizar un entrenamiento individual.

Los ajustes del usuario realizados en el programa Individual quedan memorizados y no se necesitan crear cada vez de nuevo.

1. Pulse el sensor PROGRAMA INDIVIDUAL (9n) para seleccionar el programa.
2. Pulse el sensor MODO (9f) para programar una unidad de entrenamiento individual.

3. Ajuste los respectivos valores predeterminados para las barras (9v), así como en los campos «Tiempo» (9u), «Distancia» (9x), «Kilojoule» (9z) y «Pulso» (9s), tal como se describe en «Selección del programa».

4. Pise los pedales para iniciar el entrenamiento. Nota: Si empieza enseguida a pedalear, el ordenador accede a una unidad de entrenamiento memorizada.

### PROGRAMA INICIO INTERVALOS

El programa INTERVALOS está programado previamente.

Las fases de esfuerzo y de descanso se alternan en intervalos regulares y con la misma intensidad.

Debido a las fuertes variaciones de la intensidad, recomendamos utilizar este programa solo al cabo de 2 o 3 semanas de entrenamiento.

Nota: La resistencia de pedaleo predeterminada no se puede modificar durante el entrenamiento.

1. Pulse el sensor INICIO INTERVALOS (9h) para seleccionar el programa.

2. Pulse el sensor MODO (9f) para ajustar el grado de intensidad deseado y los valores para un entrenamiento con cuenta atrás. Hay tres grados de intensidad distintos:

- L1 - principiantes entrenados
- L2 - avanzados
- L3 - deportistas de fitness y profesionales

3. Pise los pedales para iniciar el entrenamiento.

### PROGRAMA MONTAÑA

El programa MONTAÑA está programado previamente. El esfuerzo se va incrementando uniformemente.

Debido a la gran intensidad, recomendamos utilizar este programa solo al cabo de 2 o 3 semanas de entrenamiento.

Nota: La resistencia de pedaleo predeterminada no se puede modificar durante el entrenamiento.

1. Pulse el sensor PROGRAMA MONTAÑA (9g) para seleccionar el programa.

2. Pulse el sensor MODO (9f) para ajustar el grado de intensidad deseado y los valores para un entrenamiento con cuenta atrás. Hay tres grados de intensidad distintos:

- L1 - principiantes entrenados
- L2 - avanzados
- L3 - deportistas de fitness y profesionales

3. Pise los pedales para iniciar el entrenamiento.

### PROGRAMA PRUEBA

Este programa tiene una duración de 12 minutos. El programa tiene como finalidad determinar su estado de forma actual.

Al cabo de un entrenamiento de 12 minutos, el ordenador indica los valores de velocidad media, distancia recorrida, gasto total en kilojulios y pulso medio de la unidad de prueba realizada. Los valores quedan memorizados.

1. Pulse el sensor PROGRAMA PRUEBA (9d) para seleccionar el programa.

Nota: La resistencia de pedaleo ya no se puede modificar durante el entrenamiento.

2. Pise los pedales para iniciar el entrenamiento.

3. Durante el entrenamiento, mantenga las palmas de las manos en todo momento en los sensores de frecuencia cardiaca de las manos para que se pueda medir el pulso. No supere el valor máximo de pulso.

Nota: Si empieza enseguida a pedalear, el ordenador accede al valor predeterminado durante la última unidad de entrenamiento en este programa.

### MEDICIÓN DEL IMC

1. Pulse el sensor MEDICIÓN IMC (9p) para seleccionar el programa.

2. Coloque las palmas de las manos en ambos sensores de frecuencia cardiaca de las manos en el manillar (4).

3. Agarre los sensores de frecuencia cardiaca de las manos hasta que finalice el proceso de medición.

4. Al cabo de aprox. 5 a 10 segundos se indican los siguientes valores:

- La grasa corporal y el IMC se muestran alternativamente en el campo de indicación (9w).
- El resultado de medición de la TMB se muestra en el campo de indicación (9w).
- «Err» señala que la medición no se ha realizado correctamente. Repita la medición.

### Evaluación medición de grasa

Nota: Tenga en cuenta que esta medición no corresponde a ningún procedimiento de medición médico. El valor medido puede diferir de su valor efectivo. Consulte a su médico para una medición exacta de su porcentaje de grasa corporal.

Sexo	bajo	bueno	normal	dema- siado alto
masculino	<13 %	13 %- 25,8 %	26 %- 30 %	>30 %
femenino	<23 %	23 %- 35,8 %	36 %- 40 %	

### Evaluación medición del IMC

El resultado de medición del IMC (índice de masa corporal) sirve como medida para la valoración del peso corporal.

Nota: Tenga en cuenta que esta medición no corresponde a ningún procedimiento de medición médico.

Edad	IMC hombres	IMC mujeres
19-24 años	19-24	18-23
25-34 años	20-25	19-24
35-44 años	21-26	20-25
45-54 años	22-27	21-26
55-64 años	23-28	22-27
más de 65 años	24-29	23-28

Categoría	IMC
Demacrado	<15
Peso inferior a lo normal	<17,5
Rango límite	<19

Categoría	IMC
Normal	19-24
Sobrepeso	25-29
Obesidad	30-39
Obesidad mórbida	40+

### Evaluación medición de la TMB

El resultado de medición de la TMB (tasa metabólica basal) representa la energía necesaria para mantener las funciones del cuerpo.

Para determinar el factor de energía de su cuerpo, multiplique el resultado de medición de la TMB del ordenador por su grado de actividad según la siguiente tabla. El resultado se expresa en kilojulios (kJ).

Grado de actividad	Factor de actividad
actividad leve	TMB x 1,2 (p. ej., trabajo sentado)
actividad normal	TMB x 1,3
actividad moderada	TMB x 1,4 (p. ej., entrenamiento ligero 3 a 4 horas/semana)
actividad elevada	TMB x 1,6 (p. ej., mucho entrenamiento 4 a 5 horas/semana)
actividad intensa	TMB x 1,9 (p. ej., entrenamiento duro o trabajo físico)

### Medición de la recuperación

La medición de la recuperación indica si la frecuencia cardiaca de recuperación se encuentra en una zona buena o mala. Tras finalizar la medición de la recuperación, se le muestra una nota:

- F1 = muy buena recuperación de la frecuencia cardiaca
- F6 = mala recuperación de la frecuencia cardiaca

1. Una vez finalizado el entrenamiento, pulse el sensor MEDICIÓN DE LA RECUPERACIÓN (9o) para medir su frecuencia cardiaca de recuperación.

2. Coloque las palmas de las manos en ambos sensores de frecuencia cardiaca de las manos.

3. Se muestra la visualización de tiempo (9u) y frecuencia cardiaca (9s). Se realiza una cuenta atrás de 00:60 a 00:00.

4. Agarre los sensores de frecuencia cardiaca de las manos en el manillar (4) hasta que finalice la cuenta atrás de 60 segundos. Se muestra la nota obtenida.

Nota: También se puede usar una correa de pecho comercial (no incluida en el alcance de suministro).

5. Vuelva a pulsar el sensor MEDICIÓN DE LA RECUPERACIÓN (9o) para volver al menú principal.

### Pausa en el entrenamiento

- Pulse el sensor PAUSA (9q) para hacer una pausa durante el entrenamiento. El tiempo se para.
- Vuelva a pulsar el sensor PAUSA (9q) para reanudar el entrenamiento.

- Pulse el sensor PAUSA (9q) más de 3 segundos para reiniciar el ordenador.

### Reinicio de la pantalla

Para restablecer la visualización, borrar los ajustes guardados o terminar antes de tiempo una unidad de entrenamiento, pulse el sensor PAUSA (9q).

### Conexión vía Bluetooth® de una aplicación externa

Conecte el artículo vía Bluetooth® con una aplicación de entrenamiento externa para utilizar y memorizar múltiples posibilidades de entrenamiento.

1. Descargue una aplicación de entrenamiento, p. ej., Kinomap, de la tienda de aplicaciones de su smartphone o tableta.
2. Regístrese y siga las instrucciones de la aplicación.
3. Active Bluetooth® en su terminal móvil y seleccione a través del menú del administrador de dispositivos la categoría «Ergómetro».
4. Seleccione el artículo a través de la marca y la denominación de tipo. La conexión entre el smartphone o la tableta y el artículo está activa cuando aparece el símbolo de Bluetooth® en la pantalla del artículo.

**Nota:** Entonces, los datos del entrenamiento se muestran únicamente en la aplicación conectada.

### Indicaciones de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Mantenga la respiración constante: exhale durante los esfuerzos e inhale durante las descargas.
- Coloque los pies en el centro de los pedales. Durante el entrenamiento en el ergómetro, el movimiento procede de las almohadillas de los pies para producir un mejor efecto de palanca y poder realizar los movimientos con mayor facilidad.
- Asegúrese de que, durante el entrenamiento, al menos la mitad del pie quede sobre el pedal.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.
- Asegúrese de que sus pies están colocados de forma óptima sobre los pedales.
- Agárrese bien al manillar durante todo el entrenamiento.
- Mantenga una posición erguida durante todo el entrenamiento.

### Alcance del entrenamiento

#### Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.

Debería repetir cada ejercicio de dos a tres veces.

#### Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de cuatro a cinco veces.
2. Después, haga un movimiento circular lento con la cabeza primero en una dirección y después en la otra.

#### Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, calentará de manera óptima todos los músculos.
2. Haga un movimiento circular con ambos hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

**Importante: ¡No se olvide de seguir respirando de forma calmada!**

#### Entrenamiento

1. Suba al ergómetro.
2. Coloque los pies en los pedales y fíjelos con las correas de seguridad.
3. Agárrese bien al manillar durante el entrenamiento.
4. Seleccione un programa de entrenamiento según la descripción en la sección «Selección del programa» e inicie el entrenamiento.

**Nota:** Mantenga una posición erguida durante todo el entrenamiento.

#### Relajación

- Tómese suficiente tiempo para la recuperación durante y después del entrenamiento.
- La fase de recuperación debe durar más en caso de ser principiante que deportista habitual.

### Intensidad del entrenamiento

1. Decida a qué objetivo de entrenamiento desea aspirar.

**Nota:** Los objetivos de entrenamiento pueden ser, por ejemplo, pérdida de peso, quema de grasa o aumento de la resistencia.

2. Establezca con qué frecuencia desea entrenar para lograr su objetivo de entrenamiento. Se recomiendan las siguientes cargas de entrenamiento:
  - Programa mínimo saludable: 2-3 veces/semana de 20 a 30 minutos.
  - Programa óptimo saludable: 4-5 veces/semana de 45 a 60 minutos.
3. Para aumentar la intensidad de entrenamiento, elija entre las siguientes zonas de entrenamiento:
  - Zona regenerativa: en la zona regenerativa, se requiere el 50-60 % de la frecuencia cardíaca máxima. El esfuerzo es ligero y relajado. Esta zona es la base para aumentar la capacidad de resistencia. Si es principiante o está en baja forma, entrene en la zona regenerativa.

- Quema de grasa: en la quema de grasa, se requiere el 60-70 % de la frecuencia cardíaca máxima. En esta zona se fortalece el corazón y se pone en marcha la quema de grasa de forma óptima. Por lo tanto, el entrenamiento es más eficaz cuanto más tiempo se mantenga.
- Zona aeróbica: en la zona aeróbica, se requiere el 70-80 % de la frecuencia cardíaca máxima. En esta zona se queman más hidratos de carbono que grasa. El esfuerzo es mayor. Se fortalecen el corazón y los pulmones. Si quiere ganar velocidad, fuerza y resistencia, entrene en la zona aeróbica.
- **Zona anaeróbica:** en la zona anaeróbica, se requiere el 80-90 % de la frecuencia cardíaca máxima. El entrenamiento en la zona anaeróbica es un entrenamiento de alta intensidad en el que se producen síntomas típicos como agotamiento, cansancio o dificultad para respirar.
- **Zona máxima:** en la zona máxima, se requiere el 90-100 % de la frecuencia cardíaca máxima. La zona máxima es la de mayor intensidad. Si su forma física es excelente y tiene experiencia en entrenamientos de alta intensidad, entrene en la zona máxima. Tenga en cuenta que entrenar en esta zona puede llevar fácilmente a sobrecargas y lesiones.

### Transporte

1. Apague el artículo y desconecte el enchufe de alimentación de la toma de corriente.
  2. Coloque el pie derecho sobre la pata delantera con ruedas (5).
  3. Agarre el artículo por el manillar (4) y vuelque el ergómetro con cuidado en dirección a usted.
  4. Lleve el ergómetro rodando hacia el lugar deseado y vuelva a enderezarlo lentamente.
- Nota:** Mantenga la espalda recta durante el transporte.

**Nota:** Tenga cuidado con suelos delicados. Al pasar sobre obstáculos, los ejes de las ruedas pueden deslizarse fácilmente de su soporte, lo que provoca que las ruedas se bloqueen y dejen marcas en el suelo.

### Almacenamiento, limpieza

**Precaución: Antes de limpiar el artículo, debe apagarlo y desconectar el enchufe de alimentación de la toma de corriente.**

Almacene el artículo en un lugar seco y libre de polvo sin radiación solar directa. Cuando no lo utilice, desconecte el enchufe de alimentación de la toma de corriente.

El artículo siempre se debe mantener seco y después de cada uso se debe eliminar la posible suciedad.

Use un paño ligeramente humedecido para la limpieza del artículo y el ordenador y evite el contacto con el agua.

**¡IMPORTANTE!** No lo limpie con productos de limpieza agresivos.



## Indicaciones para la eliminación



Este símbolo indica que el dispositivo está sujeto a la Directiva 2012/19/UE. Esta directiva especifica que este dispositivo no puede ser eliminado con la

basura doméstica normal al final de su vida útil, sino que debe ser entregado en puntos de recogida, centros de reciclaje o empresas eliminadoras de basura especialmente habilitados al efecto. Proteja el medio ambiente y elimine los productos correctamente.

No deseche las pilas/acumuladores con la basura doméstica. Pueden contener metales pesados y deben ser tratados como residuos especiales. Los símbolos químicos de los metales pesados son estos: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = plomo. Por ello, elimine las pilas/acumuladores en un punto de recogida comunitario.



En su administración local o municipal podrán informarle sobre otras posibilidades de eliminación del artículo usado.

No deje material de embalaje, como bolsas de plástico, en manos de niños. Guarde el material de embalaje en un lugar inaccesible para éstos.



Al separar los residuos, tenga en cuenta la marcación de los materiales de embalaje, que se indica con abreviaturas (a) y números (b) que significan lo siguiente: 1-7: plásticos / 20-22: papel y cartón / 80-98: materiales compuestos.

El artículo y su material de embalaje son reciclables, deséchelos separados para un mejor tratamiento de los residuos.

El logo «Triman» solo se aplica en Francia.

## Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 404503\_2201

**ES** Servicio España  
Tel.: 900 984 989  
E-Mail: [deltasport@lidl.es](mailto:deltasport@lidl.es)

## Versión de Bluetooth®: 5.0

Informamos de que el aparato de ejercicio dispone de una interfaz Bluetooth abierta que no puede apagarse. Gracias a esta interfaz, puede transferir los datos de rendimiento/uso generados durante la utilización del aparato de ejercicio (p. ej., frecuencia de pedaleo/remo, potencia en vatios o frecuencia cardíaca) a un dispositivo (p. ej., dispositivos inteligentes, tabletas, etc.) emparejado con el aparato de ejercicio mediante la interfaz Bluetooth. Si no se ha establecido una conexión Bluetooth entre el usuario y el aparato de ejercicio, es posible que, en determinadas circunstancias, otros dispositivos distintos al del usuario que se encuentren dentro del alcance de la interfaz Bluetooth puedan emparejarse con el aparato de ejercicio y recibir datos de rendimiento/uso. No obstante, los datos transmitidos no contienen información de carácter personal ni permiten identificar directamente al usuario. Los posibles datos personales incluidos en el perfil de usuario, como edad, altura, peso y sexo, no están disponibles a través de la interfaz Bluetooth ni se puede acceder a ellos. Se almacenan de forma local en el aparato de ejercicio sin posibilidad de transferirlos mediante Bluetooth.

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du tager det i brug første gang.

