

BEDIENUNGSANLEITUNG

X-BIKE

OPERATING INSTRUCTIONS

X-BIKE

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

VÉLO X

MANUALE UTENTE

X-BIKE

MANUAL DE INSTRUCCIONES

X-BIKE

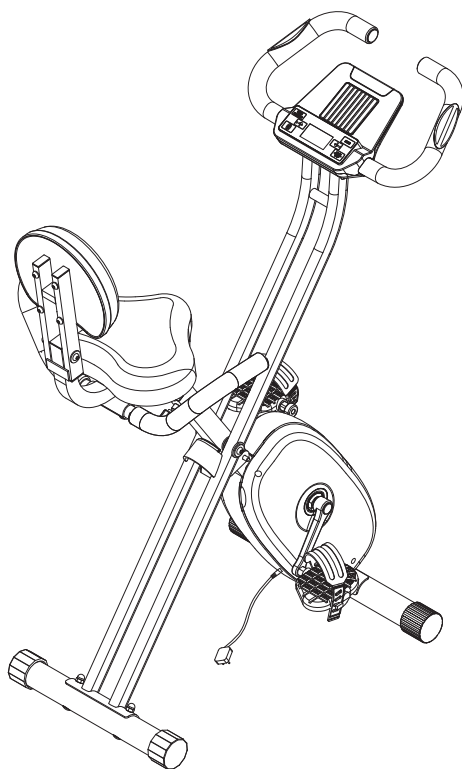
DE

GB

FR

IT

ES



 SportPlus

SP-HT-1004-iE

**Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde,**

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:

Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!

Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.

Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.

Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Bedienungsanleitung immer mit dazu.

INHALT

1. TECHNISCHE ANGABEN	3
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE	4
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	9
4. TEILELISTE	10
5. MONTAGEHINWEISE	11
6. BEDIENUNG DES COMPUTERS	17
7. TRAININGSTIPPS	20
8. PROBLEMBEHANDLUNG – PROBLEME MIT DER COMPUTERANZEIGE	22
9. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE	23
10. ENTSORGUNGSHINWEISE	23
11. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN	23
12. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	24
13. EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	24

1. TECHNISCHE ANGABEN

PRODUKTINFORMATIONEN

Abmessungen (L x B x H):	ca. 95 x 52 x 112 cm
Gesamtgewicht:	ca. 18 kg
Klasse:	H.C. (Hausgebrauch), ISO EN 20957-1, DIN EN ISO 20957-5:2017
Max. Körpergewicht des Nutzers:	110 kg
Bremssystem:	Geschwindigkeitsunabhängig

Computerinformationen

Modell:	B-31952
Computerfunktionen:	6 Programme, Trainingszeit, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch, Puls, Entfernung, Gesamtstreckenzähler, Drehzahleinstellung, Erholungspulsmessung.

Netzadapter

Name oder Handelsmarke des Herstellers, Handelsregisternummer und Anschrift	Shenzhen Xinsi hua Technology Co., Ltd. Floor 4, Building 15, Buji Sanlian Songyuantou Industrial Zone, Longgang District, Shenzhen City, Guangdong, China
Modellkennung	SZXSH-0900500

	Werte und Genauigkeit	Einheit
Eingangsspannung	100–240	V
Eingangswechselstromfrequenz	50/60	Hz
Ausgangsspannung	9	V
Ausgangsstrom	0,5	A
Ausgangsleistung	4,5	W
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	95	%
Effizienz bei geringer Last (10%)	95	%
Leistungsaufnahme bei Nulllast	0,05	W
Schutzklasse:	II	



Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit des Gerätes (EU-Richtlinie 2014/30/EU).

2. ⚠️ SICHERHEITSHINWEISE

SYMBOLLEGENDE



Bedienungsanleitung beachten



Herstellungsdatum

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische, gewerbliche und für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 110 kg.

ELEKTRISCHE SICHERHEIT

- **Hinweis:** Wenn die Netzanschlussleitung beschädigt wird, muss sie durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.
- Prüfen Sie vor dem Anschluss an die Netzversorgung, ob Stromart und Netzspannung mit den Angaben auf dem Typenschild übereinstimmen.
- Es sind keine Maßnahmen seitens der Anwender erforderlich, um das Produkt auf 50 oder 60 Hz einzustellen. Das Produkt stellt sich automatisch auf 50 bzw. 60 Hz ein.
- Benutzen Sie nie ein beschädigtes Gerät! Trennen Sie das Gerät vom Netz und benachrichtigen Sie Ihren Kundendienst, wenn das Gerät beschädigt ist.
- Verhindern Sie eine Beschädigung des Kabels durch Quetschen, Knicken oder Scheuern an scharfen Kanten. Halten Sie es von heißen Oberflächen und offenen Flammen fern.
- Verlegen Sie das Kabel so, dass ein unbeabsichtigtes Ziehen bzw. ein Stolpern über das Kabel nicht möglich ist.
- Bei Benutzung eines Verlängerungskabels muss dieses für die entsprechende Leistung geeignet sein.
- **Warnung!** Tauchen Sie elektrische Teile des Gerätes nie in Wasser oder andere Flüssigkeiten. Halten Sie das Gerät nie unter fließendes Wasser.
- Nehmen Sie das Gerät nicht mit feuchten Händen, oder auf nassem Boden stehend in Betrieb. Fassen Sie den Netzstecker nie mit nassen oder feuchten Händen an.
- Die Benutzung von Zubehörteilen, die vom Hersteller nicht ausdrücklich empfohlen werden, kann Verletzungen und Beschädigungen verursachen. Verwenden Sie deshalb nur Originalzubehör.
- Halten Sie das Gerät von allen heißen Flächen und offenen Flammen fern. Betreiben Sie das Gerät immer auf einer ebenen, stabilen, sauberen und trockenen Fläche. Schützen Sie das Gerät vor extremer Hitze, Staub, direkter Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit, Tropf- und Spritzwasser.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Gerät. Stellen Sie keine Gegenstände mit offenen Flammen (wie z.B. Kerzen) auf oder neben das Gerät. Stellen Sie keine mit Flüssigkeit gefüllten Gegenstände (wie z.B. Vasen) auf das Gerät.

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Ziehen Sie den Netzadapter nicht am Netzkabel aus der Steckdose und wickeln Sie das Netzkabel nicht um das Gerät.
- Verbinden Sie den Netzadapter mit einer gut erreichbaren Steckdose, um im Notfall das Gerät schnell von der Netzversorgung trennen zu können. Ziehen Sie den Netzadapter aus der Steckdose, um das Gerät vollständig auszuschalten. Benutzen Sie den Netzadapter als Trennvorrichtung.
- Ziehen Sie vor jeder Reinigung, und falls das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, den Netzadapter.
- Verwenden Sie nur den mitgelieferten Netzadapter mit diesem Gerät.

GEFAHR FÜR KINDER

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Nur zur Verwendung im trockenen Innenbereich.

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

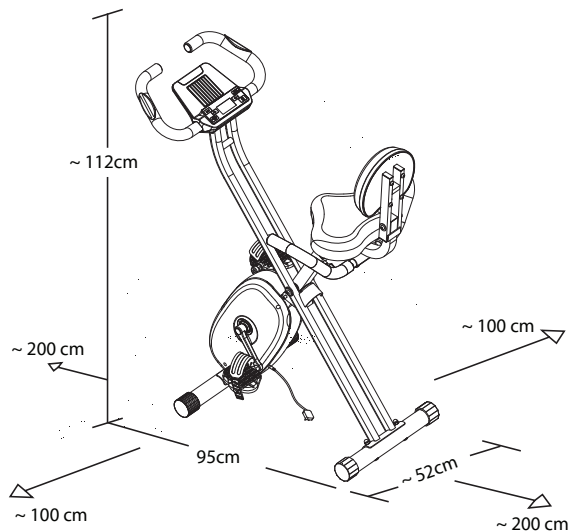
- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von 1 Meter neben und 2 Metern hinter dem Gerät ein.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen.
- Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.

GEFAHR VON GESUNDHEITSSCHÄDEN

- 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.
- Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden!
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc. stimmen Sie Ihr Training unbedingt mit Ihrem Arzt ab. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden, Schäden/Verletzungen hervorrufen oder zum Tode führen.
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust.

VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von 1 Meter neben und 2 Metern hinter und vor dem Gerät ein.



- Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren mit dem Trainingsgerät genügend Bewegungsfreiraum haben.
- Es dürfen keine Hebel, Einstellmechanismen oder Einrichtungsgegenstände in den Trainingsbereich ragen.
- Personen, insbesondere Kleinkinder, dürfen sich nicht im Trainingsbereich befinden, um Verletzungen zu vermeiden.
- Tragen Sie beim Training bequeme Sportkleidung und feste Sportschuhe mit einer rutschfesten Sohle. Trainieren Sie niemals barfuß.
- Die Füße sollten während des gesamten Trainings möglichst vollflächig auf den Trittplächen der Pedale stehen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Belüftung des Trainingsraums. Vermeiden Sie jedoch Zugluft während des Trainings.

VORSICHT – PRODUKTSCHÄDEN

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschnitte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Schraubverbindungen und ziehen Sie die Schrauben ggf. nach.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z. B. Gummifüße Spuren hinterlassen.
- Einige der Schrauben und Muttern sind selbstsichernd. Diese Selbstsicherung kann beim Lösen beschädigt werden. Um den sicheren Halt der Schrauben/Muttern zu gewährleisten, prüfen Sie diese vor dem Einbau und versehen Sie sie ggf. mit Sicherungslack bzw. verwenden neue selbstsichernde Schrauben (erhältlich in Baumärkten).

4. TEILELISTE

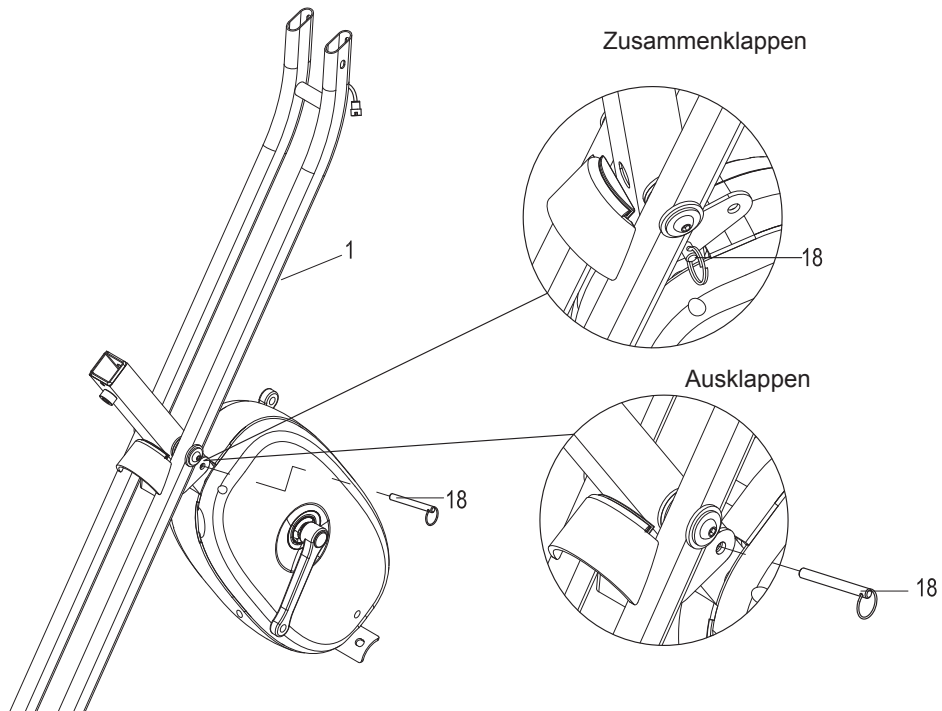
Teilenummer	Beschreibung und Daten	Anzahl
1	Rahmen	1
2	Standfuß	2
3	Sattelstange	1
4	Griffstange	1
5	Schlossschraube (M8 x 60 mm)	4
6	Gebogene Unterlegscheibe	6
7	Sechskant-Hutmuttern M8	6
8	Sicherungsmutter	5
9	Unterlegscheibe	3
10	Innensechskantschraube (M6 x 12 mm)	4
11	Federscheibe	4
12L	Pedal (links)	1
12R	Pedal (rechts)	1
13	Stellschraube	1
14	Sattel	1
15	Computer	1
16	Adapter	1
17	Unterlegscheibe	2
18	Sicherheitsstift	1
19	Gebogene Unterlegscheibe	2
20	Schraube	6
21	Federscheibe	4
22	Hinterer Handgriff	1
23	Schlossschraube	2
24	Untere Rückenlehnen-Halterung	1
25	Unterlegscheibe	2
26	Rückenlehne	1
27	Rückenlehnen-Halterung	1

5. MONTAGEHINWEISE

Entnehmen Sie alle Teile vorsichtig aus der Verpackung und legen Sie diese auf eine flache Oberfläche. Benutzen Sie dabei eine schützende Bodenunterlage. Der Zusammenbau der Einzelteile sollte von 2 Personen durchgeführt werden!

Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau anhand der Teileliste die Vollständigkeit der gelieferten Einzelteile.

DEUTSCH



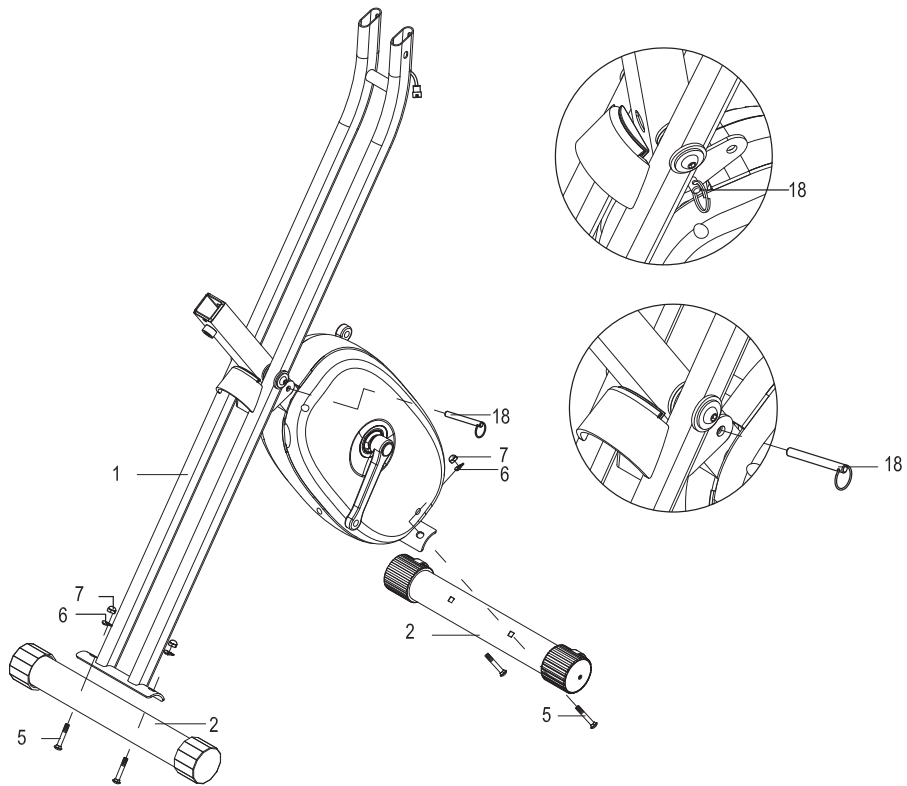
SCHRITT 1:

- Ziehen Sie den Sicherheitsstift (18) heraus (siehe Abbildung), klappen Sie das Gerät auf und schieben Sie ihn anschließend an der dafür vorgesehenen Stelle wieder ein.



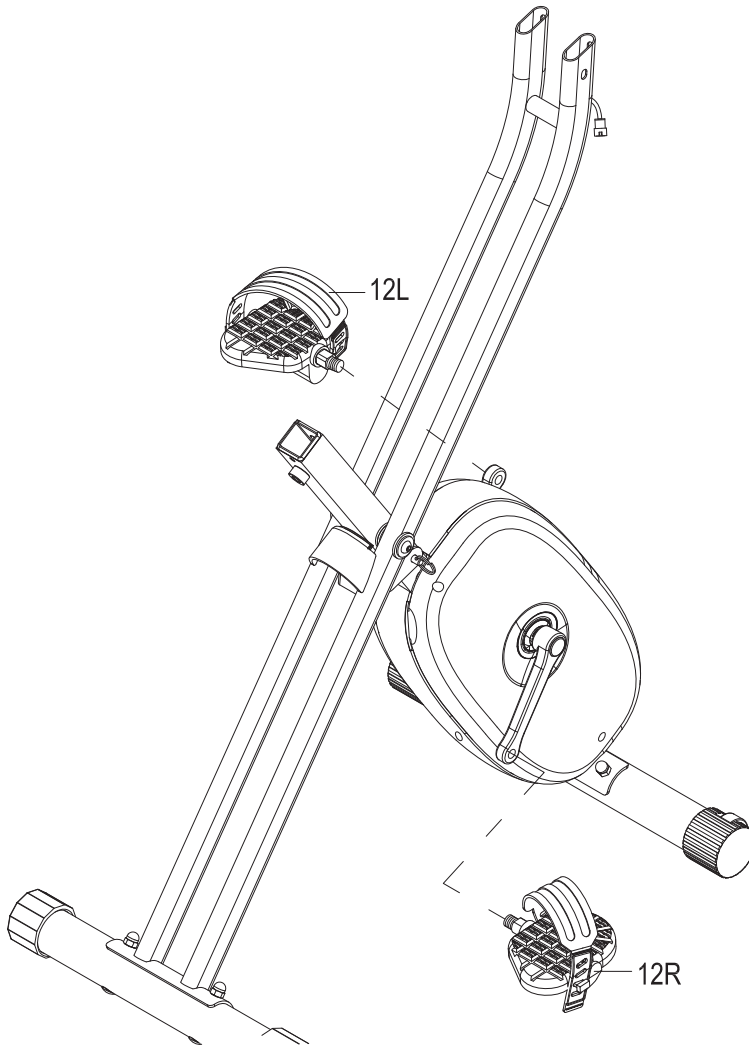
ACHTUNG!

Achten Sie beim Auseinanderklappen des Gerätes darauf, dass keine Körperteile in dem Gelenkbereich des Heimtrainers geraten. Es besteht die Gefahr von Quetschungen!



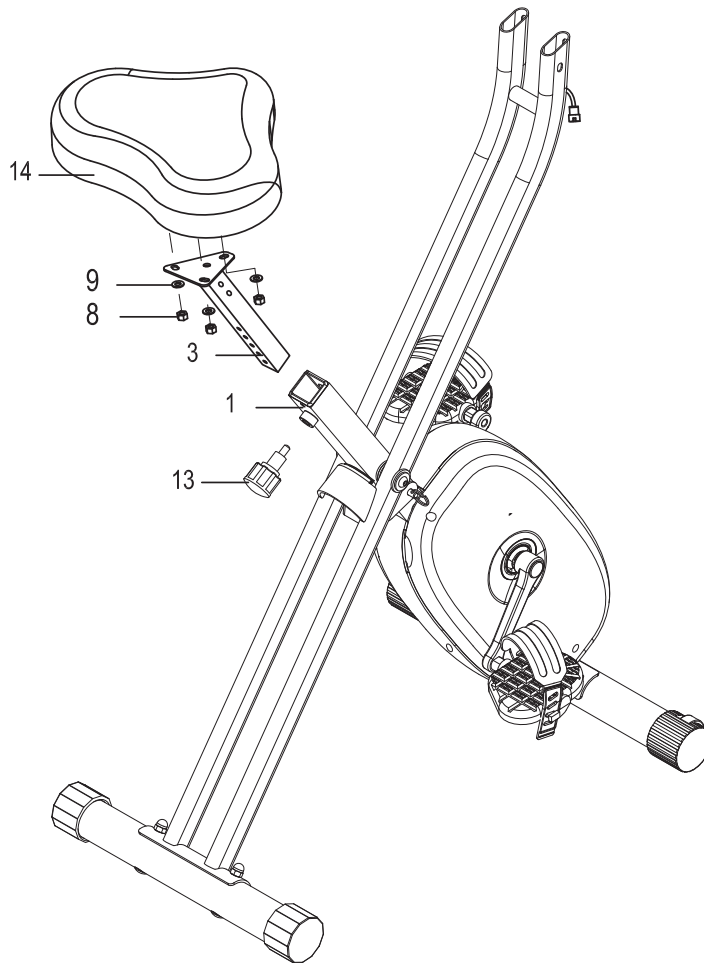
SCHRITT 2:

- Befestigen Sie den vorderen Standfuß (2) mit 2 Schlossschrauben (M8 x 60 mm) (5), der gewölbten Unterlegscheibe (6) und den M8-Sechskant-Hutmuttern (7) am Rahmen (1). Befestigen Sie anschließend den hinteren Standfuß (2) mit 2 Schlossschrauben (M8 x 60 mm) (5), der gewölbten Unterlegscheibe (6) und den M8-Sechskant-Hutmuttern (7) am Rahmen (1).



