

DE AT CH

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

FR CH

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

IT CH

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

GB

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

## ERGOMETER

DE AT CH

### ERGOMETER

Bedienungsanleitung

IT CH

### CYCLETE CON COMPUTER ERGOMETER

Istruzioni operative

FR CH

### VÉLO ERGOMÈTRE

Notice d'utilisation

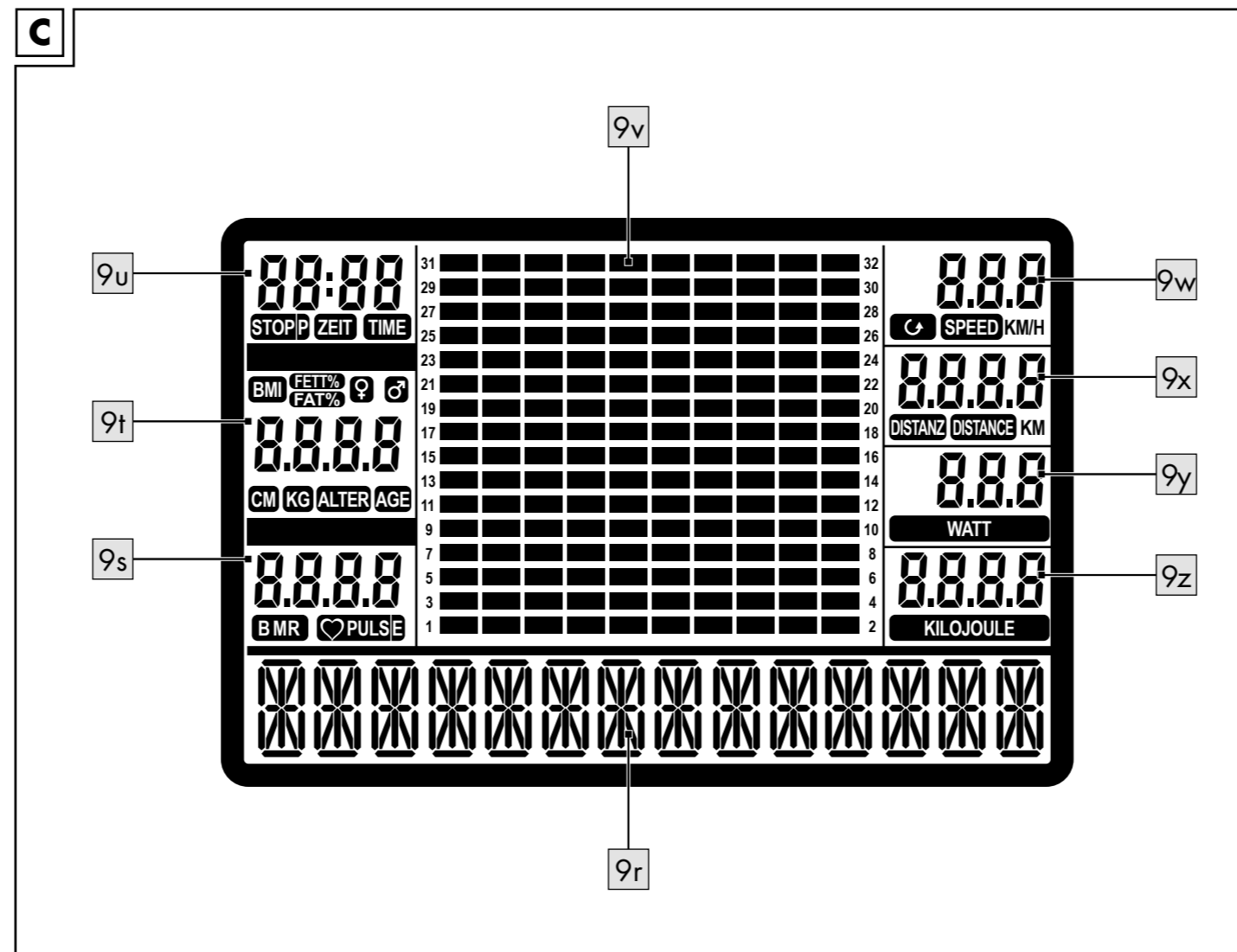
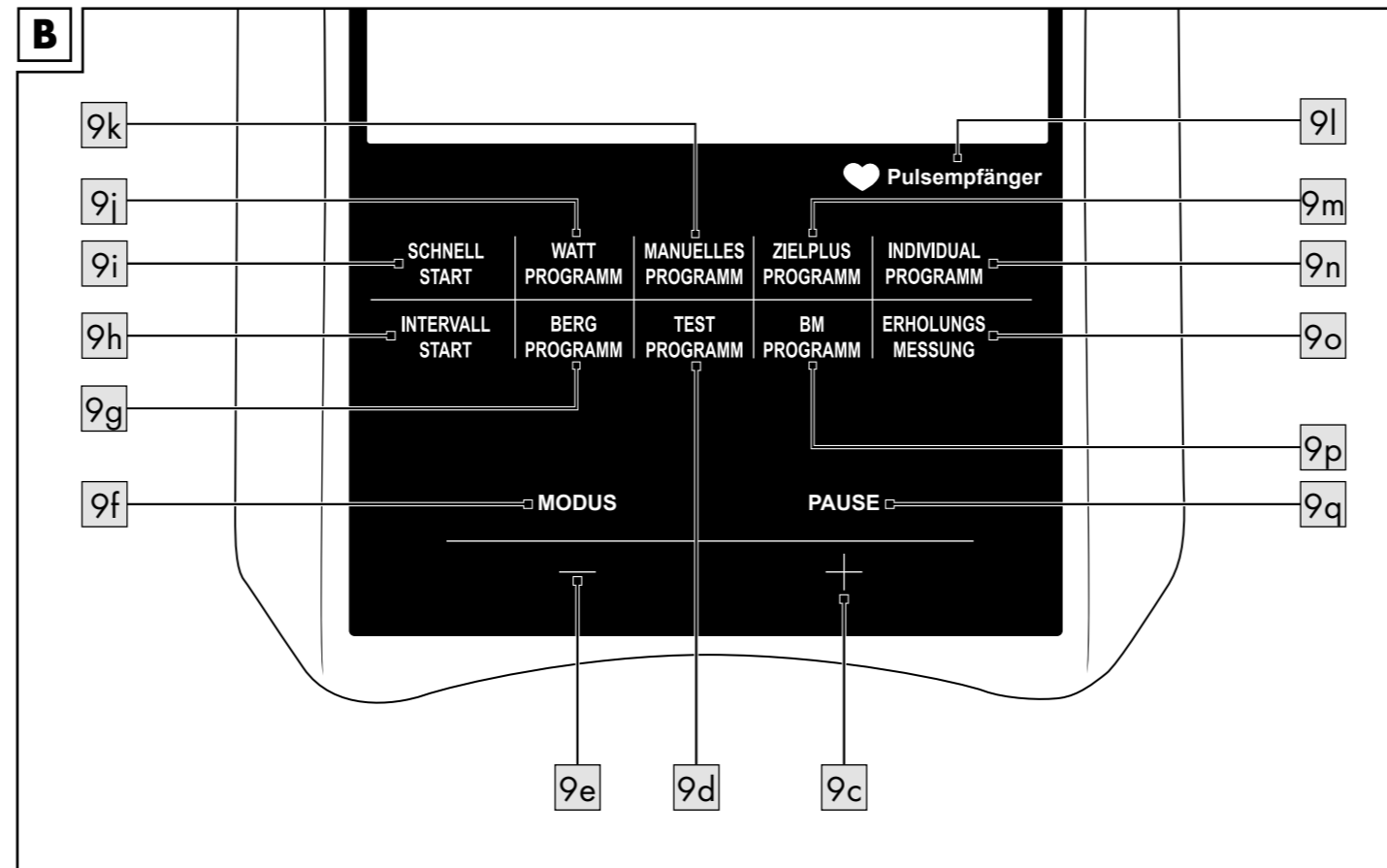
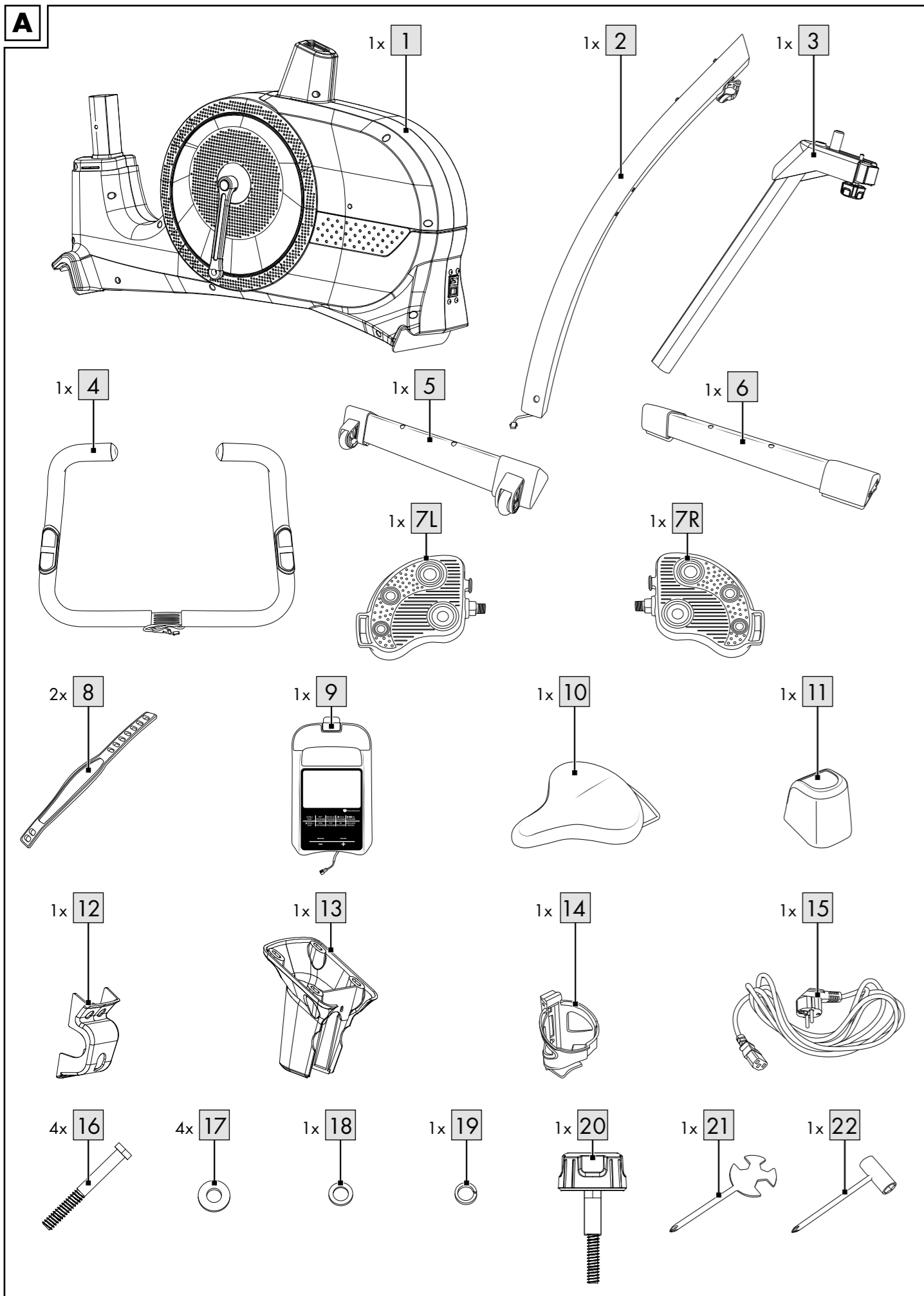
GB