 **Det gør du ved at læse nedenstående betjeningsvejledning omhyggeligt.**

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne betjeningsvejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

## Leveringsomfang/ komponentbetegnelse (fig. A)

- 1 x ergometercykel
  - 1 x grundramme (1)
  - 1 x styrepind (2)
  - 1 x sadelstang (3)
  - 1 x styr (4)
  - 1 x fod, for (5)
  - 1 x fod, bag (6)
  - 1 x pedal, venstre (7L)
  - 1 x pedal, højre (7R)
  - 2 x sikkerhedsstrop (8)
  - 1 x computer (9)
  - 1 x sadel (10)
  - 1 x styrepindsafskærmning (11)
  - 1 x styrafskærmning, bag (12)
  - 1 x styrafskærmning, for (13)
  - 1 x flaskeholder (14)
  - 1 x netkabel (15)
- 1 x skrue- og værktøjs sæt
  - 4 x skrue M8 x 72 mm (16)
  - 4 x spændeskive M8 (17)
  - 1 x spændeskive M8 (18)
  - 1 x fjederskive M8 (19)
  - 1 x T-skrue (20)
  - 1 x kombinationsværktøj med stjerneskrue-trækker og gaffelnøgle 13, 15, 19 mm (21)
  - 1 x kombinationsværktøj med stjerneskrue-trækker og topnøgle 13, 14 mm (22)
- 1 x brugervejledning

## Tekniske data

Vægt: ca. 36 kg

Mål (b x h x d): ca. 100,4 x 132,4 x 55 cm

Siddehøjde: ca. 85-112 cm

Strømforsyning: 230 V~50 Hz

Bluetooth®-version: 5.0

Hastighedsuafhængigt bremsesystem

Kompatibel med almindelige brystremme med ukrypteret 5 kHz overførsel (medfølger ikke ved levering).

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


Effektforbrug: 50 W

Maks. kapacitet, tabletholder: 1 kg



Maks. kapacitet: 150 kg

 Fremstillingsdato (måned/år):  
06/2022

 Hermed erklærer Delta-Sport Handelskontor GmbH, at denne artikel er i overensstemmelse med følgende grundlæggende krav og de øvrige gældende bestemmelser:

2014/53/EU - RED-direktiv

2011/65/EU - RoHS-direktivet

De fuldstændige overensstemmelseserklæringer findes på

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

Apparatklasse: HA (til brug i hjemmet, høj præcision)/ikke egnet til terapeutisk træning.

## Anvendte symboler og signalord



Generelt advarselsskilt til markering af farer og risici (f.eks. livsfare, fare for kvæstelser eller fare for at komme i klemme).



Advarsel! Artiklen må ikke anvendes af personer med pacemaker!



Fare for at få fingrene i klemme!



Yderligere oplysninger om brug af artiklen.



Påbudsskilt, der gør enhver bruger opmærksom på, at denne skal læse brugervejledningen omhyggeligt før brug, og at brugervejledningen altid skal være tilgængelig for alle brugere.

Advarsel Dette signalord angiver en fare med høj risiko, som, hvis den ikke undgås, kan medføre død eller alvorlig skade.

FORSIGTIG Dette signalord angiver en fare med lav risiko, som, hvis den ikke undgås, kan medføre mindre eller moderat skade.

Advarsel Dette signalord angiver mulige risici for materielle skader.

## Henvisninger om varemærker

Bluetooth® ordmærket og logoer er registrerede varemærker, der tilhører Bluetooth SIG, Inc. Alle øvrige navne og artikler kan være varemærker eller registrerede varemærker, der tilhører de pågældende ejere.

## Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af hele kroppen. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervs-mæssige formål. Artiklen er beregnet til indendørs brug.

## Sikkerhedsanvisninger

Læs sikkerhedsanvisningerne og brugervejledningen før brug! Manglende overholdelse kan medføre alvorlige kvæstelser. Udlever alle dokumenter, hvis artiklen videregives til en tredjepart. Fjern ikke type- eller henvisningsskilte.

### Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningfare.
- Systemet til overvågning af puls kan være fejlbehæftet. For hård træning kan medføre alvorlige skader eller dødsfald. Hvis din ydeevne falder usædvanlig kraftigt, skal du straks afslutte træningen.

### Fare for kvæstelser for børn!

- Børn må ikke lege med artiklen. Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.
- Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til artiklen.
- Børn må ikke befinde sig inden for rækkevidde af artiklen under træningen for at undgå fare for kvæstelser.
- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Artiklen skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug.

### Fare for kvæstelser!

- Dette apparat kan benyttes af børn fra 14 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af apparatet og forstår de medfølgende farer. Børn må ikke lege med apparatet.
- Artiklen er ikke beregnet til at klatre på eller lege med! Sørg for, at personer, især børn, og kæledyr ikke klatrer på artiklen eller løfter sig op i den.
- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen!
- Anvend kun artiklen som angivet i afsnittet "Bestemmelsesmæssig brug".
- Anvend kun originale reservedele.
- Artiklen må kun monteres af en voksen for at undgå kvæstelser på grund af forkert håndtering.  
Sørg for først at bruge artiklen, efter den er fuldstændigt monteret.
- Sørg for, at pedalernes sikkerhedsstroppe er fastgjort korrekt. Forkert fastgøring kan medføre kvæstelser.
- Stil kun artiklen på et jævnt og skridsikkert underlag.
- Denne artikel er beregnet til en maksimal kropsvægt på 150 kg. Artiklen må ikke anvendes, hvis din kropsvægt er højere.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.


- Benyt ikke artiklen som hjælpemiddel til at træde op på.
- Transporter aldrig artiklen alene over trin og andre forhindringer for at undgå kvæstelser.

### **Fare for elektrisk stød!**

- Tilslut kun artiklen, hvis stikkontaktens netspænding stemmer overens med angivelsen på typeskiltet.
- Tilslut kun artiklen til en let tilgængelig stikkontakt, så du i tilfælde af en fejl hurtigt kan adskille artiklen fra strømmettet.
- Undlad at bruge maskinen, hvis den har synlige skader, eller hvis netkablet eller netstikket er defekt.
- Hvis ergometercyklens netkabel er beskadiget, skal det udskiftes af producenten eller dennes kundeservice eller af en person med tilsvarende kvalifikationer.
- Ved reparationer må der kun anvendes dele, som stemmer overens med de oprindelige apparatdata. Denne ergometercykel indeholder elektriske og mekaniske dele, der er nødvendige for at beskytte mod farekilder.
- Åbn ikke huset, overlad i stedet reparationen til fagfolk. Kontakt et professionelt værksted. Kontakt et professionelt værksted. I tilfælde af reparationer udført på egen hånd, forkert tilslutning eller forkert betjening, bortfalder alle krav om produktansvar og garanti.
- Dyp ikke artiklen, computeren og netkabel eller netstik i vand eller andre væsker.
- Tag aldrig fat om netstikket med fugtige hænder.
- Træk aldrig netstikket ud af stikkontakten i netkablet, men tag altid fat i selve netstikket.
- Anvend aldrig netkablet som bærehåndtag.
- Hold artiklen, netstikket og netkablet væk fra åben ild og varme overflader.
- Læg netkablet, så det ikke udgør en fare for at snuble.
- Undgå at knække netkablet, og læg det ikke over skarpe kanter.
- Artiklen må kun anvendes indendørs.
- Når du ikke bruger artiklen, rengør den, eller hvis der opstår en fejl, skal du altid slukke for artiklen og trække netstikket ud af stikkontakten.
- Netkablet må ikke komme i kontakt med varme komponenter.
- Hæld aldrig væske i artiklen eller computeren.
- Anvend ikke en damprenser til rengøring. Ellers kan artiklen blive beskadiget.

### **Fare for kvæstelser ved træning!**

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved forkert træning eller for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade. Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.

- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på min. 0,6 m til alle sider (fig. S).
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
-  **Advarsel!** Artiklen må ikke anvendes af personer med pacemaker!

- Afslut straks træningen, hvis du føler dig svimmel, mærker tegn på hjertebanken osv., og søg straks lægehjælp.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.
- Hold løst tøj på afstand af pedalerne.

### **Farer på grund af slitage!**

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. Hvis f.eks. kileremmen eller håndtagene udviser tegn på slitage, skal du lade være med at bruge artiklen.
- Anvend kun originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadekomst.
- Undersøg regelmæssigt artiklen for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen.
- Apparatet må IKKE permanent fikseres eller skrues fast i gulvet. Overtrædelser kan forårsage betydelige skader på apparatet.
- Efterspænd møtrikker og skruer regelmæssigt.
- Få straks defekte dele, f.eks. forbindelsesdele udskiftet af en fagmand. Brug først artiklen igen, når alle defekte dele er blevet udskiftet.
- Kontroller regelmæssigt artiklen for synlige tegn på slitage og skader. Kontroller regelmæssigt skrueforbindelserne.

## Montering

### **ADVARSEL Livsfare!**

- Artiklen og emballagematerialet er ikke legetøj!
- Lad aldrig børn være alene med artiklens emballagemateriale eller smådele. Der er kvælningsfare!

### **Forsigtig Fare for kvæstelser!**

- Uopmærksom og forkert håndtering af artiklen kan medføre kvæstelser.
- Pas på hænderne og fingrene, når artiklen opstilles og afmonteres. Der er fare for at komme i klemme.



### **Advarsel Risiko for materielle skader!**

Forkert håndtering af artiklen kan medføre materielle skader.

- Pas på sarte gulve! Anvend et underlag for at beskytte gulvet.

For at montere artiklen skal du bruge en stjerne-skruetrækker i størrelse PH1 (medfølger ikke ved levering) og følgende værktøjer, der medfølger ved levering:


- T-skrue (20)
- kombinationsværktøj med stjerneskruetrækker og gaffelnøgle (21)
- kombinationsværktøj med stjerneskruetrækker og topnøgle (22)

### Montering af fødderne

1. Vælg en jævn og skridsikker monteringsflade, og dæk den med et egnet underlag for at beskytte monteringsfladen mod ridser.
  2. Læg grundrammen (1) på underlaget, og drej den, så skruehullerne er frit tilgængelige.
  3. Skru den forreste fod (5) fast på forsiden af grundrammen med to skruer (16) og to spændeskiver (17) (fig. D).
- Bemærk: Sørg for, at transporthjulene på den forreste fod vender fremad.
4. Skru den bageste fod (6) fast på bagsiden af grundrammen med to skruer (16) og to spændeskiver (17) (fig. D).
  5. Rejs artiklen op.

### Montering af pedalerne

1. Skru den højre pedal (7R) fast på kranken (1R) med uret og den venstre pedal (7L) fast på kranken (1L) mod uret (fig. E).
- Bemærk: Du skal bruge kombinationsværktøjet (21) til montering af pedalerne.
2. Fastgør sikkerhedsstroppe (8) på pedalerne (fig. F).

 Pedalernes sikkerhedsstroppe skal kunne holde dine fødder fast. Løsn eller stram om nødvendigt sikkerhedsstroppe.

### Montering af styrpinden



### **Advarsel Risiko for materielle skader!**

Forkert håndtering af artiklen kan medføre materielle skader.

- Sørg for, at kablerne ikke kommer i klemme.
- Sørg for, at kablerne er fast forbundet for at sikre signaloverførslen.

1. Fjern de formonterede skruer, fjederskiverne og spændeskiverne fra grundrammen (1) (fig. G).
  2. Skub styrpindsafskærmningen (11) på styrpinden (2) (fig. H).
  3. Hold styrpinden på grundrammen, og forbind sensor-kablerne (1a) og (2a) med hinanden (fig. I).
  4. Skub styrpinden ind i grundrammen, og sørg samtidig for, at kablerne ikke kommer i klemme.
  5. Monter styrpinden med de skruer, fjederskiver og spændeskiver, der blev fjernet før (fig. J).
- Bemærk: Du skal bruge kombinationsværktøjet (21) til montering af styrpinden.
6. Skub styrpindsafskærmningen over skrueerne.

## Montering af styret og computeren



### Advarsel Risiko for materielle skader!

Forkert håndtering af artiklen kan medføre materielle skader.

- Sørg for, at kablerne ikke kommer i klemme.
- Sørg for, at kablerne er fast forbundet for at sikre signaloverførslen.

1. Placer styret (4) i styrholderen (2d) (fig. K).
  2. Før sensorkablerne (2b) gennem åbningen (2c) i styrpinden (2) (fig. K).
  3. Fjern de formonterede skruer fra styrpinden (fig. K).
  4. Sæt den forreste styrpindsafskærmning (13) på styrpinden oppefra, og fastgør den med de skruer, der blev løsnet før (fig. K).
- Bemærk: Sørg for, at sensorkablerne rager ud foroven.
5. Fjern de formonterede skruer fra den bageste styrpindsafskærmning (12), og placer styrpindsafskærmningen over styrholderen (fig. K).
  6. Fastgør styrpindsafskærmningen med de skruer, der blev løsnet før, og spænd T-skruen (20) med fjederringen (19) og spændeskiven (18) (fig. K).
  7. Fjern de formonterede skruer på bagsiden af computeren (9), og anvend dem til montering af computeren på styrpinden (fig. L).
  8. Forbind sensorkablerne (2b) med sensorkablerne (9a), og skrue de løsnede skruer nedefra, gennem styrpindsafskærmningerne ind i computeren (fig. L).


## Montering af sadelstangen og sadlen



### Forsigtig Fare for kvæstelser!

Forkert fastgøring af sadelstangen kan medføre kvæstelser.

- Træk aldrig sadelstangen længere ud end til maksimummarkeringen.
  - Fastlås altid sadelstangen med fastgøringsskruen.
1. Skub sadelstangen (3) ind i sadelrøret (1c) på grundrammen (1) (fig. M).
  2. Fastgør sadelstangen ved hjælp af fastgøringsskruen (1b). Det gøres ved at trække fastgøringsskruen ud. Det er vigtigt, at fastgøringsskruen går i hak i et af hullerne i sadelstangen, når skruen slippes (fig. M).
  3. Fastgør sadlen (10) på sadeljusteringsskinnen (3a), og stil sadlen vandret ved hjælp af et almindeligt vaterpas (medfølger ikke ved levering).
  4. Stram møtrikkerne (10a) til sadlen ved hjælp af kombinationsværktøjet (22).

 Gå frem som følger for at indstille sadlen til dine behov:

- Træk fastgøringsskruen ud, og juster sadelstangens højde. Det er vigtigt, at fastgøringsskruen går i hak i et af hullerne i sadelstangen, når skruen skubbes ind igen (fig. O).

- Træk fastgøringsskruen ud, og forskyld sadeljusteringsskinnen til den ønskede position. Det er vigtigt, at fastgøringsskruen går i hak i et af hullerne (fig. P).

## Montering af flaskeholderen

1. Fjern de formonterede skruer fra styrpinden (2) (fig. N).
  2. Monter flaskeholderen (14) på styrpinden, med skruerne der blev fjernet (fig. N).
- Bemærk: Det er valgfrit at bruge flaskeholderen.

## Afmontering

Gå frem i omvendt rækkefølge for at skille artiklen ad.

## Brug



### Forsigtig Fare for kvæstelser!

Uopmærksom og forkert håndtering af artiklen kan medføre kvæstelser.

- Der bør være et friområde på 0,6 m i alle retninger omkring træningsområdet for at sikre, at der i nødstilfælde er tilstrækkelig plads.
- Stil kun artiklen på et jævnt og skridsikkert underlag.

Vælg et træningsområde på ca. 3,00 x 1,80 m (l x b).

## Indstilling af sidde-, fod- og styrposition

- Sadlen er korrekt indstillet, når knæet på det strakte ben er både bag pedalakslen og hælen er i kontakt med pedalen.
- Pedalernes sikkerhedsstroppe er korrekt indstillet, når dine fødder bliver holdt fast. Løsn eller stram om nødvendigt sikkerhedsstroppe.
- Styret er korrekt indstillet, når dine arme er næsten strakt, når du griber om styret. Indstil om nødvendigt styret ved hjælp af T-skruen (fig. Q).

## Tænde og slukke artiklen

1. Sæt netkablet (15) i stikket på bagsiden af artiklen og netstikket i en stikkontakt (fig. R).
2. Tryk på kontakten (1d) for at tænde artiklen før træning og slukke den efter træning (fig. R).

## USB-stik

Computeren (9) er udstyret med et USB-C-stik til opladning af din smartphone eller tablet.

