

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.

### HEIMTRAINER

DE AT CH

#### HEIMTRAINER

Bedienungsanleitung

IT CH

#### ATTREZZO PER L'ALLENAMENTO IN CASA

Istruzioni operative

FR CH

#### APPAREIL DE FITNESS D'APPARTEMENT

Notice d'utilisation

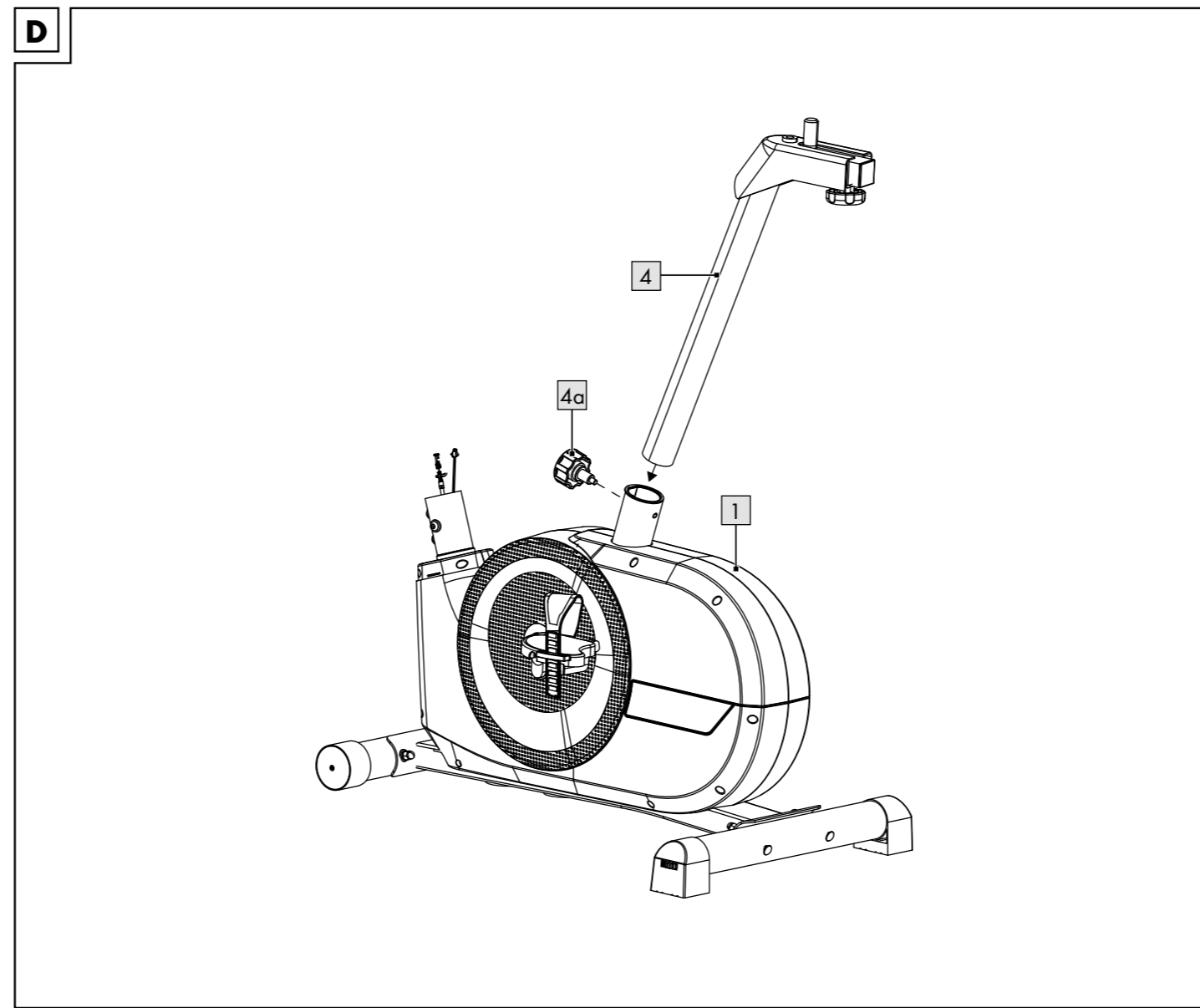
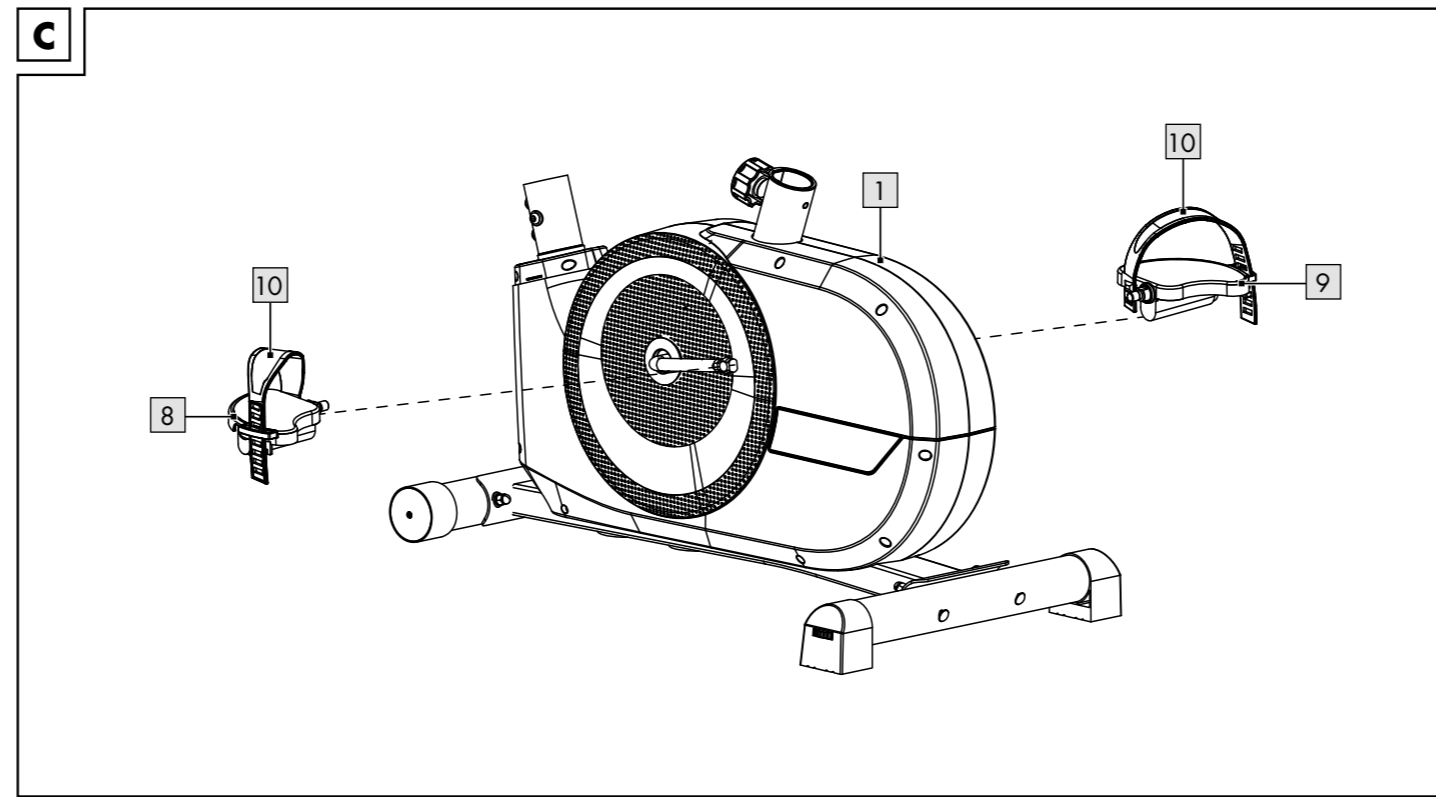
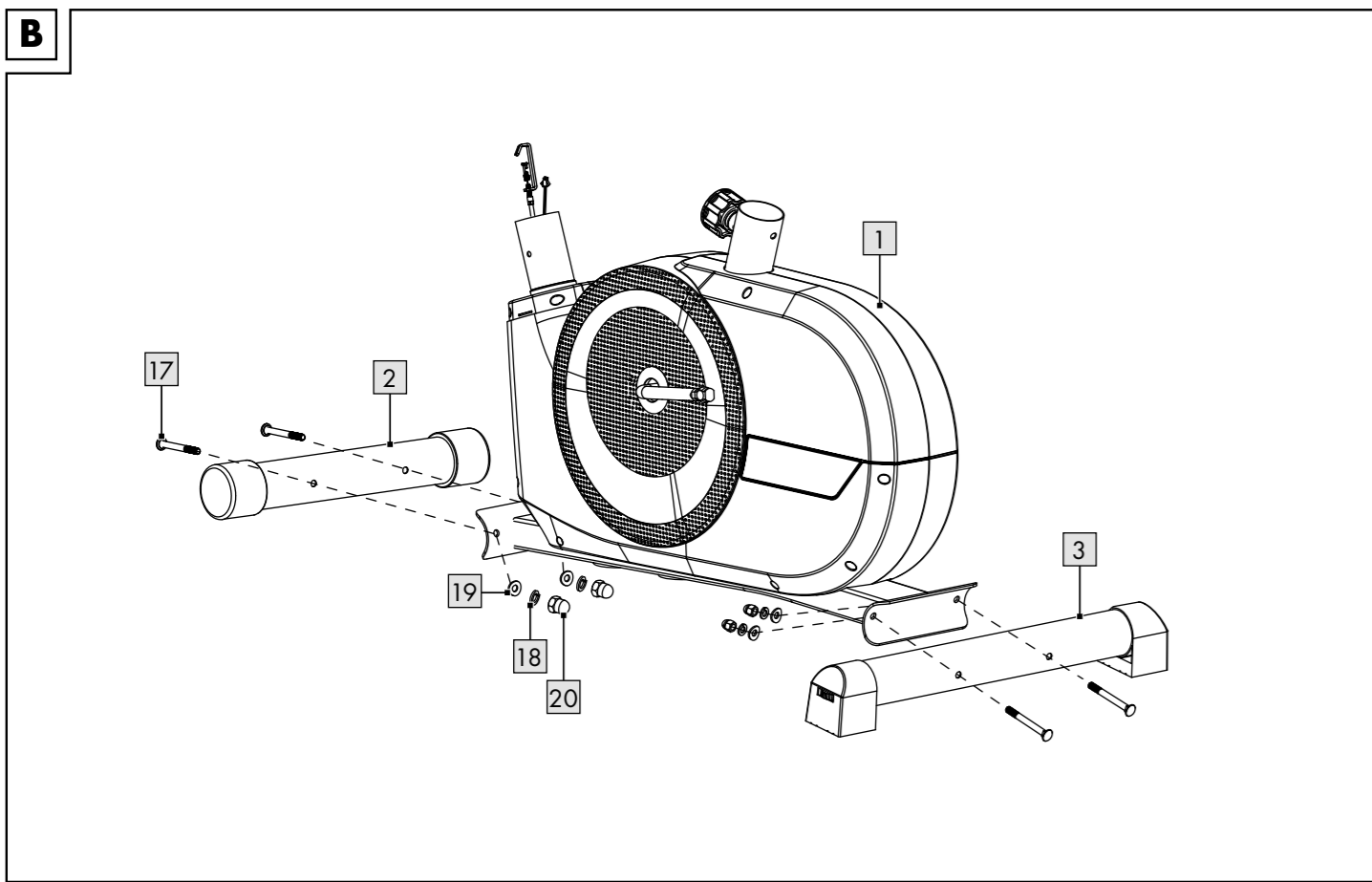
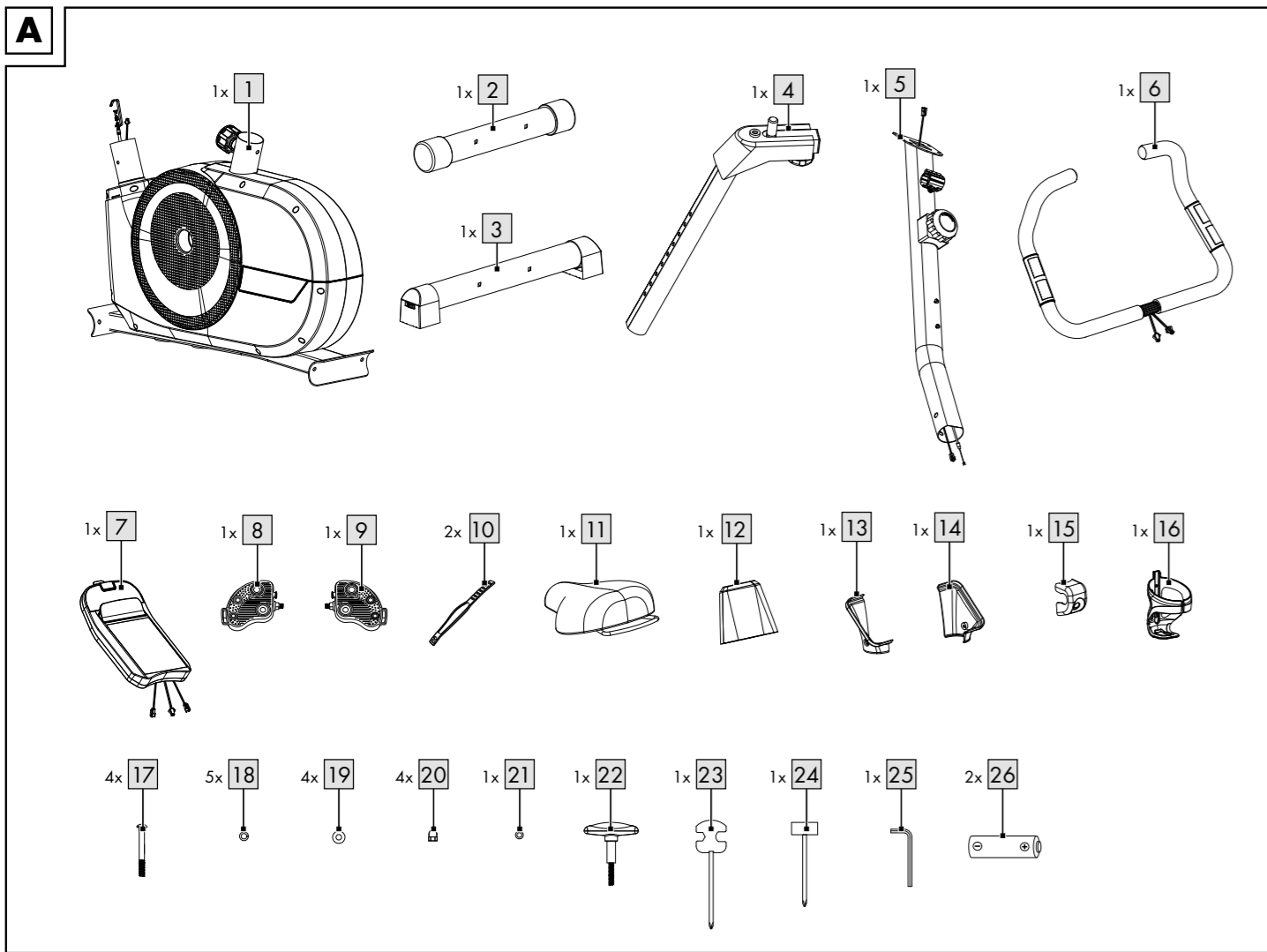
GB