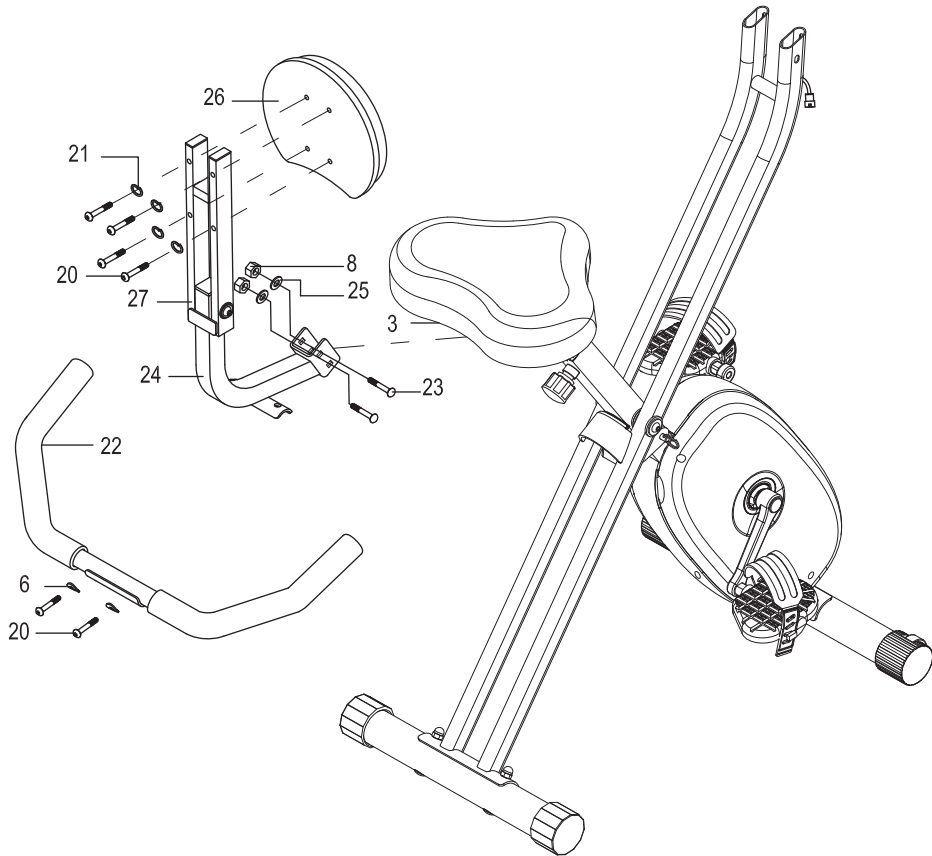
SCHRITT 3:

- Das linke und rechte Pedal (12L und 12R) sind mit „L“ und „R“ gekennzeichnet. Befestigen Sie die Pedale an den entsprechenden Tretkurbeln. Wenn Sie auf dem Trainingsgerät sitzen, befindet sich das rechte Pedal auf der rechten Seite.
- Beachten Sie, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke entgegen dem Uhrzeigersinn anzuschrauben ist.



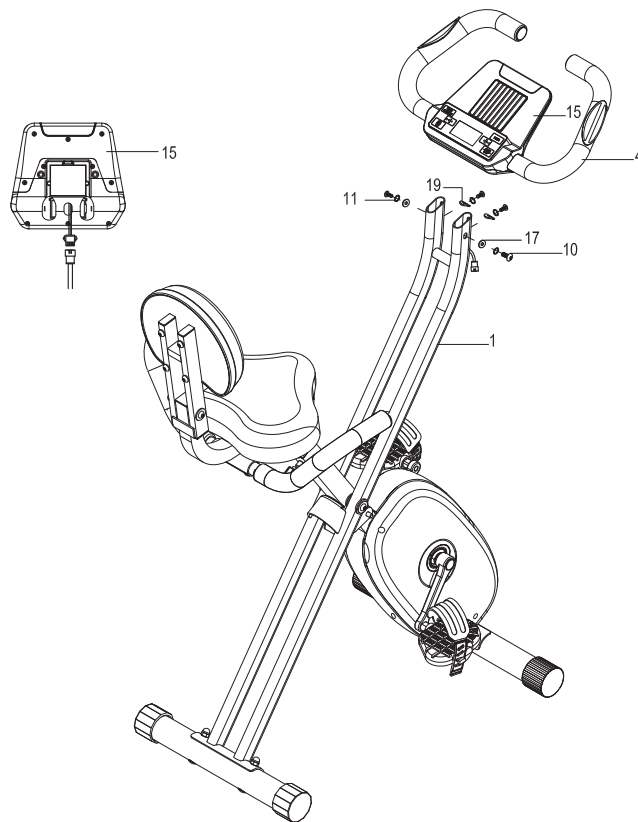
SCHRITT 4:

- Befestigen Sie den Sattel (14) mit Mutter (8) und Unterlegscheibe (9) an der Sattelstange (3) und schieben Sie diese anschließend in den Rahmen (1). Positionieren Sie die Bohrungen übereinander und sichern Sie den Sattel mit der Stellschraube (13) an der Stange.
- Mit der Stellschraube (13) lässt sich die korrekte Höhe des Sattels einstellen.
- Die Stellschraube muss immer korrekt in eines der Löcher in der Stange einrasten.



SCHRITT 5:

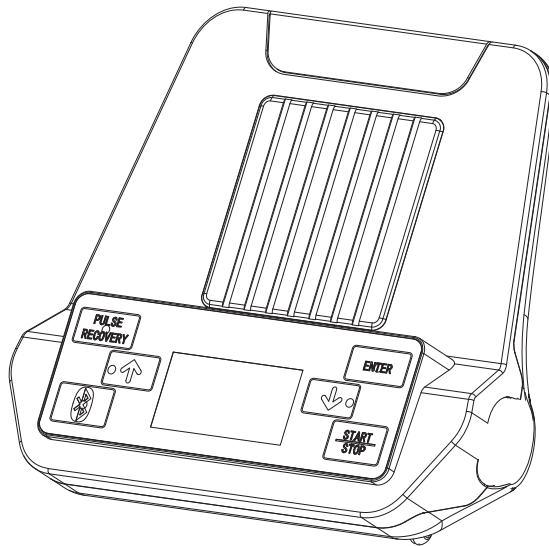
- Schieben Sie die untere Rückenlehnen-Halterung (24) auf die Sattelstange (3). Sichern Sie die Verbindung mit 2 Sätzen Schlossschrauben (23), Unterlegscheiben (25) und Sicherungsmuttern (8). Befestigen Sie die Rückenlehne (26) an der Rückenlehnen-Halterung (27). Sichern Sie die Verbindung mit 4 Sätzen Schrauben (20) und Federscheiben (21).
- Befestigen Sie den hinteren Handgriff (22) an der unteren Rückenlehnen-Halterung (24) und sichern Sie die Verbindung mit 2 Sätzen Schrauben (20) und gebogenen Unterlegscheiben (6).



SCHRITT 6:

- Befestigen Sie die Griffstange (4) mit 4 Innensechskantschrauben (M6 x 12 mm) (10), 4 Federscheiben (11), 2 Unterlegscheiben (17) und 2 gebogenen Unterlegscheiben (19) am oberen Teil des Rahmens (1). Achten Sie darauf, dass das Kabel des Computers aus der Aussparung an der Rückseite des Rahmens herausgeführt ist, und schließen Sie das obere Ende des Computerkabels an.

6. BEDIENUNG DES COMPUTERS



Tastenfunktionen

ENTER-Taste

- Drücken Sie diese Taste, um die Programmauswahl zu bestätigen.
- Drücken Sie diese Taste, um die Einstellungen der Trainingswerte zu bestätigen.
- Drücken Sie die Taste, um in den Programmen die Einstellungen für Entfernung, Zeit, Kalorien oder Herzfrequenz auszuwählen. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Funktionen in jedem Programm zur Verfügung stehen.

Start / Stop-Taste:

- Starten oder Stoppen Sie das Training für das jeweils ausgewählte Programm durch Drücken der Taste.
- Im Stoppzustand: Halten Sie die Taste 3 Sekunden gedrückt, um alle Werte auf Null zurückzusetzen.

6. BEDIENUNG DES COMPUTERS

Tasten ↑ / ↓:

- Drücken Sie im Stoppzustand, um das gewünschte Programm zu wählen.
- Drücken Sie im Stoppzustand, um innerhalb eines Programms Wert-Einstellungen vorzunehmen.
- Drücken Sie während des Trainings, um die Belastungsstufe zu erhöhen bzw. zu verringern.

PULSE RECOVERY-Taste:

- Drücken Sie die Taste, um Ihren Erholungspuls nach dem Training anzuzeigen (F1 bis F6).

Bluetooth®-Taste:

- Drücken Sie diese Taste um Bluetooth® am Computer ein- bzw. auszuschalten. Bei eingeschaltetem Bluetooth® blinkt im Display das Bluetooth® Symbol.

Funktionen

- Insgesamt stehen Ihnen 6 Programme zum Training zur Verfügung: Manuell (P1), Voreingestellte Programme (P2-P6), Steigung (P2), Hügel (P3), Tal (P4), Rolling (P5), Fat Burn (P6).
- Nach Auswahl eines gewünschten Programms, können Sie Ihre speziellen Trainingsziele mit Hilfe der Einstellungen für Zeit, Entfernung, Kalorien festlegen.

Trainingsparameter	Anzeige	Voreingestellter Wert	Schritte	Beschreibung
TIME (Zeit)	0:00~99:00	00:00	±1:00	Zeiteinstellung 0:00: Die Dauer des Trainings wird angezeigt.
				Zeiteinstellung 1:00~99:00: Ein Countdown bis 0 findet statt.
DISTANCE (Entfernung)	0.00~99.00	0.00	±1	Entfernungseinstellung 0.00: Die im Training zurückgelegte Entfernung wird angezeigt.
				Entfernungseinstellung 1.0~99.00: Ein Countdown bis 0 findet statt.
CALORIES (Kalorien)	0.0~9990	0.0	±10	Kalorieneinstellung 0: Die im Training verbrauchten Kalorien werden angezeigt.
				Kalorieneinstellung 0~9990: Ein Countdown bis 0 findet statt.

6. BEDIENUNG DES COMPUTERS

Programmauswahl und Bedienung

- Verbinden Sie den Netzadapter (16) zuerst mit einer geeigneten Steckdose und anschließend mit der Anschlussbuchse am Gerät, nicht am Computer.
- 1. Im Stoppmodus drücken Sie die Tasten ↑ bzw. ↓, um ein Programm auszuwählen.
- 2. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit der Taste ENTER.
- 3. Auf dem Display blinken der Reihe nach alle einzustellenden Parameter. Wählen Sie die jeweils gewünschten Werte mit den Tasten ↑ bzw. ↓.
- 4. Bestätigen Sie Ihre Wahl jedes Mal mit der Taste ENTER.
- 5. Falls innerhalb von 20 Sekunden keine Einstellungen vorgenommen werden, verlässt der Computer automatisch den Einstellungsmodus.
- 6. Wenn alle einstellbaren Werte eingespeist wurden, gibt der Computer ein akustisches Signal ab. Drücken Sie die Taste ST/SP, um das Signal zu stoppen und mit dem Training zu beginnen.
- 7. Sie können auch sofort die Taste ST/SP drücken, um das Training direkt zu beginnen, ohne vorher spezielle Werte einzugeben.

Beachten Sie: Einige Parameter können in bestimmten Programmen nicht manuell verstellt werden.

Beachten Sie: Die Parameter „Zeit“ und „Entfernung“ können nicht beide im selben Programm manuell eingestellt werden.

Manuelles Programm (P1):

- Wählen Sie das manuelle Programm mit den Tasten ↑ bzw. ↓. Bestätigen Sie mit ENTER.
- Geben Sie mit den Tasten ↑ bzw. ↓ die gewünschten Trainingsparameter ein. Bestätigen Sie jeweils mit der Taste ENTER.
- Drücken Sie die Taste ST/SP, um mit dem Training zu beginnen.
- Sie können auch sofort die Taste ST/SP drücken, um das Training direkt zu beginnen, ohne vorher eigene Einstellungen vorzunehmen.
- Sie können während des Trainings jederzeit die Widerstandsbelastungsstufe mit den Tasten + bzw. ↓ ändern.

Beachten Sie: Wenn der Wert Null erreicht wird, sendet der Computer ein akustisches Signal aus. Drücken Sie die Taste Start / Stop, um mit dem Training fortzufahren.

Voreingestellte Programme (P2-P6)

- Wählen Sie eines der voreingestellten Programme mit den Tasten ↑ bzw. ↓. Bestätigen Sie mit ENTER.
- Die voreingestellten Programme unterscheiden sich in den Einstellungen für die Belastungsstufe, Dauer, Entfernung und Kalorienverbrauch.
- In der folgenden Tabelle finden Sie einen Überblick über die voreingestellten Werte für die Widerstandsbelastungsstufen in den verschiedenen Programmen.
- Sie können dennoch während des Trainings jederzeit die Belastungsstufe mit den Tasten ↑ bzw. ↓ ändern.
- Drücken Sie die Taste Start / Stop, um mit dem Training zu beginnen.

6. BEDIENUNG DES COMPUTERS

PROGRAMM	1. Min.	2. Min.	3. Min.	4. Min.	5. Min.	6. Min.	7. Min.	8. Min.	9. Min.	10. Min.
P2 Steps	L01	L01	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L04	L04
P3 Hill	L07	L07	L07	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L10
P4 Rolling	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L13	L13	L13	L13
P5 Valley	L13	L13	L13	L13	L13	L10	L10	L10	L10	L10
P6 Fat Burn	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L07	L07	L07	L10

- Bei Ihrem Arzt können Sie den für ihren Körper optimalen Pulsbereich testen lassen.
- **Wichtig!** Beenden Sie unverzüglich das Training, wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie sich nicht mehr sicher fühlen!
- Drücken Sie die Taste Start / Stop, um mit dem Training zu beginnen.
- Platzieren Sie beide Handflächen auf die Kontaktflächen. Der Computer stellt während des Trainings die Belastungsstufe passend zu Ihrer Herzfrequenz ein. Diese wird alle 15 Sekunden neu bemessen und die Belastungsstufe so eingestellt, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der Zielherzfrequenz (± 5) liegt.

Erholungspuls-Programm

- Überprüfen Sie Ihren Erholungspuls, nachdem Sie eine Weile trainiert haben. Drücken Sie, nach Beendigung des Trainings, die PULSE RECOVERY-Taste und umschließen Sie beide Pulskontakte mit Ihren Händen. Der Test dauert 1 Minute, in dem die Erholung Ihres Pulses gemessen wird. Die Zeit zählt von 1,00 nach 0,00 herunter und wird auf dem Display angezeigt. Anschließend wird das Ergebnis auf dem Display, von **F 1,0** bis **F 6,0**, angezeigt. Die Erhöhung erfolgt in 0,1-Schritten. F 1,0 steht für den besten Fitness-Level, **F 6,0** den schlechtesten.
- Drücken Sie eine beliebige Taste, um in die Hauptübersicht zurück zu gelangen.

7. TRAININGSTIPPS

WICHTIGE HINWEISE ZUM TRAINING

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Nehmen Sie 30 Minuten vor und nach dem Training keine Nahrung zu sich.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf. Nutzen Sie dazu die Übungen, die in dieser Anleitung beschrieben werden. Ergänzend können auch Übungen aus zuverlässigen Quellen entnommen werden.

- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird. Die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, sollte Zimmertemperatur haben.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnte.
- Kontrollieren Sie Ihren Puls regelmäßig. Ermitteln Sie Ihren persönlichen Trainingsfrequenzbereich, um einen optimalen Trainingserfolg zu erzielen. Berücksichtigen dabei sowohl Ihr Alter als auch Ihre Kondition. Einen Anhaltspunkt für die Ermittlung des optimalen Trainingspulses gibt folgende Tabelle:

EINSTELLUNG DER FUSSBÄNDER

Für die optimale Benutzung sollten die Fußbänder richtig eingestellt sein. Ziehen Sie Ihre Trainingsschuhe an, um die optimale Länge der Bänder zu ermitteln. Stellen Sie die Fußbänder so ein, dass Sie Ihren Fuß gerade noch hineinschieben und herausziehen können.

DURCHFÜHRUNG DES TRAININGS

1. Steigen Sie auf das Gerät.
2. Stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale und fixieren Sie sie mit den Fußbändern.
3. Halten Sie sich während des Trainings am Lenker fest.
4. Beginnen Sie mit dem Training.

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

ÄNDERUNG DER WIDERSTANDSSTUFEN

- Stellen Sie den Widerstand anhand des Drehrades ein.
- **Hinweis:** Vermeiden Sie eine Überlastung!

GEFAHR VON GESUNDHEITSSCHÄDEN

- 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.

Alter	Herzfrequenzbereich 50 - 75 % (Schläge pro Minute) - idealer Trainingspuls -	Maximale Herzfrequenz 100 % (220 Schläge – Lebensalter)
20 Jahre	100 – 150	200
25 Jahre	98 – 146	195
30 Jahre	95 – 142	190
35 Jahre	93 – 138	185
40 Jahre	90 – 135	180
45 Jahre	88 – 131	175
50 Jahre	85 – 127	170
55 Jahre	83 – 123	165
60 Jahre	80 – 120	160
65 Jahre	78 – 116	155
70 Jahre	75 – 113	150

8. PROBLEMBEHANDLUNG – PROBLEME MIT DER COMPUTERANZEIGE

„Es werden keine Funktionswerte angezeigt. Nur die Pulsanzeige funktioniert.“
Dies könnte darauf hinweisen, dass eine Übertragungsstörung zwischen dem Gerät und dem Computer vorliegt. Überprüfen Sie, ob alle Kabel korrekt miteinander verbunden sind und ob keines der Kabel beschädigt ist.

„Die Pulsanzeige funktioniert nicht mehr / zeigt immer **P** an.“
Falls alle anderen Computerfunktionswerte angezeigt werden, dann besteht entweder ein Problem mit dem Handsensor oder mit den Kabelverbindungen vom Sensor zum Computer. Überprüfen Sie, dass alle Kabel korrekt miteinander verbunden sind und dass keines der Kabel beschädigt ist.

PROBLEMBEHANDLUNG

WARNUNG VOR VERLETZUNG

Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Tauschen und Reparieren von Teilen des Gerätes darf nur durch technisch versierte Personen erfolgen.

Problem	Ursache	Lösung
Die Pulsanzeige funktioniert nicht korrekt.	Gestörte Verkabelung.	Überprüfen Sie, dass alle Kabel korrekt miteinander verbunden sind und dass keines der Kabel beschädigt ist.
	Schlechter Kontakt zu den Händen.	Befeuchten Sie Ihre Hände.
Die Anzeige im Computer ist ausgefallen oder fehlerhaft.	Eine Übertragungsstörung könnte zwischen dem Produkt und dem Computer vorliegen.	Überprüfen Sie, dass alle Kabel korrekt miteinander verbunden sind und dass keines der Kabel beschädigt ist. Überprüfen Sie auch die Steckverbindungen am Produkt und des Netzteils in der Steckdose.
Quietschende Geräusche.	Verbindungen (Lagerbuchsen) sind trocken.	Fetten Sie die Lagerbuchsen mit Schmierfett.

Bei weiteren Fragen oder Problemen kontaktieren Sie bitte unseren Service.

9. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Gerätes, ob alle Bolzen/Muttern vollständig und korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers.
- Dies ist besonders für den Sitz und die Haltegriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in konstantem Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen.
- Überprüfen Sie das Produkt vor der Verwendung auf Beschädigungen und Abnutzungen (z. B. Verschleiß).

10. ENTSORGUNGSHINWEISE



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden. Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

11. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Servicezeit: Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr

Servicehotline: +49 (0)40 - 780 896 – 35*

E-Mail: Service@SportPlus.org

URL: <https://sportplus.de/ersatzteile>

* Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

Wichtiger Hinweis:

Bitte senden Sie Ihr Produkt **nicht** ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

12. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten.
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleiß und Verbrauchsmaterialien wie z. B. Lager, Riemen und Polster.

Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

13. EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Die Konformitätserklärung finden Sie unter folgendem Link: <https://sportplus.de/pages/konformitaetserklaerung>

Dear Customer,

Congratulations for choosing a SportPlus product. We have every expectation that you will be fully satisfied with your new purchase.

To guarantee optimal function of this product, please adhere to the following instructions: Before using this product for the first time, please read the manual carefully!

The product has been designed with safety features. Nevertheless, please read the safety instructions carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury.

Please retain this manual for future reference.

Should you pass on this product, ensure to include the corresponding instruction manual.