- For at oplade din smartphone eller tablet skal du forbinde den med computerens ved hjælp af et USB-C-kabel (medfølger ikke ved levering).

## Smartphone- og tabletholder

1. Stil din smartphone eller tablet på smartphone- og tabletholderen på styret (4).
2. Fastgør din smartphone eller tablet med klemmen.

## Betjening af computeren



### ADVARSEL Livsfare!

Systemet til overvågning af puls kan være fejlfæhøft. For hård træning kan medføre alvorlige skader eller dødsfald.

- Hvis din ydeevne falder usædvanlig kraftigt, skal du straks afslutte træningen.

## Displayvisninger

På displayet vises alt efter visningsstatus følgende skærbilleder med tilhørende funktioner (fig. C):

### Henvisningsfelt (hjælpefunktion til menustyringen)

Feltet (9r) viser de vigtigste hjælpefunktioner til menustyringen.

### BMR/puls

Feltet (9s) viser den aktuelle puls, der måles under træningen, fra 40 til maks. 220 hjerteslag pr. minut samt BMR-, kropsfedt- og BMI-målingen (se afsnittet "Puls- og hjertefrekvensmåling").

### Visningsfelt

Feltet (9t) viser BMI, kropsfedt, køn, kropsstørrelse, vægt og alder.

### Stop/tid

Feltet (9u) viser træningsvarigheden med pausetilstand fra 00:00 til 99:59.

### Pedalmodstandstrin (1-32)

Feltet (9v) viser pedalmodstanden med 32 pedalmodstandstrin. Hvert af de 16 små firkantede firkanter i de ti bjælker udgør to af de 32 pedalmodstandstrin. Hvis der forudindstilles en bestemt træningstid i et program, gælder følgende: forudindstillet træningstid: 10 (bjælketal) = træningsvarighed for hver bjælke.

### Omdrejning/minut / km/h

Hvert tredje sekund viser feltet (9w) skiftevis pedalfrekvensen fra 0 til maks. 999 omdrejninger/minut og den aktuelle hastighed fra 0,0 til 99,9 km/h.

### Distance

Feltet (9x) viser til tilbagelagte distance fra 0,0 til maks. 99,9 km.

### Watt

Feltet (9y) viser pedalmodstanden fra 0 til maks. 999 watt.

### Kilojoule

Feltet (9z) viser energiforbruget fra 0 til maks. 9999 kilojoule.

Bemærk: Beregningen er baseret på forprogrammerede standardværdier, der kun er vejledende.

### Skift af sprog

Tryk samtidig på sensorerne PLUS (9c) og MINUS (9e), og hold dem inde i 5 sekunder for at skifte mellem tysk og engelsk (fig. B).

## Brugerprofil

Du kan oprette op til fire brugerprofiler og bruge dem i træningen.

De forudindstillede værdier i den pågældende brugerprofil anvendes til beregning af data i MÅLPULS-PROGRAMMET og ved måling af BMI/BMR og fedtprocent.

De indstillinger som brugeren foretager i INDIVIDUAL-PROGRAM, gemmes desuden permanent. I brugerprofilen U0 kan der ikke gemmes brugerdata.

I brugerprofil U1-U3 indstilles og gemmes personlige data for den pågældende bruger som alder, køn, vægt og højde.

### Valg af brugerprofil

1. Tænd for artiklen (se afsnittet "Tænde og slukke artiklen").
2. Vælg den ønskede brugerprofil ved at trykke på PLUS-tasten (9c) og MINUS-sensoren (9e).
3. Tryk på MODE-tasten (9f) for at bekræfte valget.

### Oprettelse af brugerprofil

Under brugerprofiler kan du indstille og gemme alder, køn, vægt og højde.

1. Vælg den ønskede profil.
2. Tryk på MODE-tasten (9f) for at indstille værdierne for "alder", "køn", "vægt" og "højde" i feltet (9t).
3. Indstil den ønskede værdi ved hjælp af PLUS-tasten (9c) og MINUS-tasten (9e).
4. Bekræft dit valg med MODE-tasten (9f).

## Programmer

### Vælg program

1. Tænd for artiklen (se afsnittet "Tænde og slukke artiklen").
2. Tryk på den pågældende tasten for at vælge det ønskede program (fig. B).
3. Vælg de ønskede forudindstillede værdier ved hjælp af PLUS-tasten (9c) og MINUS-tasten (9e).
4. Tryk på MODE-tasten (9f) for at bekræfte valget.

Bemærk: Bekræft værdien 0, hvis du ikke vil indstille en forudindstillet værdi.

5. Tryk på PAUSE-tasten (9q) for at ændre en værdi.
6. Afslut programmet ved at trykke på en valgfri programsender i pause-tilstand eller ved at genstarte computeren.

**Bemærk:** Hvis den forudindstillede pulsværdi overstiges, blinker pulsindikatoren (9s).

**Bemærk:** Hvis pedalerne ikke længere anvendes, stopper computeren automatisk.

**Bemærk:** Displayet slukkes automatisk efter 4 minutter, hvis der i dette tidsrum ikke trædes i pedalerne eller sker en indtastning.

### QUICKSTART-PROGRAM

1. Tryk på QUICKSTART-tasten (9i).

Bemærk: Computeren starter automatisk med QUICKSTART-programmet.

2. Begynd med træningen.

Bemærk: Pedalmodstanden kan ændres valgfrit i løbet af træningen ved at trykke på PLUS-tasten (9c) og MINUS-tasten (9e).

### WATT-PROGRAM

Med dette program får du en træning, der er uafhængig af omdrejningstal. Den forudindstillede pedalmodstand (watt) forbliver uændret og tilpasses for hver 0,5 til 4 sekunder efter den aktuelle pedalfrekvens og træningshastighed.

1. Tryk på WATT-PROGRAM-tasten (9j) for at vælge dette program.
2. Tryk på MODE-tasten (9f) for at indstille en countdown-træning.
3. Indstil den pågældende forudindstillede værdi i felterne "Watt" (9y), "Tid" (9u), "Distance" (9x), "Kilojoule" (9z) og "Puls" (9s) som beskrevet i afsnittet "Valg af program".
4. Træd i pedalerne for at begynde med træningen.

### MANUELT PROGRAM

1. Tryk på MANUELT PROGRAM-tasten (9k) for at vælge dette program.
2. Indstil den pågældende forudindstillede værdi i felterne "Watt" (9y), "Tid" (9u), "Distance" (9x), "Kilojoule" (9z) og "Puls" (9s) som beskrevet i afsnittet "Valg af program".
3. Træd i pedalerne for at begynde med træningen.

Bemærk: Pedalmodstanden kan ændres valgfrit under træningen.

### MÅLPULS-PROGRAM

Bemærk: Dette program fungerer kun med en brystrem (medfølger ikke ved levering).

I dette program tilpasses pedalmodstanden automatisk til den fastlagte målpuls:

- Hvis din aktuelle puls ligger under den indstillede målpuls, øges pedalmodstanden et trin for hver 10 sekunder (op til maksimalt 16).
- Hvis din aktuelle puls ligger over den indstillede målpuls, sænkes pedalmodstanden et trin for hver 10 sekunder (ned til minimalt 1).

1. Tryk på MÅLPULS-PROGRAM-tasten (9m) for at vælge dette program.
2. Vælg målpuls-profilen ved at trykke på PLUS-tasten (9c) og MINUS-tasten (9e):
  - HRC 1: 55 % af maksimumspuls
  - HRC 2: 75 % af maksimumspuls
  - HRC 3: 90 % af maksimumspuls
  - HRC 4: maksimumspuls (kan indstilles frit)

Bemærk: Benyt følgende formel til at udregne maksimumspulsen:  $220 - \text{alder i år}$ .

3. Tryk på MODE-tasten (9f) for at bekræfte valget.
4. Indstil den pågældende forudindstillede værdi i felterne "Watt" (9y), "Tid" (9u), "Distance" (9x), "Kilojoule" (9z) og "Puls" (9s) som beskrevet i afsnittet "Valg af program".
5. Træd i pedalerne for at begynde med træningen.

### INDIVIDUAL-PROGRAM

I dette program kan du sammensætte og gemme en individuel træning.

De indstillinger som brugeren foretager i det individuelle program, gemmes permanent og skal ikke indstilles igen hver gang.

1. Tryk på INDIVIDUAL-PROGRAM-tasten (9n) for at vælge dette program.
2. Tryk på MODE-tasten (9f) for at programmere en individuel træningssession.

3. Indstil den pågældende forudindstillede værdi for bjælkerne (9v) samt i felterne "Tid" (9u), "Distance" (9x), "Kilojoule" (9z) og "Puls" (9s) som beskrevet i afsnittet "Valg af program".

4. Træd i pedalerne for at begynde med træningen.

Bemærk: Hvis du begynder at træde med det samme, anvender computeren en allerede gemt træningssession.

### INTERVAL-START-PROGRAM

INTERVAL-programmet er forprogrammeret. Belastnings- og hvilefaserne skifter med regelmæssige mellemrum og samme intensitet.

På grund af de kraftige ændringer i intensiteten anbefaler vi først at anvende dette program efter 2 til 3 ugers træning.

Bemærk: Den forudindstillede pedalmodstand kan ikke ændres under træningen.

1. Tryk på INTERVAL-PROGRAM-tasten (9h) for at vælge dette program.
2. Tryk på MODE-tasten (9f) for at indstille den ønskede intensitet og værdierne for en countdown-træning. Der er tre forskellige intensiteter:
  - L1 – trænede begyndere
  - L2 – viderekomne
  - L3 – fitness-sportsfolk og professionelle
3. Træd i pedalerne for at begynde med træningen.

### CLIMBING-PROGRAM

CLIMBING-programmet er forprogrammeret.

Belastningen øges regelmæssigt.

På grund af den kraftige intensitet anbefaler vi først at anvende dette program efter 2 til 3 ugers træning.

Bemærk: Den forudindstillede pedalmodstand kan ikke ændres under træningen.

1. Tryk på CLIMBING-tasten (9g) for at vælge dette program.
2. Tryk på MODE-tasten (9f) for at indstille den ønskede intensitet og værdierne for en countdown-træning. Der er tre forskellige intensiteter:
  - L1 – trænede begyndere
  - L2 – viderekomne
  - L3 – fitness-sportsfolk og professionelle
3. Træd i pedalerne for at begynde med træningen.

### TEST-PROGRAM

Dette program varer 12 minutter. Programmet har til formål at beregne din aktuelle træningstilstand.

Efter 12 minutters træning viser computeren værdierne for gennemsnitshastighed, tilbagelagt distance, sum af kilojouleforbrug og gennemsnitspuls for den gennemførte træningssession. Værdierne bliver gemt.

1. Tryk på TEST-PROGRAM-tasten (9d) for at vælge dette program.
- Bemærk: Pedalmodstanden kan ændres i løbet af træningen.
2. Træd i pedalerne for at begynde med træningen.
  3. Hold hele tiden håndfladerne på pulssensorerne under testen, så din puls kan måles. Overskrid ikke maksimumspulsen.

Bemærk: Hvis du begynder at træde med det samme, anvender computeren den forudindstillede værdi fra den seneste træningssession med dette program.

## BMI-MÅLING

- Tryk på BMI-PROGRAM-tasten (9p) for at vælge dette program.
- Læg håndfladerne på de to pulssensorer på styret (4).
- Grib om pulssensorerne, indtil måleprocessen er afsluttet.
- Efter ca. 5 til 10 sekunder vises følgende værdier:
  - Fedtprocent og BMI vises skiftevis i visningsfeltet (9w).
  - BMR-måleresultat vises i visningsfeltet (9w).
  - “Err” signalerer, at målingen mislykkedes. Gentag målingen.

## Analyse af fedtmåling

Bemærk: Du skal være opmærksom på, at denne måling ikke følger en medicinsk målemetode. Den målte værdi kan afvige fra den faktiske værdi. Hvis du ønsker en nøjagtig måling af din fedtprocent, skal du kontakte din læge.

Køn	lav	god	normal	for høj
mand	<13 %	13-25,8 %	26-30 %	>30 %
kvinde	<23 %	23-35,8 %	36-40 %	

## Analyse af BMI-måling

BMI-måleresultat (Body Mass Index) anvendes som vejledende værdi til vurdering af kropsvægt.

Bemærk: Du skal være opmærksom på, at denne måling ikke følger en medicinsk målemetode.

Alder	BMI mænd	BMI kvinder
19-24 år	19-24	18-23
25-34 år	20-25	19-24
35-44 år	21-26	20-25
45-54 år	22-27	21-26
55-64 år	23-28	22-27
over 65 år	24-29	23-28

Kategori	BMI
Afmagret	<15
Undervægtig	<17,5
Grænseområde	<19
Normalvægtig	19-24
Overvægtig	25-29
Fedme	30-39
Svær fedme	40+

## Analyse af BMR-måling

BMR-måleresultat (Basal Metabolic Rate) er energibehovet til opretholdelse af kropsfunktionerne.

For at beregne kroppens energifaktor skal du gange BMR-måleresultatet fra computeren med din aktivitetsgrad efter følgende tabel. Resultatet vises i kilojoule (kJ).

Aktivitetsgrad	Aktivitetsfaktor
let aktiv	BMR x 1,2 (f.eks. siddende aktivitet)
normalt aktiv	BMR x 1,3
moderat aktiv	BMR x 1,4 (f.eks. let træning 3 til 4 timer/uge)
meget aktiv	BMR x 1,6 (f.eks. meget træning 4 til 5 timer/uge)
særdeles aktiv	BMR x 1,9 (f.eks. hård træning og fysisk arbejde)

## Restitutionsmåling

Restitutionsmålingen angiver, om din restitution-puls ligger i et godt eller dårligt område. Efter restitutionsmålingen er afsluttet, vises en karakter:

- F1 = meget god pulsrestitution
  - F6 = dårlig pulsrestitution
- Tryk på RECOVERY-tasten (9o), efter du har afsluttet din træning, for at måle din restitutionsspuls.
  - Læg håndfladerne på de to pulssensorer.
  - Værdierne for tid (9u) og puls (9s) vises. Tiden tæller ned fra 00:60 til 00:00.
  - Grib om pulssensorerne på styret (4), indtil nedtællingen fra 60 sekunder er afsluttet. Den udregnede karakter vises.
- Bemærk: Der kan også anvendes en almindelig brystrem (medfølger ikke ved levering).
- Tryk på RECOVERY-tasten (9o) igen for at vende tilbage til hovedmenuen.

## Hold pause i træningen

- Tryk på PAUSE-tasten (9q) for at holde en pause under træningen. Tiden bliver stoppet.
- Tryk på PAUSE-tasten (9q) igen for at fortsætte med træningen.
- Tryk på PAUSE-tasten (9q) i mere end 3 sekunder for at genstarte computeren.

## Nulstilling af visning

Tryk på PAUSE-tasten (9q) for at slette visningen eller de gemte forudindstillinger, eller for at afslutte en træningssession før tid.

## Forbindelse af ekstern app via Bluetooth®

Forbind artiklen via Bluetooth® med en ekstern trænings-app for at gøre brug af de mange muligheder og gemme dine data under træningen.

- Download en træningsapp, f.eks. Kinomap, til din smartphone eller tablet.
- Registrer dig, og følg anvisningerne i appen.
- Aktiver Bluetooth® på din mobile enhed, og vælg kategorien “Ergometer” i enhedens administrationsmenu.
- Vælg artiklens mærke og typebetegnelse. Forbindelsen mellem smartphone eller tablet og artiklen er aktiveret, når Bluetooth®-symbolet vises på artiklens display.

**Bemærk:** Træningsdata vises nu udelukkende på den forbundne app.

## Træningsanvisninger

- Bær bekvemt sportstøj.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.

- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt: Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Placer dine fødder midt på pedalerne. Ved træning med ergometercyklen kommer bevægelsen fra fodballerne, så der skabes en bedre løftestangeffekt, og bevægelserne lettere kan udføres.
- Sørg for, at mindst halvdelen af fodens længde befinder sig på pedalen under træningen.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.
- Sørg for, at dine fødder står optimalt på pedalerne.
- Hold fast i styret under hele træningen.
- Indtag en oprejst kropsstilling under hele træningen.