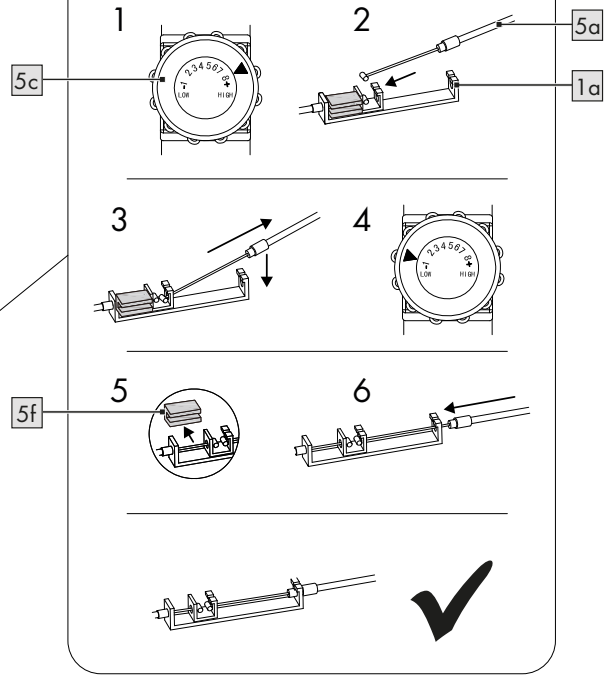
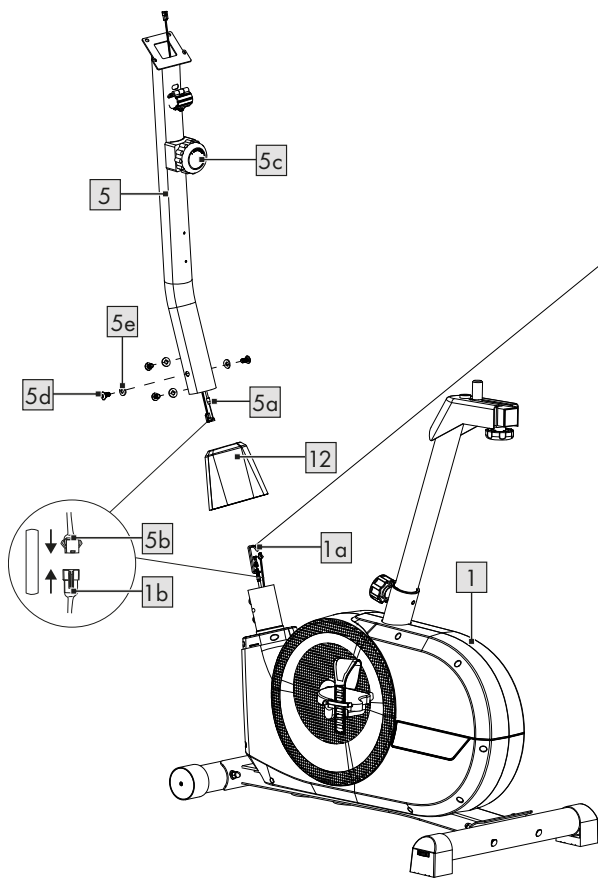
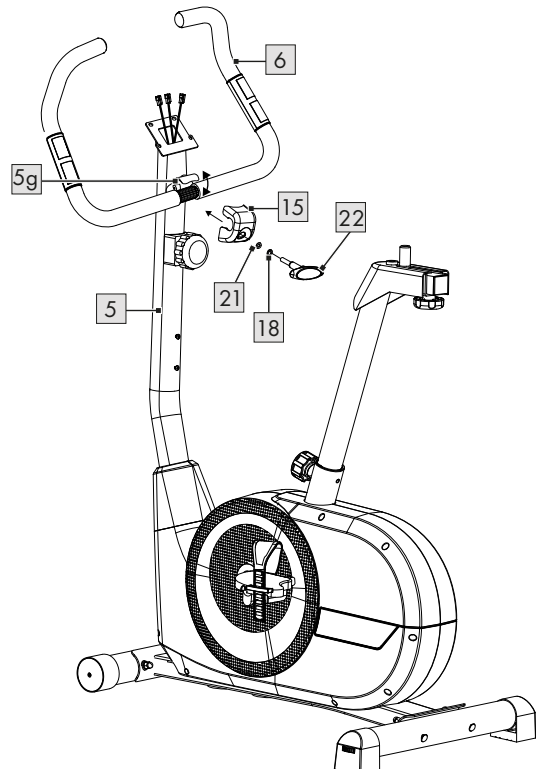
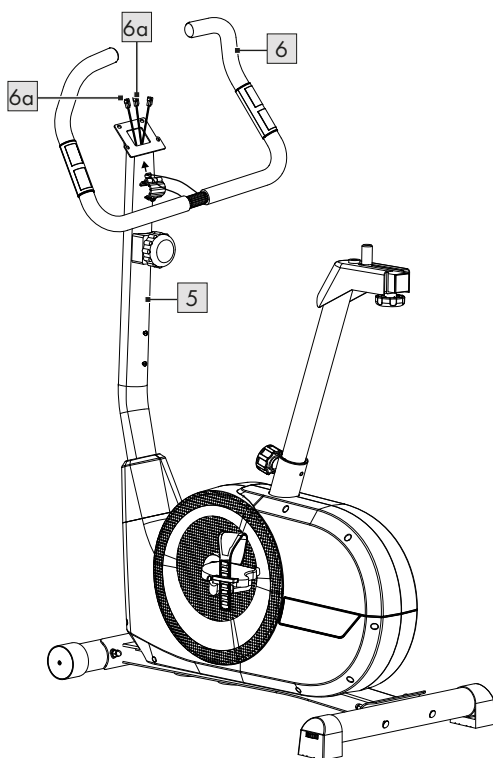
#### EXERCISE BIKE