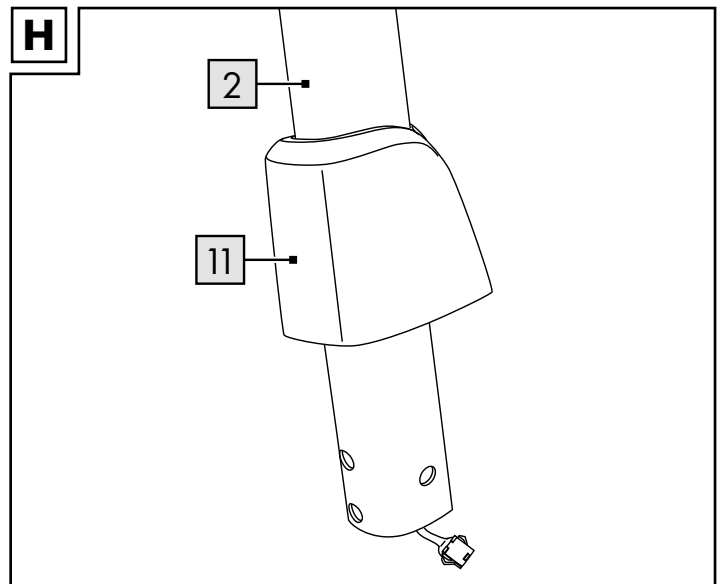
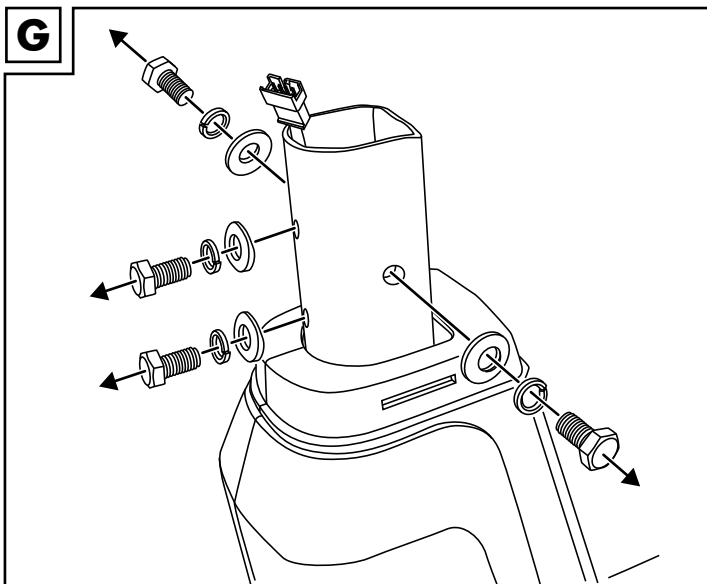
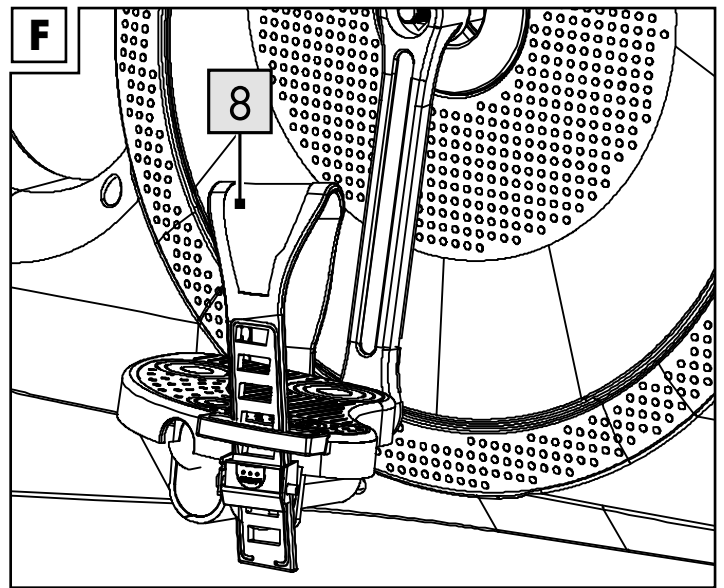
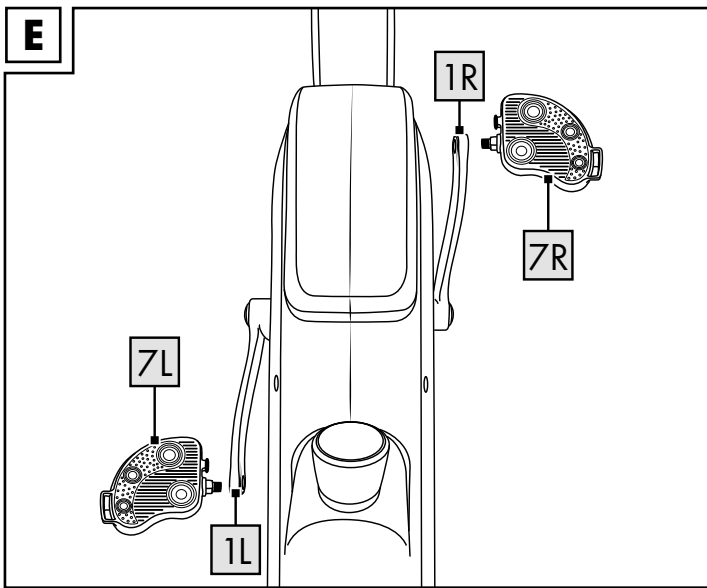
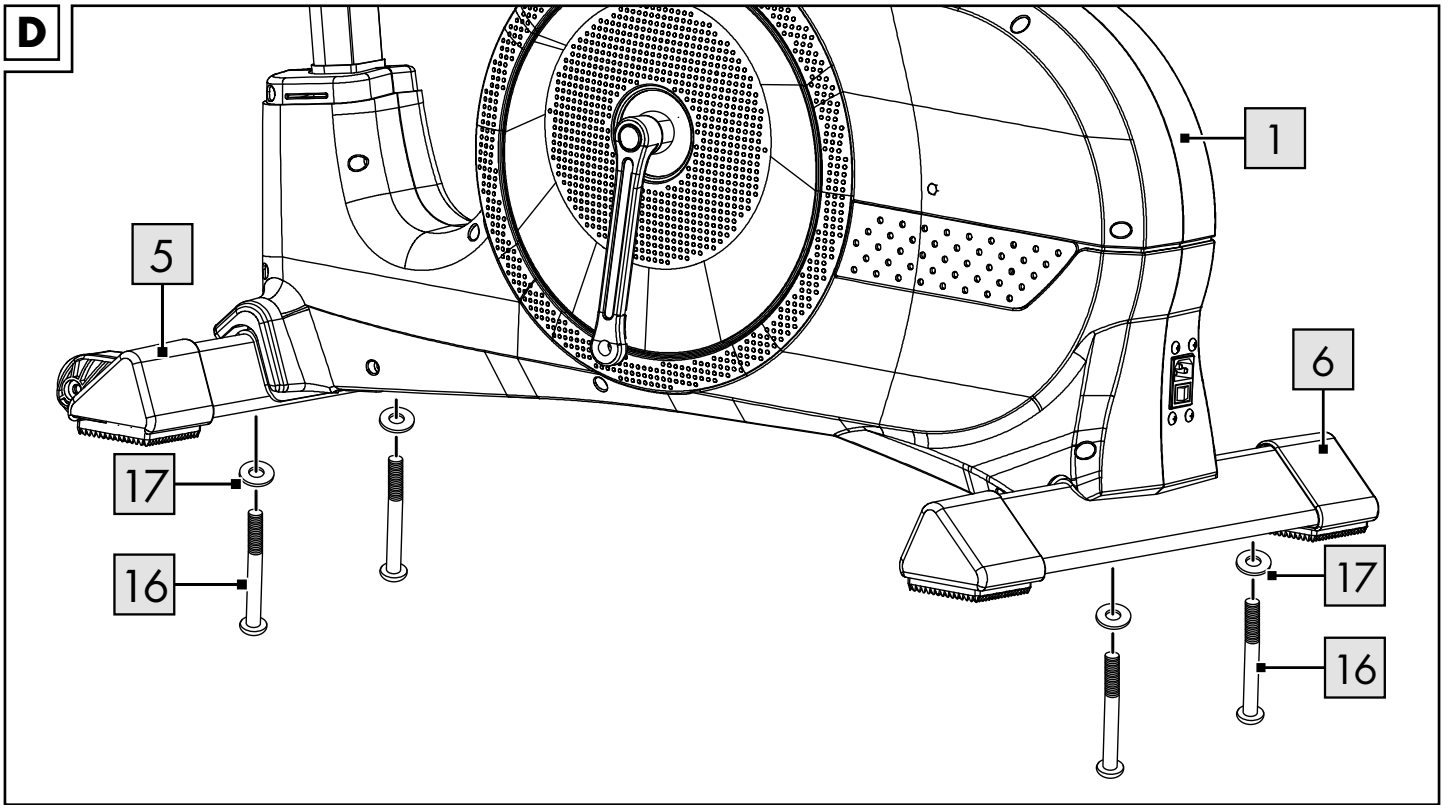
### EXERCISE BIKE