## Træningsmængde

### Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal gentage de enkelte øvelser to til tre gange.

### Nakkemusklerne

- Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse fire til fem gange.
- Drej hovedet langsomt i først den ene og derefter den anden retning.

### Arme og skuldre

- Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
- Rul begge skuldre fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
- Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.
- Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

**Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!**

### Træning

- Sæt dig op på ergometercyklen.
- Placer fødderne på pedalerne, og fastgør dem med sikkerhedsstropperne.
- Hold fast i styret under træningen.
- Vælg et træningsprogram som beskrevet i afsnittet “Valg af program”, og påbegynd træningen.

Bemærk: Indtag en oprejst kropsstilling under træningen.

### Afspænding

- Sørg for at tage dig tilstrækkelig tid til restitution under og efter træningen.
- Restitutionsfasen skal vare længere for en begynder end for en trænet sportsudøver.

## Træningsintensitet

1. Beslut dig for målet med træningen.  
Bemærk: Træningsmål kan f.eks. være vægttab, fedtforbrænding eller at øge udholdenheden.
2. Bestem dig for, hvor ofte du vil træne for at opnå dit træningsmål. Følgende belastningsmængder anbefales:
  - Minimalt sundhedsprogram:  
2-3 gange om ugen à 20-30 minutter.
  - Optimalt sundhedsprogram:  
4-5 gange om ugen à 45-60 minutter.
3. For at øge træningsintensiteten kan du vælge mellem følgende træningszoner:
  - Regenerationszone: I regenerationszonen udnyttes 50-60 % af maksimumspulsen. Belastningen er let og afspændt. Denne zone er grundlaget for at øge din ydeevne. Hvis du er begynder eller har en dårlig kondition, skal du træne i regenerationszonen.
  - Fedtforbrænding: Ved fedtforbrænding udnyttes 60-70 % af maksimumspulsen. I denne zone styrkes hjertet, og fedtforbrændingen aktiveres optimalt. Træningen er mere effektiv, desto længere du fortsætter.
  - Aerob zone: I den aerobe zone udnyttes 70-80 % af maksimumspulsen. I denne zone forbrænder du flere kulhydrater end fedt. Belastningen er højere. Hjertet og lungerne bliver styrket. Hvis du vil være hurtigere, stærkere og mere udholdende, skal du træne i den aerobe zone.
  - **Anaerob zone:** I den anaerobe zone udnyttes 80-90 % af maksimumspulsen. Træning i den anaerobe zone er højtydende træning, hvor der kan opstå typiske symptomer som udmattelse, træthed eller åndenød.
  - **Advarselszone:** I advarselszonen udnyttes 90-100 % af maksimumspulsen. Advarselszonen er den zone, der har den højeste intensitet. Hvis du er i ekstremt god form og har erfaring med højtydende træning, kan du træne i advarselszonen. Bemærk, at træning i denne zone let kan medføre overbelastning og skader.

## Transport

1. Sluk for artiklen, og træk netstikket ud af stikkontakten.
  2. Stil dig med højre fod på forreste fod med hjul (5).
  3. Tag fat i styret (4) på ergometercyklen, og vip forsigtig ergometercyklen ind mod dig.
  4. Rul ergometercyklen hen til det ønskede sted, og stil den langsomt op igen.
- Bemærk: Hold ryggen ret under transporten.  
Bemærk: Pas på sarte gulve!  
Hjulakslen kan nemt glide ud af holderen, når man kører over forhindringer, hvorved hjulet bliver blokeret og efterlader spor på gulvet.

## Opbevaring, rengøring

**Forsigtig: Før du rengør artiklen, skal du slukke for den og trække netstikket ud af stikkontakten.**

Opbevar artiklen på et tørt, støvfrit sted uden direkte sollys. Tag netstikket ud af stikkontakten, når artiklen ikke er i brug.  
Artiklen skal altid holdes tørt og skal efter hver brug tørres af for eventuelt snavs.

Anvend en let fugtig klud til rengøring af artiklen og computeren, og undgå kontakt med vand. VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skræppe rengøringsmidler.

## Henvisninger vedr. bortskaffelse



Symbolet ved siden af angiver, at denne enhed er omfattet af direktiv 2012/19/EU. Dette direktiv fastslår, at man ved slutningen af denne enheds levetid ikke må bortskaffe den sammen med det normale husholdningsaffald, men skal aflevere den hos specielt udstyrede indsamlingssteder, på genbrugspladser eller til affaldshåndteringsvirksomheder. Skån miljøet og bortskaf sagdyndigt.

Batterier, genopladelige eller ej, må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffaldet. De kan indeholde giftige tungmetaller, og er derfor underlagt den samme håndtering som farligt affald. Tungmetallernes kemiske symboler er som følger: Cd = cadmium, Hg = kviksølv, Pb = bly. Indlever derfor de brugte batterier, genopladelige eller ej, på en af de kommunale genbrugsstationer.



Yderligere informationer om bortskaffelse af det udtjente apparat kan indhentes hos kommunen. Bortskaf apparatet og emballagen på en miljøvenlig måde.

Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn.



Vær opmærksom på emballagematerialernes mærkning under affaldssorteringen. Disse er markeret med forkortelser (a) og tal (b), der har følgende betydning: 1-7: Kunststoffer / 20-22: Papir og pap / 80-98: Kompositmaterialer.

Produktet og emballagematerialerne kan genbruges, hvorfor du bedes bortskaffe dem separat for at opnå en bedre affaldshåndtering. Triman-logoet er kun gældende for Frankrig.

## Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skræbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas.

Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering.

Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien. Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 404503\_2201

DK Service Danmark  
Tel.: 32 710005  
E-Mail: deltasport@lidl.dk

## Bluetooth®-version: 5.0

Vi gør opmærksom på, at træningsredskabet er udstyret med et åbent Bluetooth-interface, der ikke kan deaktiveres. Brugsafhængige effekt-/brugsdata (f.eks. pedalfrekvens/slagfrekvens, effekt i watt og evt. pulsværdier), der genereres ved brug af træningsredskabet, kan via dette interface sendes til andre enheder (f.eks. smart devices og tablets), der er sluttet til træningsredskabet via Bluetooth-interfacet. Takket være Bluetooth-interfacets rækkevidde er det muligt, at enheder, som ikke tilhører brugeren, under visse omstændigheder også kan blive sluttet til træningsredskabet og modtage effekt-/brugsdata, hvis brugeren ikke selv har etableret Bluetooth-forbindelse til træningsredskabet. De overførte data indeholder dog ikke nogen direkte persondata og gør det heller ikke muligt direkte at knytte disse data til brugerens person. Via Bluetooth-interfacet er der ikke adgang til de personlige data, der er indtastet i brugerprofiler, f.eks. alder, højde, vægt og køn, og disse data kan således ikke hentes. De er gemt lokalt på træningsredskabet uden adgang til overførsel via Bluetooth.

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.

 **Leggere attentamente le seguenti istruzioni operative.**

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni operative. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

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

- 1 x ergometro
- 1 x telaio di base (1)
- 1 x piantone del manubrio (2)
- 1 x supporto del sellino (3)
- 1 x manubrio (4)
- 1 x piede di supporto, anteriore (5)
- 1 x piede di supporto, posteriore (6)
- 1 x pedale sinistro (7L)
- 1 x pedale destro (7R)
- 2 x cinghia di sicurezza (8)
- 1 x computer (9)
- 1 x sellino (10)
- 1 x rivestimento piantone del manubrio (11)
- 1 x rivestimento manubrio, posteriore (12)
- 1 x rivestimento manubrio, anteriore (13)
- 1 x supporto per bottiglia (14)
- 1 x cavo di alimentazione (15)
- 1 x set di viti e attrezzi
- 4 x vite M8 x 72 mm (16)
- 4 x rondella M8 (17)
- 1 x rondella M8 (18)
- 1 x rondella elastica M8 (19)
- 1 x vite a T (20)
- 1 x utensile multiuso composto da cacciavite a croce e chiave inglese 13, 15, 19 mm (21)
- 1 x utensile multiuso composto da cacciavite a croce e chiave a bussola 13, 14 mm (22)
- 1 x istruzioni operative

## Dati tecnici

Peso: ca. 36 kg

Misure (L x A x P): ca. 100,4 x 132,4 x 55 cm

Altezza della seduta: ca. 85-112 cm

Alimentazione: 230 V~50 Hz

Versione Bluetooth®: 5.0

Sistema di frenata indipendente dalla velocità

Compatibile con i normali cardiofrequenzimetri a fascia pettorale con trasmissione non codificata a 5 kHz (non incluso nel contenuto della fornitura).

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

Potenza assorbita: 50 W

Capacità di carico massima supporto per tablet:

1 kg



Capacità di carico massima: 150 kg



Data di produzione (mese/anno):  
06/2022



Con la presente Delta-Sport Handelsonitor GmbH dichiara che questo articolo è conforme ai seguenti requisiti di base e alle altre disposizioni vigenti:

2014/53/UE - Direttiva RED

2011/65/UE - Direttiva RoHS

Le dichiarazioni di conformità complete sono disponibili sul sito

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

Categoria dispositivo: HA (per l'uso in ambiente domestico, elevata precisione)/non destinato all'allenamento terapeutico.

## Simboli e parole segnaletiche utilizzati



Segnale di avvertenza generico, serve a indicare rischi e pericoli (ad es. rischio per la vita, di lesioni o di schiacciamento).



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



Pericolo di schiacciamento delle dita!



Ulteriori informazioni sull'uso dell'articolo.



Segnale di divieto, indica a ogni utente di leggere attentamente le istruzioni d'uso e di metterle sempre a disposizione di tutti gli utenti.

**AVVERTENZA** La parola segnaletica indica un rischio con un grado di pericolosità elevato che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o una lesione grave.

**ATTENZIONE** La parola segnaletica definisce un rischio con un basso grado di pericolosità che, se non evitato, può avere per conseguenza una lesione di bassa o media entità.

**CAUTELA** La parola segnaletica definisce possibili rischi di danni agli oggetti.

## Note sui marchi registrati

Il nome e il logo Bluetooth® sono marchi di Bluetooth SIG, Inc.. Ogni altro eventuale nome o articolo può essere il marchio o il marchio registrato del rispettivo titolare.

## Uso conforme alla destinazione

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

## Indicazioni di sicurezza

Prima dell'uso leggere le indicazioni di sicurezza e le istruzioni d'uso. La loro mancata osservanza può causare lesioni gravi. Consegnare tutti i documenti insieme all'articolo in caso di cessione dello stesso a terzi. Non rimuovere le targhette che indicano il tipo o che riportano indicazioni.



### Pericolo di morte!

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Sussiste il rischio di soffocamento.
- Il sistema per il monitoraggio del battito cardiaco può essere difettoso. Un allenamento troppo intenso può portare a lesioni pericolose o, in alcune circostanze, anche alla morte. Nel caso in cui le proprie capacità fisiche dovessero risultare insolitamente ridotte, interrompere immediatamente l'allenamento.



### Pericolo di lesioni per i bambini!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Informare i bambini in particolare del fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti nei quali non è previsto l'uso dell'articolo.
- Per escludere qualsiasi pericolo di lesioni, i bambini non devono trovarsi nelle vicinanze dell'articolo durante l'allenamento.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- In caso di mancato utilizzo, l'articolo deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini.



### Pericolo di lesioni!

- Il dispositivo può essere usato da bambini a partire da 14 anni di età e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e/o conoscenza solo sotto sorveglianza, oppure se sono stati istruiti sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso. I bambini non devono giocare con il dispositivo.
- L'articolo non è una struttura per arrampicarsi o per giocare. Assicurarsi che le persone, in particolare i bambini, e gli animali non si arrampichino sull'articolo né lo usino per tirarsi su e salirvi.
- Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.




- L'articolo può essere montato soltanto da un adulto per evitare lesioni dovute a manipolazione inadeguata. Accertarsi di utilizzare l'articolo solo dopo il completo montaggio.
- Accertarsi di serrare in modo corretto le cinghie di sicurezza dei pedali. Un serraggio improprio può provocare lesioni.
- Collocare l'articolo solo su una superficie piana e antiscivolo.
- L'articolo è progettato per un peso corporeo massimo di 150 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Non utilizzare l'articolo come sgabello o come scala.
- Per evitare lesioni, non trasportare l'articolo mai da soli su scale o altri ostacoli.

### Pericolo di shock elettrico!

- Collegare l'articolo solo a una presa di corrente con messa a terra corrispondente a quella indicata sulla targhetta.
- Collegare l'articolo solo a una presa di corrente facilmente accessibile, in modo da poterlo scollegare rapidamente dalla rete elettrica in caso di guasto.
- Non utilizzare il dispositivo se presenta danni visibili o se il cavo di alimentazione o la spina sono difettosi.
- Se il cavo di alimentazione dell'ergometro è danneggiato, deve essere sostituito con uno nuovo dal produttore o dal suo servizio clienti oppure da una persona in possesso di qualifiche analoghe.
- Per le riparazioni è consentito utilizzare solo parti corrispondenti ai dati originali del dispositivo. Questo ergometro contiene parti elettriche e meccaniche essenziali per la protezione contro le fonti di pericolo.
- Non aprire la struttura esterna, ma affidare la riparazione a un tecnico specializzato. Rivolgersi a un'officina specializzata. Responsabilità e garanzia vengono escluse in caso di riparazione non autorizzata, collegamento inappropriato o utilizzo errato.
- Non immergere l'articolo, il computer, il cavo di alimentazione o la spina in acqua o altri liquidi.
- Non toccare mai la spina di alimentazione con le mani bagnate.
- Non scollegare mai la spina tirando il cavo di alimentazione, ma sempre afferrandola direttamente.
- Non utilizzare mai il cavo di alimentazione come maniglia per il trasporto.
- Tenere l'articolo, il computer, la spina e il cavo di alimentazione lontano da fiamme e superfici calde.
- Posare il cavo di alimentazione in modo che non rappresenti un pericolo e non sia possibile inciamparvi.
- Non piegare né posizionare il cavo di alimentazione su spigoli vivi.
- Utilizzare l'articolo solo in ambienti chiusi.
- Quando non si utilizza l'articolo, per pulirlo o in caso di un malfunzionamento, spegnerlo sempre e scollegare la spina dalla presa di corrente.

- Evitare che il cavo di alimentazione entri in contatto con superfici oppure oggetti caldi.
- Non versare nessun tipo di liquido sull'articolo o sul computer.
- Per la pulizia non utilizzare un dispositivo a vapore. L'articolo potrebbe danneggiarsi.

### Pericolo di lesioni durante l'allenamento!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di allenamento inadeguato o eccessivo affaticamento e sovrallenamento, si rischiano lesioni gravi. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Intorno all'area di allenamento ci devono essere almeno 0,6 m di spazio libero su tutti i lati (fig. S).
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
-  Avvertenza! L'articolo non può essere utilizzato da portatori di pacemaker.
- Int interrompere immediatamente l'allenamento in caso di senso di vertigini, tachicardie ecc. e consultare subito un medico.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Tenere lontani dai pedali i capi di abbigliamento larghi.

### Rischi dovuti all'usura.

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni. La sicurezza dell'ergometro può essere garantita solo se si controlla regolarmente che non presenti danni o segni di usura. Se ad es. la cinghia trapezoidale o le manopole risultano danneggiate, non utilizzare l'articolo.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella struttura, con conseguenti lesioni.
- Verificare regolarmente se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- NON fissare né avvitare il dispositivo in modo permanente al pavimento. Facendolo, si rischia di causare notevoli danni al dispositivo.
- Serrare regolarmente le viti e i dadi.

- Nel caso in cui, ad es., le parti di collegamento siano danneggiate, farle sostituire immediatamente ed esclusivamente da un tecnico. Usare nuovamente l'articolo solo quando tutte le parti difettose sono state sostituite.
- Controllare regolarmente l'articolo per individuare eventuali segni d'usura e danni. Controllare regolarmente gli elementi di collegamento.

## Montaggio

### AVVERTENZA Pericolo di morte!

L'articolo e il materiale di imballaggio non sono giocattoli.

- Non lasciare il materiale di imballaggio o le piccole parti dell'articolo alla portata di bambini non sorvegliati. Sussiste il rischio di soffocamento.

### ATTENZIONE Pericolo di lesioni!

L'uso distratto e improprio dell'articolo può provocare lesioni.