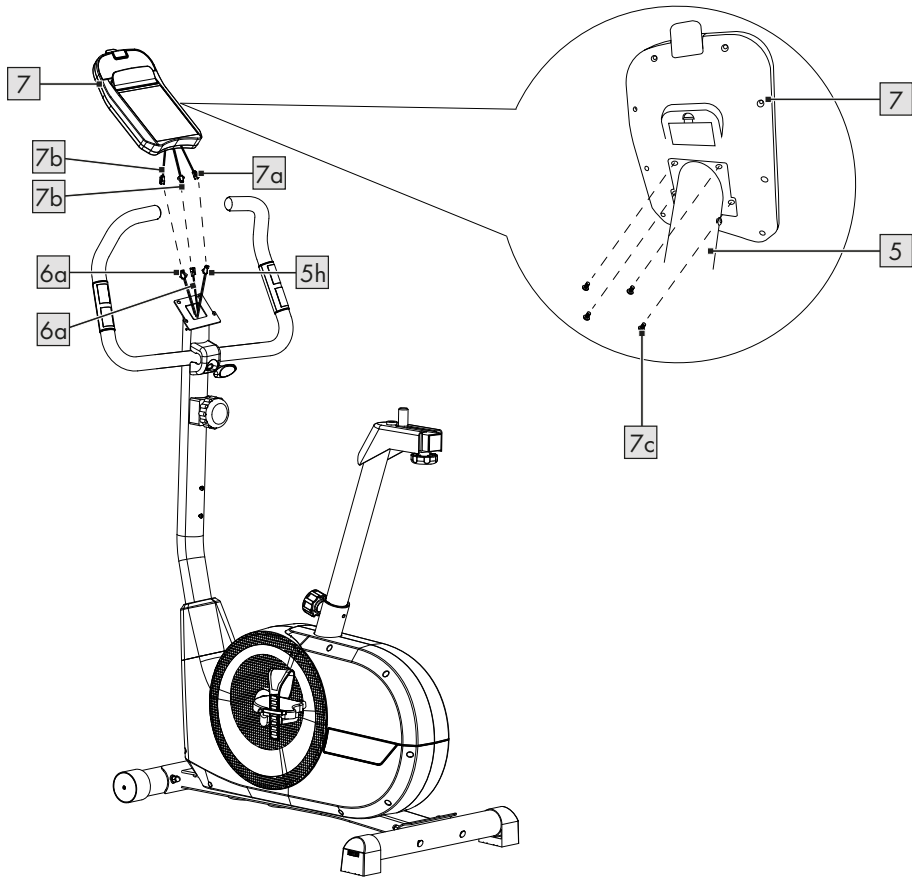
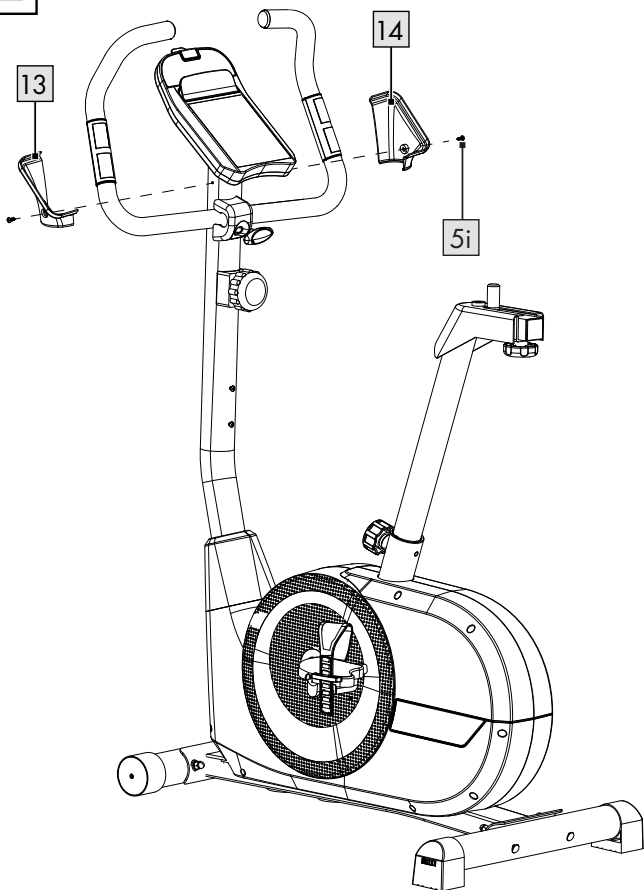
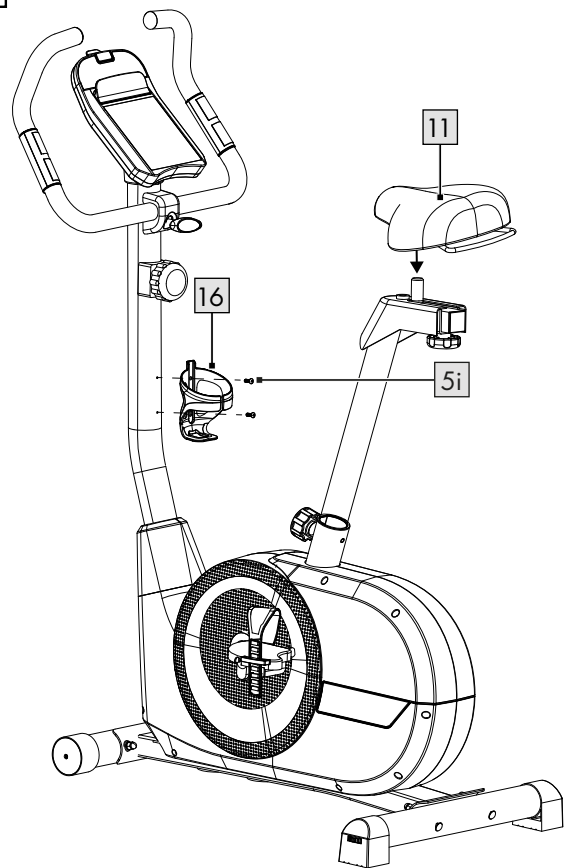
Operating instructions