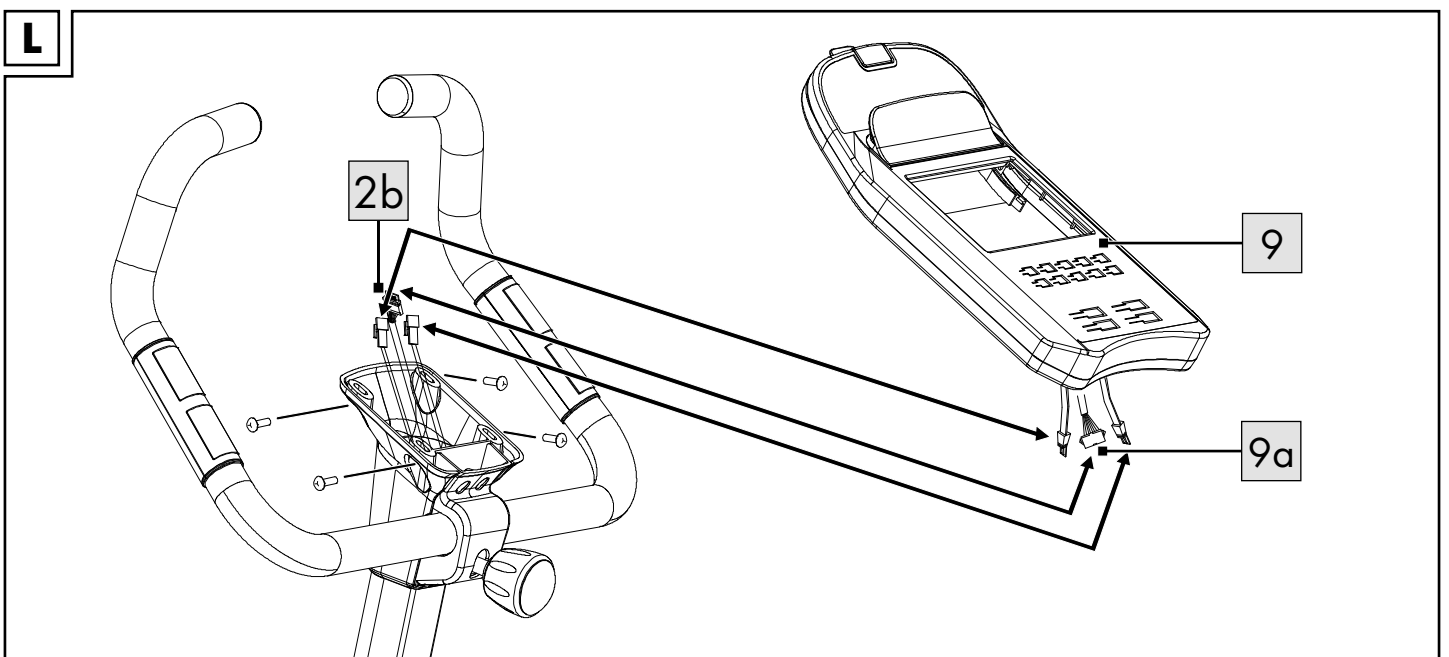
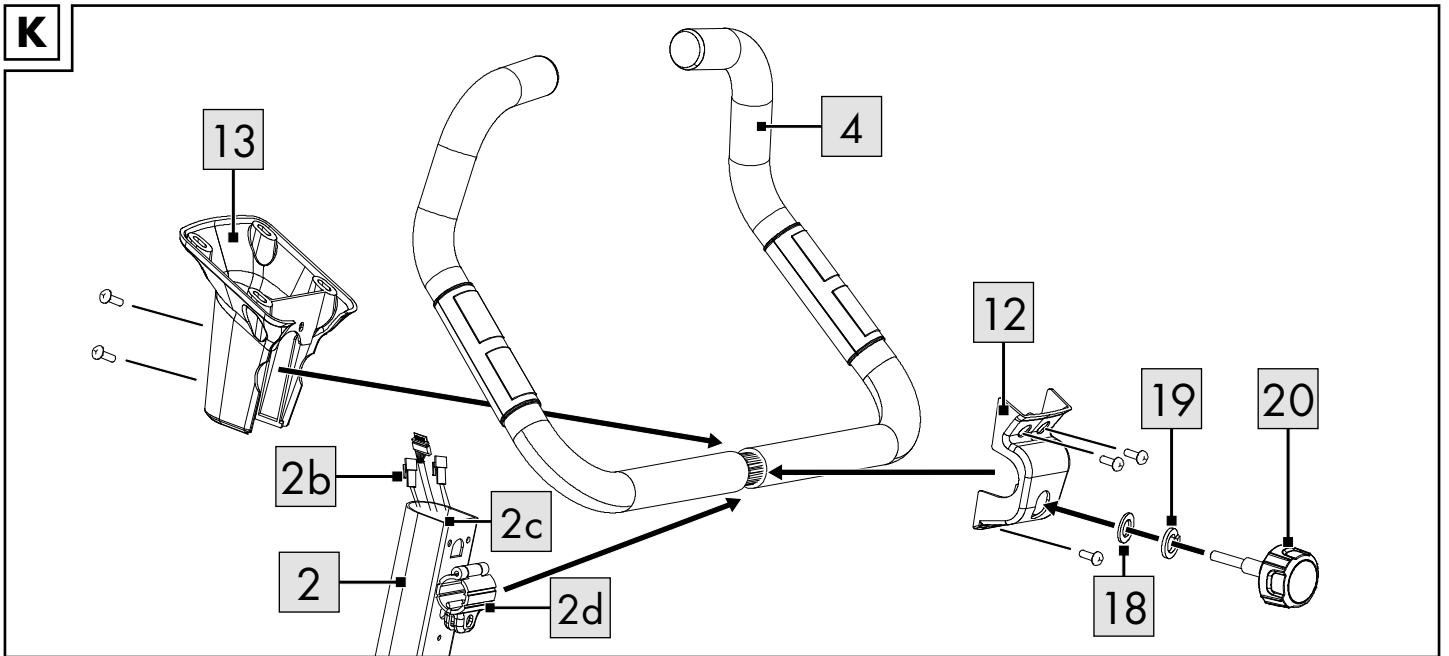
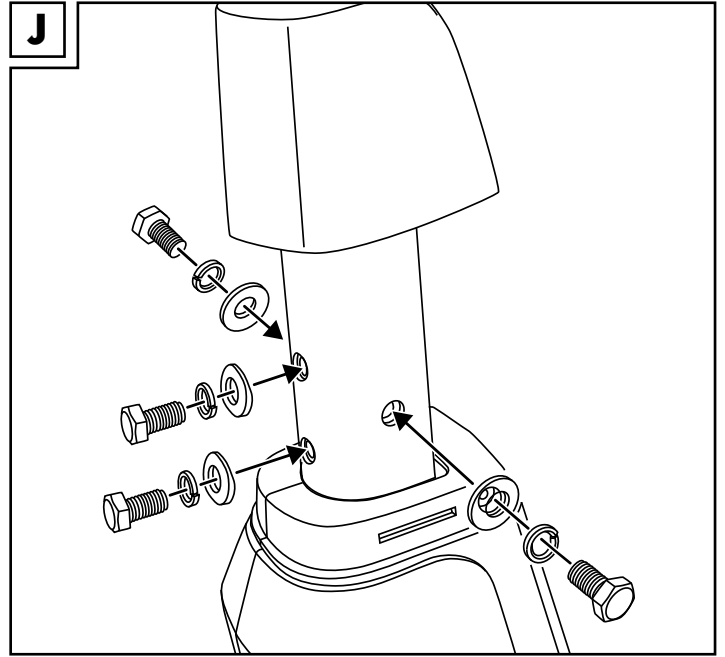
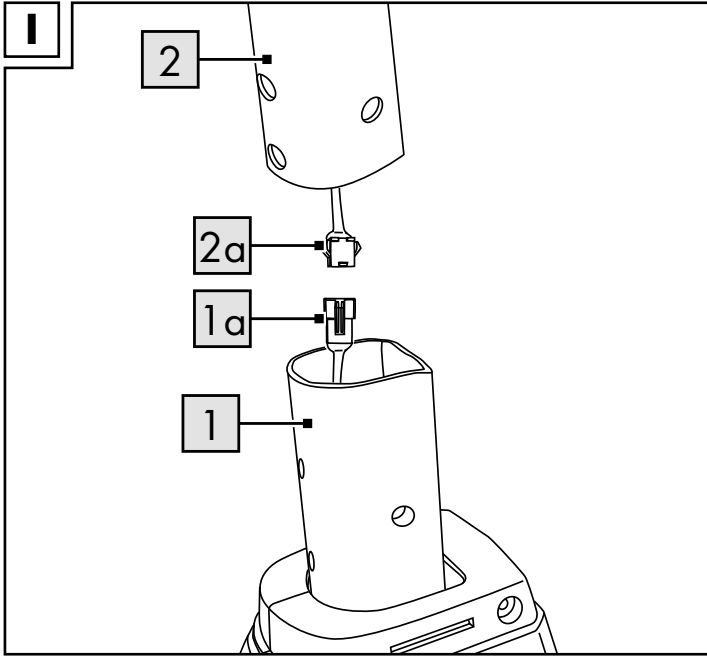
Operating instructions