- Prestare particolare attenzione alle mani e alle dita durante il montaggio e lo smontaggio. Sussiste il rischio di schiacciamento.

### CAUTELA Rischio di danni agli oggetti!

L'uso improprio dell'articolo può causare danni agli oggetti.

- Adottare la dovuta cautela in caso di pavimenti delicati. Utilizzare un tappeto di protezione.

Per il montaggio dell'articolo è necessario un cacciavite a croce misura PH 1 (non incluso nel contenuto della fornitura) e i seguenti attrezzi compresi nella fornitura:

- Vite a T (20)
- Utensile multiuso composto da cacciavite a croce e chiave inglese (21)
- Utensile multiuso composto da cacciavite a croce e chiave a bussola (22)

### Montaggio dei piedi di supporto


1. Scegliere una superficie piana e antiscivolo e coprire l'area su cui si esegue il montaggio con un'adeguata protezione per evitare graffi.
  2. Posizionare il telaio di base (1) sulla superficie di montaggio e girarlo in modo che i fori per le viti siano facilmente accessibili.
  3. Fissare il piede di supporto anteriore (5) con due viti (16) e due rondelle (17) alla parte anteriore del telaio di base (fig. D).
- Nota:** accertarsi che le rotelle di trasporto del piede di supporto anteriore siano rivolte in avanti.
4. Fissare il piede di supporto posteriore (6) con due viti (16) e due rondelle (17) alla parte posteriore del telaio di base (fig. D).
  5. Mettere in piedi l'articolo.

## Montaggio dei pedali

1. Avvitare il pedale destro (7R) in senso orario alla pedivella (1R) e il pedale sinistro (7L) in senso antiorario alla pedivella (1L) (fig. E).

**Nota:** per il montaggio dei pedali è necessario l'utensile multiuso (21).

2. Fissare le cinghie (8) ai pedali (fig. F).

 Le cinghie dei pedali devono garantire ai piedi una buona presa. Allentare eventualmente le cinghie di sicurezza o stringerle più saldamente.

## Montaggio del piantone del manubrio

### CAUTELA Rischio di danni agli oggetti!

L'uso improprio dell'articolo può causare danni agli oggetti.

- Accertarsi che i cavi non siano schiacciati.
- Accertarsi che i cavi siano ben collegati per garantire la trasmissione del segnale.

1. Svitare le viti, le rondelle elastiche e le rondelle premontate sul telaio di base (1) (fig. G).
2. Spingere il rivestimento del piantone del manubrio (11) lungo il piantone stesso (2) (fig. H).
3. Tenere fermo il piantone del manubrio sul telaio di base e collegare i cavi dei sensori (1a) e (2a) tra loro (fig. I).
4. Inserire il piantone del manubrio nel telaio di base e verificare che i cavi non siano schiacciati.
5. Fissare il piantone con le viti, le rondelle elastiche e le rondelle che erano state svitate in precedenza (fig. J).

**Nota:** per il montaggio del piantone del manubrio è necessario l'utensile multiuso (21).

6. Fare scivolare il rivestimento del piantone del manubrio sulle viti.

## Montaggio del manubrio e del computer

### CAUTELA Rischio di danni agli oggetti!

L'uso improprio dell'articolo può causare danni agli oggetti.

- Accertarsi che i cavi non siano schiacciati.
- Accertarsi che i cavi siano ben collegati per garantire la trasmissione del segnale.

1. Inserire il manubrio (4) nel supporto del manubrio (2d) (fig. K).
2. Inserire entrambi i cavi del sensore (2b) attraverso l'apertura (2c) del piantone del manubrio (2) (fig. K).
3. Svitare le viti premontate del piantone del manubrio (fig. K).
4. Inserire il rivestimento manubrio anteriore (13) dall'alto sul piantone del manubrio e fissarlo con le viti rimosse in precedenza (fig. K).

**Nota:** accertarsi che i cavi del sensore in alto siano visibili dall'esterno.

5. Svitare le viti premontate dal rivestimento manubrio posteriore (12) e posizionare il rivestimento del manubrio sul supporto del manubrio (fig. K).

6. Fissare il rivestimento del manubrio con le viti rimosse in precedenza e avvitare la vite a T (20) con la rondella elastica (19) e la rondella (18) (fig. K).

7. Svitare le viti premontate dalla parte posteriore del computer (9) e utilizzarle per montare il computer al piantone del manubrio (fig. L).

8. Collegare il cavo del sensore (2b) al cavo del sensore (9a) e avvitare le viti precedentemente rimosse dal basso nel computer, passando attraverso i rivestimenti del computer (fig. L).


## Montaggio del supporto del sellino e del sellino

### ATTENZIONE Pericolo di lesioni!

Un serraggio improprio del supporto del sellino può provocare lesioni.

- Non estrarre mai il supporto del sellino oltre il segno che indica il massimo.
- Fissare sempre il supporto del sellino con la vite di blocco.

1. Inserire il supporto del sellino (3) nel tubo per il sellino (1c) del telaio di base (1) (fig. M).
2. Fissare il supporto del sellino con la vite di blocco (1b). Tirare la vite di blocco e verificare che quando viene rilasciata si inserisca in uno dei fori del supporto del sellino (fig. M).
3. Fissare il sellino (10) sulla guida di regolazione (3a) e posizionare il sellino orizzontalmente aiutandosi con una comune livella idrostatica (non inclusa nel contenuto della fornitura).
4. Serrare bene i dadi (10a) del sellino utilizzando l'attrezzo multiuso (22).

 Per regolare il sellino in base alle proprie esigenze individuali, procedere come segue:

- Tirare la vite di blocco, regolare l'altezza del supporto del sellino e verificare che quando la vite di blocco viene rilasciata si inserisca in uno dei fori del supporto del sellino (fig. O).
- Tirare la vite di blocco, spostare la guida di regolazione del sellino nella posizione scelta e verificare che quando la vite di blocco si inserisca in uno dei fori con un suono percepibile (fig. P).

## Montaggio del supporto per bottiglia

1. Svitare le viti premontate del piantone del manubrio (2) (fig. N).
2. Fissare il supporto per la bottiglia (14) al piantone del manubrio utilizzando le viti rimosse in precedenza (fig. N).

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

## Smontaggio

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

## Uso

### ATTENZIONE Pericolo di lesioni!

L'uso distratto e improprio dell'articolo può provocare lesioni.

- Lasciare intorno all'area di allenamento uno spazio libero di almeno 0,6 m in tutte le direzioni in modo da garantire una zona sufficientemente ampia per gestire un'eventuale emergenza.
- Collocare l'articolo solo su una superficie piana e antiscivolo.

Scegliere un'area di allenamento di ca. 3,00 x 1,80 m (L x l).

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

- Il sellino è nella posizione corretta se con la gamba tesa il ginocchio si trova dietro all'asse del pedale e anche il tallone tocca il pedale.
- Le cinghie di sicurezza dei pedali sono regolate correttamente se i piedi hanno una buona presa. Allentare eventualmente le cinghie di sicurezza o stringerle più saldamente.
- Il manubrio è regolato correttamente se le braccia sono quasi completamente distese quando si afferra il manubrio. Se necessario, regolare il manubrio con la vite a T (fig. Q).

## Accensione/spegnimento dell'articolo

1. Inserire il cavo di alimentazione (15) nella presa sul retro dell'articolo e la spina in una presa elettrica (fig. R).
2. Premere l'interruttore (1d) per accendere l'articolo prima dell'allenamento e spegnerlo una volta terminato l'allenamento (fig. R).

## Presenza USB

Il computer (9) è provvisto di una presa USB-C per caricare smartphone o tablet.

- Per caricare lo smartphone o il tablet, utilizzarla per collegare il proprio dispositivo al computer tramite un cavo USB-C (non incluso nel contenuto della fornitura).

## Supporto per smartphone o tablet

1. Posizionare lo smartphone e il tablet sull'apposito supporto sul manubrio (4).
2. Fissare il proprio smartphone o tablet con la clip.

## Uso del computer

### AVVERTENZA Pericolo di morte!

Il sistema per il monitoraggio del battito cardiaco può essere difettoso. Un allenamento troppo intenso può portare a lesioni pericolose o, in alcune circostanze, anche alla morte.

- Nel caso in cui le proprie capacità fisiche dovessero risultare insolitamente ridotte, interrompere immediatamente l'allenamento.

## Indicazioni sul display

In base alla modalità di visualizzazione, sul display appaiono le seguenti indicazioni con le rispettive funzioni (fig. C):

## Campo notifiche (Funzione di supporto per la navigazione nel menu)

Il campo (9r) mostra le più importanti funzioni di supporto per la navigazione all'interno del menu.

## BMR/Pulsazioni

Il campo (9s) indica l'attuale frequenza cardiaca misurata durante l'allenamento di 40 fino a un massimo di 220 battiti al minuto e i valori BMR, grasso corporeo e BMI (vedere la sezione "Misurazione dei battiti e della frequenza cardiaca").

## Campo di visualizzazione

Il campo (9t) mostra BMI, grasso corporeo, sesso, altezza, peso ed età.

## Stop/Tempo

Il campo (9u) mostra la durata dell'allenamento con modalità di pausa da 00:00 a 99:59.

## Livello di resistenza della pedalata (1-32)

Il campo (9v) mostra la resistenza della pedalata in 32 livelli. Ognuna delle 16 caselline rettangolari delle dieci barre rappresenta due dei 32 livelli di resistenza. Se in un programma è stata impostata una specifica durata di allenamento, si applica la regola indicata di seguito: tempo di allenamento preimpostato: 10 (numero di barre)=durata di allenamento di ogni barra.

## Giri/minuto / km/h

Il campo (9w) indica la frequenza della pedalata da 0 a massimo 999 giri/minuto intervallandosi ogni tre secondi con la velocità attuale da 0,0 a 99,9 km/h.

## Distanza

Il campo (9x) indica la distanza percorsa da 0,0 a massimo 99,9 km.

## Watt

Il campo (9y) indica la resistenza della pedalata da 0 fino a massimo 999 Watt.

## Kilojoule

Il campo (9z) indica il consumo energetico da 0 fino a massimo 9999 Kilojoule.

**Nota:** il calcolo si basa sui valori standard preimpostati e deve essere considerato solamente come un valore indicativo.

## Modificare la lingua

Premere contemporaneamente i sensori PIÙ (9c) e MENO (9e) e tenerli premuti per 5 secondi per passare dalla lingua tedesca a quella inglese e viceversa (fig. B).

## Profilo utente

È possibile creare fino a quattro profili utente e utilizzarli per l'allenamento.

I valori preimpostati nei rispettivi profili utente servono per la rilevazione dei dati nel PROGRAMMA PULSAZIONI OBIETTIVO e per la misurazione di BMI/BMR e grasso corporeo. Inoltre, le impostazioni effettuate dall'utente nel PROGRAMMA INDIVIDUALE restano memorizzate.

Nel profilo utente U0 non è possibile memorizzare nessun dato utente.

Nei profili utente U1-U3 vengono impostati e memorizzati i dati personali, quali l'età, il sesso, il peso e l'altezza del rispettivo utente.

## Selezione del profilo utente

1. Accendere l'articolo (vedere la sezione "Accensione e spegnimento dell'articolo").
2. Tramite i sensori PIÙ (9c) e MENO (9e) selezionare il profilo utente desiderato.
3. Per confermare la selezione, premere il sensore MODO (9f).

## Creazione del profilo utente

Nei profili utente è possibile impostare e memorizzare età, sesso, peso e altezza.

1. Selezionare il profilo desiderato.
2. Premere il sensore MODO (9f) per inserire nel campo (9t) i valori relativi a "età", "sesso", "peso" e "altezza".
3. Impostare il valore desiderato tramite i sensori PIÙ (9c) e MENO (9e).
4. Confermare la selezione con il tasto MODO (9f).

## Programmi

### Selezionare il programma

1. Accendere l'articolo (vedere la sezione "Accensione e spegnimento dell'articolo").
2. Premere il relativo sensore per selezionare il programma desiderato (fig. B).
3. Tramite i sensori PIÙ (9c) e MENO (9e) selezionare il valore desiderato.
4. Per confermare la selezione, premere il sensore MODO (9f).

**Nota:** se non si desidera impostare alcun valore, confermare il valore 0.

5. Premere il sensore PAUSA (9q) per modificare un valore.
6. Per terminare il programma, in modalità PAUSA premere su uno qualsiasi dei tasti dei programmi oppure riavviare il computer.

**Nota:** se il valore preimpostato per le pulsazioni viene superato, l'indicatore delle pulsazioni (9s) lampeggia.

**Nota:** se si smette di pedalare, il computer si ferma automaticamente.

**Nota:** il display si spegne automaticamente dopo 4 minuti se in quell'intervallo di tempo non è stata rilevata alcuna pedalata o non è stato immesso alcun dato.

### PROGRAMMA AVVIO RAPIDO

1. Premere il sensore AVVIO RAPIDO (9i).

**Nota:** il computer parte automaticamente con il programma AVVIO RAPIDO.

2. Iniziare l'allenamento.

**Nota:** la resistenza della pedalata può essere modificata durante l'allenamento tramite i sensori PIÙ (9c) e MENO (9e).

### PROGRAMMA WATT

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

1. Premere il sensore PROGRAMMA WATT (9j) per selezionare il programma.
2. Premere il sensore MODO (9f) per impostare un allenamento con il conto alla rovescia.
3. Inserire i valori nei campi "Watt" (9y), "Tempo" (9u), "Distanza" (9x), "Kilojoule" (9z) e "Pulsazioni" (9s) come descritto alla sezione "Selezionare il programma".
4. Iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.

## PROGRAMMA MANUALE

1. Premere il sensore PROGRAMMA MANUALE (9k) per selezionare il programma.
2. Inserire i valori nei campi "Watt" (9y), "Tempo" (9u), "Distanza" (9x), "Kilojoule" (9z) e "Pulsazioni" (9s) come descritto alla sezione "Selezionare il programma".

3. Iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.

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

## PROGRAMMA PULSAZIONI OBIETTIVO

**Nota:** questo programma funziona solo con una fascia toracica (non inclusa nel contenuto della fornitura).

Questo programma si adatta automaticamente alla resistenza della pedalata per la frequenza cardiaca da raggiungere:

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

1. Premere il sensore PROGRAMMA PULSAZIONI OBIETTIVO (9m) per selezionare il programma.
2. Utilizzare i sensori PIÙ (9c) e MENO (9e) per selezionare i profili della frequenza cardiaca da raggiungere:
  - HRC 1: 55% della frequenza cardiaca massima
  - HRC 2: 75% della frequenza cardiaca massima
  - HRC 3: 90% della frequenza cardiaca massima
  - HRC 4: frequenza cardiaca massima (impostazione libera)

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

3. Per confermare la selezione, premere il sensore MODO (9f).
4. Inserire i valori nei campi "Watt" (9y), "Tempo" (9u), "Distanza" (9x), "Kilojoule" (9z) e "Pulsazioni" (9s) come descritto alla sezione "Selezionare il programma".
5. Iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.

## PROGRAMMA INDIVIDUALE

Con questo programma è possibile selezionare e memorizzare un allenamento individuale.

Le impostazioni inserite nel programma individuale dell'utente vengono memorizzate e non devono essere reimpostate ogni volta.

1. Premere il sensore PROGRAMMA INDIVIDUALE (9n) per selezionare il programma.
2. Premere il sensore MODO (9f) per programmare una sessione di allenamento individuale.
3. Inserire i valori per le barre (9v) e nei campi "Tempo" (9u), "Distanza" (9x), "Kilojoule" (9z) e "Pulsazioni" (9s) come descritto alla sezione "Selezionare il programma".
4. Iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.

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

### PROGRAMMA AVVIO INTERVALLO

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

**Nota:** la resistenza della pedalata preimpostata non può essere modificata durante l'allenamento.

1. Premere il sensore AVVIO INTERVALLO (9h) per selezionare il programma.
2. Premere il sensore MODO (9f) per impostare il grado di intensità desiderato e i valori per un allenamento con il conto alla rovescia. Sono disponibili tre diversi gradi di intensità:
  - L1: principiante allenato
  - L2: avanzato
  - L3: sportivo o professionista
3. Iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.