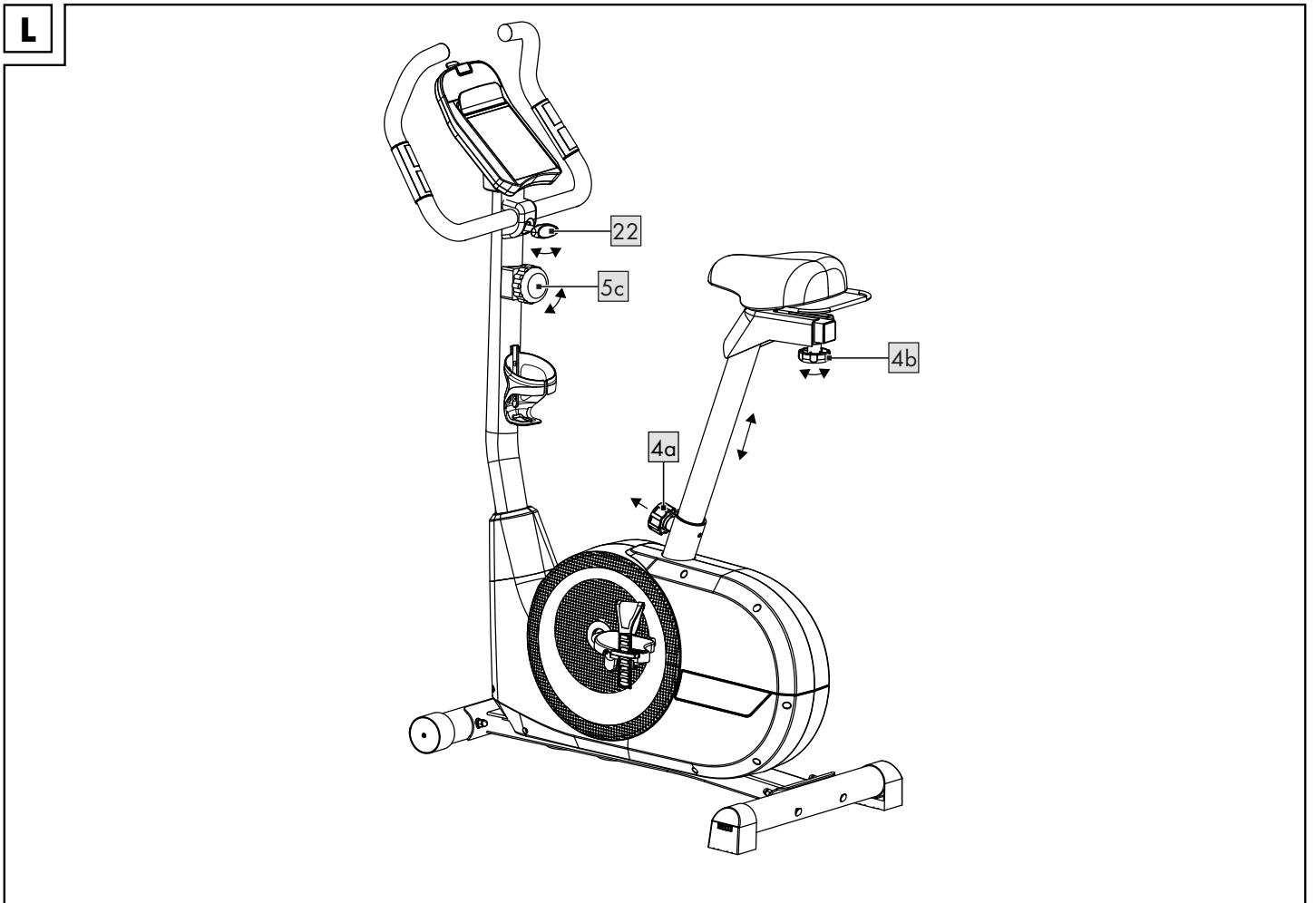
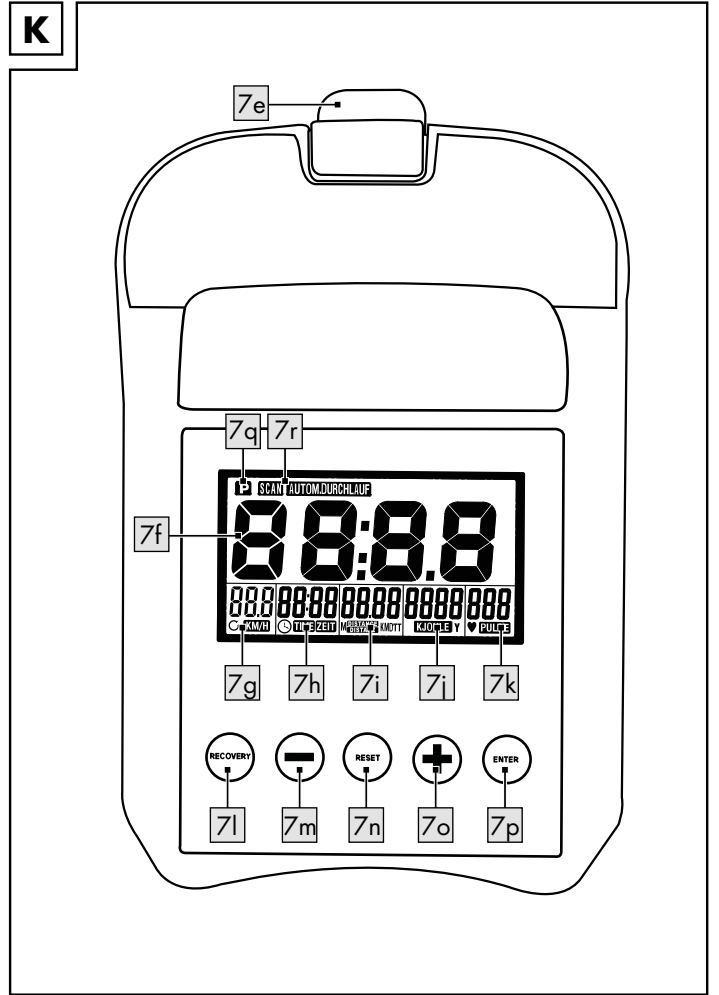
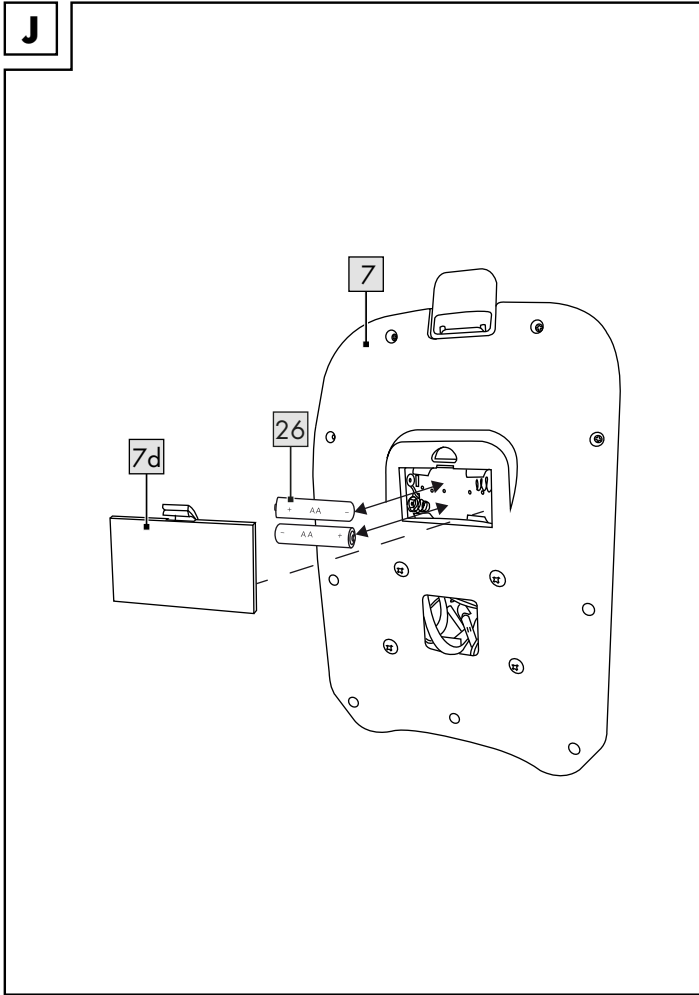


DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	10
FR/CH	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	15
IT/CH	Istruzioni operative e indicazioni di sicurezza	Pagina	21
GB	Operating and safety information	Page	26

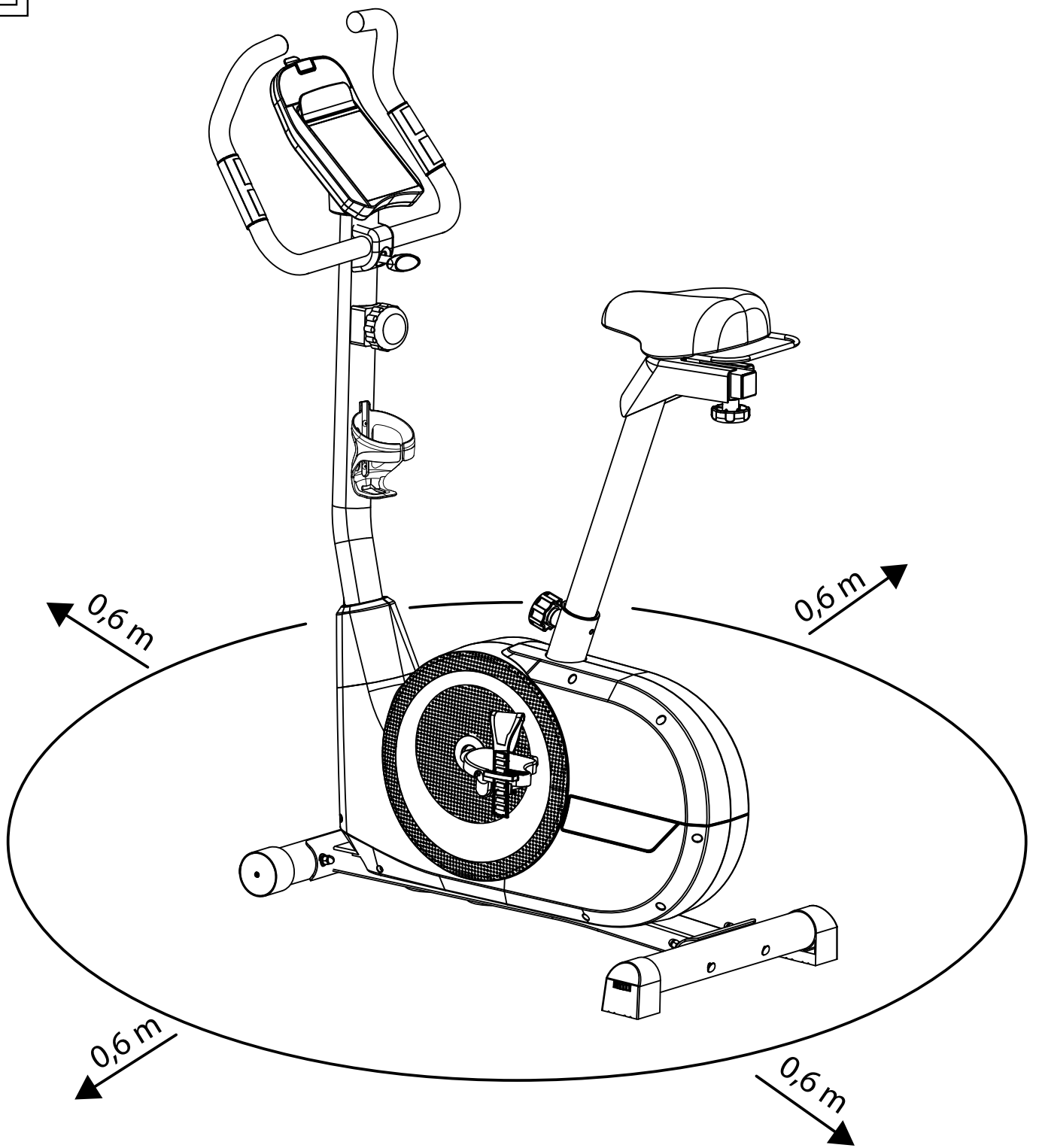


**E****F**

**G****H****I**



M



**DE AT CH**

Lieferumfang .....	10
Technische Daten .....	10
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	10
Sicherheitshinweise .....	10
Verletzungsgefahr! .....	10
Stromschlaggefahr! .....	11
Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder! .....	11
Gefahren durch Verschleiß .....	11
Warnhinweise Batterien! .....	11
Montage .....	12
Demontage .....	12
Verwendung .....	12
Bedienung des Computers .....	13
Allgemeine Trainingshinweise .....	13
Trainingsumfang .....	13
Trainingsintensität .....	14
Transport .....	14
Lagerung, Reinigung .....	14
Hinweise zur Entsorgung .....	14
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung .....	14