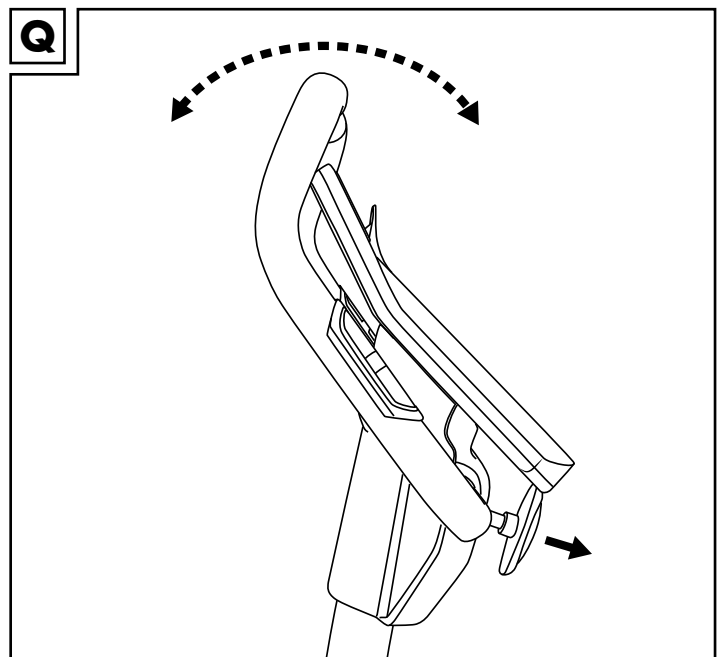
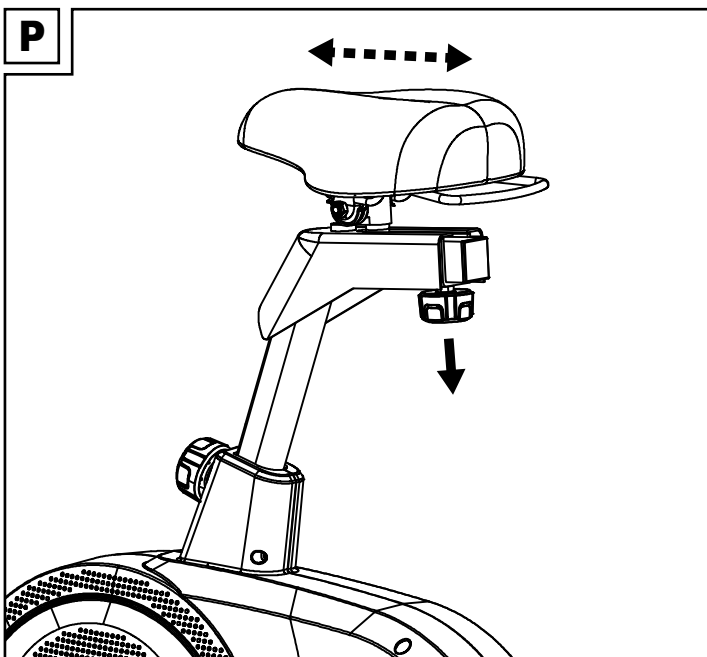
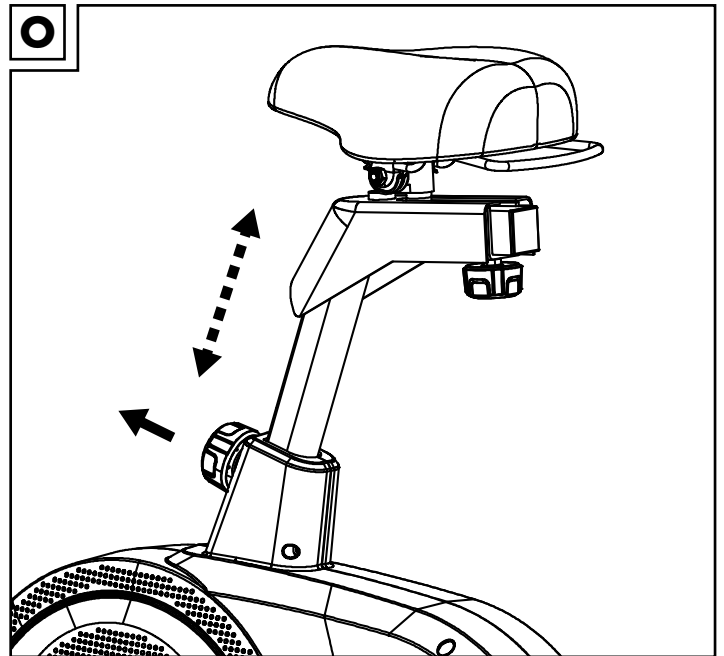
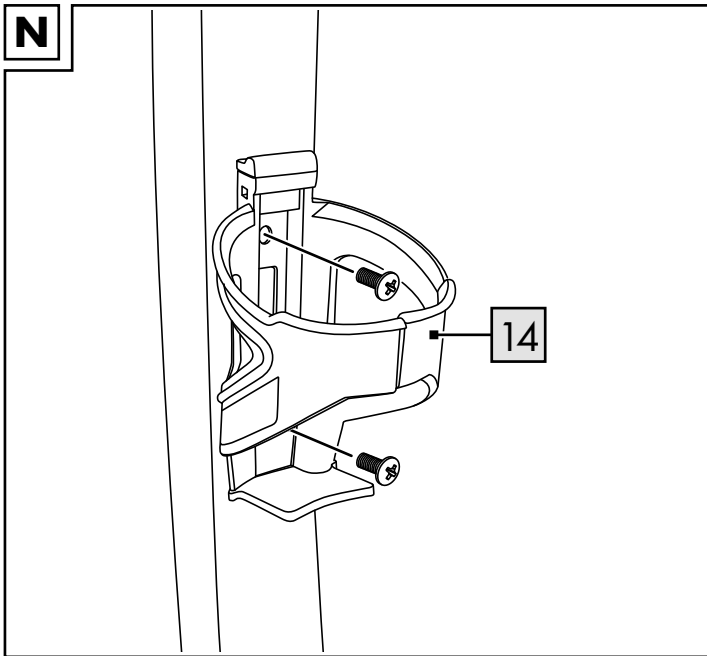
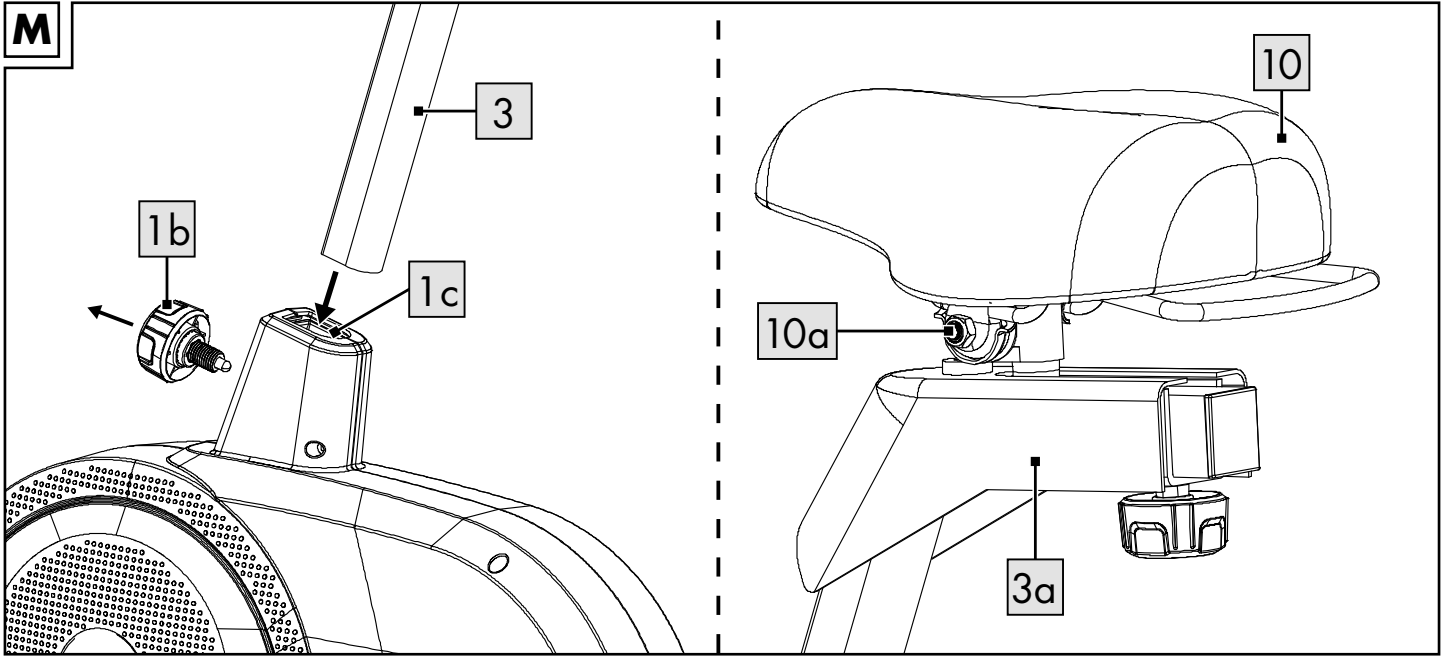