CONTENTS

1. TECHNICAL DATA.....	26
2. ⚠ SAFETY INSTRUCTIONS	27
3. EXPLODED DIAGRAM.....	32
4. PARTS LIST	33
5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS	34
6. USING THE COMPUTER	40
7. TRAINING TIPS.....	43
8. TROUBLESHOOTING – PROBLEMS WITH THE COMPUTER DISPLAY	45
9. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE	46
10. NOTES ON DISPOSAL	46
11. COMPLAINTS & WARRANTIES	46
12. WARRANTY CONDITIONS	47
13. EU DECLARATION OF CONFORMITY.....	47

1. TECHNICAL DATA

PRODUCT INFORMATION

Dimensions (W x H x D):	approx. 95 x 52 x 112 cm
Total weight:	approx. 18 kg
Class:	H.C. (Household use), ISO EN 20957-1, DIN EN ISO 20957-5:2017
Max. user weight:	110 kg
Braking system:	Speed-independent

Computer information

Model:	B-31952
Computer functions:	6 programs, training time, speed, calorie consumption, pulse, distance, total distance counter, speed adjustment, recovery pulse measurement.

Power adapter

Manufacturer's name or trade mark, commercial registration number and address:	Shenzhen Xinsi hua Technology Co., Ltd. Floor 4, Building 15, Buji Sanlian Songyuantou Industrial Zone, Longgang District, Shenzhen City, Guangdong, China
Model number	SZXSH-0900500

	Values and accuracy	Unit
Input voltage	100–240	V
Input AC frequency	50/60	Hz
Output voltage	9	V
Output current	0.5	A
Output power	4.5	W
Average active efficiency	95	%
Efficiency at low load (10 %)	95	%
No-load power consumption	0.05	W
Protection class:	II	



The CE symbol refers to the product's electromagnetic compatibility (EU directive 2014/30/EU).

2. ⚠️ SAFETY INSTRUCTIONS

ICON KEY



Follow the user manual



Date of manufacture

12/2020

INTENDED USE

- The product is intended for private use and is not suitable for medicinal, therapeutic, or commercial purposes nor for purposes with higher accuracy.
- The maximum permissible weight of a person using this product is 110 kg.

ELECTRICAL SAFETY

- **Note:** If the product's power cable has been damaged, it must be replaced by the manufacturer, their customer service, or any other equally qualified person in order to avoid hazards.
- Before connecting the product to the power supply, make sure the current and supply voltage match the specifications on the rating label.
- The user can undertake no measures to modify the product to 50 or 60 Hz. The product switches automatically to 50 or 60 Hz.
- Never use the product if damaged! Disconnect the product from the power supply and contact your customer service, if the product has been damaged in any way.
- Avoid damaging the cable by jamming, bending or rubbing it on sharp edges. Keep it away from hot surfaces and open flames.
- Guide the cable in such a way that it cannot be pulled down or tripped over accidentally.
- When using an extension cable, it must be suitable for the respective power used.
- **Warning!** Do not immerse any electric parts of the product into water or other liquids. Do not hold the product under running water.
- Never operate the product with wet hands or when standing on a wet floor. Never touch the power plug with wet or moist hands.
- The use of accessories not explicitly recommended by the manufacturer could cause injuries and damage. Only use original accessories.
- Keep the product away from hot surfaces and open flames. Always use the product on a flat, stable, clean and dry surface. Protect the product against extreme heat, dust, direct sunlight, moisture, and dripping and splashing water.
- Do not place any heavy objects on the product. Do not place any objects with open flames (e.g. candles) on or next to the product. Do not place any objects filled with water (e.g. vases) on the product.

- This product is not intended to be used by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and / or lack of knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions on how to use the product.
- Do not pull the cord when disconnecting the adapter from the wall socket and do not wind the power cable around the product.
- Connect the adapter to a readily accessible wall socket in order to be able to disconnect the product from the power supply immediately in case of emergency. Disconnect the adapter from the wall socket to fully switch off the product. Use the adapter as a disconnecting device.
- Disconnect the power adapter before cleaning and when not using the product for a longer period of time.
- Only use the adapter included in the delivery scope.

DANGER FOR CHILDREN

- Children cannot recognize the hazards that this product may pose. For this reason, keep this product out of the reach of children. The product is not a toy. Store the product at a location out of the reach of children and pets.
- Parents and supervisors should be aware of their responsibility, since, due to children's natural playfulness and love of experimentation, situations and conduct will likely arise for which the training unit is not intended.
- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose a suffocation hazard!
- Use in dry indoor spaces only.

CAUTION – RISK OF INJURY

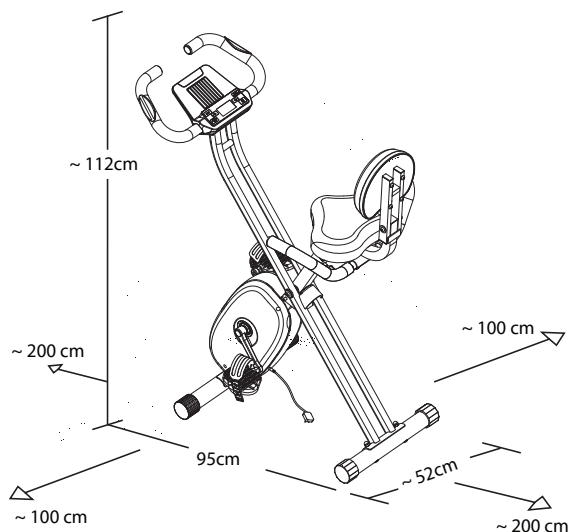
- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our customer service.
- Always verify that the product is in impeccable condition before use. Defective components must be replaced immediately as failure to do so may impair the functioning and safety of the product.
- Make sure that no more than one person uses the product at a time.
- Always use the product on a horizontal, level, nonslip, and solid surface. Never use the product near water and make sure there is a safety clearance of at least 1 meter on both sides and 2 meters behind and in front of the product.
- Prevent your arms and legs from coming near the product's moving components.
- Do not put any objects into any openings on the product.

RISK OF HEALTH HAZARDS

- The heart rate monitor can be faulty. Too intense training may result in dangerous injury or death. If your performance level drops unusually, stop exercising immediately.
- Excessive training may result in dangerous injury or death. Cease training immediately if you feel nauseous or weak!
- Please consult your physician before beginning training. Ask your physician about the extent of training appropriate for you.
- If you have special impairments such as a pacemaker, pregnancy, orthopedic conditions, taking medication, etc., discuss your training regime beforehand with your physician. Improper or excessive training can pose a health risk, result in injury/damages, or lead to death.
- Stop exercising immediately and consult your physician if you experience any of the following symptoms: Nausea, dizziness, extreme shortness of breath, heart palpitations, or chest pain.

RISK OF INJURY

- Always use the product on a horizontal, level, nonslip, and solid surface. Never use the product near water and make sure there is a safety clearance of at least 1 meter on both sides and 2 meters behind and in front of the product.



- Make sure that there is enough clearance around the X-bike during training.
- No levers, setting mechanisms, or furniture may protrude into the training area.
- To prevent injury, no persons, especially small children, may be in the training area.
- Wear comfortable sportswear and sturdy sports shoes with a nonslip sole. Never exercise barefoot.
- To prevent injury, your feet should be fully on the pedal's tread surfaces during your entire training.
- Ensure that there is sufficient ventilation in your exercise room. But avoid drafts during training.

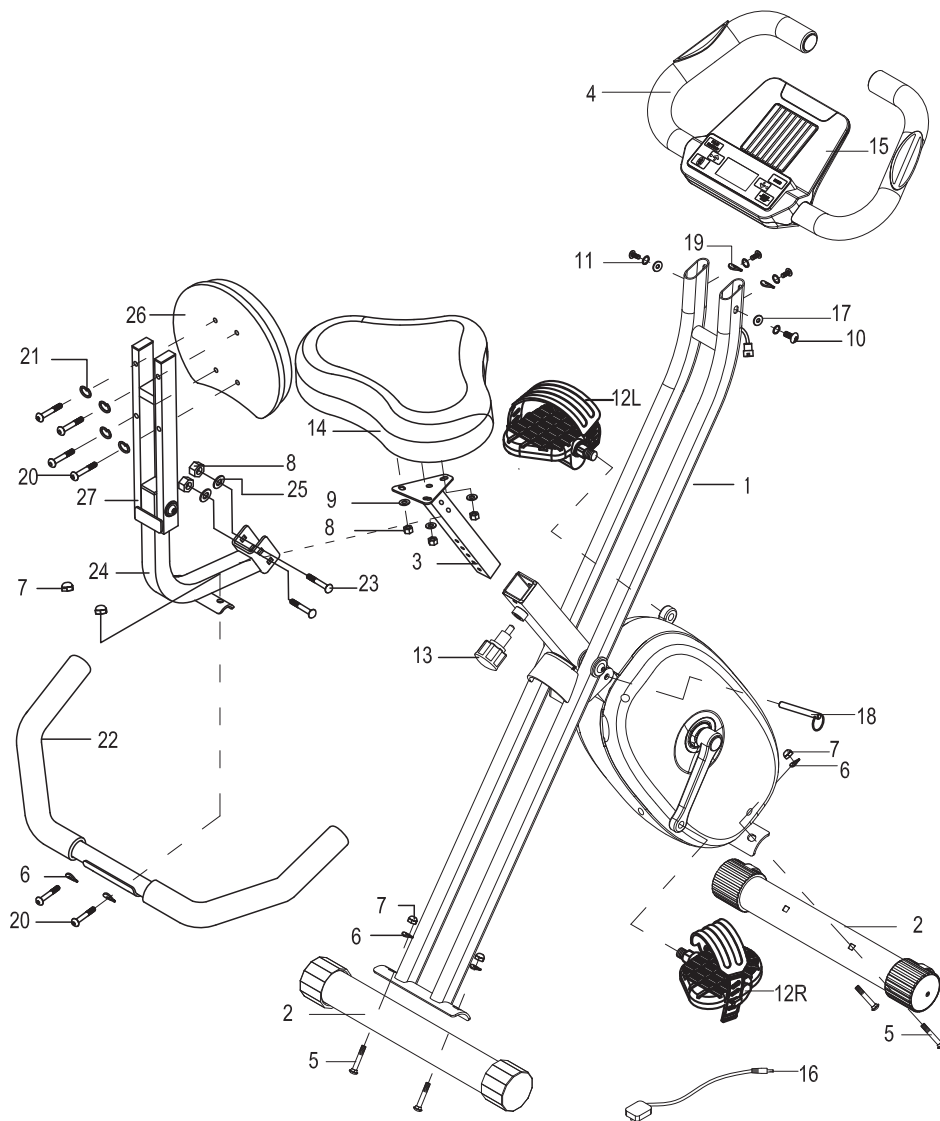
CAUTION – PRODUCT DAMAGE

- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our customer service.
- Always verify that the product is in impeccable condition before use. Defective components must be replaced immediately as failure to do so may impair the functioning and safety of the product.
- Make sure that no more than one person uses the product at a time.
- Do not put any objects into any openings on the product.
- Do not alter the product in any way and use only original replacement parts. Have all repairs carried out in a professional workshop or from similarly qualified persons - improper repairs can lead to serious risks for the user. Use the product for the intended purposes as described in the operating instructions only.
- Shield the product from spraying water, moisture, high temperatures and direct sunlight.

INFORMATION ON ASSEMBLY

- The product should be carefully assembled by a responsible adult. Ask for the assistance of another, technically-skilled person in case of doubt.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.
- Remove all packaging materials and lay out all the parts. This will give you a good overview and simplify assembly. Shield the assembly surface from filth and scratching by laying down suitable padding.
- Check the components against the components list to make sure all are present. Do not dispose of all packaging materials until assembly is completed.
- Please note that there is always a risk of injury when using tools to carry out manual tasks. Therefore, please exercise caution when assembling this product.
- Make sure your work environment is hazard-free. For example, do not leave any tools lying around. Place the packaging materials somewhere where they will not pose any hazards during assembly. Packaging foil or plastic bags pose a suffocation hazard for children!
- After assembling the product according to the instructions, make sure that all screws, bolts, and nuts are installed correctly and tightened.
- Regularly check the screw connections and tighten them when necessary.
- If necessary, lay out protective padding (not included) beneath the product to protect your floor as there is no guarantee that, for instance, the rubber feet will not leave marks behind.
- Some of the screws and nuts are self-locking. This mechanism may be damaged if they are loosened. To ensure the screws/nuts hold tightly, check them before assembly and, if necessary, coat them in a securing lacquer or use new self-locking hardware (available in a building supplies store).

3. EXPLODED DIAGRAM



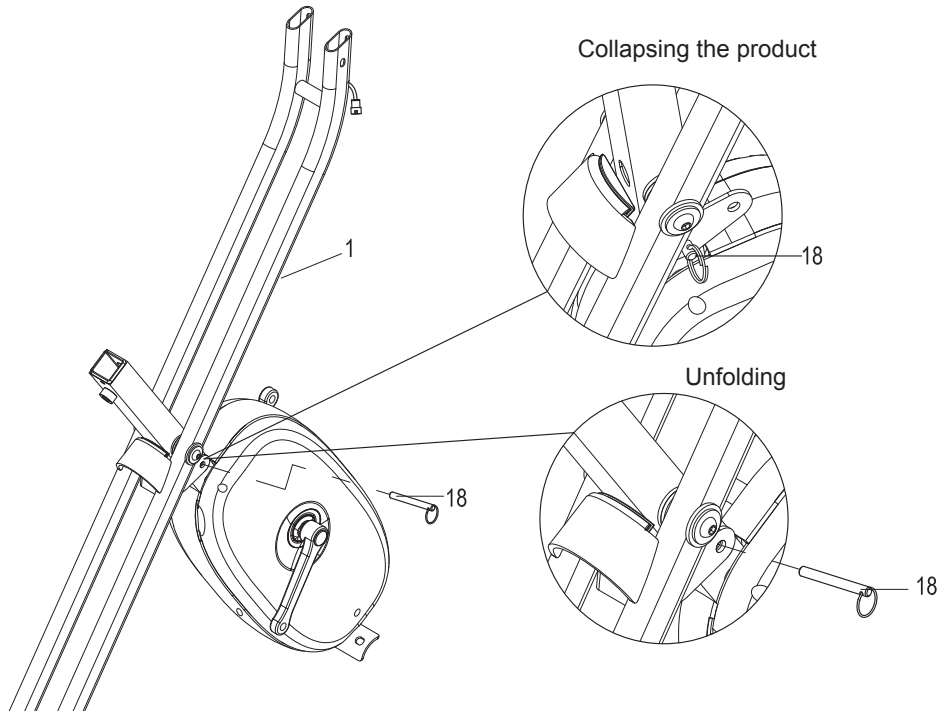
4. PARTS LIST

Parts number	Description and information	Quantity
1	Frame	1
2	Stand	2
3	Seat post	1
4	Handlebar	1
5	Carriage bolt (M8 x 60 mm)	4
6	Curved washer	6
7	Hex cap nut M8	6
8	Lock nut	5
9	Washer	3
10	Hex screw (M6 x 12 mm)	4
11	Spring washer	4
12L	Pedal (left)	1
12R	Pedal (right)	1
13	Set screw	1
14	Seat	1
15	Computer	1
16	Adapter	1
17	Washer	2
18	Lock rack	1
19	Curved washer	2
20	Screw	6
21	Spring washer	4
22	Rear handlebar	1
23	Carriage bolt	2
24	Backrest lower frame	1
25	Washer	2
26	Backrest	1
27	Backrest upper frame	1

5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Take all parts out of the packaging carefully and place them on a flat surface. When doing this, use suitable padding to protect the working surface. We recommend that 2 persons assemble the product!

Before assembly, check the parts list to verify that all parts are present.



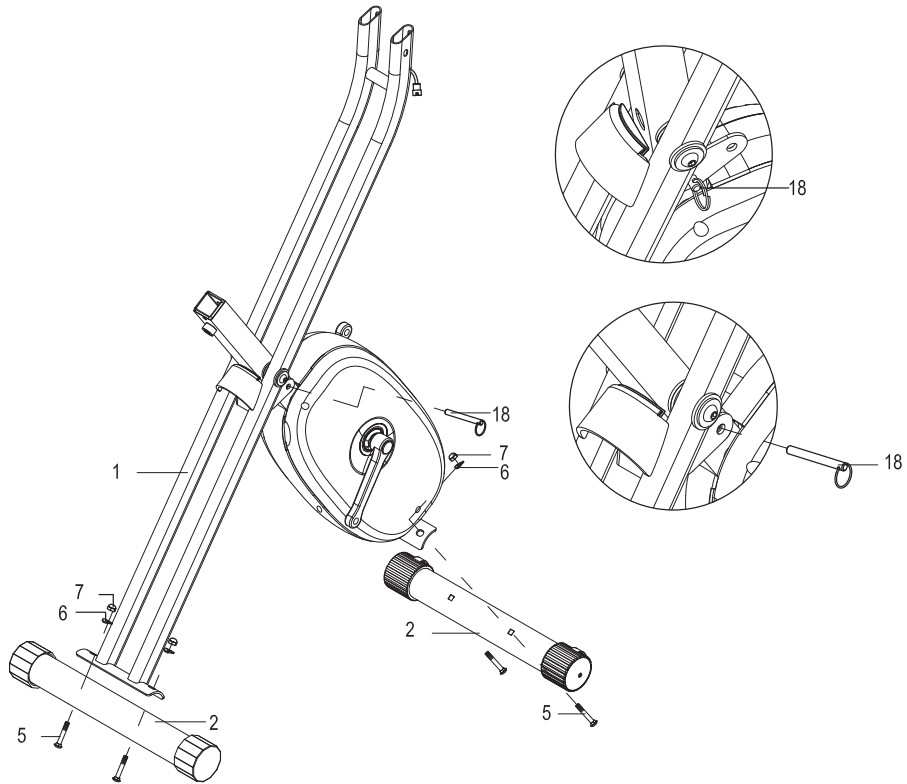
STEP 1:

- Pull the lock rack (18) out (see illustration), unfold the product and then slide the lock rack back in at the intended location.

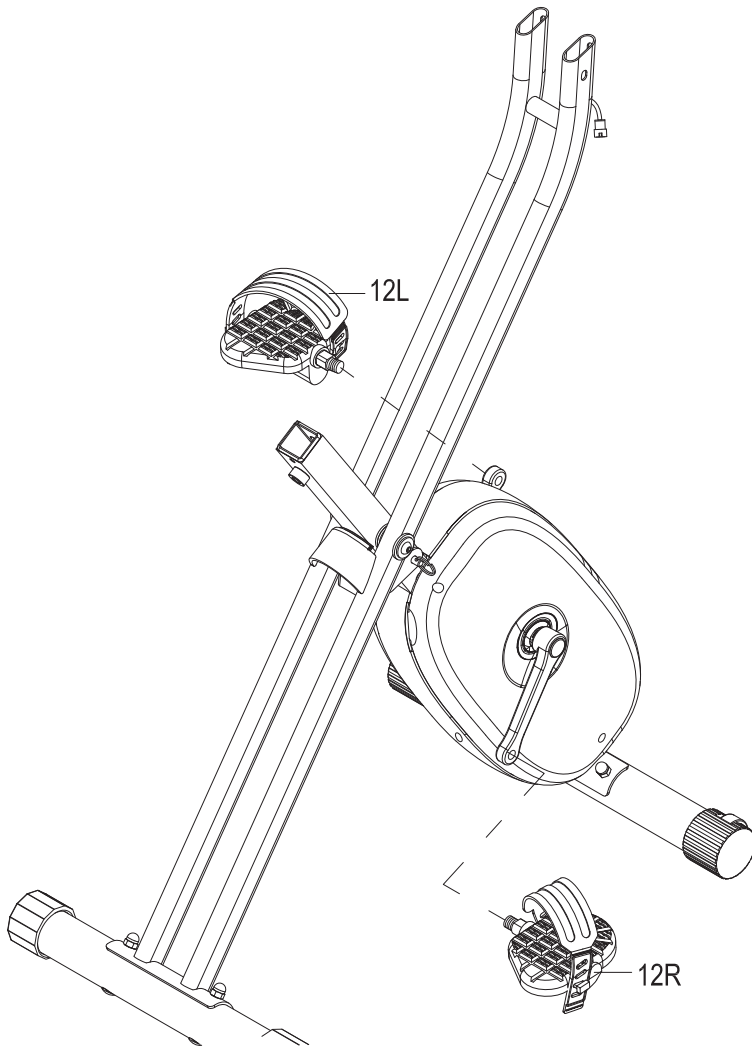


CAUTION!

When unfolding the product, make sure that no body parts come near the hinged area of the home trainer. This poses a risk of bruising!