### PROGRAMMA MONTAGNA

Il programma MONTAGNA è già preimpostato. L'intensità viene aumentata gradualmente. A causa della notevole intensità, consigliamo di utilizzare questo programma dopo 2-3 settimane di allenamento.

**Nota:** la resistenza della pedalata preimpostata non può essere modificata durante l'allenamento.

1. Premere il sensore PROGRAMMA MONTAGNA (9g) per selezionare il programma.
2. Premere il sensore MODO (9f) per impostare il grado di intensità desiderato e i valori per un allenamento con il conto alla rovescia. Sono disponibili tre diversi gradi di intensità:
  - L1: principiante allenato
  - L2: avanzato
  - L3: sportivo o professionista
3. Iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.

### PROGRAMMA TEST

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

1. Premere il sensore PROGRAMMA TEST (9d) per selezionare il programma.
- Nota:** la resistenza della pedalata non può essere modificata durante l'allenamento.
2. Iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.
  3. Per tutta la durata del test, tenere i palmi delle mani sempre a contatto con i sensori per le pulsazioni cardiache perché solo così sarà possibile rilevarle. Non superare mai il livello massimo della frequenza cardiaca.

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

### MISURAZIONE BMI

1. Premere il sensore MISURAZIONE BMI (9p) per selezionare il programma.
2. Posizionare i palmi delle mani sui due sensori per le pulsazioni sul manubrio (4).
3. Tenere le mani sui sensori fino alla fine del processo di misurazione.
4. Dopo ca. 5-10 secondi vengono visualizzati i seguenti valori:
  - Grasso corporeo e BMI appaiono alternandosi sul campo di visualizzazione (9w).
  - Il valore di misurazione BMR appare nel campo di visualizzazione (9w).
  - "Err" indica che la misurazione non è andata a buon fine. Ripetere la misurazione.

### Analisi della misurazione dei valori di grasso corporeo

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

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

### Analisi dei valori rilevati per il BMI

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

**Nota:** si prega di notare che questa misurazione non è un'analisi medica.

Età	BMI uomo	BMI donna
19-24 anni	19-24	18-23
25-34 anni	20-25	19-24
35-44 anni	21-26	20-25
45-54 anni	22-27	21-26
55-64 anni	23-28	22-27
maggiore di 65 anni	24-29	23-28

Categoria	BMI
Magro	<15
Sottopeso	<17,5
Valore limite	<19
Normale	19-24
Sovrappeso	25-29
Obeso	30-39
Obesità patologica	40+

### Analisi dei valori rilevati per il BMR

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

Livello di attività	Fattore di attività
poco attivo	BMR x 1,2 (ad es. attività sedentaria)
attivo in modo normale	BMR x 1,3
abbastanza attivo	BMR x 1,4 (ad es. allenamento leggero 3-4 ore/settimana)
molto attivo	BMR x 1,6 (ad es. allenamento intenso 4-5 ore/settimana)
estremamente attivo	BMR x 1,9 (ad es. allenamento pesante e attività fisica)

### Misurazione in fase di recupero

La misurazione in fase di recupero indica se le proprie pulsazioni di recupero sono all'interno di un intervallo di valori buono o cattivo. Una volta ultimata la misurazione in fase di recupero verrà visualizzato un punteggio:

- F1 = pulsazioni di recupero livello ottimo
- F6 = pulsazioni di recupero livello pessimo

1. Una volta ultimato l'allenamento, per iniziare la misurazione delle pulsazioni di recupero premere il sensore MISURAZIONE IN FASE DI RECUPERO (9o).
2. Posizionare i palmi delle mani sui due sensori per le pulsazioni.
3. Vengono visualizzate le indicazioni per "Tempo" (9u) e "Pulsazioni" (9s). Il tempo effettua un conto alla rovescia da 00:60 a 00:00.
4. Stringere i sensori per le pulsazioni sul manubrio (4) fino al termine del conto alla rovescia di 60 secondi. Viene visualizzato il punteggio ottenuto.

**Nota:** si può anche utilizzare una comune fascia pettorale (non inclusa nel contenuto della fornitura).

5. Per tornare al menu principale, premere nuovamente il sensore MISURAZIONE IN FASE DI RECUPERO (9o).

### Interruzione dell'allenamento

- Premere il sensore PAUSA (9q) per fare una pausa durante l'allenamento. Il tempo viene automaticamente fermato.
- Per riprendere l'allenamento, premere nuovamente il sensore PAUSA (9q).
- Premere il sensore PAUSA (9q) per più di 3 secondi per riavviare il computer.

### Reset delle indicazioni visualizzate

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

### Collegare applicazioni esterne tramite Bluetooth®

È possibile collegare l'articolo tramite Bluetooth® a un'applicazione di allenamento esterna per sfruttare e memorizzare varie possibilità di allenamento.

1. Le applicazioni possono essere scaricate dall'app store dello smartphone o del tablet. Un esempio è Kinomap.
2. Effettuare la registrazione e seguire le istruzioni dell'app.

3. Attivare il Bluetooth® sul proprio dispositivo mobile e selezionare dal menu della gestione dispositivi la categoria "ergometro".
4. Selezionare l'articolo in base a marchio e denominazione. Il collegamento tra smartphone o tablet e l'articolo è attivo quando sul display dell'articolo viene visualizzato il simbolo Bluetooth®.

**Nota:** ora i dati dell'allenamento verranno visualizzati esclusivamente nell'app collegata.

## Istruzioni di allenamento

- Indossare abbigliamento sportivo comodo.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non rapido e brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare: espirare durante lo sforzo e inspirare durante la fase di scarico.
- Mettere i piedi al centro dei pedali. Durante l'allenamento con l'ergometro l'impulso del movimento proviene dalla parte anteriore del piede, in modo da avere una leva migliore e facilitare i movimenti.
- Verificare che durante l'allenamento almeno metà del piede si trovi sul pedale.
- Accertarsi di mantenere una postura corretta durante l'esercizio.
- Accertarsi che i piedi appoggino in modo ottimale sui pedali.
- Tenersi ben saldi al manubrio durante tutto l'allenamento.
- Mantenere una postura eretta durante tutto l'esercizio.

## Lunghezza dell'allenamento

### Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente due o tre volte.

### Muscolatura del collo

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

### Braccia e spalle

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

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

## Allenamento

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

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

## Rilassamento

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

## Intensità dell'allenamento

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

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

2. Definire la frequenza degli allenamenti per raggiungere l'obiettivo prefissato. Si consigliano i seguenti programmi:

- Programma minimo salute:  
2-3 volte a settimana, per 20-30 minuti ogni volta.
- Programma ottimale salute:  
4-5 volte a settimana, per 45-60 minuti ogni volta.

3. Per aumentare l'intensità d'allenamento, selezionare tra le seguenti zone:

- **Zona rigenerazione:** nella zona rigenerazione si raggiunge il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Il carico è leggero e rilassato. Questa zona rappresenta il punto di partenza ideale per l'aumento delle proprie prestazioni. Se si è principianti oppure la condizione fisica è scarsa, consigliamo l'allenamento nella zona rigenerazione.
- **Riduzione grassi:** nella zona riduzione grassi si raggiunge il 60-70% della frequenza cardiaca massima. In questa zona si contribuisce a rinforzare il cuore e bruciare i grassi corporei in modo ottimale. L'efficienza dell'allenamento è direttamente proporzionale alla durata dello stesso.
- **Zona aerobica:** nella zona aerobica si raggiunge il 70-80% della frequenza cardiaca massima. In questa zona vengono bruciati più carboidrati che grassi. Il carico è più elevato. Il cuore e i polmoni vengono rinforzati. Se si desidera essere più veloci, più resistenti e più forti, consigliamo l'allenamento nella zona aerobica.
- **Zona anaerobica:** nella zona anaerobica si raggiunge l'80-90% della frequenza cardiaca massima. L'allenamento nella zona anaerobica è ad altissima intensità e potrebbero manifestarsi sintomi tipici quali spossatezza, stanchezza o affanno.

- **Zona di pericolo:** nella zona di pericolo si raggiunge il 90-100% della frequenza cardiaca massima. La zona di pericolo rappresenta l'allenamento alla massima intensità. Se siete estremamente in forma e avete molta esperienza con gli allenamenti, potete allenarvi in questa particolare zona. Si prega di notare che l'allenamento in questa zona può portare facilmente a un sovraccarico e a lesioni.

## Trasporto

1. Spegnerne l'articolo ed estrarre la spina dalla presa di corrente.
2. Posizionarsi con il piede destro davanti al piede di supporto anteriore dove si trovano le rotelle (5).
3. Afferrare l'ergometro dal manubrio (4) e inclinarlo con cautela verso di sé.
4. Spostare l'ergometro nella posizione desiderata, usando le rotelle apposite. Rimettere lentamente l'ergometro in posizione.

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

**Nota:** adottare la dovuta cautela in caso di pavimenti delicati.

Passando sopra agli ostacoli, l'asse delle rotelle potrebbe scivolare dal supporto, bloccando le rotelle stesse che lascerebbero delle strisce lungo il pavimento.

## Conservazione, pulizia

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

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

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

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

**IMPORTANTE!** Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

## Smaltimento



Il simbolo accanto indica che questa apparecchiatura è soggetta alla Direttiva 2012/19/UE. Questa direttiva prevede che alla fine del suo periodo di impiego

non sia consentito smaltire questa apparecchiatura insieme ai normali rifiuti domestici, bensì presso centri di raccolta appositamente allestiti, presso strutture di riciclaggio dei materiali oppure presso aziende di smaltimento. Rispettate l'ambiente e smaltite i rifiuti correttamente.

Le batterie non devono essere smaltite come rifiuti domestici. Possono contenere metalli pesanti tossici e sono soggetti a un trattamento speciale dei rifiuti. I simboli chimici dei metalli pesanti sono i seguenti: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo. Pertanto, restituire le batterie usate in un punto di raccolta comunale.



Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'apparecchiatura usata. Smaltire l'apparecchiatura e la confezione nel rispetto dell'ambiente. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini.



Si noti la marcatura dei materiali di imballaggio durante la separazione dei rifiuti, questi sono contrassegnati da abbreviazioni (a) e numeri (b) con il seguente significato: 1-7: materiali plastici / 20-22: carta e cartone / 80-98: materiali compositi. L'articolo e i materiali di imballaggio sono riciclabili, smaltirli separatamente per una migliore gestione dei rifiuti. Il logo Triman è valido solo per la Francia.

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

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.


Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle Istruzioni di montaggio, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 404503\_2201

 Assistenza Italia  
Tel.: 800781188  
E-Mail: [deltasport@lidl.it](mailto:deltasport@lidl.it)

## Versione Bluetooth®: 5.0

L'attrezzatura fitness è dotata di un'interfaccia Bluetooth aperta che non può essere disattivata. Tramite questa interfaccia, i dati relativi a prestazioni/utilizzo generati durante l'uso dell'attrezzatura fitness e dipendenti dal suo impiego (ad esempio, frequenza di pedalata/vogata, potenza in watt e valori di pulsazione, se applicabile) possono essere trasmessi a qualsiasi dispositivo (ad esempio, dispositivi smart, tablet) associato all'attrezzatura fitness tramite questa interfaccia. È possibile che anche dispositivi non appartenenti all'utente che si trovano nel suo raggio d'azione si connettano all'attrezzatura fitness e ricevano dati sulle prestazioni/utilizzo se l'utente non ha stabilito una connessione Bluetooth con l'attrezzatura fitness. I dati trasmessi, in ogni caso, non contengono alcun riferimento personale né permettono di stabilire un riferimento personale diretto con l'utente. Gli eventuali dati personali inseriti nel profilo dell'utente, come età, altezza, peso e sesso, non sono disponibili tramite l'interfaccia Bluetooth e non possono essere consultati tramite la stessa; vengono memorizzati localmente sull'attrezzatura fitness senza possibilità di trasmissione tramite Bluetooth.

Szívből gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használata előtt ismerje meg a terméket.

**Figyelmesen olvassa el az alábbi kezelési útmutatót.**

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a kezelési útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

## A csomag tartalma/A termék részei (A ábra)

- 1 x ergométer
  - 1 x alapváz (1)
  - 1 x kormányoszlop (2)
  - 1 x nyeregcső (3)
  - 1 x kormány (4)
  - 1 x tartótalp, elől (5)
  - 1 x tartótalp, hátul (6)
  - 1 x pedál, bal (7L)
  - 1 x pedál, jobb (7R)
  - 2 x biztosítósíj (8)
  - 1 x számítógép (9)
  - 1 x nyereg (10)
  - 1 x kormányoszlop-burkolat (11)
  - 1 x kormányburkolat, hátul (12)
  - 1 x kormányburkolat, elől (13)
  - 1 x palacktartó (14)
  - 1 x hálózati kábel (15)
- 1 x csavar- és szerszámkészlet
  - 4 x csavar, M8 x 72 mm (16)
  - 4 x alátét, M8 (17)
  - 1 x alátét, M8 (18)
  - 1 x rugós alátét M8 (19)
  - 1 x T-csavar (20)
  - 1 x kombinált szerszám keresztfejcsavarhúzóval és villáskulccsal 13, 15, 19 mm (21)
  - 1 x kombinált szerszám keresztfejcsavarhúzóval és dugókulccsal 13, 14 mm (22)
- 1 x használati útmutató

## Műszaki adatok

Tömeg: kb. 36 kg

Méret (SZÉ x MA x MÉ):  
kb. 100,4 x 132,4 x 55 cm

Ülésmagasság: kb. 85–112 cm

Energiaellátás: 230 V, 50 Hz

Bluetooth verzió: 5.0

Sebességfüggetlen fékrendszer

Kompatibilis az 5 kHz-es, kódolatlan átvitelű, kereskedelmi forgalomban kapható mellpántokkal (a csomag nem tartalmazza).

Tehetetlenségi tényező: 5,026 kgm<sup>2</sup>

Teljesítményfelvétel: 50 W

Táblagéptartó maximális terhelhetősége: 1 kg



Maximális terhelhetőség: 150 kg

Gyártási dátum (hónap/év):  
06/2022

**CE** A Delta-Sport Handelskontor GmbH kijelenti, hogy a termék megfelel az alábbi általános követelményeknek és az egyéb vonatkozó rendelkezéseknek:

2014/53/EU – RED irányelv

2011/65/EU – RoHS irányelv

A teljes megfelelőségi nyilatkozat a következő címen érhető el:

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

Készülékosztály: HA (otthoni használatra, nagy pontosság)/terápiás jellegű edzéshez nem alkalmas.

## Alkalmazott jelek és jelzőszavak



Általános figyelmeztető jel, a veszélyek és veszélyhelyzetek (pl. életveszély, sérülés vagy zúzódás) jelzésére szolgál.



Figyelmeztetés! A terméket szívritmus-szabályozóval rendelkező személyeknek tilos használni!



Ujjak becsípődésének veszélye!



További információk a termék használatához.



Rendelkező jel, amely felhívja a felhasználók figyelmét arra, hogy használat előtt figyelmesen olvassák el a használati útmutatót, és azt mindig minden felhasználó számára bocsássák rendelkezésre.

**FIGYELMEZTETÉS** A jelzőszó magas kockázatú veszélyt jelöl, amelyet, ha nem kerülnek el, az súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.

**VIGYÁZAT** A jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet, ha nem kerülnek el, az enyhe fokú vagy közepesen súlyos sérüléshez vezethet.

**FIGYELMEZTETÉS** A jelzőszó anyagi károk lehetséges kockázatát jelzi.

## Megjegyzések a védjegyekhez

A Bluetooth® szövedjegy és a logók a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei. A többi név és termék a megfelelő tulajdonosok védjegye vagy bejegyzett védjegye lehet.

## Rendeltetészerű használat

A termék olyan edzőeszköz céljára lett kifejlesztve, amellyel az egész testét edzheti. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, terápiás, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas. A termék csak beltéri használatra alkalmas.

## Biztonsági utasítások

Használat előtt olvassa el a biztonsági utasításokat és a használati útmutatót! Ha ezeket nem tartja be maradéktalanul, az súlyos sérülésekhez vezethet. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is. Ne távolítsa el a típus- és tájékoztató táblákat.