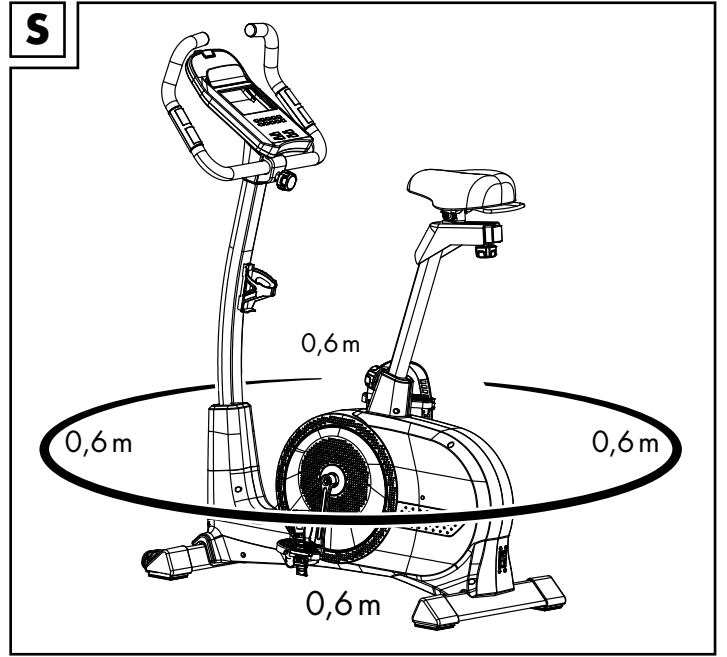
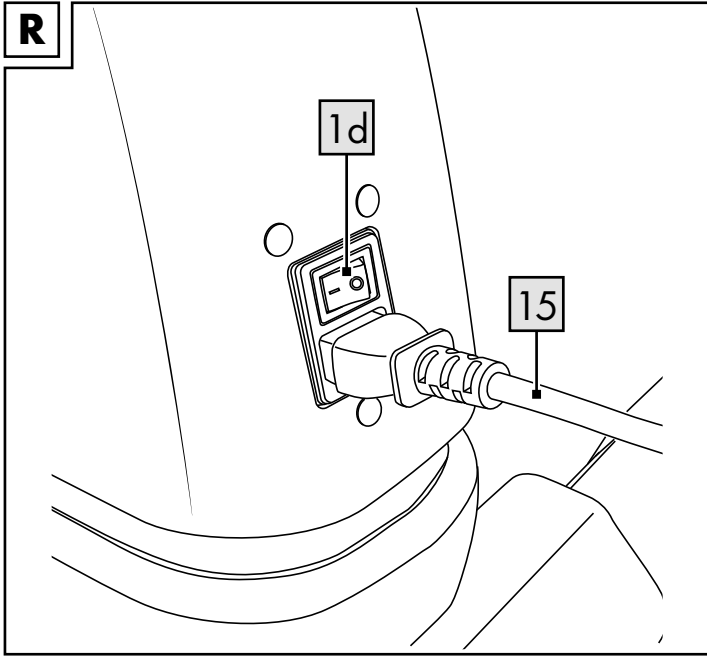
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	12
FR/CH	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	19
IT/CH	Istruzioni operative e indicazioni di sicurezza	Pagina	26
GB	Operating and safety information	Page	33