**FR CH**

Étendue de la livraison .....	15
Caractéristiques techniques .....	15
Utilisation conforme à sa destination .....	15
Consignes de sécurité .....	15
Risque de blessure ! .....	15
Risque d'électrocution ! .....	16
Prudence particulière - risque de blessure pour les enfants ! .....	16
Dangers causés par l'usure .....	16
Avertissements concernant les piles ! .....	16
Montage .....	17
Démontage .....	17
Utilisation .....	17
Utilisation de l'ordinateur .....	18
Conseils d'entraînement généraux .....	18
Étendue de l'entraînement .....	18
Intensité de l'entraînement .....	18
Transport .....	19
Stockage, nettoyage .....	19
Mise au rebut .....	19
Indications concernant la garantie et le service après-vente .....	19

**IT CH**

Contenuto della fornitura .....	21
Dati tecnici .....	21
Uso conforme alla destinazione .....	21
Avvertenze di sicurezza .....	21
Pericolo di lesioni! .....	21
Pericolo di shock elettrico! .....	22
Prestare particolare attenzione - pericolo di lesioni per i bambini! .....	22
Rischi dovuti all'usura .....	22
Avvertenze sulle batterie! .....	22
Montaggio .....	23
Smontaggio .....	23
Uso .....	23
Uso del computer .....	23
Istruzioni generali di allenamento .....	24
Lunghezza dell'allenamento .....	24
Intensità dell'allenamento .....	24
Trasporto .....	25
Conservazione, pulizia .....	25
Smaltimento .....	25
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza .....	25

**GB**

Package contents .....	26
Technical data .....	26
Intended use .....	26
Safety information .....	26
Risk of injury! .....	26
Risk of electric shock! .....	27
Extra caution - risk of injury to children! .....	27
Dangers due to wear and tear .....	27
Battery warning notices! .....	27
Assembly .....	27
Disassembly .....	28
Use .....	28
Operating the computer .....	28
General training instructions .....	29
Full workout .....	29
Intensity level of training .....	29
Transportation .....	29
Storage, cleaning .....	29
Disposal .....	29
Notes on the guarantee and service handling .....	30


Herzlichen Glückwunsch!

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

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

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

## Lieferumfang (Abb. A)


- 1 x Basisrahmen (1)
- 1 x Standfuß, vorn (2)
- 1 x Standfuß, hinten (3)
- 1 x Sattelstütze (4)
- 1 x Lenkersäule (5)
- 1 x Lenker (6)
- 1 x Computer (7)
- 1 x Pedal, links (8)
- 1 x Pedal, rechts (9)
- 2 x Sicherheitsriemen (10)
- 1 x Sattel (11)
- 1 x Lenkersäulenabdeckung (12)
- 1 x Computerabdeckung, links (13)
- 1 x Computerabdeckung, rechts (14)
- 1 x Lenkerabdeckung (15)
- 1 x Flaschenhalterung (16)
- 1 x Schrauben- und Werkzeug-Set
  - 4 x Schraube (17)
  - 5 x Federring (18)
  - 4 x Unterlegscheibe, M8 (19)
  - 4 x Hutmutter (20)
  - 1 x Unterlegscheibe (21)
  - 1 x T-Schrauben-Handgriff (22)
- 1 x Kombinationswerkzeug mit Kreuzschlitzschraubendreher und Maulschlüssel 13, 15 mm (23)
- 1 x Kombinationswerkzeug mit Kreuzschlitzschraubendreher und Steckschlüssel 13, 15 mm (24)
- 1 x Innensechskantschlüssel (25)
- 2 x Batterie (1,5 V  LRO6, AA) (26)
- 1 x Bedienungsanleitung


## Technische Daten

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

Gewicht: ca. 28,5 kg

Energieversorgung Batterie:

1,5V  LRO6, AA

 Symbol für Gleichspannung

Max. Sendeleistung: -14,66 dBm

Geschwindigkeitsunabhängiges Bremssystem

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

Maximale Belastbarkeit Smartphone- bzw.

Tablet-Halterung: 1 kg


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



Gefahr von Quetschungen der Finger!




Maximale Belastbarkeit: 150 kg

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

2014/53/EU - RED Richtlinie  
2011/65/EU - RoHS Richtlinie

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

 Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
08/2022

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

## Bestimmungsgemäße Verwendung

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


## Sicherheitshinweise

### Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 150 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.

- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- **WARNHINWEIS!** Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden sie das Training sofort.
- **WARNHINWEIS!** Dieses stationäre Trainingsgerät ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. M).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen, waagerechten und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc. und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.



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

### **Stromschlaggefahr!**

- 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 Garantiesprüche ausgeschlossen.
- Verwenden Sie den Artikel nur im Innenbereich.
- Wenn Sie den Artikel nicht benutzen, reinigen oder wenn eine Störung auftritt, schalten Sie den Artikel immer aus.
- Füllen Sie niemals Flüssigkeit in den Artikel und den Computer.
- Verwenden Sie zur Reinigung keinen Dampfreiniger. Der Artikel kann sonst beschädigt werden.

### **Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!**

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

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

### **Gefahren durch Verschleiß**

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

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

### **Warnhinweise Batterien!**

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

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

### Gefahr!

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

## Montage

**Der Artikel sollte durch zwei Personen aufgebaut werden.**

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

### Schritt 1 (Abb. B)

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

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

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

### Schritt 2 (Abb. C)

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

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

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

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

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

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

### Schritt 3 (Abb. D)

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

### Schritt 4 (Abb. E)

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

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

**Hinweis:** Durchtrennen Sie nicht den Kabelbinder. Er dient dem Schutz von Zugkabel und Sensorkabel. Drehen Sie ggf. das Sensorkabel (1b) hinter das Zugkabel (1a).

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

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

6. Entfernen Sie die Plastikabdeckung (5f).
7. Verbinden Sie das Sensorkabel (5b) mit dem Sensorkabel (1b) und schieben Sie den Schutzkanal mittig auf die geschlossene Steckverbindung beider Sensorkabel.

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

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

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

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

### Schritt 5 (Abb. F)

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

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

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

### Schritt 6 (Abb. G)

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

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

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

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

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

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

### Schritt 7 (Abb. H)

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

### Schritt 8 (Abb. I)

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

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

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

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

## Demontage

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

## Verwendung

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

## Batterien einlegen und auswechseln (Abb. J)

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

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

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

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

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

3. Schließen Sie den Batteriefachdeckel (7d) wieder.

4. Zum Wechseln der Batterien gehen Sie wie beim Einsetzen vor. Entnehmen Sie vorher die leeren Batterien aus dem Batteriefach.

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

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

## Smartphone- bzw. Tablet-Halterung verwenden

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

## Bedienung des Computers

### Computer einschalten

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

### Computer bedienen

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

### Sprache ändern

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

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

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

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

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

## Display-Anzeige (Abb. K)

Am Display erscheinen folgende Anzeigen mit den zugeordneten Funktionen:

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

### Erholungsmessung

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

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

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

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

### Anzeige zurücksetzen

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

### Computer ausschalten

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

## Allgemeine Trainingshinweise

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

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

## Trainingsumfang

### Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen.

Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils zwei bis dreimal wiederholen.

### Nackelmuskulatur

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

### Arme und Schultern

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

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

### Trainieren

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

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

### Entspannen

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

## Trainingsintensität

1. Entscheiden Sie, welches Trainingsziel Sie verfolgen möchten.

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

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

## Transport

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

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

Achtung bei empfindlichen Böden!

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

## Lagerung, Reinigung

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

## Hinweise zur Entsorgung



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 Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sowie Vertreiber 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: 497600\_2204

**DE** Kundenservice Deutschland  
Tel.: 0800 5435 111  
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)


Félicitations !

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

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

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

## Étendue de la livraison (fig. A)


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


## Caractéristiques techniques

Dimensions : env. 96,5 x 133,4 x 54 cm (l x h x p)

Poids : env. 28,5 kg

Alimentation en énergie à piles :

1,5V , AA

 Symbole de tension continue

Puissance max. émise : -14,66 dBm

Système de freinage indépendant de la vitesse

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

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


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



Risque d'écrasement des doigts !



Capacité de charge max. : 150 kg

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

2014/53/UE - Directive relative aux équipements radioélectriques

2011/65/UE - Directive RoHS

Les déclarations de conformité complètes sont disponibles sur :

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



Date de fabrication (mois/année) : 08/2022

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


## Utilisation conforme à sa destination

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

## Consignes de sécurité

### Risque de blessure !

- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage en toute sécurité de l'appareil leur a été indiqué et qu'ils comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 150 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids est supérieur à cette limite.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les propositions d'exercice à portée de main.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- AVERTISSEMENT ! Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un entraînement trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si votre performance diminue de façon inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.
- AVERTISSEMENT ! Cet appareil d'entraînement stationnaire n'est pas adapté à des fins de haute précision.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés (fig. M).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate, horizontale et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous avez des sensations de vertige, des palpitations etc., et consultez immédiatement un docteur.
- L'article doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte.
- Veillez à n'utiliser l'article qu'une fois entièrement monté.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.

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

### **Risque d'électrocution !**

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

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

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

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

### **Dangers causés par l'usure**

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

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

### **Avertissements concernant les piles !**

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

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

## Danger !

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

## Montage

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

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

### Étape 1 (fig. B)

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

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

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

### Étape 2 (fig. C)

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

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

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

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

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

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

### Étape 3 (fig. D)

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

### Étape 4 (fig. E)

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

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

**Remarque :** ne coupez pas l'attache-câbles. Il sert à protéger le câble de traction et le câble du capteur. Si nécessaire, tournez le câble du capteur (1b) pour le passer derrière le câble de traction (1a).

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

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

6. Retirez le capuchon en plastique (5f).
7. Connectez le câble du capteur (5b) avec le câble du capteur (1b) et insérez le canal de protection au centre du connecteur fermé des deux câbles du capteur.

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

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

### Étape 5 (fig. F)

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

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

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

### Étape 6 (fig. G)

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

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

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

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

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

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

### Étape 7 (fig. H)

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

### Étape 8 (fig. I)

1. Fixez la selle (11) sur le rail de réglage de la selle et alignez la selle horizontalement.
2. Retirez les vis pré-montées (5i) de la colonne de direction (5).
3. Fixez le porte-bouteilles (16) à la colonne de direction (5) avec les vis (5i) précédemment retirées.