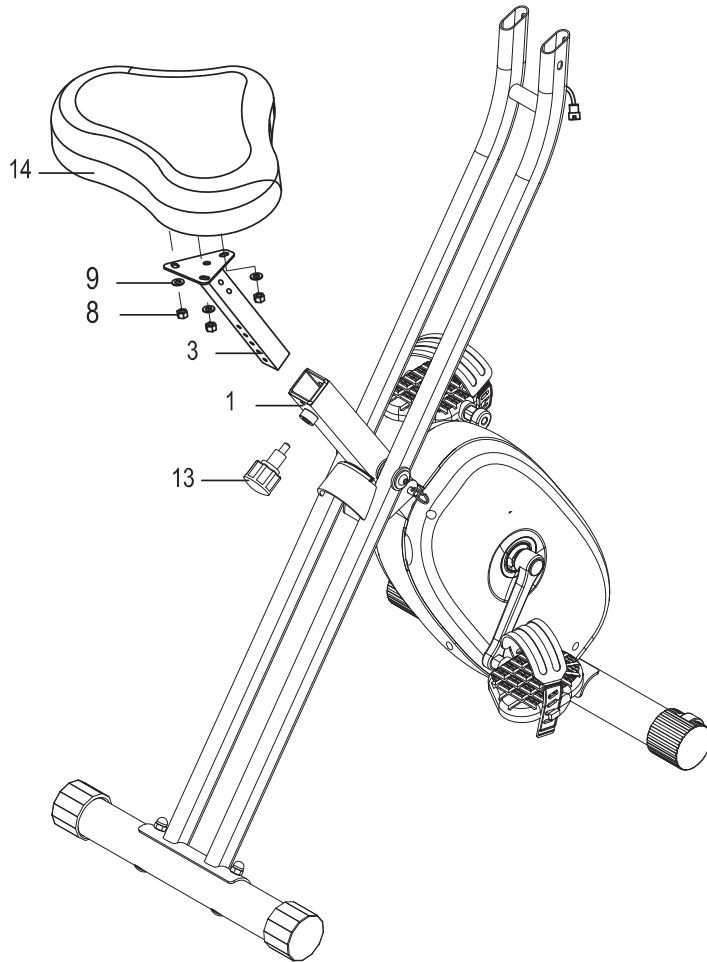

STEP 2:

- Fasten the front stand (2) to the frame (1) using 2 carriage bolts (M8 x 60 mm) (5), the curved washer (6), and the M8 hex cap nuts (7). Then fasten the rear stand to the frame (1) (2) with 2 carriage bolts (M8 x 60 mm) (5), the curved washer (6), and the M8 hex cap nuts (7).



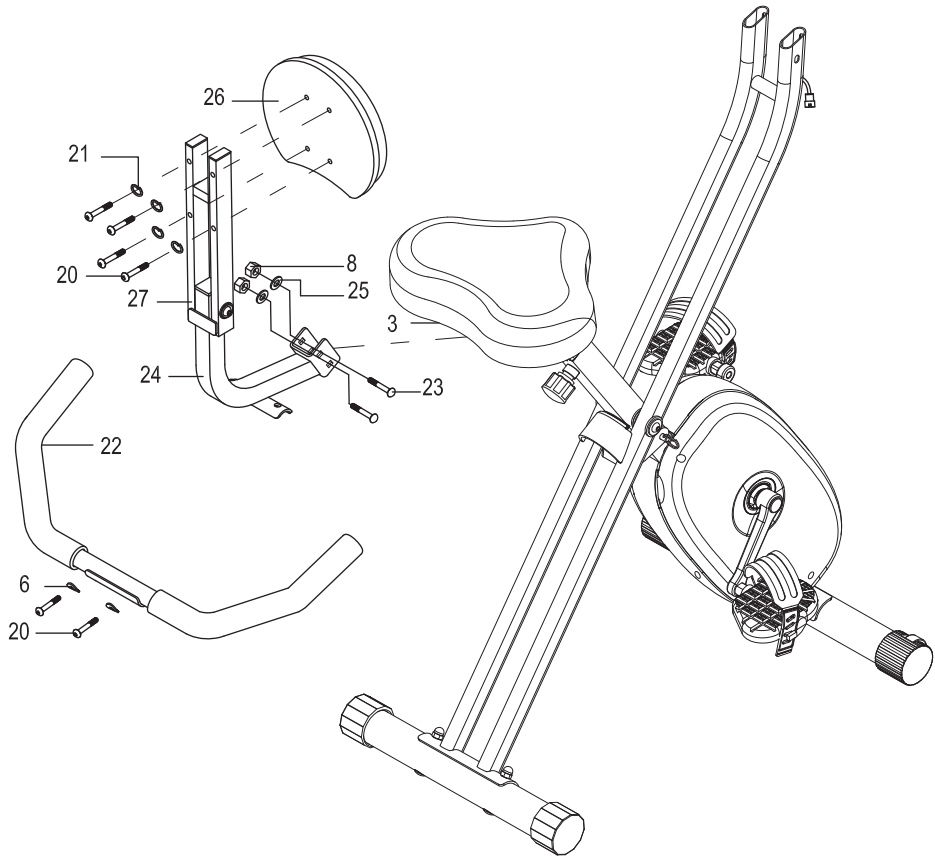
STEP 3:

- The left and right pedals (12L and 12R) are marked “L” for left and “R” for right. Mount the pedals to the corresponding treadles. When you are sitting on the home trainer, the right pedal is on your right.
- Please note that the right pedal screws on clockwise and the left pedal counter clockwise.



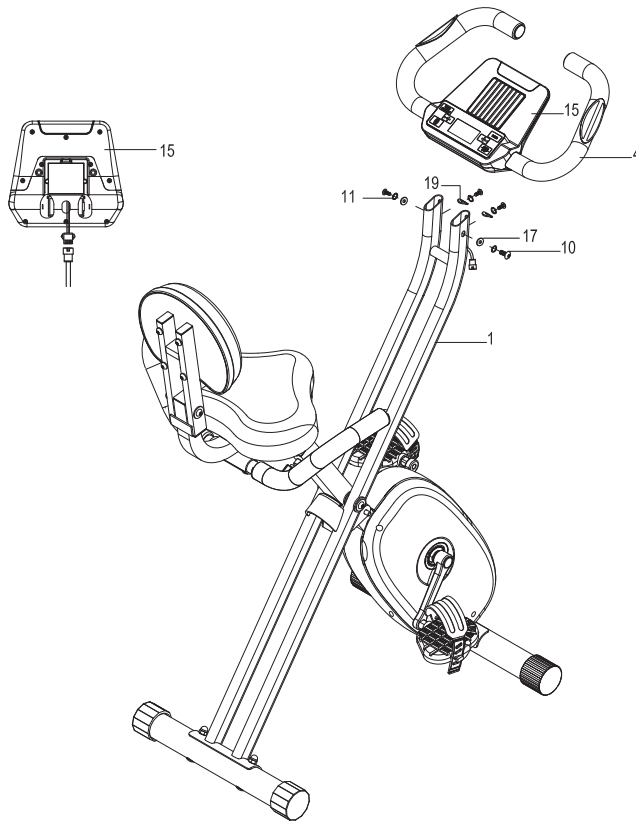
STEP 4:

- Fasten the seat (14) to the seat post (3) using a nut (8) and washer (9) and then slide the assembly into the frame (1). Align the holes and then fasten the seat to the seat post using the set screw (13).
- Use the set screw (13) to adjust the height of the seat.
- The set screw always has to engage correctly in one of the holes on the seat post.



STEP 5:

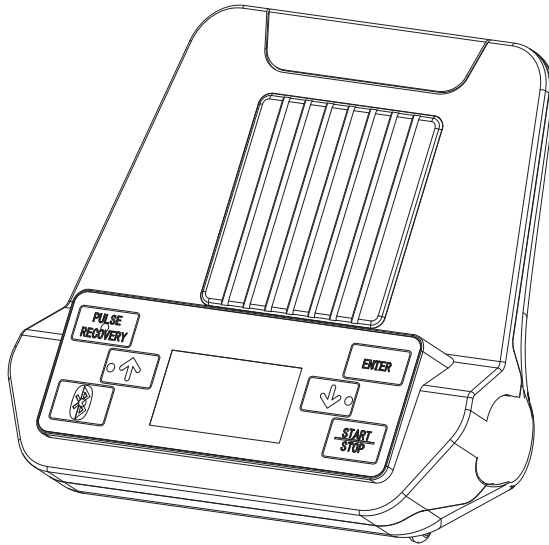
- Slide the backrest lower frame (24) onto the seat post (3). Secure the connection using 2 sets of carriage bolts (23), washers (25) and lock nuts (8). Fasten the backrest (26) to the backrest upper frame (27). Secure the connection with 4 sets of screws (20) and spring washers (21).
- Fasten the rear handlebar (22) to the backrest lower frame (24) and secure the connection with 2 sets of screws (20) and curved washers (6).



STEP 6:

- Fasten the handlebar (4) to the upper part of the frame (1) with 4 hex screws (M6 x 12 mm) (10), 4 spring washers (11), 2 washers (17), and 2 curved washers (19).
 Make sure that the computer cable feeds through the slot on the back of the frame and connect the upper end of the cable.

6. USING THE COMPUTER



Button functions

ENTER button

- Press this button to confirm the program selection.
- Press this button to confirm the training value settings.
- Press this button to make program settings for distance, time, calories or heart rate. Please note that not all programs support all the functions.

Start / Stop button:

- Start or stop the workout of the respective program by pressing this button.
- When in stop mode: Press and hold this button for 3 seconds in order to reset all values to zero.

6. USING THE COMPUTER

↑ / ↓ buttons:

- When in stop mode, press to select a desired program.
- When in stop mode, press to adjust values within a program.
- Press during workout to increase or reduce the resistance level.

PULSE RECOVERY button:

- Press this button to display your recovery pulse after workout (F1 to F6).

Bluetooth® button:

- Press this button to activate or deactivate Bluetooth® on the computer. When Bluetooth® is activated, the Bluetooth® symbol flashes in the display.

Functions

- There are a total of 6 programs available for exercise: Manual (P1), Preset programs (P2–P6), Incline (P2), Hill (P3), Valley (P4), Rolling (P5), Fat Burn (P6).
- Having selected a program, you can use the time, distance and calorie settings to set your specific workout targets.

Training parameters	Display	Preset value	Steps	Description
TIME	0:00~99:00	00:00	±1:00	Time setting 0:00: Shows the duration of the workout.
				Time setting 1:00~99:00: Activates countdown to 0.
DISTANCE	0:00~99.00	0.00	±1	Distance setting 0.00: Shows the distance covered during workout.
				Distance setting 1.0~99.00: Activates countdown to 0.
CALORIES	0.0~9990	0.0	±10	Calories setting 0: Shows the calories burned during workout.
				Calories setting 0~9990: Activates countdown to 0.

6. USING THE COMPUTER

Program selection and operation

- Connect the power adapter (16) to a suitable wall socket first and then to the adapter socket on the product, not on the computer.
- 1. In stop mode, press the ↑ or ↓ button to select a program.
- 2. Press ENTER to confirm.
- 3. All parameters will start flashing in sequence in the display. Use the ↑ and ↓ buttons to select the respective values.
- 4. Press ENTER to confirm each time.
- 5. If no setting is configured within 20 seconds, the computer will automatically exit the setting mode.
- 6. After all adjustable values have been entered, the computer will emit an acoustic signal. Press the ST/SP button to deactivate the signal and to start the workout.
- 7. You may also press the ST/SP button immediately to start the workout directly without entering any data.

Please note: Some programs do not support manual configuration of certain parameters.

Please note: The “time” and “distance” parameters cannot be adjusted manually within the same program.

Manual program (P1):

- Select the manual program using the ↑ or ↓ button. Press ENTER to confirm.
- Use the ↑ and ↓ buttons to enter the desired workout parameters. Press ENTER to confirm each time.
- Press the ST/SP button to start the workout.
- You may also press the ST/SP button immediately to start the workout directly without adjusting any parameters.
- Press the + or ↓ button at any time during the workout to adjust the resistance level as desired.

Please note: When the value reaches zero, the computer will emit an acoustic signal. Press the start/stop button to continue the workout.

Preset programs (P2–P6)

- Select one of the pre-set programs using the ↑ or ↓ button. Press ENTER to confirm.
- The preset programs differ in regard to resistance, time, distance and calorie consumption settings.
- The following table shows the preset values for the resistance levels of the different programs.
- You may nevertheless press the ↑ or ↓ button at any time during workout to adjust the resistance accordingly.
- Press the start/stop button to start the workout.

6. USING THE COMPUTER

PROGRAM	1. Min.	2. Min.	3. Min.	4. Min.	5. Min.	6. Min.	7. Min.	8. Min.	9. Min.	10. Min.
P2 Steps	L01	L01	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L04	L04
P3 Hill	L07	L07	L07	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L10
P4 Rolling	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L13	L13	L13	L13
P5 Valley	L13	L13	L13	L13	L13	L10	L10	L10	L10	L10
P6 Fat Burn	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L07	L07	L07	L10

- Consult your doctor to have your body's ideal pulse range checked.
- **Important!** Stop exercising immediately if you feel dizzy or if you do not feel safe anymore!
- Press the start/stop button to start the workout.
- Place both hands on the contact surfaces. The computer will adjust the resistance level based on your heart rate during workout. Your heart rate is measured anew every 15 seconds and the resistance level is set so that your heart rate roughly matches your target heart rate (± 5).

Recovery pulse program

- Check your recovery pulse after you have exercised for a while. After workout, press the PULSE RECOVERY button and grab both pulse contacts with your hands. The test will take 1 minute and measures the recovery of your pulse. The time counts from 1.00 to 0.00 and is shown in the display. The display shows the result from **F 1.0** to **F 6.0**. The increase takes place in increments of 0.1. F 1.0 stands for the highest fitness level, **F 6.0** the worst.
- Press any button to return to the main interface.

7. TRAINING TIPS

IMPORTANT NOTES ON TRAINING

- Please consult your physician before beginning training. Ask your physician about the extent of training appropriate for you. Improper or excessive training may result in damage to health.
- Do not overstrain your own body. Do not train when you are tired or exhausted. If you are unaccustomed to physical activity, begin slowly.
- Cease training immediately if you feel any pain or discomfort.
- Do not eat anything for 30 minutes before and after training.
- Breathe evenly and calmly during training.
- To prevent injury, begin each training session with warm-up exercises and end with a cool-down phase. You can use the exercises described in this manual. You may also refer to reliable sources for more exercises.

- Be sure to drink enough fluids during training. Please note that the recommended fluid intake of approx. 2 liters daily increases through physical strain. The fluids you drink should be at room temperature.
- Use the product only wearing sports wear and appropriate shoes with nonslip soles. Do not wear loose clothing that could catch on the unit during training.
- Check your pulse regularly. Establish your personal training frequency range to achieve the best training results. Take into consideration your age as well as your physical condition. The following table offers a reference point for establishing your ideal training pulse:

SETTING THE PEDAL STRAPS

You should set the pedal straps for ideal use of the X-bike. Put on gym shoes to find the ideal strap length. Set the straps so that your feet slip just in and out.

TRAINING

1. Climb onto the X-bike.
2. Place your feet on the pedals and fasten them with the pedal straps.
3. Hold on to the handlebar firmly with during training.
4. Begin training.

Note: Keep an upright posture during training.

CHANGING THE RESISTANCE LEVEL

- Use the knob to adjust the resistance level.
- **Note:** Avoid overstraining your body!

RISK OF HEALTH HAZARDS

- The heart rate monitor can be faulty. Too intense training may result in dangerous injury or death. If your performance level drops unusually, stop exercising immediately.

Age	Heart rate range 50–75 % (beats per minute) – Ideal training pulse –	Maximum heart rate 100 % (220 beats – age)
20 years of age	100 –150	200
25 years of age	98 –146	195
30 years of age	95 –142	190
35 years of age	93 –138	185
40 years of age	90 –135	180
45 years of age	88 –131	175
50 years of age	85 –127	170
55 years of age	83 –123	165
60 years of age	80 –120	160
65 years of age	78 –116	155
70 years of age	75 –113	150

8. TROUBLESHOOTING – PROBLEMS WITH THE COMPUTER DISPLAY

“No function values are displayed. Only the pulse display is working.”

This could mean there is transmission interference between the home trainer and the computer. Check to see that all cables are properly connected to one another and that none of the cables is damaged.

“The pulse display does not work anymore / always displays P.”

If all other computer function values are being displayed, then the problem is either the hand sensor or the cable connection between the sensor and the computer. Check to see that all cables are properly connected to one another and that none of the cables is damaged.

TRUBLESHOOTING

WARNING RISK OF INJURY

Improper repairs can result in significant hazards for the user. Any repairs or replacements must be carried out by a technically experienced person.

Problem	Cause	Solution
The pulse display is not working correctly.	Improper wiring.	Check to see that all cables are properly connected to one another and that none of the cables is damaged.
	Bad contact with the hands.	Moisten your hands.
The display of the computer malfunctions or is defective.	There could be a transmission error between the product and the computer.	Check to see that all cables are properly connected to one another and that none of the cables is damaged. Check the plug connections on the product and the power plug in the power outlet.
Squeaking noises.	Connections (bearing bushings) are dry.	Grease the bearing bushings.

Please contact our customer service in case of further questions or problems.

9. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE

- After the assembly and before using the home trainer, always make sure that all bolts/nuts are fully and correctly tightened.
- Clean the unit regularly with a slightly damp cloth and a mild cleaning agent.
- This is especially important for the seat and the handles, as these parts are in constant contact with parts of your body during the entirety of training.
- Always check the product for signs of damage and overuse (e.g. wear) before use.

10. NOTES ON DISPOSAL



Packaging materials are raw materials and can be recycled. Separate the packaging materials correctly and dispose of them properly in the interest of the environment. Your local administration can provide additional information.



Used products do not belong in household waste!

Dispose of used products properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment. Your local administration can provide information on collection points and opening hours.

11. COMPLAINTS & WARRANTIES

Please do not hesitate to contact our service team in one of the following ways if you have technical questions, questions about our products or to order replacement parts:

Service time: Monday to Friday from 9:00 am to 6:00 pm

Service hotline: +44 - 203 318 4415*

Email: Service@SportPlus.org

URL: <https://sportplus.de/>

- * National fixed-line network, call charges depend on your phone company/your phone contract.

Please have the following information at hand when you call.

- User manual
- Model number (located on the title page of this manual)
- Description of accessory parts
- Accessory number
- Proof of purchase with purchase date

Please note:

Please do **not** send your product to our service team without being requested to do so. The costs and risk of loss for unsolicited shipments will be borne by the sender. We reserve the right to refuse to accept unsolicited shipments or to return the corresponding merchandise to the sender carriage forward, that is, at the sender's expense.

12. WARRANTY CONDITIONS

SportPlus guarantees that the product under warranty has been manufactured from the highest quality materials and has been checked with the utmost care.

The operation and assembly of the product according to the operating instructions is a precondition of this warranty. The warranty can be voided due to improper use and/or improper transport of the product.

The warranty period is 2 years beginning on the date of purchase. If the product you have purchased is defective, please contact our service team within 24 months from the date of purchase. Excluded from the warranty are:

- Damage due to external force.
- Interference, repairs or alterations by amateurs and by persons who have not been authorized by us.
- Failure to observe the operating instructions.
- If the afore-mentioned warranty terms are not met.
- If the defect was caused by improper use or maintenance, neglect or accidents.
- Wear parts and consumable materials such as bearings, belts, and pads are also excluded.

This product is intended for private use only. There is no warranty for commercial use.

13. EU DECLARATION OF CONFORMITY

You can find the declaration of conformity at the following link:
<https://sportplus.de/pages/konformitaetserklaerung>

Chère cliente,
Cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit SportPlus et sommes convaincus que vous en serez satisfait.

Afin de garantir un fonctionnement parfait et un rendement toujours plus optimal de votre produit, nous vous prions de suivre les consignes suivantes :

Avant d'utiliser le produit pour la première fois, veuillez lire attentivement les instructions suivantes du mode d'emploi !

Le produit est équipé d'un dispositif de sécurité. Malgré tout, lisez attentivement les consignes de sécurité et utilisez le produit seulement comme décrit dans les instructions, afin d'éviter toute blessure ou dommage par inadvertance.

Gardez ce mode d'emploi pour vous y reporter ultérieurement et le relire.

Si vous souhaitez donner ce produit à une autre personne, veuillez toujours transmettre son mode d'emploi.

TABLE DES MATIÈRES

1. INDICATIONS TECHNIQUES.....	49
2. ⚠ CONSIGNES DE SÉCURITÉ.....	50
3. VUE ÉCLATÉE.....	55
4. LISTE DES PIÈCES.....	56
5. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE.....	57
6. UTILISATION DE L'ORDINATEUR.....	63
7. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT.....	66
8. DÉPANNAGE – PROBLÈMES AVEC L’AFFICHAGE DE L’ORDINATEUR.....	68
9. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN.....	69
10. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE.....	69
11. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES.....	69
12. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE.....	70
13. DÉCLARATION UE DE CONFORMITÉ.....	70

1. INDICATIONS TECHNIQUES

INFORMATIONS SUR LE PRODUIT

Dimensions (L x l x H) :	env. 95 x 52 x 112 cm
Poids total :	env. 18 kg
Classe :	H.C. (Utilisation dans un cadre domestique), ISO EN 20957-1, DIN EN ISO 20957-5:2017
Poids maximum de l'utilisateur :	110 kg
Système de freinage :	indépendant de la vitesse

Informations de l'ordinateur

Modèle :	B-31952
Fonctions de l'ordinateur :	6 Programmes, durée de l'entraînement, vitesse, calories brûlées, pouls, distance, compteur de distance totale, réglage de la vitesse, mesure du pouls de récupération.