## DE AT CH

Lieferumfang/Teilebezeichnung (Abb. A) .....	12
Technische Daten .....	12
Verwendete Symbole und Signalwörter .....	12
Hinweise zu Warenzeichen .....	12
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	12
Sicherheitshinweise .....	12
Lebensgefahr! .....	12
Verletzungsgefahr für Kinder! .....	12
Verletzungsgefahr! .....	12
Stromschlaggefahr! .....	13
Verletzungsgefahr im Training! .....	13
Gefahren durch Verschleiß! .....	13
Montage .....	13
Montage der Standfüße .....	13
Montage der Pedalen .....	14
Montage der Lenkersäule .....	14
Montage des Lenkers und des Computers .....	14
Montage der Sattelstütze und des Sattels .....	14
Montage der Flaschenhalterung .....	14
Demontage .....	14
Verwendung .....	14
Sitz-, Fuß- und Lenkerposition einstellen .....	14
Artikel ein- und ausschalten .....	14
USB-Anschluss .....	14
Smartphone- bzw. Tablet-Halterung .....	14
Bedienung des Computers .....	15
Display-Anzeige .....	15
Sprache ändern .....	15
Benutzerprofil .....	15
Benutzerprofil wählen .....	15
Benutzerprofil anlegen .....	15
Programme .....	15
Programm auswählen .....	15
Externe App per Bluetooth® verbinden .....	17
Trainingshinweise .....	17
Trainingsumfang .....	17
Entspannen .....	17
Trainingsintensität .....	17
Transport .....	17
Lagerung, Reinigung .....	17
Hinweise zur Entsorgung.....	18
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung .....	18
Bluetooth® Version: 5.0.....	18