### ⚠ Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély áll fenn.
- A pulzust figyelő rendszer könnyen meghibásodhat. A túl erős edzés veszélyes sérülést vagy halált okozhat. Ha a teljesítmőképessége szokatlan mértékben lecsökkenne, akkor azonnal hagyja abba az edzést.

### ⚠ Gyermekek számára balesetveszélyes!

- Gyermekek nem játszhatnak a termékkel. Hívja fel a gyermekek figyelmét arra, hogy a termék nem játékszer.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékosztónét és kísérletezésre való hajlamát. Előzze meg az olyan helyzeteket és magatartást, amelyek nem felelnek meg a termék rendeltetésének.
- A balesetveszély elkerülése érdekében az edzés alatt gyermekek nem tartózkodhatnak a termék hatókörén belül.
- Tisztítást és felhasználati karbantartást gyermek felügyelete nélkül nem végezhet.
- Ha a terméket nem használja, akkor tárolja azt gyermekek számára nem elérhető helyen.

### ⚠ Balesetveszély!

- Ezt az eszközt csak 14 évnél idősebb gyerekek, valamint fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeikben korlátozott személyek, illetve a megfelelő tapasztalattal nem rendelkező személyek, kizárólag felügyelet mellett használhatják, amennyiben elmagyarázták nekik az eszköz biztonságos használatát, és megértették az azzal járó veszélyeket. Az eszközzel gyerekek nem játszhatnak.
- A termék nem mászóalkalmatlanság és nem játékszer! Különösen a gyerekekre és az állatokra ügyeljen, hogy a termékre senki ne mászson fel, illetve ne húzódkodjon fel rá.
- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani!
- A terméket kizárólag a „Rendeltetészerű használat” pontban megadottak szerint használja.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- A terméket csak felnőtt szerelheti össze, hogy a szakszerűtlen alkalmazásból eredő sérülések elkerülhetők legyenek.
- A terméket csak teljesen összeszerelt, illetve felszerelt állapotban használja.
- Ügyeljen rá, hogy a pedálok biztosítósíjait szakszerűen legyenek rögzítve. A szakszerűtlen rögzítés sérülést okozhat.


- Csak vízszintes, csúszásmentes felületre helyezze a terméket.
- A termék legfeljebb 150 kg testsúlyig használható. Ne használja a terméket, ha a testsúlya ezt az értéket meghaladja.
- Ne használja a terméket lépcsők és kiszögellések közelében.
- Ne használja a terméket fellépő vagy létra helyett.
- A sérülések elkerülése érdekében soha ne szállítsa a terméket egyedül lépcsőkön és egyéb akadályokon át.

### **Áramütés veszélye!**

- A terméket csak olyan konnektorhoz csatlakoztassa, amelynek a hálózati feszültsége megfelel a típus táblán feltüntetett adatoknak.
- A terméket csak jól hozzáférhető konnektorhoz csatlakoztassa, hogy azt meghibásodás esetén gyorsan le tudja választani az elektromos hálózatról.
- Ne használja az eszközt, ha látható sérülés van rajta vagy a hálózati kábel, ill. a hálózati csatlakozódugó hibás.
- Ha az ergométer hálózati kábele megsérült, ki kell cserélni a gyártóval, az ügyfélszolgálatval vagy megfelelően képzett szakemberrel.
- Javítás során csak olyan alkatrészeket szabad felhasználni, amelyek megfelelnek az eszköz eredeti adatainak. Az ergométerben található elektromos és mechanikus részeket, például a vezetékeket és a csatlakozódugókat nem szabad javítani. A javítást bízva szakemberre.
- Forduljon szakszervízhez. Önállóan elvégzett javítás, szakszerűtlen csatlakoztatás és hibás kezelés esetén nem érvényesíthető garancia és jótállási igény.
- Ne merítse a terméket, a számítógépet, sem a hálózati kábelt és a csatlakozódugót vízbe vagy más folyadékba.
- Nedves kézzel soha ne nyúljon a hálózati csatlakozóhoz.
- A hálózati csatlakozódugót ne a hálózati kábelnél, hanem a csatlakozódugónál fogva húzza ki a konnektorból.
- Soha ne szállítsa az eszközt a hálózati kábelnél fogva.
- A terméket, a számítógépet, a hálózati csatlakozódugót és a hálózati kábelt tartsa távol nyílt lángtól és forró felületektől.
- A hálózati kábelt úgy fektesse le, hogy az ne jelentsen botlásveszélyt.
- A hálózati kábelt ne törje meg, és ne vezesse át éles széleken.
- Csak beltérben használja a terméket.
- Ha nem használja a terméket, illetve tisztításakor és meghibásodás esetén mindig kapcsolja ki a terméket, és húzza ki a hálózati csatlakozódugót a konnektorból.
- A hálózati kábel ne érjen hozzá forró alkatrészekhez.
- Soha ne töltsön folyadékot a termékbe és a számítógépbe.
- A tisztításhoz ne használjon gőztisztítót. Ellenkező esetben kárt tehet a termékben.

### **Balesetveszély az edzés során!**

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.

- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően edzzen. A szakszerűtlen edzés, a megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Rosszullét, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- Az edzőterület körül minden oldalról legalább 0,6 m szabad területnek kell lennie (S ábra).
- Ne edzzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. Ne edzzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
-  **Figyelmeztetés!** A terméket szívritmus-szabályozóval rendelkező személyeknek tilos használni!
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést, erős szívdobogást stb. érez, és rögtön forduljon orvoshoz.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- A laza ruházatot tartsa távol a pedáloktól.

### **Elhasználódásból adódó veszélyek!**

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását.
- A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódást rendszeresen ellenőrzik. Ha például az ékszíjak vagy a fogantyúk sérülést mutatnak, ne használja tovább a terméket.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódását, anyagának szakadását, törését okozhatja, aminek sérülés lehet a következménye.
- Rendszeresen ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- NE rögzítse és ne csavarozza az eszközt véglegesen a padlóhoz. Ennek az előírásnak a be nem tartása jelentős károkat okozhat az eszközben.
- Rendszeresen húzza meg a csavarokat és az anyákat.
- A meghibásodott alkatrészeket, pl. a csatlakozóelemeket haladéktalanul, és csakis szakemberrel cseréltesse ki. Ne használja a terméket, amíg az összes hibás alkatrészt ki nem cserélik.
- Rendszeresen ellenőrizze a terméket, hogy nem látható-e rajta kopás vagy sérülés. Rendszeresen ellenőrizze a csavarkötéseket.

## Összeszerelés

### **FIGYELMEZTETÉS Életveszély!**

A termék és a csomagolóanyag nem gyermekjáték!

- Soha ne hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal vagy a termék apró alkatrészeivel. Légutak külső és belső elzáródása miatti fulladásveszély áll fenn!

### **VIGYÁZAT Balesetveszély!**

A termék figyelmetlen és szakszerűtlen használata sérülésekhez vezethet.

- Az összeszerelés és a szétszerelés közben különösen vigyázzon a kezére és az ujjaira. Becsípődés veszélye áll fenn.

### **FIGYELMEZTETÉS Anyagi károk veszélye!**

A termék szakszerűtlen használata anyagi károkhöz vezethet.

- Figyeljen, ha érzékeny a padló! Használjon a padlót védő alátétet.

A termék összeszereléséhez egy PH1 méretű keresztfejes csavarhúzóra (a csomag nem tartalmazza) és a következő, a csomaggal együtt kapott szerszámokra van szükség:

- T-csavar (20)
- kombinált szerszám keresztfejes csavarhúzóval és villáskulccsal (21)
- kombinált szerszám keresztfejes csavarhúzóval és dugókulccsal (22)

### **A tartótalpak felszerelése**

1. Az összeszereléshez válasszon sima és csúszásmentes felületet, és takarja le egy megfelelő alátéttel, hogy az aljátatot a karcoktól megóvja.
2. Helyezze az alapvázat (1) a talajra, és fordítsa úgy, hogy a csavarfuratok szabadon hozzáférhetőek legyenek.
3. Csavarozza fel az első tartótalpat (5) két csavarral (16) és két alátéttel (17) az alapváz elülső oldalára (D ábra).

**Megjegyzés:** ügyeljen rá, hogy az első tartótalp szállítógörgője előrefelé nézzenek.


4. Csavarozza fel a hátsó tartótalpat (6) két csavarral (16) és két alátéttel (17) az alapváz hátulsó oldalára (D ábra).
5. Állítsa fel a terméket.

### **A pedálok felszerelése**

1. Csavarozza fel a jobb pedált (7R) az óramutató járásával megegyező irányban a hajtókarral (1R), a bal pedált (7L) pedig az óramutató járásával ellentétesen a hajtókarral (1L) (E ábra).

**Megjegyzés:** a pedálok felszereléséhez szükség lesz a kombinált szerszámra (21).

2. Rögzítse a biztosítószíjakat (8) a pedálokon (F ábra).

 A pedálok biztosítószíjának stabilan kell tartania a lábfejet. Szükség szerint lazítsa meg vagy húzza szorosabbra a biztosítószíjat.











## Bluetooth verzió: 5.0

Felhívjuk a figyelmet arra, hogy a fitnesskészülék nyílt Bluetooth-interfészsel rendelkezik, amely nem kapcsolható ki. A fitnesskészülék használata során keletkező, használatfüggő teljesítmény-/használati adatok (pl. lépésszám/csapásszám, wattban mért teljesítmény, és adott esetben pulzusértékek) ezen a felületen keresztül továbbíthatók olyan eszközökre (pl. okoseszközökre, táblagépekre), amelyeket a Bluetooth-interfészen keresztül párosítottak a fitnesskészülékkel. A Bluetooth-interfész hatótávolságán belül fennáll annak a lehetősége, hogy adott esetben idegen eszközöket is párosítsanak a fitnesskészülékkel, és megkapják a teljesítmény-/használati adatokat, annak ellenére, hogy a felhasználó maga nem létesített Bluetooth-kapcsolatot a fitnesskészülékkel. Az elküldött adatok azonban nem kapcsolhatók közvetlenül személyhez, és nem is teszik lehetővé a felhasználó személyének közvetlen azonosítását. A felhasználói profilban esetleg megadott személyes adatok, mint például életkor, magasság, testsúly és a felhasználó neve, nem érhetők el a Bluetooth-interfészen keresztül, azaz azokat nem lehet hívni; ezek helyben tárolódnak a fitnesskészüléken, anélkül, hogy Bluetooth-on keresztül a továbbításukra lehetőség lenne.









## Uporabniški profil

Ustvarite lahko do štiri uporabniške profile in jih uporabljate za vadbo.

Vnaprej nastavljene vrednosti v posameznem uporabniškem profilu so namenjene določanju podatkov in programu ciljnega srčnega utripa ter meritvam indeksov BMI/BMR ter telesne maščobe.

Poleg tega so uporabnikove nastavitve, opravljene v individualnem programu, trajno shranjene. Podatkov o uporabniku ni mogoče shraniti v uporabniški profil U0.

V uporabniških profilih U1 - U3 so določeni in trajno shranjeni osebni podatki posameznega uporabnika, kot so starost, spol, teža in višina.

### Izbira uporabniškega profila

1. Vključite izdelek (glejte poglavje »Vključite izdelek«).
2. S pomočjo tipk PLUS (9c) in MINUS (9e) izberite zeleni uporabniški profil.
3. Za potrditev izbire pritisnite tipko NAČIN (9f).

### Ustvarjanje uporabniškega profila

V uporabniških profilih lahko nastavite starost, spol, težo in višino ter jih trajno shranite.

1. Izberite zeleni profil.
2. Pritisnite tipko NAČIN (9f) in v polje (9t) vnesite ustrezne vrednosti za »starost«, »spol«, »težo« in »višino«.
3. S pomočjo tipk PLUS (9c) in MINUS (9e) nastavite zeleno vrednost.
4. Svojo izbiro potrdite tako, da pritisnete tipko NAČIN (9f).

## Programi

### Izbira programa

1. Vključite izdelek (glejte poglavje »Vključite izdelek«).
2. Za izbiro zelenega programa pritisnite ustrezno tipko (slika B).
3. S tipko PLUS (9c) in tipko MINUS (9e) izberite zelene privzete vrednosti.
4. Za potrditev izbire pritisnite tipko NAČIN (9f). Napotek: Če ne želite nastaviti privzete vrednosti, potrdite vrednost 0.
5. Če želite spremeniti vrednost, pritisnite tipko ODMOR (9q).
6. Program zaustavite s pritiskom na katerikoli programski kanal v načinu premora ali znova zaženite računalnik.

**Napotek:** Če je prednastavljena vrednost utripa srca presežena, indikator utripa srca utripa (9s).

**Napotek:** Ko pedal ne poganjate več, se računalnik samodejno ustavi.

**Napotek:** Zaslon se samodejno izklopi po 4 minutah, če v tem času ne zazna premikanja pedala ali vnosa podatkov.

### PROGRAM ZA HITRI ZAGON

1. Pritisnite tipko za HITRI ZAGON (9i). Napotek: Računalnik se samodejno zažene s programom za hitri začetek.
2. Začnite vadbo. Napotek: Upor pedal lahko s tipkama PLUS (9c) in MINUS (9e) med vadbo poljubno spreminjate.

### PROGRAM WATT

S tem programom opravite od obratov odvisno vadbo. Vnaprej nastavljeni upor pedal (Watt) ostane nespremenjen in se vsakih 0,5 do 4 sekunde prilagaja trenutni frekvenci gonjenja in hitrosti vadbe.

1. Če želite izbrati ta program, pritisnite tipko za program WATT (9j).
2. Pritisnite tipko NAČIN (9f), da nastavite vadbo z odštevanjem.
3. V poljih »Watt« (9y), »Čas« (9u), »Razdalja« (9x), »Kilojoule« (9z) in »Srčni utrip« (9s) nastavite ustrezno privzeto vrednost, kot je opisano v razdelku »Izbira programa«.
4. Stopite na pedala in tako pričnite z vadbo.

### ROČNI PROGRAM

1. Če želite izbrati ta program, pritisnite tipko za ROČNI program (9k).
2. V poljih »Watt« (9y), »Čas« (9u), »Razdalja« (9x), »Kilojoule« (9z) in »Srčni utrip« (9s) nastavite ustrezno privzeto vrednost, kot je opisano v razdelku »Izbira programa«.
3. Stopite na pedala in tako pričnite z vadbo. Napotek: Upor pedalov lahko med vadbo poljubno spreminjate.

### PROGRAM CILJNEGA SRČNEGA UTRIPA

Napotek: Ta program deluje le s prsnim pasom (ni v obsegu dobave).

V tem programu se upor pedalov avtomatsko prilagaja določeni ciljni srčni frekvenci:

- Če vaša trenutna srčna frekvenca pade pod nastavljeno ciljno srčno frekvenco, se upor pedalov vsakih 10 sekund poviša za eno stopnjo (do največ 16).
  - Če vaša trenutna srčna frekvenca naraste nad nastavljeno ciljno srčno frekvenco, se upor pedalov vsakih 10 sekund zniža za eno stopnjo (do najmanj 1).
1. Če želite izbrati ta program, pritisnite tipko za program ciljnega srčnega utripa (9m).
  2. S tipkama PLUS (9c) in MINUS (9e) izberite profil s ciljno frekvenco srčnega utripa:
    - HRC 1: 55 % maksimalne srčne frekvence
    - HRC 2: 75 % maksimalne srčne frekvence
    - HRC 3: 90 % maksimalne srčne frekvence
    - HRC 4: maksimalna srčna frekvenca (prostotek nastavljiva)

Napotek: Za izračun maksimalne srčne frekvence uporabite naslednjo formulo:  $220 - \text{starost}$  v letih.

3. Za potrditev izbire pritisnite tipko NAČIN (9f).
4. V poljih »Watt« (9y), »Čas« (9u), »Razdalja« (9x), »Kilojoule« (9z) in »Srčni utrip« (9s) nastavite ustrezno privzeto vrednost, kot je opisano v razdelku »Izbira programa«.
5. Stopite na pedala in tako pričnite z vadbo.

### INDIVIDUALNI PROGRAM

V tem programu lahko sestavite in shranite individualno vadbo.

Nastavitve uporabnika, ki jih opravite v individualnem programu, so trajno shranjene in jih ni potrebno vsakič vnašati.

1. Če želite izbrati ta program, pritisnite tipko za individualni program (9n).
2. Če želite programirati lastno vadbeno enoto, pritisnite tipko NAČIN (9f).