Adaptateur secteur

Nom ou marque commerciale du fabricant, numéro du registre du commerce et adresse	Shenzhen Xinsi hua Technology Co., Ltd. Floor 4, Building 15, Buji Sanlian Songyuantou Industrial Zone, Longgang District, Shenzhen City, Guangdong, Chine
Désignation du modèle	SZXSX-0900500

	Valeurs et précision	Unité
Tension d'entrée	100–240	V
Fréquence de courant alternatif d'entrée	50/60	Hz
Tension de sortie	9	V
Courant de sortie	0,5	A
Puissance de sortie	4,5	W
Efficacité moyenne lors du fonctionnement	95	%
Rendement à faible charge (10 %)	95	%
Puissance consommée à charge zéro	0,05	W
Classe de protection :	II	



Le sigle d'identification CE fait référence à la compatibilité électromagnétique de l'appareil (directive UE 2014/30/UE).

2. ⚠️ CONSIGNES DE SÉCURITÉ

BARRE D'ICÔNES



Respecter le mode d'emploi



Nom du fabricant

12/2020

USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans un cadre domestique et ne convient pas à une utilisation médicale, thérapeutique, commerciale et à des fins de très grande précision.
- Le poids maximum autorisé sur ce produit est de 110 kg.

SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

- **Remarque** : Si le câble de raccordement est endommagé, il doit alors être remplacé par le fabricant ou son service après-vente, ou par une autre personne disposant des mêmes qualifications, afin d'éviter tout danger.
- Avant de brancher l'alimentation secteur, vérifiez si la nature de l'alimentation électrique et la tension de réseau correspondent bien aux spécifications sur l'étiquette signalétique.
- Aucune mesure de la part de l'utilisateur n'est nécessaire pour régler le produit sur 50 ou 60 Hz. Le produit se règle automatiquement sur 50 ou 60 Hz.
- N'utilisez jamais un appareil endommagé ! Débranchez l'appareil de l'alimentation et contactez votre service après-vente si l'appareil est endommagé.
- Évitez que le câble soit endommagé par un écrasement, un pliage ou un frottement contre des arêtes vives. Tenez-le loin des surfaces chaudes ainsi que des feux et flammes.
- Installez le câble afin que personne ne puisse involontairement tirer dessus ou trébucher sur celui-ci.
- Lors de l'utilisation d'une rallonge, celle-ci doit être adaptée à la puissance de l'appareil.
- **Avertissement** ! Ne plongez jamais les pièces électriques de l'appareil dans de l'eau ou tout autre liquide. Ne maintenez jamais l'appareil sous l'eau courante.
- Ne prenez pas l'appareil avec les mains humides ou ne vous tenez pas sur un sol humide pendant son fonctionnement. Ne touchez jamais la fiche de secteur avec les mains mouillées ou humides.
- L'utilisation de pièces et d'accessoires, qui ne sont pas recommandés par le fabricant, peut causer des blessures et des dommages. Par conséquent, n'utilisez que des accessoires originaux.
- Tenez l'appareil hors de portée de toutes les surfaces chaudes et des flammes. Faites toujours fonctionner l'appareil sur une surface plane, stable, propre et sèche. Protégez l'appareil de la chaleur extrême, de la poussière, du rayonnement direct du soleil, de l'humidité, des projections d'eau et des éclaboussures.
- Ne posez aucun objet lourd sur l'appareil. Ne placez aucun objet ayant des flammes (par ex. bougies) sur ou à proximité de l'appareil. Ne placez aucun objet rempli de liquides (par ex. vases) sur l'appareil.

- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris des enfants) avec des handicaps physiques, sensoriels ou mentaux, ou manquant d'expérience et de connaissances, sauf si elles en sont sous surveillance ou on reçu des instructions sur l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- Ne tirez pas sur l'adaptateur secteur par le cordon d'alimentation pour le débrancher de la prise de courant et n'enroulez pas le câble autour de l'appareil.
- Branchez l'adaptateur secteur sur une prise facilement accessible afin de pouvoir débrancher l'appareil de l'alimentation électrique le plus rapidement possible en cas d'urgence. Débranchez l'adaptateur secteur de la prise de courant pour éteindre l'appareil complètement. Utilisez l'adaptateur secteur comme mise hors tension.
- Avant chaque nettoyage, débranchez l'adaptateur secteur ainsi que lorsque l'appareil n'est pas utilisé sur une longue période.
- Utilisez uniquement l'adaptateur secteur fourni avec cet appareil.

DANGER POUR LES ENFANTS

- Les enfants ne reconnaissent pas le danger qui peut émaner de ce produit. Maintenez ce produit hors de la portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet. Le produit doit être conservé dans un endroit inaccessible aux enfants et aux animaux domestiques.
- Les parents et toute autre personne exerçant une surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car l'engouement des enfants pour le jeu et leur intérêt pour l'expérimentation sont susceptibles d'entraîner des comportements inadéquats avec ce produit, ainsi que la confrontation à des situations pour lesquelles il n'est pas conçu.
- Veillez à tenir hors de portée des enfants tous les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'asphyxie !
- Seulement pour une utilisation dans des locaux secs.

FRANÇAIS

ATTENTION – RISQUE DE BLESSURES

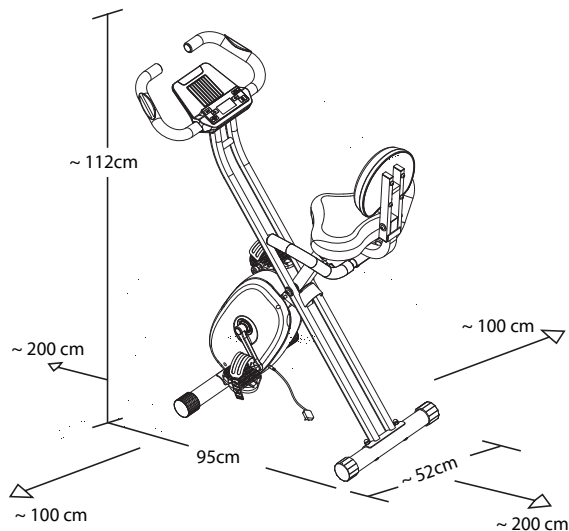
- N'utilisez jamais le produit lorsqu'il est endommagé ou défectueux. Dans ce cas, adressez-vous à un service technique ou à notre service après-vente.
- Avant chaque utilisation, contrôlez le produit afin de vérifier son parfait état. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, car le fonctionnement et la sécurité peuvent être altérés.
- Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise le produit.
- Utilisez toujours le produit sur un sol plane, antidérapant, horizontal et solide. Ne l'utilisez jamais à proximité d'eau et gardez un espace libre suffisant d'au moins 1 mètre à côté et de 2 mètres derrière l'appareil pour des raisons de sécurité.
- Veillez à ce que vos bras et vos jambes ne soient pas à proximité des parties mobiles.
- N'insérez jamais de matériaux dans les ouvertures existantes du produit.

RISQUE DE PROBLÈMES DE SANTÉ

- Le système permettant la surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Lors d'un entraînement intensif, des blessures graves peuvent survenir ou même un décès. Si votre capacité et performance diminuent fortement et inhabituellement, arrêtez immédiatement l'entraînement.
- Un entraînement excessif peut entraîner de graves troubles de santé ou même causer la mort. En cas de sensation de vertige/faiblesse, arrêtez immédiatement l'entraînement !
- Consultez votre médecin, avant de commencer tout entraînement. Demandez-lui quel est l'entraînement approprié à votre condition.
- En cas de diminutions particulières, telles que le port d'un stimulateur cardiaque, la grossesse, des problèmes orthopédiques, la prise de médicaments etc., adaptez impérativement votre entraînement avec votre médecin. Un entraînement incorrect ou excessif peut mettre en péril votre santé, causer des dommages/blessures ou entraîner la mort.
- Arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin, si l'un des symptômes suivants apparaît : nausées, vertiges, essoufflement excessif ou douleurs thoraciques.

RISQUE DE BLESSURES

- Utilisez toujours le produit sur un sol plane, antidérapant, horizontal et solide. Ne l'utilisez jamais à proximité de l'eau et pour des raisons de sécurité, assurez autour du produit un espace libre suffisant d'au moins 1 mètre à côté et de 2 mètres devant et derrière.



- Veillez à disposer d'un espace de liberté de mouvement suffisant lors de l'entraînement avec l'appareil d'entraînement.
- Aucun levier, mécanisme de réglage ou objet d'ameublement ne doit faire saillie dans la zone d'entraînement.
- Afin d'éviter des blessures, des personnes, en particulier des jeunes enfants, ne doivent pas se trouver dans la zone d'entraînement.
- Portez des vêtements sportifs confortables et des chaussures de sport adaptées avec une semelle antidérapante durant votre entraînement. Ne vous entraînez jamais pieds nus.
- Afin d'éviter des blessures, les pieds doivent être autant que possible bien placés sur toute la surface des pédales pendant l'entraînement.
- Veillez à une bonne ventilation de la pièce où vous effectuez votre entraînement. Évitez toutefois les courants d'air durant vos exercices.

ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT

- N'utilisez jamais le produit lorsqu'il est endommagé ou défectueux. Dans ce cas, adressez-vous à un service technique ou à notre service après-vente.
- Avant chaque utilisation, contrôlez le produit afin de vérifier son parfait état. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, car le fonctionnement et la sécurité peuvent être altérés.
- Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise le produit.
- N'insérez jamais de matériaux dans les ouvertures existantes du produit.
- N'effectuez aucune modification sur le produit et utilisez uniquement les pièces de rechange d'origine. Confiez les réparations à un service technique ou à toute autre personne aux qualifications similaires ! Toute réparation illicite peut engendrer des dangers considérables pour l'utilisateur. Utilisez ce produit exclusivement aux fins décrites dans le mode d'emploi.
- Maintenez le produit à l'abri des projections d'eau, de l'humidité, des températures élevées et de la lumière directe du soleil.

INSTRUCTIONS POUR LE MONTAGE

- Le montage du produit doit être effectué avec précaution et réalisé par une personne adulte. En cas de doute, demandez l'aide d'une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer le montage du produit, veuillez lire attentivement les étapes de montage et regardez les illustrations les représentant.
- Retirez tous les matériaux d'emballage et placez ensuite toutes les pièces sur une surface libre. Cela vous offre un bon aperçu et facilite le montage. Protégez la surface de montage à l'aide d'un revêtement afin de ne pas la salir et/ou la rayer.
- Vérifiez maintenant à l'aide de la liste des pièces si tous les éléments sont disponibles. Mettez au rebut/recyclez les matériaux d'emballage seulement une fois le montage terminé.
- Veuillez considérer qu'il existe toujours un risque de blessures lors de l'utilisation d'outils et lors d'activités de bricolage. C'est pourquoi vous devez agir avec prudence et précautions lors du montage du produit.
- Veillez à avoir un environnement de travail dépourvu de dangers et ne laissez pas traîner d'objets comme p. ex. un outil. Afin que les matériaux d'emballage ne représentent aucun danger, placez-les immédiatement dans la poubelle destinée au recyclage. Les films ou les sacs en matière plastique constituent un risque d'asphyxie pour les enfants !
- Après avoir monté le produit conformément aux instructions du mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et écrous soient bien installés et correctement serrés.
- Vérifiez régulièrement les raccords des vis et resserrez-les si nécessaire.
- Si nécessaire, placez un tapis de protection (non fourni) en dessous du produit pour protéger votre sol, car il ne peut pas être exclu que p. ex. les pieds en caoutchouc laissent des traces.
- Certaines vis et certains écrous sont autobloquants. Cet effet autobloquant peut être endommagé lors du desserrage. Afin de vous assurer que les vis/écrous sont bien fixés, vérifiez-les avant l'installation et, si nécessaire, traitez-les avec un vernis de blocage ou utilisez de nouvelles vis autobloquantes (disponibles dans les magasins de bricolage).

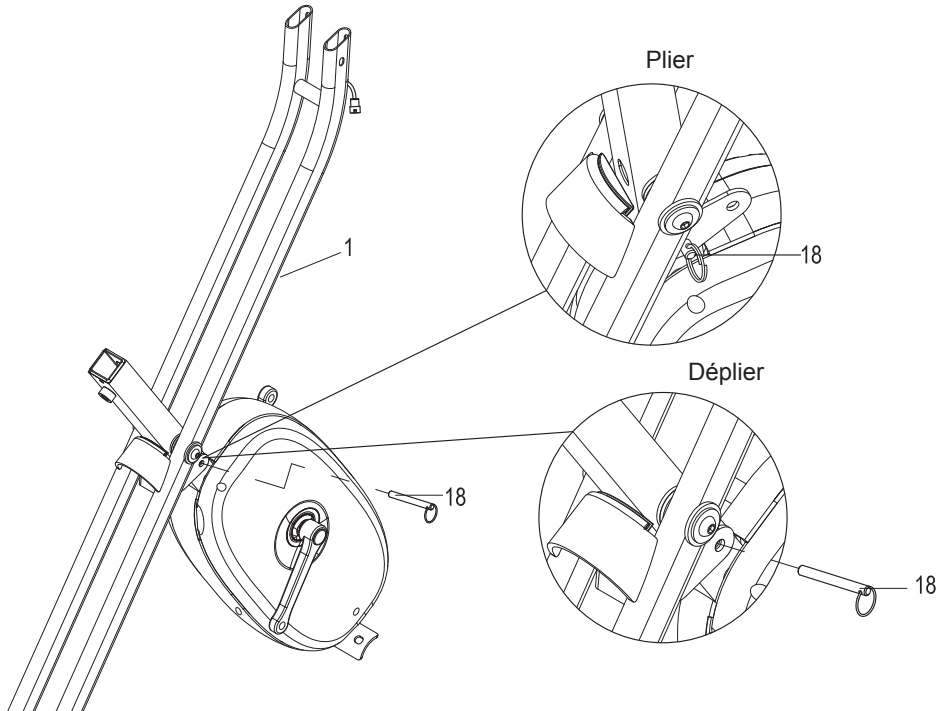
4. LISTE DES PIÈCES

Numéro des pièces	Description et données	Quantité
1	Cadre	1
2	Pied support	2
3	Tube de selle	1
4	Barre avec poignée	1
5	Vis à tête bombée (M8 x 60 mm)	4
6	Rondelle incurvée	6
7	Écrous borgnes hexagonaux M8	6
8	Boulon de sécurité	5
9	Rondelle plate	3
10	Vis à six pans creux (M8 x 12 mm)	4
11	Rondelle ressort	4
12L	Pédale (gauche)	1
12R	Pédale (droite)	1
13	Vis de réglage	1
14	Selle	1
15	Ordinateur	1
16	Adaptateur	1
17	Rondelle plate	2
18	Goujon de sécurité	1
19	Rondelle incurvée	2
20	Vis	6
21	Rondelle ressort	4
22	Poignée arrière	1
23	Vis à tête bombée	2
24	Support du dossier inférieur	1
25	Rondelle plate	2
26	Dossier	1
27	Support du dossier	1

5. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE

Enlevez prudemment toutes les pièces de l'emballage et mettez celles-ci sur une surface plane. Utilisez pour cela un revêtement protégeant le sol. L'assemblage des pièces individuelles doit être effectué par 2 personnes !

Avant l'assemblage, contrôlez l'exhaustivité des pièces livrés au moyen de la liste des pièces.



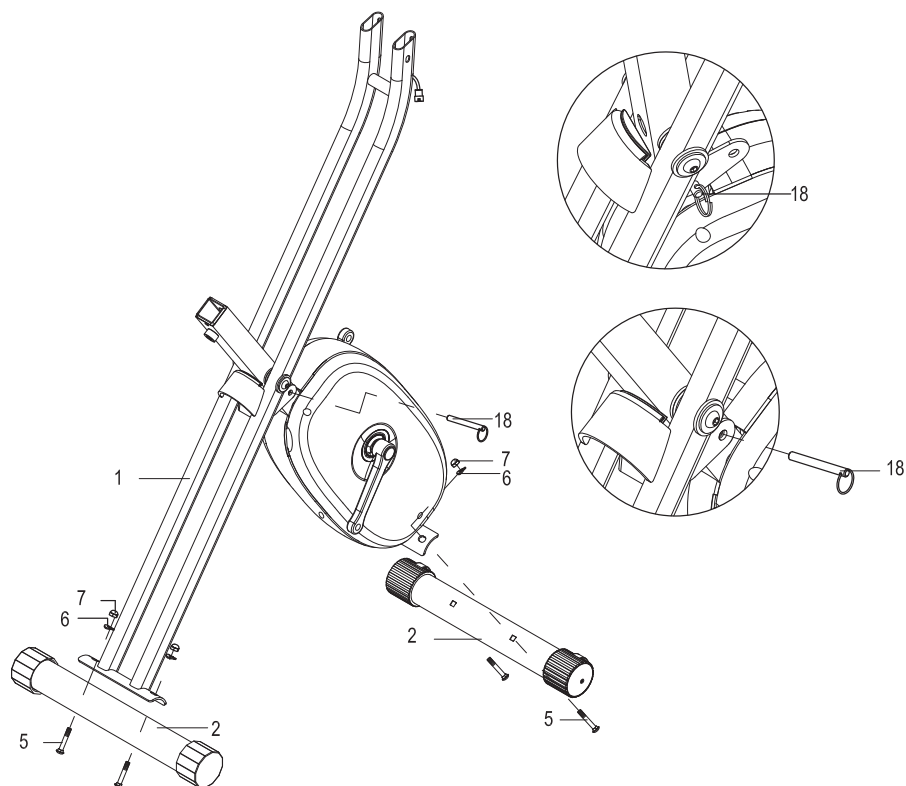
ÉTAPE 1:

- Sortez la goupille de sécurité (18) (voir la figure), dépliez l'appareil et glissez-le ensuite à nouveau à l'endroit prévu à cet effet.



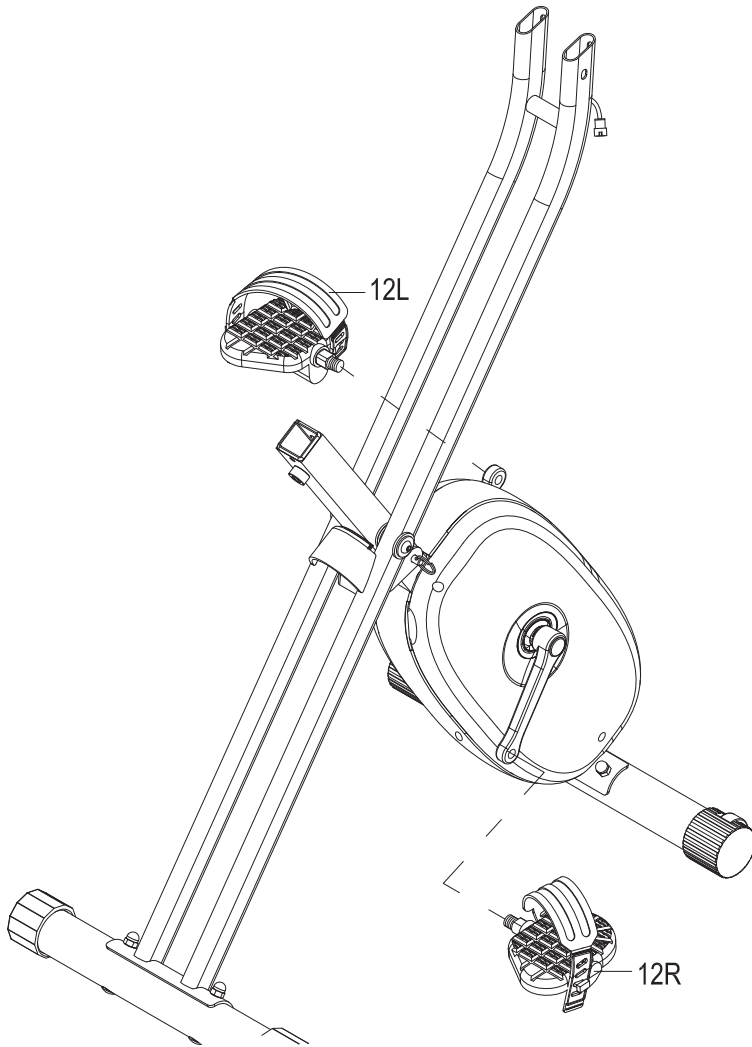
ATTENTION !