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

## Démontage

Pour le démontage, procédez dans l'ordre inverse.

## Utilisation

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

## Insertion et remplacement des piles (fig. J)

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

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

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

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

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

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

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

- Ajustez la selle de façon à ce que votre jambe soit droite lorsque votre talon touche la pédale et que votre genou soit derrière l'axe de la pédale. Utilisez la vis de réglage (4a) pour le réglage de la hauteur et la vis de réglage (4b) sous la selle pour l'amener à la bonne distance.

- Placez vos pieds au milieu des pédales. Lors de l'entraînement avec l'article, le mouvement vient de la plante du pied, ce qui permet d'obtenir un meilleur effet de levier et d'effectuer les mouvements plus facilement.
- Assurez-vous qu'au moins la moitié de la longueur du pied est sur la pédale pendant l'entraînement.
- Ajustez les sangles de sécurité des pédales de façon à ce que vos pieds soient bien maintenus.
- Ajustez le guidon à l'aide de la poignée à vis en T (22) de façon à ce que vos bras soient presque tendus lorsque vous saisissez le guidon.
- Utilisez le rhéostat (5c) pour régler le niveau de résistance de la pédale qui vous convient à vous et à votre entraînement.

### Utilisation du Smartphone ou du support de tablette

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

### Utilisation de l'ordinateur

#### Allumage de l'ordinateur

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

#### Utilisation de l'ordinateur

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

#### Modification de la langue

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

1. Appuyez simultanément sur les touches RESET et ENTER.

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

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

#### Affichage (fig. K)

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

- La vitesse effective de 0,0 à 99,9 km/h et les tours par minute de 0 à 999 sont affichés (7g).
- La durée de l'entraînement, comprenant une pause de 00:00 à 99:59, est affichée (7h).
- La distance parcourue est affichée en km, de 0,0 à 99,9 (7i).
- La consommation d'énergie\* est affichée en kilojoules, de 0 à 9 999 (7j).
- Selon le mode d'affichage, la fréquence cardiaque variant de 40 à 220 battements par minute est affichée (7k).

- Le symbole de pause s'affiche lorsque vous ne pédalez pas (7q).
  - SCAN des affichages à intervalles réguliers (env. 5 sec. par affichage) (7r). Appuyez sur la touche RESET pour arrêter le SCAN.
- \* Le calcul est basé sur des valeurs par défaut préprogrammées, qui ne peuvent être utilisées qu'à titre indicatif.

#### Mesure de la récupération

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

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

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

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

#### Réinitialisation de l'affichage

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

#### Extinction de l'ordinateur

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

### Conseils d'entraînement généraux

- Portez des vêtements de sport confortables.
- 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 l'intensité d'entraînement progressivement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ni trop rapidement.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.
- Assurez-vous que vos pieds sont positionnés de manière optimale sur les pédales.
- Tenez le guidon pendant toute la durée de l'entraînement.
- Adoptez une posture droite tout au long de l'entraînement.

### Étendue de l'entraînement

#### Échauffement

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

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

Vous devez répéter chaque exercice deux à trois fois.

#### Muscles du cou

1. Tournez lentement votre tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement quatre à cinq fois.
2. Effectuez lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

#### Bras et épaules

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

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

#### Entraînement

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

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

#### Détente

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

### Intensité de l'entraînement

1. Décidez quel objectif de formation vous souhaitez poursuivre.

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

2. Déterminez la fréquence à laquelle vous voulez faire de l'exercice pour atteindre votre objectif d'entraînement. Les plages de charge suivantes sont recommandées :

- Programme de santé minimale : 2 à 3 fois/semaine séances de 20 à 30 minutes chacune.
  - Programme de santé optimale : 4 à 5 fois/semaine séances de 45 à 60 minutes chacune.
3. Pour augmenter l'intensité de l'entraînement, choisissez parmi les zones d'entraînement suivantes :



- **Zone de régénération :** dans la zone de régénération, 50 à 60 % de la fréquence cardiaque maximale est sollicitée. La charge est légère et détendue. Cette zone représente la base pour améliorer votre performance. Si vous êtes débutant ou faible, entraînez-vous dans la zone de régénération.
- **Combustion 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. Tenez-vous debout avec le pied droit sur la béquille avant à roulettes.
2. Tenez l'article par le guidon et inclinez-le délicatement dans votre direction.
3. Faites rouler l'article jusqu'à l'endroit souhaité et reposez-le lentement.

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

Attention aux sols fragiles !

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

## Stockage, nettoyage

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

## Mise au rebut



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 : 497600\_2204

 Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

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

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 (fig. A)

- 1 x telaio di base (1)
- 1 x piede di supporto, anteriore (2)
- 1 x piede di supporto, posteriore (3)
- 1 x supporto sellino (4)
- 1 x piantone del manubrio (5)
- 1 x manubrio (6)
- 1 x computer (7)
- 1 x pedale sinistro (8)
- 1 x pedale destro (9)
- 2 x cinghia di sicurezza (10)
- 1 x sellino (11)
- 1 x rivestimento piantone del manubrio (12)
- 1 x rivestimento computer sinistro (13)
- 1 x rivestimento computer destro (14)
- 1 x rivestimento del manubrio (15)
- 1 x supporto per bottiglia (16)
- 1 x set di viti e attrezzi
  - 4 x vite (17)
  - 5 x rondella elastica (18)
  - 4 x rondella M8 (19)
  - 4 x dado con cappuccio (20)
  - 1 x rondella (21)
  - 1 x maniglia con vite a T (22)
  - 1 x attrezzo multiplo composto da cacciavite a croce e chiave inglese 13, 15 mm (23)
  - 1 x attrezzo multiplo composto da cacciavite a croce e chiave a bussola 13, 15 mm (24)
  - 1 x chiave a brugola esagonale (25)
- 2 x pila (1,5 V LR06, AA) (26)
- 1 x istruzioni operative

## Dati tecnici

Dimensioni: ca. 96,5 x 133,4 x 54 cm (L x A x P)

Peso: ca. 28,5 kg

Alimentazione a pile:

1,5V LR06, AA

Simbolo di corrente continua

Max. potenza di trasmissione: -14,66 dBm

Sistema di frenata indipendente dalla velocità

Compatibile con i cardiofrequenzimetri a fascia pettorale con trasferimento dati trasmessi con 5 kHz (non contenuto nella fornitura).

Capacità di carico massima supporto smartphone o tablet: 1 kg

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



Pericolo di schiacciamento delle dita!



Capacità di carico massima: 150 kg

Con la presente Delta-Sport Handelskontor 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/>



Data di produzione (mese/anno):  
08/2022

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

## Uso conforme alla destinazione

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


## Avvertenze di sicurezza

### Pericolo di lesioni!

- Il dispositivo può essere usato da bambini di età superiore a 14 anni e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e/o conoscenza solo sotto sorveglianza, oppure se sono stati istruiti sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso. I bambini non devono giocare con il dispositivo.
  - Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei in termini di salute all'allenamento.
  - Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
  - L'articolo è progettato per un peso corporeo massimo di 150 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
  - Conservare le istruzioni operative con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
  - Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- **AVVERTENZE!** Il sistema per il monitoraggio del battito cardiaco può essere difettoso. Un allenamento troppo intenso può portare a lesioni pericolose o, in alcune circostanze, anche alla morte. Nel caso che le proprie capacità fisiche dovessero ridursi in modo sensibile, interrompere immediatamente l'allenamento.
  - **AVVERTENZE!** Questo dispositivo per allenamento stazionario non è adatto per scopi che richiedono un'elevata precisione.
  - Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
  - L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
  - L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
  - Intorno all'area di allenamento devono esserci almeno 0,6 m di spazio libero su tutti i lati (fig. M).
  - Allenarsi solo su una superficie piana, orizzontale e antiscivolo.
  - Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
  - Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di senso di vertigini, tachicardie ecc. e consultare subito un medico.
  - 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.
  - Bere a sufficienza durante l'allenamento.
  - Fare attenzione a serrare in modo corretto le cinghie di sicurezza dei pedali. Un serraggio improprio può provocare lesioni.
  - Non utilizzare l'articolo come deambulatore o come scala.
  - Per evitare lesioni, non trasportare l'articolo mai da soli su scale o altri ostacoli.
  - Tenere lontani dai pedali i capi di abbigliamento larghi.

- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.

- Areare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.

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

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

- Non aprire la custodia, ma affidarne 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.
- Utilizzare l'articolo solo all'interno.
- Quando non si utilizza l'articolo, per pulirlo o in caso di un malfunzionamento, spegnerlo sempre.
- Non versare nessun tipo di liquido sull'articolo o sul computer.
- Per la pulizia non utilizzare un dispositivo a vapore. L'articolo potrebbe in tal caso danneggiarsi.

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

- Tenere i bambini lontani dal materiale di imballaggio. Rischio di soffocamento!
- I bambini non devono giocare con l'articolo.
- L'articolo non è adatto come giocattolo e, in caso di mancato utilizzo, deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini. I bambini non devono trovarsi a portata dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.

- Informare i bambini in particolare in merito al fatto che l'articolo non è un giocattolo.

### **Rischi dovuti all'usura**

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. Se ad es. la cinghia trapezoidale o le manopole risultano danneggiate, non utilizzare più l'articolo.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella costruzione, cosa che può comportare lesioni.
- 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. Azioni contrarie possono causare notevoli danni al dispositivo.
- Serrare regolarmente i collegamenti a vite.
- Nel caso in cui, ad es., le parti di collegamento siano danneggiate, farle sostituire immediatamente da un tecnico. Usare nuovamente l'articolo solo quando tutte le parti difettose sono state sostituite.
- Controllare regolarmente l'articolo per individuare eventuali segni d'usura e danni. Controllare regolarmente gli elementi di collegamento. Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni!

### **Avvertenze sulle batterie!**

- Togliere le pile una volta scariche oppure se non si utilizza l'articolo per lungo tempo.