## FR CH

Étendue de la livraison/désignation des pièces (fig. A) .....	19
Caractéristiques techniques .....	19
Pictogrammes et mots-clés utilisés .....	19
Remarques sur les marques .....	19
Utilisation conforme à sa destination .....	19
Consignes de sécurité .....	19
Danger de mort ! .....	19
Risque de blessure pour les enfants ! .....	19
Risque de blessure ! .....	19
Risque d'électrocution ! .....	20
Risque de blessure lors de l'entraînement ! .....	20
Dangers causés par l'usure !.....	20
Montage .....	20
Montage des pieds .....	20
Montage des pédales .....	21
Montage de la colonne de direction .....	21
Montage du guidon et de l'ordinateur .....	21
Montage de la tige de selle et de la selle .....	21
Montage du porte-bouteille .....	21
Démontage .....	21
Utilisation .....	21
Réglage des positions du siège, des pieds et du guidon .....	21
Allumer et éteindre l'article .....	21
Port USB .....	21
Support de smartphone ou de tablette .....	21
Utilisation de l'ordinateur .....	21
Affichage .....	21
Modification de la langue .....	22
Profil d'utilisateur .....	22
Sélection du profil d'utilisateur .....	22
Création d'un profil d'utilisateur .....	22
Programmes .....	22
Choix du programme .....	22
Connexion d'une application externe via Bluetooth® .....	24
Conseils d'entraînement .....	24
Étendue de l'entraînement .....	24
Étirements .....	24
Intensité de l'entraînement .....	24
Transport .....	24
Stockage, nettoyage .....	24
Mise au rebut.....	25
Indications concernant la garantie et le service après-vente .....	25
Version Bluetooth® : 5.0.....	25

## IT CH

Contenuto della fornitura/descrizione dei componenti (fig. A) .....	26
Dati tecnici .....	26
Simboli e parole segnaletiche utilizzati .....	26
Note sui marchi registrati .....	26
Uso conforme alla destinazione .....	26
Indicazioni di sicurezza .....	26
Pericolo di morte! .....	26
Pericolo di lesioni per i bambini! .....	26
Pericolo di lesioni! .....	26
Pericolo di shock elettrico! .....	27
Pericolo di lesioni durante l'allenamento! .....	27
Rischi dovuti all'usura .....	27
Montaggio .....	27
Montaggio dei piedi di supporto .....	27
Montaggio dei pedali .....	28
Montaggio del piantone del manubrio .....	28
Montaggio del manubrio e del computer .....	28
Montaggio del supporto del sellino e del sellino .....	28
Montaggio del supporto per bottiglia .....	28
Smontaggio .....	28
Uso .....	28
Regolare la posizione del sellino, dei pedali e del manubrio .....	28
Accensione/spegnimento dell'articolo .....	28
Presa USB .....	28
Supporto per smartphone o tablet .....	28
Uso del computer .....	28
Indicazioni sul display .....	28
Modificare la lingua .....	29
Profilo utente .....	29
Selezione del profilo utente .....	29
Creazione del profilo utente .....	29
Programmi .....	29
Selezionare il programma .....	29
Collegare applicazioni esterne tramite Bluetooth® .....	30
Istruzioni di allenamento .....	31
Lunghezza dell'allenamento .....	31
Rilassamento .....	31
Intensità dell'allenamento .....	31
Trasporto .....	31
Conservazione, pulizia .....	31
Smaltimento.....	31
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza.....	32
Versione Bluetooth®: 5.0 .....	32



<b>GB</b>	
Package contents/parts list (Fig. A)	33
Technical data	33
Symbols and signal words used	33
Notes on trademarks	33
Intended use	33
Safety information	33
Life-threatening hazard!	33
Risk of injury for children!	33
Risk of injury!	33
Risk of electric shock!	34
Risk of injury when training!	34
Dangers due to wear and tear!	34
Assembly	34
Attaching the feet	34
Mounting the pedals	34
Mounting the handlebar column	34
Mounting the handlebar and the computer	35
Mounting the saddle support and the saddle	35
Mounting the bottle holder	35
Disassembly	35
Use	35
Setting the seat, feet and handlebar positions	35
Turning the product on and off	35
USB connection	35
Smartphone or tablet holder	35
Operating the computer	35
Display	35
Changing the language	36
User profile	36
Selecting the user profile	36
Creating a user profile	36
Programme	36
Selecting a programme	36
Connect an external app via Bluetooth®	37
Training instructions	37
Full workout	37
Recovering	38
Intensity level of training	38
Transporting	38
Storage, cleaning	38
Disposal	38
Notes on the guarantee and service handling	38
Bluetooth® version: 5.0	38

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 Handelskontor GmbH, dass dieses Produkt mit den folgenden grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen übereinstimmt:

2014/53/EU - RED Richtlinie

2011/65/EU - RoHS Richtlinie

Vollständige Konformitätserklärungen sind erhältlich unter

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

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 Erstickungsgefahr.
- 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 drehzahlunabhängiges 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 unerreichbar 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, 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®.



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.
- Remarque :** si vous ne souhaitez pas définir de valeurs par défaut, confirmez la valeur 0.
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 ».



- 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.

- Appuyez sur la touche PROGRAMME PERSONNALISÉ (9n) pour sélectionner le programme.
- Appuyez sur la touche MODE (9f) pour programmer une séance d'entraînement personnalisée.
- 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 ».
- 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 INTER-VALLE

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.

- Appuyez sur la touche DÉMARRAGE INTER-VALLE (9h) pour sélectionner le programme.
- 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
- 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.

- Appuyez sur la touche PROGRAMME MONTAGNE (9g) pour sélectionner le programme.
- 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
- 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.

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

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

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

**Remarque :** lorsque vous commencez à pédaler immédiatement, l'ordinateur accède à la valeur enregistrée dans ce programme lors de la dernière séance d'entraînement.

### MESURE DE L'IMC

- Appuyez sur la touche MESURE DE L'IMC (9p) pour sélectionner le programme.
- Placez vos paumes des mains sur les deux capteurs de pouls situés sur le guidon (4).
- Entourez les capteurs de pouls de vos mains jusqu'à ce que l'opération de mesure soit terminée
- 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
Maigreur	< 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

- À la fin de votre entraînement, appuyez sur la touche MESURE DE RÉCUPÉRATION (9o) pour mesurer votre pouls de récupération.
- Placez vos paumes des mains sur les deux capteurs de pouls.
- Les indications de durée (9u) et de pouls (9s) s'affichent. Le chronomètre remonte de 00:60 à 00:00.
- 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.

- 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



Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

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

## 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.

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.
- 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/spengimento 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:  $220 - \text{anni di età}$ .

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 Svizzera  
Tel.: 0800 56 44 33  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

## 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.

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 Conformity Assessed  
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>



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

 Service Great Britain  
Tel.: 0800 404 7657  
E-Mail: [deltasport@lidl.co.uk](mailto:deltasport@lidl.co.uk)

### 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.