Lors du dépliage de l'appareil, veillez à ce qu'aucune partie du corps ne soit près ou dans le secteur de l'articulation du vélo d'appartement. Il existe un risque de pincement !



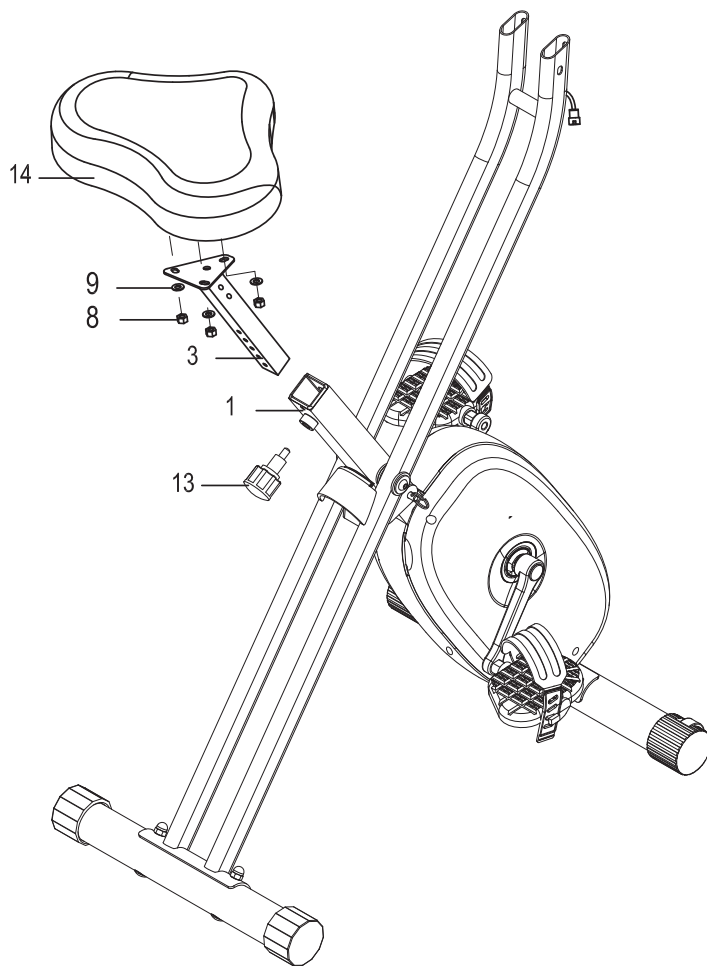
ÉTAPE 2:

- Fixez le pied support avant (2) avec 2 vis à tête bombée (M8 x 60 mm) (5), les rondelles incurvées (6) et les M8 écrous borgnes hexagonaux (7) sur le cadre (1). Fixez ensuite le pied support arrière (2) avec 2 vis à tête bombée (M8 x 60 mm) (5), les rondelles incurvées (6) et les écrous borgnes hexagonaux M8 (7) sur le cadre (1).



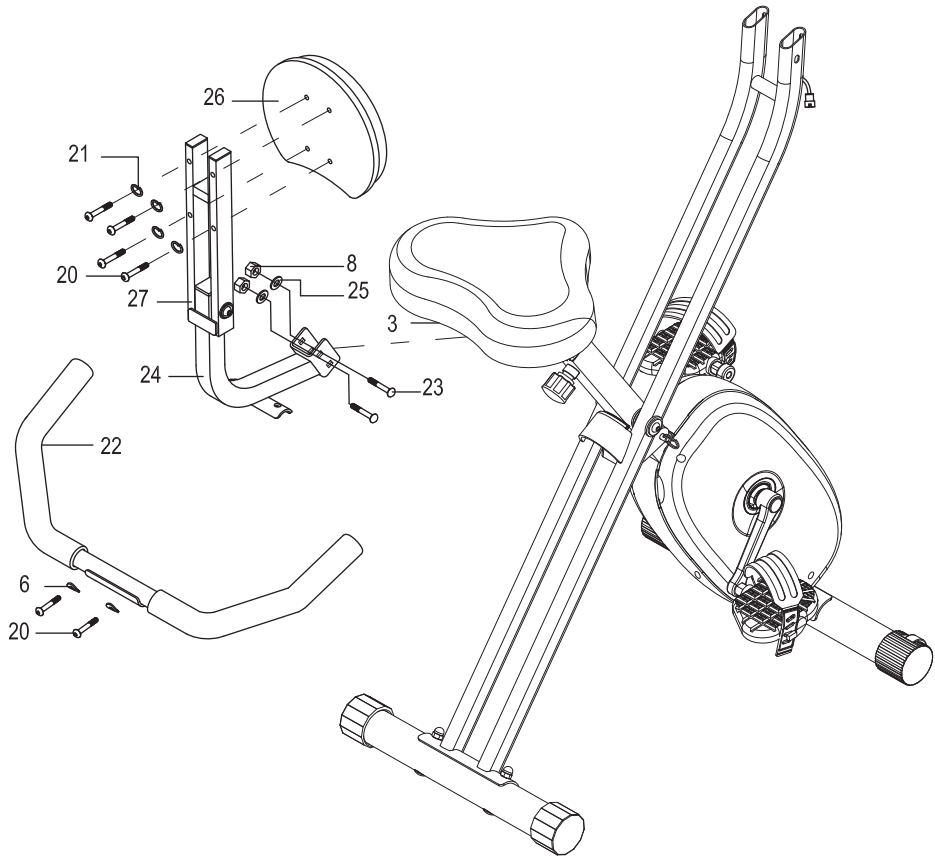
ÉTAPE 3:

- La pédale gauche et la pédale droite (12L et 12R) sont identifiées par « L » et « R ». Fixez les pédales sur le côté du pédalier correspondant. Si vous êtes assis sur l'appareil d'entraînement, la pédale de droite se trouve du côté droit.
- Observez que la pédale droite est à visser dans le sens des aiguilles d'une montre et la gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



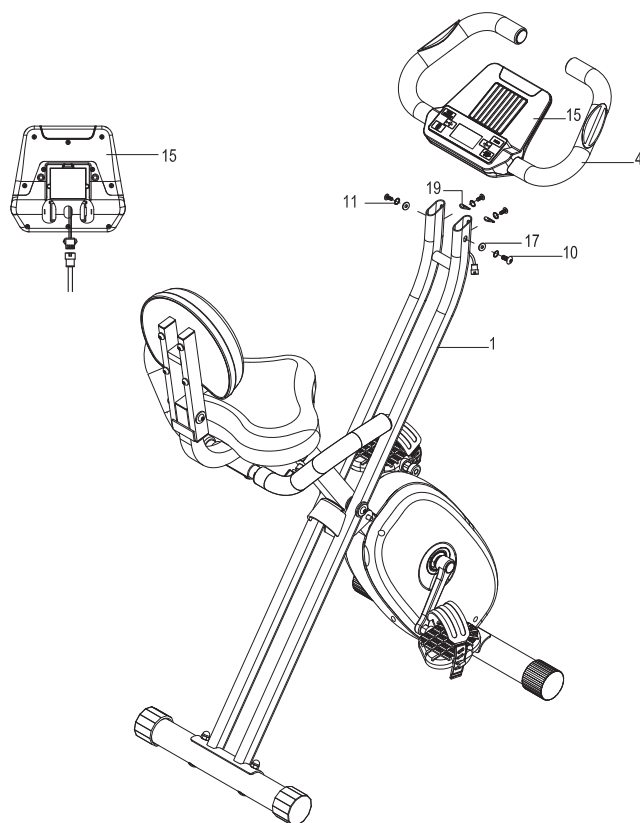
ÉTAPE 4:

- Fixez la selle (14) avec l'écrou (8) et la rondelle plate (9) sur le tube de selle (3) et glissez-la ensuite dans le cadre (1). Positionnez les trous l'un sur l'autre et sécurisez la selle sur la barre avec la vis de réglage (13) sur le tube.
- La vis de réglage (13) permet de régler la bonne hauteur de la selle.
- La vis de réglage doit toujours être enclenchée correctement dans l'un des trous du tube.



ÉTAPE 5:

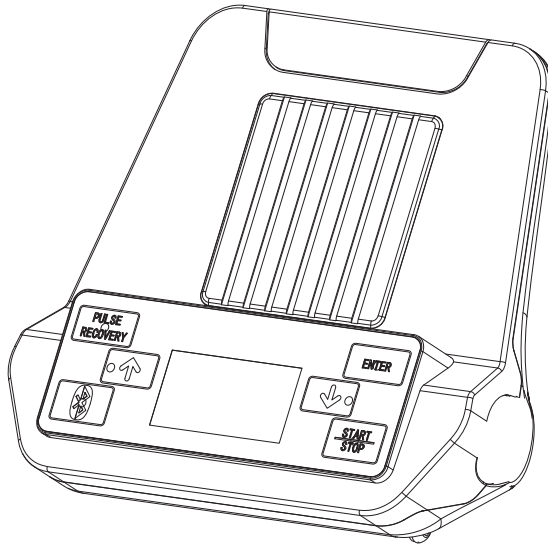
- Glissez le support du dossier inférieur (24) sur le tube de selle (3). Sécurisez le raccordement avec 2 jeux de vis à tête bombée (23), les rondelles plates (25) et les boulons de sécurité (8). Fixez le dossier (26) sur le support du dossier (27). Sécurisez le raccordement avec 4 jeux de vis (20) et des rondelles ressorts (21).
- Fixez la poignée arrière (22) sur le support du dossier inférieur (24) et sécurisez le raccordement avec 2 jeux de vis (20) et des rondelles incurvées (6).



ÉTAPE 6:

- Fixez la barre avec poignée (4) avec 4 vis à six pans creux (M6 x 12 mm) (10), 4 rondelles ressorts (11), 2 rondelles plates (17) et 2 rondelles incurvées (19) sur la partie supérieure du cadre (1).
 Veillez à ce que le câble de l'ordinateur sorte de l'évidement au dos du cadre ;
 ensuite, raccordez l'extrémité supérieure du câble d'ordinateur.

6. UTILISATION DE L'ORDINATEUR



Fonctions des touches

Touche ENTER

- Appuyez sur la touche pour valider la sélection du programme.
- Appuyez sur cette touche pour valider les réglages des valeurs d'entraînement.
- Appuyez sur la touche, pour choisir les réglages pour la distance, la durée, les calories ou la fréquence cardiaque dans les programmes. Veuillez noter que toutes les fonctions ne sont pas disponibles dans chaque programme.

Bouton Start/Stop :

- Démarrez ou arrêtez l'entraînement pour le programme sélectionné en appuyant sur cette touche.
- À l'état d'arrêt : Maintenez la touche appuyée pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs sur zéro.

6. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Touches ↑ / ↓:

- Appuyez à l'arrêt pour sélectionner le programme souhaité.
- Appuyez à l'état d'arrêt, pour procéder aux réglages de valeur d'un programme.
- Appuyez durant l'entraînement, pour augmenter ou réduit le niveau de l'intensité.

Touche PULSE RECOVERY :

- Appuyez sur la touche pour afficher votre pouls de récupération après l'entraînement (F1 jusqu'à F6).

Touche Bluetooth® :

- Appuyez sur cette touche pour activer ou désactiver Bluetooth® sur l'ordinateur. Lorsque Bluetooth® est activé, le symbole Bluetooth® clignote sur l'affichage.

Fonctions

- Vous disposez en tout de 6 programmes d'entraînement : Manuel (P1), programmes préréglés (P2-P6), dénivelé (P2), colline (P3), vallée (P4), Rolling (P5), Fat Burn (P6).
- Après la sélection d'un programme, vous pouvez fixer vos objectifs d'entraînement spécialement pour vous à l'aide des réglages de la durée, de la distance, des calories.

Paramètre d'entraînement	Affichage	Valeur préréglée	Niveau	Description
TIME (durée)	0:00~99:00	00:00	±1:00	Réglage du temps 0:00: La durée de l'entraînement s'affiche.
				Réglage du temps 1:00~99:00: Un compte à rebours jusqu'à 0 débute.
DISTANCE	0.00~99.00	0.00	±1	Réglage de la distance 0.00: la distance parcourue durant l'entraînement s'affiche.
				Réglage de la distance 1.0~99.00: Un compte à rebours jusqu'à 0 débute.
CALORIES	0.0~9990	0.0	±10	Réglage des calories 0: les calories brûlées durant l'entraînement sont affichées.
				Réglage des calories 0~9990: Un compte à rebours jusqu'à 0 débute.

6. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Sélection du programme et utilisation

- Commencez par brancher l'adaptateur secteur (16) dans une prise adaptée puis dans la prise de raccordement de l'appareil, pas sur l'ordinateur.
- 1. En mode arrêt, appuyez sur les flèches ↑ ou ↓, pour choisir un programme.
- 2. Validez la sélection avec la touche ENTER.
- 3. Sur l'affichage, tous les paramètres réglés clignotent dans l'ordre. Sélectionnez les valeurs respectivement souhaitées avec les touches ↑ ou ↓.
- 4. Confirmez votre sélection à chaque fois avec la touche ENTER.
- 5. Si aucun réglage n'est effectué en l'espace de 20 secondes, l'ordinateur quitte automatiquement le mode de réglage.
- 6. Lorsque toutes les valeurs réglables ont été enregistrées, l'ordinateur émet un signal sonore. Appuyez sur la touche ST/SP, pour arrêter le signal et commencer l'entraînement.
- 7. Vous pouvez aussi appuyer immédiatement sur la touche ST/SP, pour commencer directement l'entraînement, sans saisir auparavant des valeurs spéciales.

Veillez noter : certains paramètres ne peuvent pas être réglés manuellement dans certains programmes.

Veillez noter : Les paramètres « Temps » et « Distance » ne peuvent pas être réglés manuellement en même temps dans le même programme.

Programme manuel (P1):

- Sélectionnez le programme manuel avec les touches ↑ ou ↓. Validez avec ENTER.
- Entrez les paramètres d'entraînement souhaités avec les touches ↑ ou ↓. Confirmez à chaque fois avec la touche ENTER.
- Appuyez sur la touche ST/SP, pour commencer l'entraînement.
- Vous pouvez aussi appuyer immédiatement sur la touche ST/SP, pour commencer directement l'entraînement, sans saisir auparavant certaines valeurs.
- Vous pouvez modifier le niveau de résistance à tout moment pendant l'entraînement avec les touches + ou ↓.

Veillez noter : Lorsque la valeur zéro est atteinte, l'ordinateur émet un signal sonore. Appuyez sur la touche Start/Stop pour continuer l'entraînement.

Programmes pré-réglés (P2–P6)

- Sélectionnez un des programmes pré-réglés avec les touches ↑ ou ↓. Validez avec ENTER.
- Les programmes pré-réglés se différencient dans les réglages pour le niveau d'intensité, la durée, la distance et la consommation de calories.
- Dans le tableau suivant, vous trouvez un aperçu des valeurs pré-réglées pour les niveaux d'intensité ou de résistance dans les différents programmes.
- Vous pouvez cependant modifier le niveau de sollicitation à tout moment pendant l'entraînement avec les touches ↑ ou ↓.
- Appuyez sur la touche Start/Stop pour commencer l'entraînement.

6. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

PROGRAMME	1. Min	2. Min	3. Min	4. Min	5. Min	6. Min	7. Min	8. Min	9. Min	10. Min
P2 Steps	L01	L01	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L04	L04
P3 Hill	L07	L07	L07	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L10
P4 Rolling	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L13	L13	L13	L13
P5 Valley	L13	L13	L13	L13	L13	L10	L10	L10	L10	L10
P6 Fat Burn	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L07	L07	L07	L10

- Vous pouvez passer un test chez votre médecin pour déterminer la fréquence cardiaque optimale pour votre corps.
- **Important !** Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des vertiges ou si vous ne vous sentez pas bien !
- Appuyez sur la touche Start/Stop pour commencer l'entraînement.
- Placez les deux paumes sur les surfaces de contact. L'ordinateur ajuste durant l'entraînement le niveau d'intensité qui convient à votre fréquence cardiaque. Ce dernier est recalculé toutes les 15 secondes et le niveau de sollicitation est réglé de manière à ce que votre fréquence cardiaque se situe autour de la fréquence cardiaque cible (± 5).

Programme du pouls de récupération

- Vérifiez votre pouls de récupération, après que vous ayez effectué un entraînement pendant une certaine durée. Une fois l'entraînement terminé, appuyez sur la touche PULSE RECOVERY et entourez les deux contacts de pouls de vos mains. Le teste dure 1 minute, durant laquelle la récupération de votre pouls est mesuré. Le temps s'écoule de 1,00 à 0,00 et s'affiche sur l'écran d'affichage. Le résultat s'affiche ensuite à l'écran de **F 1,0** à **F 6,0**. L'augmentation a lieu par pas de 0,1. F 1,0 indique le meilleur niveau de fitness, **F 6,0** le plus mauvais.
- Appuyez sur n'importe quelle touche pour revenir à l'aperçu principal.

7. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

IMPORTANTES REMARQUES POUR L'ENTRAÎNEMENT

- Consultez votre médecin, avant de commencer tout entraînement. Demandez-lui quel est l'entraînement approprié à votre condition. Un mauvais entraînement ou une activité physique immodérée peut conduire à des dommages corporels.
- Évitez de surmener votre corps. Ne vous entraînez pas, lorsque vous êtes épuisé ou fatigué. Si vous n'êtes pas habitué à l'exercice physique, commencez doucement.
- Arrêtez immédiatement les exercices, si vous remarquez des douleurs ou des points de côté.
- Ne mangez rien 30 minutes avant et après l'entraînement.
- Durant l'entraînement, veillez à avoir une respiration régulière et calme.
- Pour éviter des blessures, commencez l'entraînement avec des exercices d'échauffement et terminez avec une phase de retour au calme. Pour ces phases, utilisez les exercices qui sont décrits dans ce mode d'emploi. En complément, des exercices donnés par des sources fiables peuvent être effectués.

- Veillez à boire suffisamment durant l'entraînement. Pensez que la quantité de boisson recommandée d'env. 2 litres par jour augmente avec la sollicitation physique. Le liquide, que vous absorbez, devrait être à température ambiante.
- Utilisez le produit seulement avec des vêtements sportifs et des chaussures appropriées qui disposent d'une semelle antidérapante. Évitez les vêtements larges qui peuvent se prendre dans les parties mobiles du produit.
- Contrôlez régulièrement votre pouls. Déterminez votre fréquence d'entraînement individuellement afin de réussir votre entraînement physique. Prenez en considération autant votre âge que votre condition. Le tableau suivant donne un point de repère pour un pouls optimal durant l'entraînement :

RÉGLAGE DES SANGLES DE PÉDALES

Pour une utilisation idéale, les sangles des pédales doivent être correctement réglées. Mettez vos chaussures d'entraînement pour déterminer la longueur optimale des sangles. Réglez les sangles des pédales de manière à ce que vous puissiez encore juste y passer et retirer votre pied.

DÉROULEMENT DE L'ENTRAÎNEMENT

1. Montez sur l'appareil.
2. Posez vos pieds sur les pédales et fixez-les avec les sangles.
3. Tenez-vous bien au guidon pendant l'entraînement.
4. Commencez l'entraînement.

Remarque : Adoptez une position corporelle droite pendant l'entraînement.

MODIFICATION DES NIVEAUX DE RÉSISTANCE

- Réglez la résistance à l'aide de la molette.
- **Remarque :** Évitez toute sollicitation excessive !

RISQUE DE PROBLÈMES DE SANTÉ

- Le système permettant la surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Lors d'un entraînement intensif, des blessures graves peuvent survenir ou même un décès. Si votre capacité et performance diminuent fortement et inhabituellement, arrêtez immédiatement l'entraînement.

Âge	Plage de fréquence cardiaque 50 – 75 % (battements par minute) - pouls d'entraînement idéal -	Fréquence cardiaque maximale 100 % (220 battements – âge)
20 ans	100 – 150	200
25 ans	98 – 146	195
30 ans	95 – 142	190
35 ans	93 – 138	185
40 ans	90 – 135	180
45 ans	88 – 131	175
50 ans	85 – 127	170
55 ans	83 – 123	165
60 ans	80 – 120	160
65 ans	78 – 116	155
70 ans	75 – 113	150

8. DÉPANNAGE – PROBLÈMES AVEC L’AFFICHAGE DE L’ORDINATEUR

« Aucune valeur des fonctions n'est indiquée. Seul l’affichage du pouls fonctionne. »
Cela pourrait indiquer qu’il existe un dérangement dans la transmission entre l'appareil et l'ordinateur. Contrôlez si tous les câbles sont correctement raccordés et si aucun des câbles n'est endommagé.

« L’affichage du pouls ne fonctionne plus/indique toujours **P**. »

Si toutes les autres valeurs des fonctions de l'ordinateur sont indiquées, alors il existe un problème avec le capteur pour la main ou avec les raccordements des câbles du capteur à l'ordinateur. Contrôlez que tous les câbles soient correctement raccordés et qu'aucun des câbles ne soit endommagé.