- Non utilizzare tipi o marche di pile diversi, né pile nuove e usate insieme o pile di capacità diverse, poiché potrebbero perdere liquido e causare danni.

- Quando si inseriscono le pile, fare attenzione alla polarità (+/-).
- Sostituire contemporaneamente tutte le pile e smaltire le vecchie pile secondo le disposizioni di legge.
- Avvertenza! Non è consentito ricaricare le pile o riattivarle con altri mezzi, smontarle, gettarle nel fuoco o cortocircuitarle.
- Conservare sempre le batterie fuori della portata dei bambini.
- Non usare pile ricaricabili!
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- Se necessario, pulire i contatti delle pile e dell'apparecchio prima di inserire le pile.
- Non esporre le pile a condizioni estreme (ad es. termosifoni o raggi diretti del sole). In caso contrario aumenta il rischio di fuoriuscita di liquido.
- Se ingerite, le pile sono molto pericolose e possono causare la morte. Per tale motivo conservare le pile in un luogo inaccessibile ai bambini. Se è stata ingerita una batteria, rivolgersi immediatamente ad un medico.

### **Pericolo!**

- Trattare con estrema cautela una pila danneggiata o che perde liquido e smaltirla al più presto nel rispetto delle norme. Per farlo indossare dei guanti.
- Se si entra in contatto con l'acido della pila, lavare il punto interessato con acqua e sapone. Se l'acido della pila entra negli occhi, sciacquarli con acqua e rivolgersi immediatamente ad un medico!
- Non cortocircuitare i morsetti.

## Montaggio

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

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

### Passaggio 1 (fig. B)

1. Posizionare il telaio di base (1) su un piano solido e orizzontale. Avvertenza: per proteggere il pavimento da possibili graffi, ricoprirlo con del materiale adatto.
2. Avvitare il supporto anteriore (2) alla parte anteriore del telaio di base con due viti (17), due rondelle elastiche (18), due rondelle (19) e due dadi a testa cilindrica (20).

**Nota:** accertarsi che le rotelle di trasporto del piede di supporto anteriore (2) siano rivolte in avanti.

3. Fissare saldamente con due viti (17), due rondelle elastiche (18), due rondelle (19) e due dadi con cappuccio (20) il piede di supporto (3) alla parte posteriore del telaio di base.

### Passaggio 2 (fig. C)

1. Avvitare il pedale destro (9) in senso orario alla manovella.

**Nota:** prestare attenzione al segno (R) e al senso di rotazione del pedale destro.

2. Avvitare il pedale sinistro (8) in senso antiorario alla manovella.

**Nota:** prestare attenzione al segno (L) e al senso di rotazione del pedale sinistro.

3. Fissare le cinghie (10) ai pedali (8)/(9).

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

### Passaggio 3 (fig. D)

1. Inserire il supporto del sellino (4) nell'apertura posteriore del telaio di base (1).
2. Fissare il supporto del sellino con la vite di regolazione (4a).

### Passaggio 4 (fig. E)

1. Tenere il piantone del manubrio (5) contro l'apertura anteriore del telaio di base (1).
2. Far scorrere il rivestimento del piantone del manubrio (12) per una parte sopra il piantone del manubrio (5).
3. Impostare il controllo della resistenza (5c) sul livello di resistenza più alto (livello 8).
4. Inserire l'estremità del cavo di trazione (5a) nell'estremità del cavo di trazione (1a).

**Nota:** accertarsi che i cavi di trazione siano saldamente collegati tra loro.

**Nota:** non tagliare la fascetta serracavo. Serve a proteggere il cavo di trazione e il cavo del sensore. Eventualmente ruotare il cavo del sensore (1b) e farlo passare dietro al cavo di trazione (1a).

5. Impostare il controllo della resistenza (5c) sul livello di resistenza più basso (livello 1).

**Nota:** il cavo di trazione (5a) viene messo in tensione con questa procedura.

6. Rimuovere il rivestimento in plastica (5f).
7. Collegare il cavo del sensore (5b) al cavo del sensore (1b) e spingere il canale di protezione in modo che sia posizionato centralmente sul collegamento a innesto chiuso dei due cavi del sensore.

**Nota:** accertarsi che entrambi i cavi del sensore siano ben collegati tra loro, altrimenti non c'è alcun trasferimento del segnale.

8. Posizionare il piantone del manubrio (5) sul telaio di base (1).

**Nota:** accertarsi che il cavo del sensore e il cavo di trazione siano nel telaio.

9. Avvitare saldamente il piantone del manubrio (5) con le viti (5d) e le rondelle (5e) al telaio di base (1).
10. Fare scivolare il rivestimento del piantone del manubrio (12) sulle viti (5d) in modo da coprirle completamente.

### Passaggio 5 (fig. F)

1. Per montare il manubrio (6), condurre prima i cavi del sensore (6a) verso l'alto attraverso l'apertura inferiore del piantone del manubrio (5).

**Nota:** estrarre leggermente i cavi dal piantone del manubrio.

2. Aprire il morsetto di fissaggio (5g) e posizionare il manubrio (6) nel morsetto di fissaggio.
3. Chiudere il morsetto di fissaggio (5g) e montare il rivestimento del manubrio (15).
4. Fissare il manubrio (6) e il rivestimento del manubrio (15) con una rondella elastica (18), una rondella (21) e la maniglia con vite a T (22).

### Passaggio 6 (fig. G)

1. Posizionare il computer (7) sul piantone del manubrio e collegare il cavo del sensore (6a) del piantone del manubrio ai cavi del sensore (7b) del computer.

**Nota:** i cavi del sensore sono contrassegnati con PULSE e SENSOR per un migliore riconoscimento. Collegare insieme i cavi del sensore PULSE. Accertarsi che i cavi del sensore siano ben collegati tra loro.

2. Collegare il cavo del sensore (7a) al cavo del sensore (5h).

**Nota:** i cavi del sensore sono contrassegnati con PULSE e SENSOR per un migliore riconoscimento. Collegare insieme i cavi del sensore SENSOR. Accertarsi che i cavi del sensore siano ben collegati tra loro.

3. Inserire i cavi del sensore nel piantone del manubrio (5).
4. Allentare le viti (7c) sul retro del computer (7), inserire il computer sul piantone del manubrio (5) e serrare di nuovo le viti (7c).

**Nota:** accertarsi di non schiacciare i cavi del sensore.

### Passaggio 7 (fig. H)

1. Posizionare il rivestimento sinistro del computer (13) e quello destro (14) sul lato del piantone del manubrio (5) e fissarli entrambi con le viti premontate (5i).

### Passaggio 8 (fig. I)

1. Fissare il sellino (11) sulla guida di regolazione e posizionare il sellino orizzontalmente.

**Nota:** fissare saldamente il sellino. Se necessario, utilizzare ulteriori attrezzi.

2. Rimuovere le viti premontate (5i) del piantone del manubrio (5).
3. Fissare il supporto per bottiglia (16) al piantone del manubrio (5) utilizzando le viti rimosse in precedenza (5i).

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

## Smontaggio

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

## Uso

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

### Inserimento e sostituzione delle batterie (fig. J)

**AVVERTENZA! Per evitare danni meccanici ed elettrici dell'articolo, attenersi alle seguenti istruzioni.**

Nell'articolo sono comprese due pile (26) che prima del primo utilizzo devono essere estratte dall'imballaggio e inserite nel computer (7).

Se le pile (26) non funzionano più, è possibile sostituirle.

1. Aprire il coperchio del vano batterie (7d).
2. Inserire le pile (26) nel vano batterie.

**Nota:** prestare attenzione al polo positivo/negativo delle batterie e all'inserimento corretto.

Le batterie devono trovarsi completamente all'interno del relativo supporto.

3. Richiudere il coperchio del vano batterie (7d).
4. Per sostituire le pile, seguire la stessa procedura prevista per l'inserimento. Prima rimuovere le batterie scariche dal vano batterie.

### Regolare la posizione del sellino, dei pedali e del manubrio (fig. L)

- Regolare il sellino in modo tale che la gamba sia tesa quando si tocca con il tallone il pedale e il ginocchio si trova dietro l'asse del pedale. Utilizzare la vite di regolazione (4a) per la regolazione dell'altezza e la vite di regolazione (4b) sotto il sellino per portarla alla giusta distanza.
- Mettere i piedi al centro dei pedali. Durante l'allenamento con l'articolo, l'impulso del movimento proviene dalla parte anteriore del piede, così da avere una leva migliore e i movimenti si possano effettuare con più facilità.
- Fare attenzione che durante l'allenamento per lo meno metà del piede si trovi sul pedale.
- Regolare le cinghie di sicurezza dei pedali in modo tale che i piedi abbiano una buona presa.
- Regolare il manubrio con la maniglia con vite a T (22) in modo tale che le braccia siano quasi completamente tese quando si afferra il manubrio.
- Usare la manopola di controllo della resistenza (5c) per impostare il livello di resistenza del pedale adatto a sé e al proprio allenamento.

### Utilizzare il supporto per smartphone o tablet

1. Posizionare lo smartphone e il tablet sull'apposito supporto.
2. Fissare il proprio smartphone o tablet con la clip (7e) (fig. K).

## Uso del computer

### Accensione computer

1. Inserire le pile nel computer come descritto nella sezione "Inserimento e sostituzione delle pile".
2. Premere un tasto qualsiasi o utilizzare i pedali. Il computer si accende automaticamente.

## Utilizzo del computer

- Premere il tasto (7o) per aumentare il valore inserito.
- Premere il tasto (7m) per diminuire il valore inserito.
- Premere il tasto ENTER (7p) per confermare.