3. V poljih »Čas« (9u), »Razdalja« (9x), »Kilojoule« (9z) in »Srčni utrip« (9s) nastavite ustrezno privzeto vrednost za stolpce (9v), kot je opisano v razdelku »Izbira programa«.

4. Stopite na pedala in tako pričnite z vadbo. Napotek: Če takoj začnete goniti, računalnik uporabi že shranjeno vadbeno enoto.

### INTERVALNI PROGRAM

Intervalni program je vnaprej programiran. Faze obremenitve in počitka se izmenjujejo v enakomernih presledkih in z enako intenzivnostjo.

Zaradi velikega nihanja intenzivnosti ta program priporočamo šele po 2 do 3 tednih vadbe.

Napotek: Vnaprej nastavljenega upora pedal se med vadbo ne da spreminjati.

1. Za izbiro tega programa pritisnite tipko za začetek intervalnega programa (9h).
2. Pritisnite tipko NAČIN (9f), da nastavite zeleno stopnjo intenzivnosti in vrednosti za vadbo z odštevanjem. Izberate lahko med tremi stopnjami intenzivnosti:
  - L1 - trenirani začetniki
  - L2 - naprednejši
  - L3 - fitness-športniki in profesionalci
3. Stopite na pedala in tako pričnite z vadbo.

### PROGRAM HRIB

Program HRIB je vnaprej programiran. Obremenitev se enakomerno povečuje.

Zaradi velike intenzivnosti ta program priporočamo šele po 2 do 3 tednih vadbe.

Napotek: Vnaprej nastavljenega upora pedal se med vadbo ne da spreminjati.

1. Za izbiro programa pritisnite tipko za program HRIB (9g).
2. Pritisnite tipko NAČIN (9f), da nastavite zeleno stopnjo intenzivnosti in vrednosti za vadbo z odštevanjem. Izberate lahko med tremi stopnjami intenzivnosti:
  - L1 - trenirani začetniki
  - L2 - naprednejši
  - L3 - fitness-športniki in profesionalci
3. Stopite na pedala in tako pričnite z vadbo.

### PROGRAM PRESKUS

Ta program traja 12 minut. Cilj programa je, da določi vašo trenutno stopnjo pripravljenosti.

Po 12 minutah vadbe računalnik prikaže vrednosti povprečne hitrosti, prevožene razdalje, vsote porabe kilojoulov in povprečni utrip med opravljenim preizkusno enoto. Vrednosti se shranijo.

1. Za izbiro programa pritisnite tipko za program PRESKUS (9d).

Napotek: Upora pedalov med vadbo ne morete več spreminjati.

2. Stopite na pedala in tako pričnite z vadbo.
3. Med preizkusom naj bodo vaše dlani ves čas na senzorjih utripa na roki, da se lahko izvede meritev vašega srčnega utripa. Ne prekoračite maksimalne vrednosti utripa.

Napotek: Če takoj začnete goniti, računalnik uporabi vrednost, ki je bila vnaprej nastavljena med zadnjo vadbeno enoto.

### MERJENJE ITM

1. Za izbiro programa pritisnite tipko za MERJENJE ITM (9p).
2. Položite dlani na oba senzorja pulza na krmilu (4).

- Držite senzorje utripa na dlani tako dolgo, da se zaključi postopek merjenja.
- Po pribl. 5 do 10 sekundah se prikažejo naslednje vrednosti:
  - Telesna maščoba in ITM se na prikaznem polju (9w) prikazujeta izmenično.
  - Izmerjena vrednost ITM je prikazana v prikaznem polju (9w).
  - »Err« pomeni, da meritev ni uspela. Ponovite meritev.

### Vrednotenje meritve maščobe

Napotek: Upoštevajte, da ta meritev ni enakovredna medicinskim postopkom merjenja. Izmerjena vrednost lahko odstopa od dejanske vrednosti. Za natančno meritev svoje vrednosti telesne maščobe kontaktirajte svojega zdravnika.

Spol	nizek	primeren	normalen	previsok
moški	< 13 %	13 %-25,8 %	26 %-30 %	> 30 %
ženski	< 23 %	23 %-35,8 %	36 %-40 %	

### Vrednotenje meritve ITM

Izmerjena vrednost ITM (indeks telesne mase oziroma BMI ali Body-Mass-Index) služi kot merilo za oceno telesne teže.

Napotek: Upoštevajte, da ta meritev ni enakovredna medicinskim postopkom merjenja.

Starost	ITM moški	ITM ženske
19-24 let	19-24	18-23
25-34 let	20-25	19-24
35-44 let	21-26	20-25
45-54 let	22-27	21-26
55-64 let	23-28	22-27
nad 65 let	24-29	23-28

Kategorija	ITM
Shujšan	< 15
Prenizka teža	< 17,5
Mejno območje	< 19
Normalna	19-24
Prekomerna teža	25-29
Debel	30-39
Bolezensko debel	40+

### Vrednotenje meritve bazalnega metabolizma ali BMR

Izmerjena vrednost BMR (Basal-Metabolic-Rate) je potreba po energiji za vzdrževanje telesnih funkcij.

Če želite določiti energijski faktor svojega telesa, pomnožite izmerjeno vrednost BMR z računalnika s svojo stopnjo aktivnosti iz naslednje tabele. Rezultat je prikazan v kilojoulih (kJ).

Stopnja aktivnosti	Faktor aktivnosti
malo aktiven	BMR x 1,2 (npr. sedeča dejavnost)
normalno aktiven	BMR x 1,3

Stopnja aktivnosti	Faktor aktivnosti
zmerno aktiven	BMR x 1,4 (npr. lahkotna vadba 3 do 4 ure/teden)
zelo aktiven	BMR x 1,6 (npr. veliko vadbe 4 do 5 ur/teden)
visoko aktiven	BMR x 1,9 (npr. težja vadba in fizično delo)

### Merjenje regeneracije

Merjenje regeneracije pove, ali je vaš utrip med regeneracijo v dobrem ali slabem območju. Ko je meritev zaključena, se prikaže sporočilo:

- F1 = zelo dobra regeneracija utripa
- F6 = slaba regeneracija utripa

- Po končani vadbi pritisnete tipko za MERJENJE REGENERACIJE (9o), da izmerite svoj utrip med regeneracijo.
- Dlani položite na oba senzorja utripa na dlani.
- Pojavita se prikaza za čas (9u) in srčni utrip (9s). Čas se odšteva od 00:60 do 00:00.
- Držite senzorje utripa na dlani na krmilu (4) tako dolgo, da se zaključi odštevanje od 60 sekund. Prikazana je izračunana stopnja.

Napotek: Prav tako lahko uporabite običajni komercialni prsni pas (ni v obsegu dobave).

- Znova pritisnete tipko za MERJENJE REGENERACIJE (9o), da se vrnete v glavni meni.

### Premor med vadbo

- Če želite med vadbo narediti odmor, pritisnete tipko ODMOR (9q). Čas se ustavi.
- Vadbo nadaljujete tako, da znova pritisnete tipko ODMOR (9q).
- Če želite znova zagnati računalnik, pritisnete in držite tipko ODMOR (9q) več kot 3 sekunde.

### Ponastavljanje prikaza

Za prikaz, brisanje shranjenih predhodnih nastavitvev ali predčasni zaključek vadbene enote pritisnete tipko ODMOR (9q).

### Povezovanje zunanje aplikacije prek povezave Bluetooth®

Izdelek povežite prek povezave Bluetooth® z zunanjo aplikacijo za vadbo, da lahko uporabite in shranite številne možnosti za vadbo.

- V trgovini z aplikacijami na pametnem telefonu ali tabličnem računalniku prenesite aplikacijo za vadbo, na primer Kinomap.
- Registrirajte se in sledite navodilom v aplikaciji.
- V končni mobilni napravi aktivirajte Bluetooth® in v meniju upravitelja naprav izberite kategorijo »Ergometer«.
- Izberite izdelek glede na blagovno znamko in oznako tipa. Povezava med pametnim telefonom ali tabličnim računalnikom in izdelkom je aktivna, ko se na zaslonu elementa prikaže simbol Bluetooth®.

**Napotek:** Podatki za vadbo so zdaj prikazani izključno v povezani aplikaciji.

### Napotki za vadbo

- Nosite udobna športna oblačila.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in vadbo zaključite postopoma.

- Med vajami delajte dovolj dolge premore in pijte dovolj tekočine.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjujte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, brez sunkovitih gibov in počasi.
- Pazite na pravilno dihanje: Pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Stopala postavite na sredino pedal. Pri vadbi na ergometru gibanje izhaja iz ploskve stopala, zato je vzvod boljši, gibi pa lažji.
- Pazite, da se med vadbo na pedalu nahaja vsaj polovica dolžine stopala.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.
- Pazite, da z nogama kar najbolje stojite na pedalih.
- Med celotno vadbo se držite za krmilo.
- Med celotno vadbo imejte vzravnano telesno držo.

### Obseg vadbe

#### Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo morate ponoviti od dvakrat do trikrat.

#### Vratne mišice

- Glavo počasi vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite štiri- do petkrat.
- Najprej z glavo počasi krožite v eno, nato v drugo smer.

#### Roke in ramena

- Prekrižajte dlani za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
- Z obema ramenoma hkrati krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
- Potegnite ramena proti ušesom in jih spet spustite.
- Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

#### Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

#### Vadba

- Stopite na ergometer.
- Dajte noge na pedala in ju pritrdite z varnostnimi jermeni.
- Med vadbo se držite za krmilo.
- Izberite program usposabljanja, kot je opisano v razdelku »Izbira programa«, in začnite z vadbo.

**Napotek:** Med celotno vadbo imejte vzravnano telesno držo.

#### Sproščanje

- Med vadbo in po njej poskrbite, da si vzamete dovolj časa za počitek.
- Faza sproščanja naj bo pri začetniku daljša kot pri izkušenem športniku.

### Intenzivnost vadbe

- Odločite se, kateri cilj želite doseči z vadbo. Napotek: Cilji vadbe so lahko npr. znižanje telesne teže oz. kurjenje maščobe ali izboljšanje vzdržljivosti.

2. Določite, kako pogosto želite vaditi, da bi dosegli svoj cilj. Priporočljivi so naslednji obsegi obremenitev:

- Minimalni program za zdravje: 2–3-krat/teden po 20–30 minut.
- Optimalni program za zdravje: 4–5-krat/teden po 45–60 minut.

3. Za povečanje intenzivnosti vadbe izbirajte med naslednjimi območji vadbe:

- Območje regeneracije: V območju regeneracije vadite s 50–60 % maksimalne srčne frekvenca. Obremenitev je lahka in sproščena. Območje predstavlja osnovo za izboljšanje vaše kondicije. Če ste začetnik ali ste v slabi formi, vadite v območju regeneracije.
- Izgorevanje maščob: V območju izgorevanja maščob vadite s 60–70 % maksimalne srčne frekvenca. V tem območju krepite svoje srce ter pričnete z izgorevanjem maščob. Vadba je tem učinkovitejša, čim dlje jo izvajate.
- Aerobno območje: V aerobnem območju vadite s 70–80 % maksimalne srčne frekvenca. V tem območju se porablja več ogljikovih hidratov kot maščob. Obremenitev je višja. Krepijo se srce in pljuča. Če želite postati hitrejši, močnejši in bolj vzdržljivi, vadite v aerobnem območju.
- **Anaerobno območje:** V anaerobnem območju vadite z 80–90 % maksimalne srčne frekvenca. Vadba v anaerobnem območju je vadba z visoko obremenitvijo, pri kateri nastopijo tipični simptomi, kot so npr. izčrpanost, utrujenost ali težko dihanje.
- **Opozorilno območje:** V opozorilnem območju vadite z 90–100 % maksimalne srčne frekvenca. Opozorilno območje je območje z najvišjo obremenitvijo. V opozorilnem območju vadite, če ste izredno dobro telesno pripravljene in imate izkušnje z visoko intenzivnimi vadbami. Upoštevajte, da lahko trening v tem območju zlahka privede do preobremenitve in poškodb.

## Transport

1. Izklopite izdelek in izvlecite električni vtič iz vtičnice.
2. Stopite z desno nogo na sprednjo nogo izdelka s kolesci (5).
3. Ergometer držite za krmilo (4) in ga previdno nagnite v svojo smer.
4. Ergometer zavrtite v zeleni položaj in ga ponovno počasi postavite.

Napotek: Med transportom naj bo vaš hrbet zravn.

Napotek: Opozorilo pri občutljivih tleh!

Ko prevozite oviro, lahko os kolesca zdrsne iz okvirja in kolesce zablokira ter pusti sledi na tleh.

## Shranjevanje, čiščenje

**Previdno: Pred čiščenjem izdelka je treba izdelek izklopiti in izvleči omrežni vtič iz vtičnice.**

Izdelek shranjujte na suhem mestu brez prahu in neposrednega sončnega sevanja. Če izdelka ne uporabljate, izvlecite električni vtič iz vtičnice. Izdelek mora biti vedno suh in po vsaki uporabi je treba z njega odstraniti morebitno umazanijo.

Za čiščenje izdelka in računalnika uporabite rahlo navlaženo krpo ter preprečite stik z vodo. **POMEMBNO!** Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

## Napotki za odlaganje v smeti



Sosednji simbol označuje, da za to napravo velja Direktiva 2012/19/EU. Ta direktiva določa, da te naprave po koncu njene življenjske dobe ne smete odvreči med običajne gospodinjske odpadke, temveč jo morate oddati na posebej vzpostavljenih zbirnih mestih, v centrih za recikliranje ali v podjetjih za odstranjevanje. Varujte okolje in pravilno odstranjujte med odpadke.

Baterij/akumulatorskih baterij ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke. Lahko vsebujejo težke kovine, zato so podvržene predelavi posebnih odpadkov. Kemični simboli težkih kovin so naslednji: Cd = kadmij, Hg = živo srebro, Pb = svinec. Izrabljene baterije/akumulatorske baterije zato oddajte na komunalnem zbirnem mestu.



Druge informacije o odstranjevanju odslužene opreme med odpadke lahko dobite pri svoji občinski ali mestni upravi. Opremo in embalažo zavrzite okolju prijazno. Embalažni material (kot so npr. vrečke iz folije) hranite izven dosega otrok.



Pri ločevanju odpadkov upoštevajte oznake embalažnih materialov. Označeni so s kraticami (a) in številkami (b) z naslednjim pomenom: 1–7: umetne mase / 20–22: papir in lepenka / 80–98: kompozitni materiali.

Izdelek in embalažne materiale je mogoče reciklirati, zato jih zavrzite ločeno, da jih je mogoče lažje predelati.

Logotip Triman velja samo za Francijo.

## Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko. Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.

Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin. Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino. Druge pravice iz garancije ne obstajajo. Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 404503\_2201

SI Servis Slovenija  
Tel.: 080080917  
E-Mail: [deltasport@lidl.si](mailto:deltasport@lidl.si)

## Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezujemo, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravljiva nepooblaščenemu servisu ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,  
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda

## Različica Bluetooth®: 5.0

Opozarjamo, da ima vadbeno napravo odprt vmesnik Bluetooth, ki ga ni mogoče izklopiti. Prek tega vmesnika lahko med uporabo vadbene naprave pošiljate ustvarjene, od uporabe odvisne podatke o učinku/uporabi (npr. število korakov/srčni utrip, moč v wattih in morebitne vrednosti srčnega utripa) v poljubne naprave (npr. pametne naprave, tablične računalnike), ki so prek vmesnika Bluetooth povezane z vadbeno napravo. V dosegu vmesnika Bluetooth obstaja možnost, da se v določenih okoliščinah z vadbeno napravo povežejo tudi naprave drugih uporabnikov in prejmejo podatke o učinku/uporabi, če uporabnik z vadbeno napravo ne vzpostavi lastne povezave Bluetooth. Posredovani podatki sicer ne razkrivajo podatkov o osebi in ne omogočajo neposrednega razkritja osebe. Osebni podatki, vneseni v uporabniškem profilu, kot so starost, teža in spol, niso na voljo prek vmesnika Bluetooth in si jih ni mogoče ogledati; shranijo se lokalno v vadbeni napravi in so brez možnosti prenosa prek povezave Bluetooth.