DÉPANNAGE DES PROBLÈMES

RISQUE DE BLESSURE

Des risques considérables pour l'utilisateur peuvent être générés par des réparations inadéquates. L'échange et la réparation de pièces de l'appareil doivent être réalisés seulement par des personnes techniquement expérimentées.

Problème	Cause	Solution
L’affichage du pouls ne fonctionne pas correctement.	Pose des câbles défectueuse.	Contrôlez que tous les câbles soient correctement raccordés et qu'aucun des câbles ne soit endommagé.
	Mauvais contact aux mains.	Humidifiez vos mains.
L’affichage sur l'ordinateur n'apparaît pas ou est défectueux.	Un dysfonctionnement de transmission est possible entre le produit et l'ordinateur.	Contrôlez que tous les câbles soient correctement raccordés et qu'aucun des câbles ne soit endommagé. Vérifiez également les connexions par fiches sur le produit et le bloc d'alimentation dans la prise.
Bruits de grincement.	Les raccordements (coussinets) sont secs.	Graissez les coussinets avec de la graisse lubrifiante.

Pour d'autres questions ou problèmes, veuillez prendre contact avec notre service.

9. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Contrôlez après l'assemblage et avant l'utilisation de l'appareil si tous les boulons/écrous sont complètement et correctement serrés.
- Nettoyez régulièrement l'appareil avec un chiffon légèrement humidifié en utilisant un détergent doux.
- C'est particulièrement important pour la selle et les poignées car ces éléments sont constamment en contact avec les parties de votre corps durant tout l'entraînement.
- Contrôlez l'absence de détériorations et d'usure (par ex. abrasion) sur le produit avant de l'utiliser.

10. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE



Les matériaux d'emballage sont des matières premières et peuvent être réutilisés. Préparez les emballages triés par qualité et déposez-les dans une déchèterie prévue à cet effet, afin d'effectuer un recyclage conforme aux réglementations et dans le respect de l'environnement. Des informations complémentaires sont également mises à votre disposition par l'administration locale dont vous dépendez.



Les appareils usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères ! Mettez au rebut les appareils usagés en respectant la réglementation concernant le recyclage ! Vous contribuez ainsi à protéger l'environnement. Renseignez-vous auprès des autorités locales sur les points de collecte et leurs horaires d'ouverture.

11. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES

Pour toute question technique, information sur nos produits et pour les commandes de pièces de rechange, notre équipe du service de la clientèle se tient à votre disposition :

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 9 h 00 à 18 h 00

Service hotline : +33 - 176 361 493*

Adresse électronique : Service@SportPlus.org

Site Internet : <https://sportplus.de/>

* Réseau national, les frais d'appel dépendent de votre opérateur/votre abonnement téléphonique.

Veillez pour cela à toujours avoir les informations suivantes sous la main.

- Mode d'emploi
- Numéro du modèle (celui-ci se trouve sur la page de couverture de ce mode d'emploi)
- Description des pièces/accessoires
- Numéro des pièces/accessoires
- Ticket de caisse avec date d'achat

Mises en garde importantes :

Veillez à ne pas envoyer à notre adresse votre produit **sans** la demande explicite de notre équipe du service après-vente. Les frais et le risque de perte lors d'envois spontanés sont à la charge de l'expéditeur. Nous nous réservons le droit de refuser la réception d'envois non convenus ou de renvoyer les marchandises concernées non affranchies et/ou aux frais de l'expéditeur.

12. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE

SportPlus certifie que le produit, auquel se réfère la garantie, a été fabriqué avec des matériaux d'excellente qualité et vérifié avec le plus grand soin.

Les conditions indispensables pour le recours à la garantie sont une utilisation et un assemblage corrects selon le mode d'emploi. Une utilisation incorrecte et/ou un transport inapproprié sont susceptibles d'abroger la garantie.

La durée de garantie, commençant à la date d'achat, est de 2 ans. Si le produit que vous avez acheté n'est pas dépourvu de défauts, veuillez vous adresser à partir de la date d'achat, dans un délai de 24 mois, à notre service clientèle. Sont exclus de la garantie :

- les dommages occasionnés par l'exercice de la force,
- les interventions, les réparations et les modifications réalisées par des personnes non professionnelles et non habilitées par nous-mêmes,
- le non-respect des instructions du mode d'emploi,
- lorsque les dispositions de la garantie susmentionnées ne sont pas respectées,
- lors d'une manipulation incorrecte ou d'un mauvais entretien, d'une négligence ou de défauts résultant d'un accident.
- Usure et consommables comme par ex. palier, courroie et coussin sont également exclus.

Le produit est uniquement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

13. DÉCLARATION UE DE CONFORMITÉ

Vous trouverez la déclaration de conformité sous le lien suivant <https://sportplus.de/pages/konformitaetserklaerung>

Gentile Cliente,

congratulations per l'acquisto del Suo nuovo prodotto SportPlus, che siamo certi Le garantirà la massima soddisfazione.

Per garantire funzionamento e prestazioni sempre ottimali del Suo prodotto, La preghiamo di rispettare le condizioni che seguono:

Prima del primo utilizzo del prodotto, leggere con attenzione e integralmente questo manuale utente!

Il prodotto è dotato di dispositivi di sicurezza. Tuttavia, leggere con attenzione le avvertenze per la sicurezza e utilizzare il prodotto solo in accordo a quanto descritto nel manuale, al fine di prevenire lesioni o danni accidentali.

Conservare il manuale per future consultazioni.

In caso di cessione anche occasionale del prodotto a terzi, accludere sempre parimenti questo manuale.

CONTENUTO

1. DATI TECNICI	72
2. ⚠ AVVERTENZE PER LA SICUREZZA	73
3. DISEGNO ESPLOSO	78
4. ELENCO DELLE PARTI	79
5. NOTE PER IL MONTAGGIO	80
6. UTILIZZO DEL COMPUTER	86
7. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO	89
8. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI – PROBLEMI CON IL DISPLAY DEL COMPUTER	91
9. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA	92
10. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO	92
11. RECLAMI E GARANZIA	92
12. DISPOSIZIONI DI GARANZIA	93
13. DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE	93

1. DATI TECNICI

INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

Dimensioni (L x P x A):	circa 95 x 52 x 112 cm
Peso totale:	circa 18 kg
Classe:	H.C. (uso domestico), ISO EN 20957-1, DIN EN ISO 20957-5:2017
Peso corporeo max. dell'utilizzatore:	110 kg
Sistema frenante:	dipendente dalla velocità

Informazioni sul computer

Modello:	B-31952
Funzioni del computer:	6 programmi, tempo di allenamento, velocità, consumo di calorie, pulsazioni, distanza, contatore della distanza totale, impostazione della velocità, misurazione delle pulsazioni di recupero.

Adattatore di rete

Nome o marchio del produttore, numero di registrazione dell'azienda e indirizzo	Shenzhen Xinsi hua Technology Co., Ltd. Floor 4, Building 15, Buji Sanlian Songyuantou Industrial Zone, Longgang District, Shenzhen City, Guangdong, China
Identificativo del modello	SZXSX-0900500

	Valori e accuratezza	Unità
Tensione di ingresso	100–240	V
Frequenza di ingresso CA	50/60	Hz
Tensione di uscita	9	V
Corrente di uscita	0,5	A
Potenza di uscita	4,5	W
Rendimento medio in modo attivo	95	%
Rendimento a basso carico (10%)	95	%
Consumo energetico a vuoto	0,05	W
Classe di protezione:	II	



La marcatura CE si riferisce alla compatibilità elettromagnetica del dispositivo (direttiva UE 2014/30/UE).

2. ⚠️ AVVERTENZE PER LA SICUREZZA

LEGENDA DELLE ICONE



Seguire le istruzioni per l'uso



Data di fabbricazione

12/2020

UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per uso privato e non a scopi clinici, terapeutici, commerciali o di elevata precisione.
- Il peso massimo supportato dal prodotto è di 110 kg.

SICUREZZA ELETTRICA

- **Indicazione:** Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito dal costruttore o dal suo servizio assistenza o da una persona con qualifica simile, in modo da prevenire ogni rischio.
- Prima di collegare alla rete di alimentazione, verificare che il tipo di corrente e di tensione corrisponda alle informazioni sulla targhetta.
- Per impostare il prodotto a 50 o 60 Hz, non è necessaria alcuna azione da parte degli utenti. Il prodotto si imposta automaticamente a 50 o 60 Hz.
- Non utilizzare mai un attrezzo danneggiato! Scollegare l'attrezzo dalla rete elettrica e contattare il servizio clienti nel caso in cui lo stesso sia danneggiato.
- Evitare di danneggiare il cavo mediante schiacciamento, attorcigliamento o sfregamento contro spigoli vivi. Tenere lo stesso lontano da superfici calde o fiamme libere.
- Instradare il cavo in modo da evitare che sia tirato accidentalmente o si possa inciampare su di esso.
- Se si utilizza una prolunga, questa deve essere adatta alla potenza indicata.
- **Avvertenza!** Non immergere le parti elettriche dell'attrezzo in acqua o in altri liquidi. Non tenere mai l'attrezzo sotto l'acqua corrente.
- Non azionare l'attrezzo con mani umide o mentre ci si trova su un pavimento bagnato. Non toccare la spina con mani bagnate o umide.
- L'uso di accessori non espressamente consigliati dal produttore può causare lesioni e danni. Pertanto, utilizzare solo accessori originali.
- Tenere l'attrezzo lontano da superfici calde e fiamme libere. Azionare l'attrezzo sempre su superfici piane, stabili, pulite e asciutte. Proteggere il prodotto da calore estremo, polvere, luce del sole diretta, umidità e gocce e spruzzi d'acqua.
- Non collocare oggetti pesanti sull'attrezzo. Evitare di posizionare sopra o accanto all'attrezzo qualsiasi oggetto con fiamme libere, ad esempio una candela. Evitare di poggiare sull'attrezzo oggetti pieni di liquidi, ad esempio vasi.

- Questo prodotto non è destinato a essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e / o conoscenza, a meno che non vengano sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza o abbiano ricevuto istruzioni su come utilizzare l'attrezzo.
- Non scollegare l'adattatore di rete tirando il cavo né avvolgere il cavo attorno all'attrezzo.
- Collegare l'adattatore a una presa di corrente facilmente accessibile per poter scollegare velocemente l'attrezzo dalla rete elettrica in caso di emergenza. Per spegnere l'attrezzo completamente, scollegare l'adattatore dalla presa. Utilizzare l'adattatore come sezionatore.
- Staccare l'adattatore dalla presa prima di qualsiasi operazione di pulizia oppure nel caso in cui l'attrezzo non venga utilizzato per periodi prolungati.
- Utilizzare il prodotto solo con l'adattatore fornito.

PERICOLO PER I BAMBINI

- I bambini non sono coscienti del pericolo derivato dall'uso di questo prodotto. Pertanto, tenere i bambini lontano dal prodotto. Questo prodotto non è un giocattolo. Il prodotto dovrebbe essere conservato in un luogo non accessibile a bambini e animali domestici.
- Genitori e altri tutori dovrebbero essere consapevoli che, a motivo della naturale propensione al gioco e della voglia di sperimentare dei bambini, è possibile incorrere in situazioni e comportamenti per i quali tale macchina non è idonea.
- Assicurarsi che il materiale di imballaggio non finisca nelle mani dei bambini. Rischio di soffocamento!
- Da utilizzarsi unicamente in ambienti interni asciutti.

ATTENZIONE – PERICOLO DI LESIONI

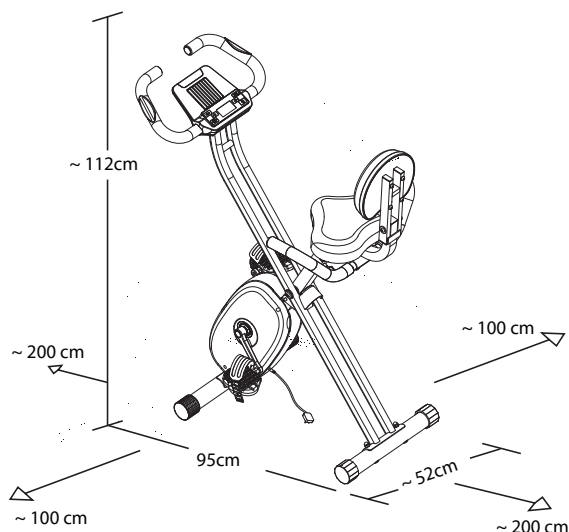
- Non utilizzare un prodotto danneggiato o difettoso. In tal caso, rivolgersi a un'officina specializzata o al servizio clienti della Società.
- Prima di ogni utilizzo, esaminare il prodotto per verificare l'assenza di danni. Sostituire immediatamente le parti difettose, così da non compromettere la funzionalità e la sicurezza.
- Assicurarsi che il prodotto non sia mai usato contemporaneamente da più di una persona.
- Usare sempre il prodotto su una superficie orizzontale, piana, antiscivolo e solida. Non utilizzare mai in prossimità di acqua e, per motivi di sicurezza, mantenere intorno al prodotto uno spazio libero di almeno 1 metro sui lati e 2 metri dietro l'attrezzo.
- Assicurarsi che gambe e braccia non si trovino in prossimità delle parti mobili.
- Non inserire materiali nelle aperture esistenti nel prodotto.

PERICOLO DI DANNI ALLA SALUTE

- Il sistema per il controllo della frequenza cardiaca può essere difettoso. Un allenamento troppo intenso può provocare lesioni pericolose o rivelarsi letale. In caso di insolito forte calo della prestazione, interrompere immediatamente l'allenamento.
- Un esercizio fisico eccessivo può causare gravi danni alla salute o morte. In caso di vertigini o debolezza, interrompere subito l'allenamento!
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico. Chiedere informazioni sull'intensità di allenamento più idonea.
- In caso di limitazioni particolari, come l'uso di pacemaker, gravidanza, disturbi ortopedici, assunzione di farmaci, ecc. è essenziale coordinare l'allenamento con il proprio medico. Un allenamento improprio o eccessivo può mettere in pericolo la salute, provocare danni/lesioni o portare alla morte.
- Interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico se si verifica uno dei seguenti sintomi: nausea, vertigini, respiro eccessivamente affannoso o dolore al petto.

PERICOLO DI LESIONI

- Usare sempre il prodotto su una superficie orizzontale, piana, antiscivolo e solida. Non utilizzare mai in prossimità di acqua e, per motivi di sicurezza, mantenere intorno al prodotto uno spazio libero di almeno 1 metro sui lati e 2 metri davanti e dietro.



- Durante l'allenamento sull'attrezzo, assicurarsi di avere spazio sufficiente per muoversi.
- Nessuna leva, meccanismo di regolazione o accessorio di arredo deve invadere l'area di allenamento.
- Le persone, in particolare i bambini piccoli, non devono trovarsi nell'area di allenamento per evitare lesioni.
- Indossare abbigliamento sportivo confortevole e scarpe sportive robuste con suola antiscivolo. Non allenarsi mai a piedi nudi.
- I piedi devono essere il più possibile posizionati sui pedali durante tutto l'allenamento per evitare lesioni.
- Garantire un'adeguata ventilazione della sala di allenamento. Evitare correnti d'aria durante l'allenamento.

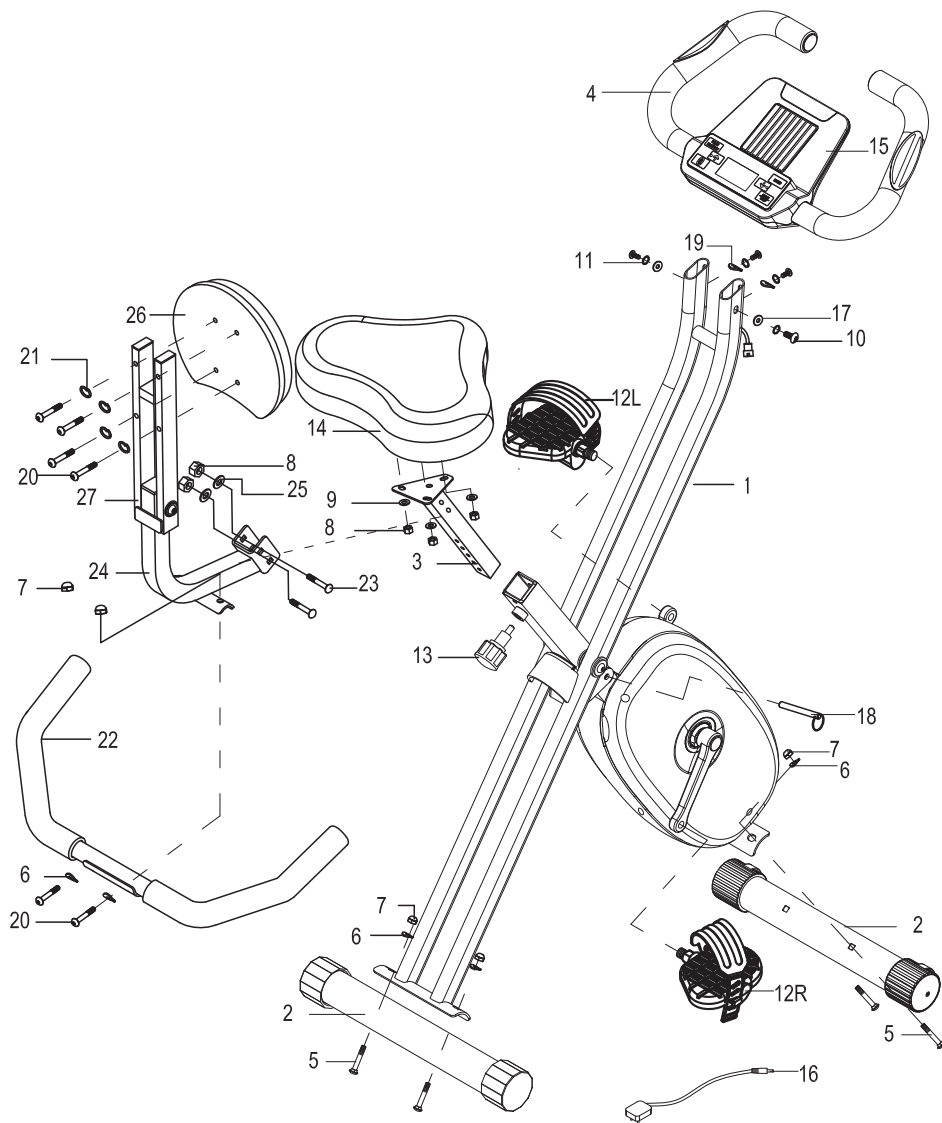
ATTENZIONE – DANNI AL PRODOTTO

- Non utilizzare un prodotto danneggiato o difettoso. In tal caso, rivolgersi a un'officina specializzata o al servizio clienti della Società.
- Prima di ogni utilizzo, esaminare il prodotto per verificare l'assenza di danni. Sostituire immediatamente le parti difettose, così da non compromettere la funzionalità e la sicurezza.
- Assicurarsi che il prodotto non sia mai usato contemporaneamente da più di una persona.
- Non inserire materiali nelle aperture esistenti nel prodotto.
- Non apportare alcuna modifica al prodotto e utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali. Lasciare che le riparazioni siano eseguite esclusivamente da un'officina specializzata o persone similmente qualificate, dal momento che riparazioni scorrette possono comportare pericoli rilevanti per l'utente. Utilizzare il prodotto solo per lo scopo indicato all'interno di questo manuale utente.
- Proteggere il prodotto da spruzzi d'acqua, umidità, temperature elevate ed esposizione alla luce solare diretta.

NOTE SUL MONTAGGIO

- Il montaggio del prodotto deve essere eseguito con cautela e da una persona adulta. In caso di dubbi, richiedere l'aiuto di una seconda persona con competenze tecniche.
- Prima di iniziare a montare il prodotto, leggere con attenzione i vari passaggi della procedura e osservare le relative illustrazioni.
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio e posizionare le singole parti su una superficie libera. Ciò consente di avere una visione d'insieme e facilita il montaggio. Proteggere la superficie di montaggio da sporco e graffi utilizzando un apposito rivestimento.
- Usando come riferimento l'elenco delle parti, controllare che la confezione sia integra. Smaltire il materiale di imballaggio solo una volta finito di montare.
- Si noti che quando si utilizzano strumenti o si eseguono lavori manuali sussiste sempre il pericolo di lesioni. Procedere quindi con cautela e prudenza durante il montaggio.
- Per disporre di un ambiente di lavoro privo di pericoli, ad esempio, è possibile non lasciare in giro alcuno strumento. Disporre il materiale di imballaggio in modo che non causi alcun pericolo. Pellicole o sacchetti in plastica comportano un pericolo di soffocamento per i bambini!
- Dopo aver montato il prodotto in accordo al manuale utente, assicurarsi di aver inserito e serrato completamente viti, bulloni e dadi.
- Controllare regolarmente i collegamenti a vite e serrare nuovamente le viti secondo necessità.
- Eventualmente, proteggere il pavimento stendendo un tappetino protettivo (non incluso) sotto il prodotto, poiché non si può escludere, ad esempio, che i piedini in gomma macchino la superficie.
- Alcuni dadi e viti sono autobloccanti. Questo autobloccaggio può danneggiarsi durante l'allentamento. Per assicurare una salda tenuta di viti/dadi, controllarli prima dell'installazione e, se necessario, procedere alla sostituzione o applicare vernice di bloccaggio (rivolgersi a un negozio di ferramenta).