## Modificare la lingua

È possibile modificare la lingua del computer. Il tedesco è la lingua standard preimpostata. Per impostare l'inglese come lingua del computer, procedere come segue:

1. Premere contemporaneamente i tasti RESET e ENTER.

**Nota:** appare la visualizzazione normale e la lingua del computer è ora l'inglese.

2. Ripetere il passaggio precedente per impostare di nuovo la lingua del computer sul tedesco.

## Visualizzazione display (fig. K)

Sul display appaiono le seguenti visualizzazioni con le rispettive funzioni:

- Visualizzazione della velocità attuale da 0,0 a 99,9 km/h oppure giri al minuto da 0 a 999 (7g).
- Visualizzazione della durata dell'allenamento con modalità di pausa da 00:00 a 99:59 (7h).
- Visualizzazione della distanza percorsa da 0,0 a 99,9 km (7i).
- Visualizzazione del consumo energetico\* da 0 a 9999 Kilojoule (7j).
- In base allo stato della visualizzazione appare la frequenza del battito cardiaco da 40 a 220 pulsazioni/minuto (7k).
- Visualizzazione del simbolo di pausa se non si pedala (7q).
- SCAN automatico delle visualizzazioni display a intervalli regolari (ca. 5 secondi per ogni visualizzazione display) (7r). Premere il tasto RESET per uscire dallo SCAN automatico.

\* Il calcolo si basa sui valori standard preimpostati e deve essere considerato solamente come un valore indicativo.

## Misurazione in fase di recupero

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

- F1 = pulsazioni di recupero livello ottimo
  - F6 = pulsazioni di recupero livello pessimo
1. Una volta ultimato l'allenamento per iniziare la misurazione delle pulsazioni di recupero premere il tasto RECOVERY (7l).
  2. Posizionare i palmi delle mani sui due sensori mani.
  3. Vengono visualizzate le indicazioni per Zeit (Tempo) (7h) e Puls (Pulsazioni) (7k). La misurazione va da 00:60 a 00:00.
  4. Stringere i sensori mani in modo tale che la procedura di misurazione per 60 secondi venga ultimata. La nota raggiunta viene visualizzata.

**Nota:** si può anche utilizzare una comune fascia pettorale (non compresa nella fornitura).

5. Per tornare la menu principale premere nuovamente il tasto RECOVERY (7l).

## Reset delle indicazioni visualizzate

Per cancellare le indicazioni visualizzate o le preimpostazioni memorizzate oppure per interrompere l'allenamento prima di averlo ultimato, premere il tasto RESET (7n).

## Spegnimento computer

Il computer si spegne automaticamente dopo 4 minuti se inutilizzato (pressione dei tasti o pedalata).

## Istruzioni generali 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 in modo rapido e brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Durante lo sforzo espirare e inspirare nella fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.
- Accertarsi che i piedi appoggino in modo ottimale sui pedali.
- Tenersi ben saldi al manubrio durante tutto l'esercizio.
- Mantenere una posizione eretta durante tutto l'esercizio.

## Lunghezza dell'allenamento

### Riscaldamento

Prima dell'allenamento, 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 alla schiena e tirarle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle 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'articolo.
2. Mettere i piedi sui pedali e fissarli con le cinghie di sicurezza.
3. Afferrare saldamente il manubrio durante l'allenamento.

4. Impostare i propri obiettivi personali utilizzando i tasti o iniziare direttamente l'allenamento.

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

## Rilassamento

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

## Intensità dell'allenamento

1. 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 del rendimento.

2. Definire la frequenza degli allenamenti per raggiungere l'obiettivo prefissato. Si consigliano i seguenti programmi:

- Programma minimo salute: 2-3 volte/settimana per 20-30 minuti per volta.

- Programma ottimale salute: 4-5 volte/settimana per 45-60 minuti per volta.

3. Per aumentare l'intensità d'allenamento, selezionare tra le seguenti zone:

- **Zona rigenerazione:** Nella zona rigenerazione si raggiunge il 50-60% della frequenza cardiaca massima. Il carico è leggero e rilassato. Questa zona rappresenta il punto di partenza ideale per l'aumento delle proprie prestazioni. Se si è principianti oppure la condizione fisica è scadente, consigliamo l'allenamento nella zona rigenerazione.

- **Riduzione grassi:** Nella zona riduzione grassi si raggiunge il 60-70% della frequenza cardiaca massima. In questa zona si contribuisce a rinforzare il cuore a facilitare la riduzione dei grassi corporei. L'allenamento è più efficiente se praticato nel tempo.

- **Zona aerobica:** Nella zona aerobica si raggiunge il 70-80% della frequenza cardiaca massima. In questa zona vengono bruciati più carboidrati che grasso. Il carico è più elevato. Il cuore e i polmoni vengono rinforzati. Se si desidera essere più veloci, più resistenti e più forti, consigliamo l'allenamento nella zona aerobica.

- **Zona anaerobica:** Nella zona anaerobica si raggiunge il 80-90% della frequenza cardiaca massima.

L'allenamento nella zona anaerobica è di tipo ad altissima intensità che potrebbero portare a sintomi tipici quali spossatezza, stanchezza o affanno.

- **Zona di pericolo:** Nella zona di pericolo si raggiunge il 90-100% della frequenza cardiaca massima. La zona di pericolo rappresenta l'allenamento alla massima intensità.

Se si è estremamente in forma e si ha molta esperienza con gli allenamenti, è possibile allenarsi in questa particolare zona.

Fare attenzione che l'allenamento in questa zona può portare facilmente ad un sovraccarico e a lesioni.

## Trasporto

1. Posizionarsi con il piede destro davanti al piede di appoggio anteriore dove si trovano le rotelle.
2. Afferrare l'articolo per il manubrio e inclinare con cautela l'articolo verso di sé.
3. Spostare l'articolo nella posizione desiderata, usando le rotelle apposite. Rimettere lentamente l'articolo in posizione.

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

Fare attenzione a non danneggiare il pavimento! 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

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente senza batterie in un luogo asciutto e pulito. Questo articolo deve essere mantenuto sempre asciutto dopo ogni utilizzo e pulito da eventuali tracce di sporco. Per la pulizia dell'articolo e del computer utilizzare solo un panno umido ed evitare il contatto diretto con l'acqua. **IMPORTANT!** 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: 497600\_2204

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


Congratulations!

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

 **Read the following operating instructions carefully.**

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


### Package contents (Fig. A)

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

### Technical data

Dimensions: approx. 96.5 x 133.4 x 54cm  
(W x H x D)

Weight: approx. 28.5kg

Battery power supply:  
1.5V  LR06, AA

 DC voltage symbol

Max. transmission power: -14.6dBm

Speed-independent braking system

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

Maximum load of smartphone/tablet holder: 1kg

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



Danger of crushed fingers!



Maximum load: 150kg



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

2014/53/EU – RED Directive  
2011/65/EU – RoHS Directive

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



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



Date of manufacture (month/year):  
08/2022

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

### Intended use

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


### Safety information



#### Risk of injury!

- This apparatus may be used by children from 14 years of age upwards, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, provided they also understand the potential risks. Children may not play with the apparatus.
  - Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
  - Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
  - This product is designed for a maximum body weight of 150kg. Do not use the product if you weigh more than this.
  - Always keep the instructions for use with the suggested exercises readily available.
  - Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and overtraining can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- **WARNING NOTICE!** The heart rate monitoring system can malfunction. Excessive training can lead to severe injury or death. If you notice an unusual reduction in your performance, stop training immediately.
  - **WARNING NOTICE!** This stationary exerciser is not suitable for high accuracy purposes.
  - Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
  - The product must only be used by one person at a time.
  - The product is not suitable for therapeutic purposes.
  - There must be a free area of at least 0.6m on all sides around the training area (Fig. M).
  - Only train on a flat, level and non-slip surface.
  - Do not use the product near steps or landings.
  - If you feel dizzy or experience a rapid heartbeat, etc., end the exercise session and consult a doctor immediately.
  - To prevent injuries due to incorrect handling, the product may only be assembled by an adult.
  - Make sure you use the product only after it has been completely assembled.
  - Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
  - Ensure that the safety straps on the pedals are properly fitted. Improper fitting can lead to injuries.
  - Do not use the product as a climbing aid or in place of a ladder.
  - To avoid injury, never carry the product by yourself up or down stairs or over other obstacles.
  - Keep loose clothing away from the pedals.
  - Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait for approx. 2 hours before starting your exercise session.



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

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

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

### **Extra caution – risk of injury to children!**

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

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

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use.
- The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear. If for example the V-belt or handles show signs of damage, cease using the product.

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

### **Battery warning notices!**

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

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

### **Danger!**

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

### **Assembly**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Fasten the straps (10) onto the pedals (8)/(9).

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

### Step 3 (Fig. D)

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

### Step 4 (Fig. E)

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

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

**Note:** do not sever the cable tie. It serves to protect the draw cable and sensor cable. Turn the sensor cable (1b) back behind the draw cable (1a) if necessary.

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

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

6. Remove the plastic cover (5f).
7. Connect the sensor cable (5b) to the sensor cable (1b) and push the protective channel in the centre to the closed plug connector of both sensor cables.

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

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

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

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

### Step 5 (Fig. F)

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

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

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

### Step 6 (Fig. G)

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

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

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

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

3. Insert the sensor cables into the steering column (5).
4. Remove the screws (7c) on the back of the computer (7), place the computer on the steering column (5) and reattach the screws (7c).

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

### Step 7 (Fig. H)

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

### Step 8 (Fig. I)

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

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

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

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

## Disassembly

Proceed in the reverse order to disassemble the product.

## Use

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

## Inserting and replacing the batteries (Fig. J)

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

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

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

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

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

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

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

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

## Using the smartphone or tablet holder

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

## Operating the computer

### Turning on the computer

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

### Operating the computer

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

### Changing the language

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

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

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

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

### Display view (Fig. K)

The following information and functions are shown on the display:

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

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

### Recovery measurement

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

- F1 = very good heart rate recovery
- F6 = poor heart rate recovery

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

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

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

### Resetting the display

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

### Turning off the computer

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

## General training instructions

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

## Full workout

### Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up.

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

### Neck muscles

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

### Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them carefully upwards. If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be maximally warmed up.
2. Rotate both your shoulders forwards at the same time and then change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

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

## Exercising

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

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

## Recovering

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

## Intensity level of training

1. Decide what your training goal is.

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

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

## Transportation

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

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

Take care with floors that are susceptible to damage!

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

## Storage, cleaning

When not in use, always store the product dry, clean, without batteries and at room temperature. The product must always be kept dry, and cleaned of any dirt after each use. Use a lightly dampened cloth to clean the equipment and the computer, and avoid contact with water. **IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents!

## Disposal



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: 497600\_2204

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