3. DISEGNO ESPLOSO



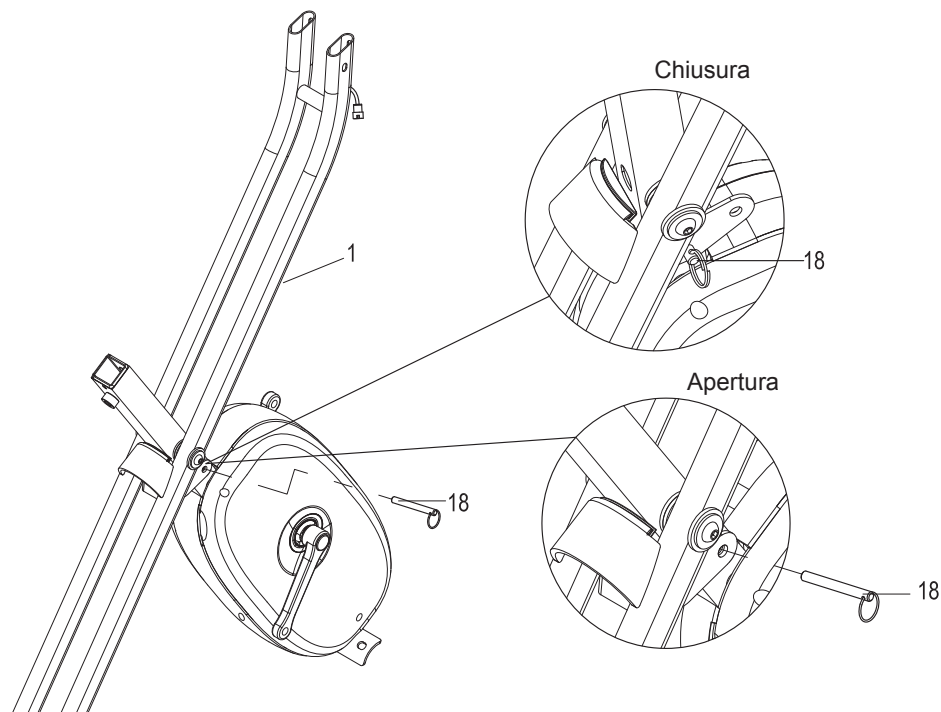
4. ELENCO DELLE PARTI

Numero parte	Descrizione e dati	Quantità
1	Telaio	1
2	Base d'appoggio	2
3	Reggisella	1
4	Manubrio	1
5	Vite con quadro sottotesta (M8 x 60 mm)	4
6	Rondella convessa	6
7	Controdadi esagonali M8	6
8	Controdado	5
9	Rondella	3
10	Vite a incassatura esagonale (M6 x 12 mm)	4
11	Rondella elastica	4
12L	Pedale (sinistro)	1
12R	Pedale (destra)	1
13	Vite di regolazione	1
14	Sella	1
15	Computer	1
16	Adattatore	1
17	Rondella	2
18	Perno di sicurezza	1
19	Rondella convessa	2
20	Vite	6
21	Rondella elastica	4
22	Impugnatura posteriore	1
23	Vite con quadro sottotesta	2
24	Supporto schienale inferiore	1
25	Rondella	2
26	Schienale	1
27	Supporto schienale	1

5. NOTE PER IL MONTAGGIO

Estrarre con cautela tutte le parti dalla confezione e disporle su una superficie piana. A tal fine, stendere sul pavimento un rivestimento protettivo. L'assemblaggio delle singole parti dovrebbe essere eseguito da 2 persone!

Usando come riferimento l'elenco delle parti, verificare che non vi siano pezzi mancanti prima di procedere al montaggio.



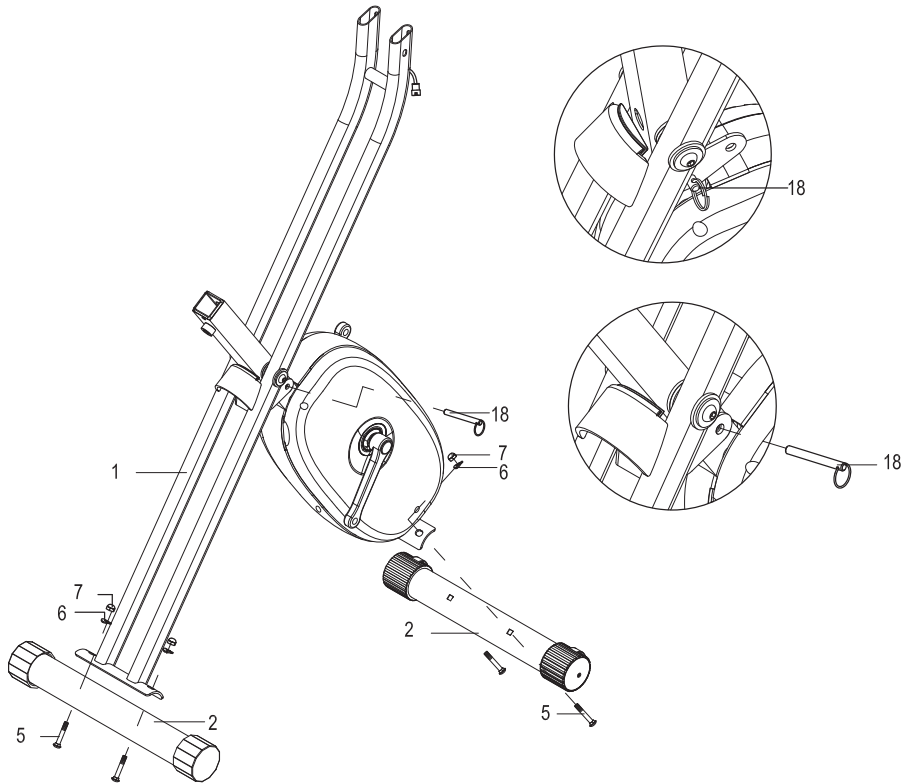
PASSAGGIO 1:

- Estrarre il perno di sicurezza (18) (vedi figura), aprire l'attrezzo e poi reinserirlo nel punto previsto.



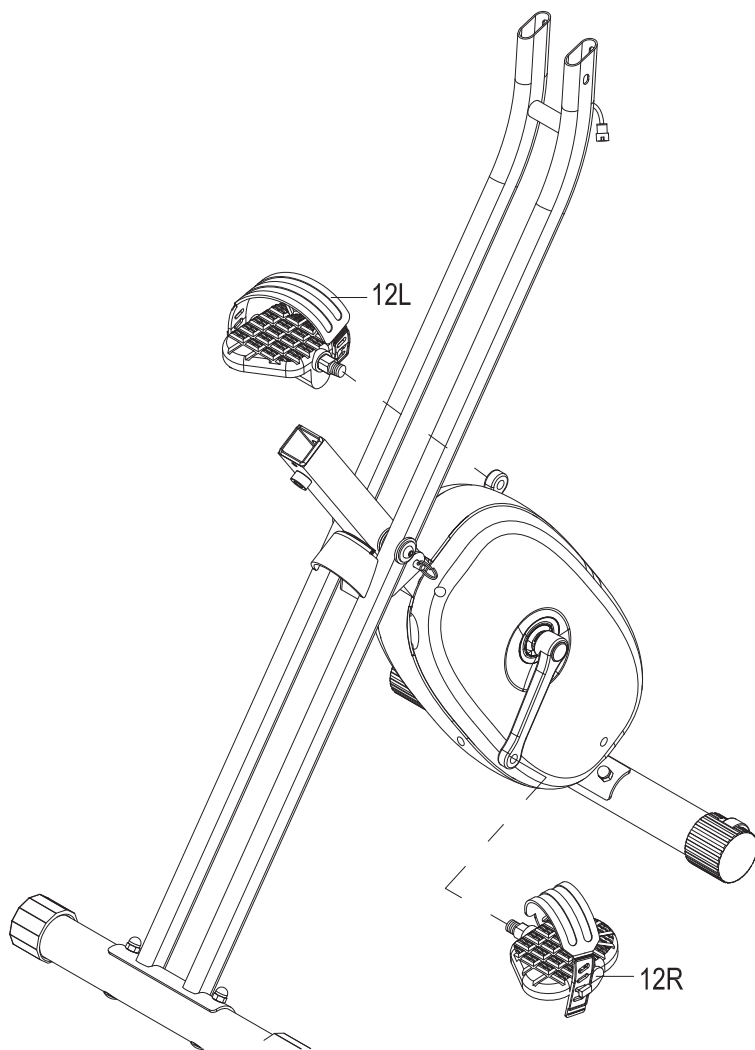
ATTENZIONE!

Durante l'apertura del prodotto, assicurarsi che nessuna parte del corpo si trovi vicino ai raccordi della cyclette. Sussiste il pericolo di schiacciamento!



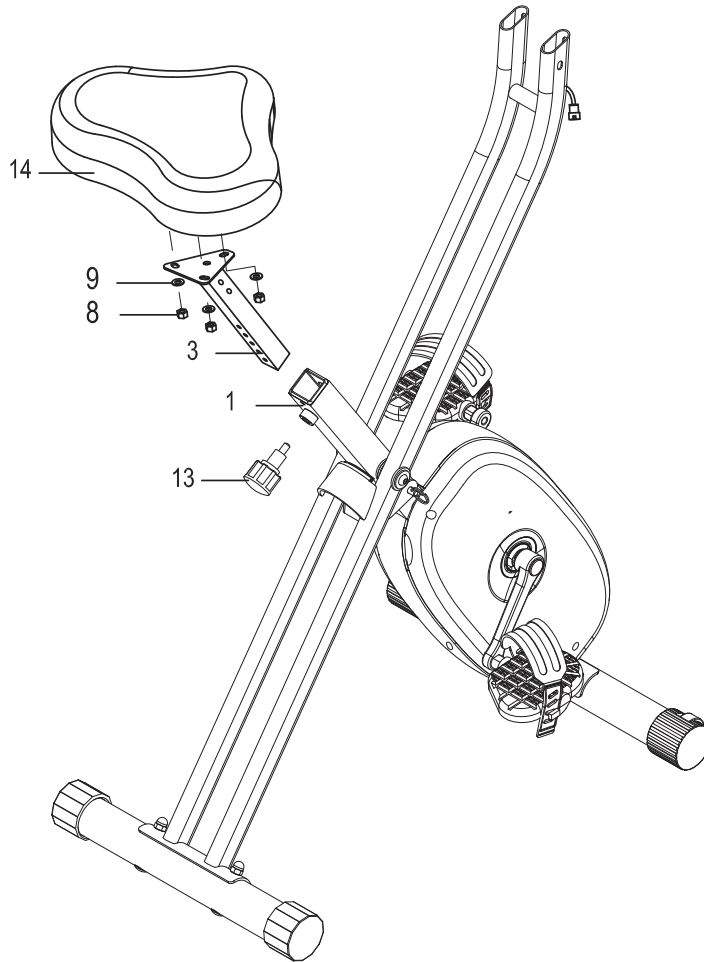
PASSAGGIO 2:

- Fissare la base d'appoggio anteriore (2) con 2 viti con quadro sottotesta (M8 x 60 mm) (5), rondella convessa (6) e controdadi esagonali M8 (7) al telaio (1). Successivamente, fissare la base d'appoggio posteriore (2) con 2 viti con quadro sottotesta (M8 x 60 mm) (5), rondella convessa (6) e controdadi esagonali M8 (7) al telaio (1).



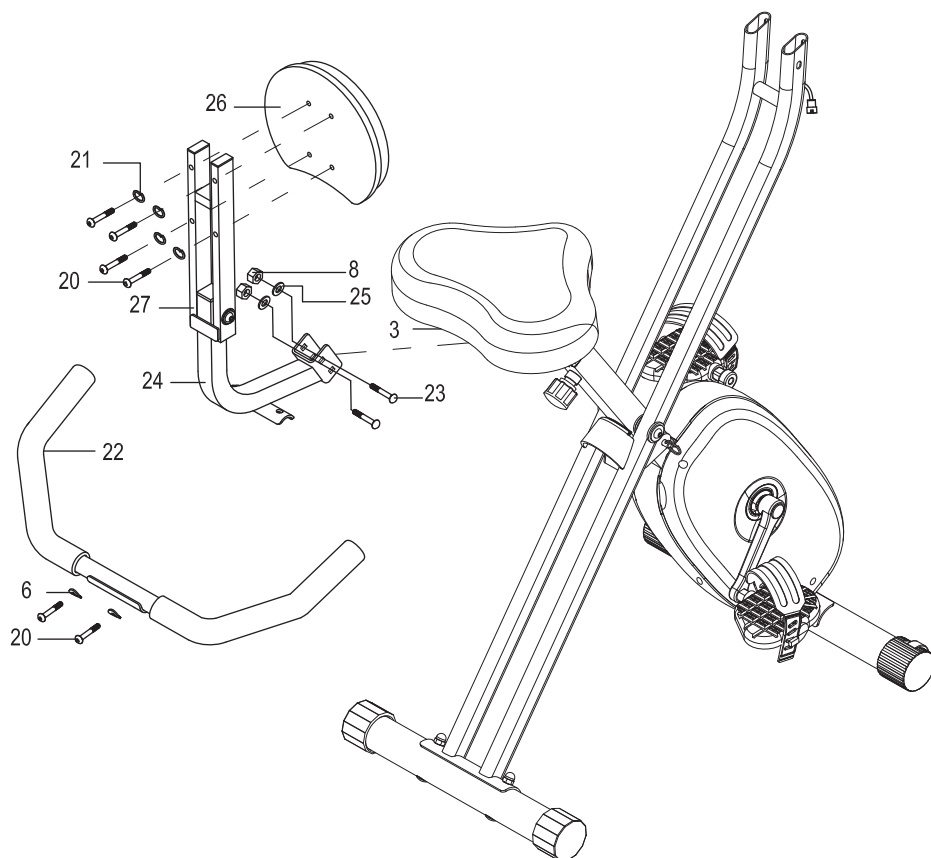
PASSAGGIO 3:

- I pedali sinistro e destro (12L e 12R) sono contrassegnati rispettivamente con le lettere "L" ed "R". Fissare i pedali alla pedivella corrispondente. In posizione seduta sull'attrezzo da fitness, il pedale destro deve trovarsi a destra.
- Assicurarsi di avvitare il pedale destro in senso orario e il sinistro in senso antiorario.



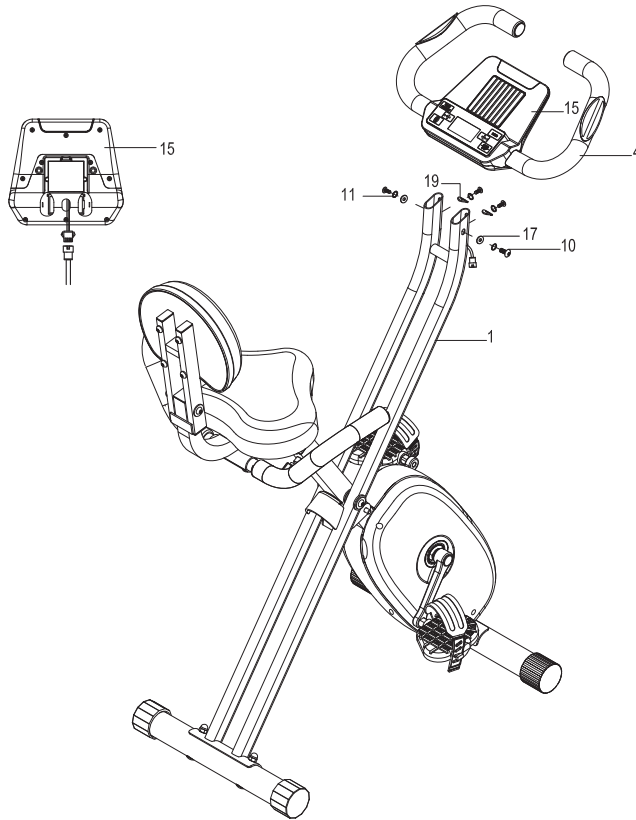
PASSAGGIO 4:

- Fissare la sella (14) con dado (8) e rondella (9) al reggisella (3), quindi spingere nel telaio (1). Sovrapporre i fori e assicurare la sella al supporto con la vite di regolazione (13).
- Utilizzare la vite di regolazione (13) per impostare l'altezza corretta della sella.
- La vite di regolazione deve sempre innestarsi correttamente in uno dei fori della barra.



PASSAGGIO 5:

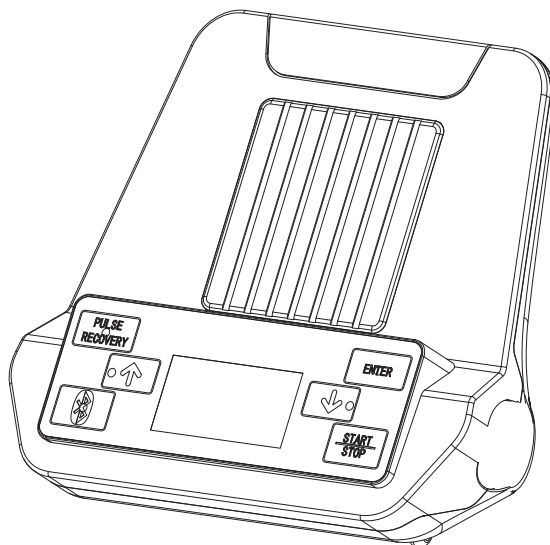
- Spingere il supporto schienale inferiore (24) sul reggisella (3). Fissare con 2 set di viti con quadro sottotesta (23), rondelle (25) e controdadi (8). Fissare lo schienale (26) al supporto schienale (27). Fissare con 4 set di viti (20) e rondelle elastiche (21).
- Fissare l'impugnatura posteriore (22) al supporto schienale inferiore (24) e assicurare il collegamento con 2 set di viti (20) e rondelle convesse (6).



PASSAGGIO 6:

- Fissare il manubrio (4) con 4 viti ad esagono incassato (M6 x 12 mm) (10), 4 rondelle elastiche (11), 2 rondelle (17) e 2 rondelle curve (19) alla parte superiore del telaio (1). Assicurarsi che il cavo del computer fuoriesca dall'apertura posta sul retro del telaio, quindi collegare l'estremità superiore del cavo.

6. UTILIZZO DEL COMPUTER



Funzione tasti

Tasto ENTER

- Premere questo tasto per confermare la selezione del programma.
- Premere questo tasto per confermare le impostazioni dei valori di allenamento.
- Premere questo tasto per selezionare nei programmi le impostazioni di distanza, tempo, calorie e frequenza cardiaca. Notare che non tutti i programmi supportano tutte le funzioni.

Tasto Start/Stop:

- Premere questo tasto per iniziare o arrestare l'allenamento nel programma selezionato.
- In stato di arresto: tenere premuto il tasto per 3 secondi per azzerare tutti i valori.

6. UTILIZZO DEL COMPUTER

Tasti ↑ / ↓:

- In stato di arresto, premere per selezionare il programma desiderato.
- Sempre in stato di arresto, premere per regolare i valori del programma.
- Durante l'allenamento, premere per aumentare o ridurre il livello di resistenza.

Tasto PULSE RECOVERY:

- Premere questo tasto per mostrare le pulsazioni di recupero dopo l'allenamento (da F1 a F6).

Tasto Bluetooth®:

- Premere questo tasto per accendere o spegnere la funzione Bluetooth® sul computer. Se il Bluetooth® è acceso, sul display compare l'icona Bluetooth®.

Funzioni

- In totale, sono disponibili 6 programmi di allenamento: Programma manuale (P1) e Programmi predefiniti (P2–P6), ovvero Steps (P2), Hill (P3), Valley (P4), Rolling (P5), Fat Burn (P6).
- Dopo aver selezionato il programma desiderato, è possibile definire i propri obiettivi di allenamento aiutandosi con le impostazioni di tempo, distanza e calorie.

Parametro di allenamento	Display	Valore predefinito	Incrementi	Descrizione
TIME (tempo)	0:00~99:00	00:00	±1:00	Impostazione tempo 0:00: è visualizzato il tempo di allenamento.
				Impostazione tempo 1:00~99:00: è eseguito un conto alla rovescia fino a 0.
DISTANCE (distanza)	0.00~99.00	0.00	±1	Impostazione distanza 0.00: è mostrata la distanza percorsa durante l'allenamento.
				Impostazione distanza 1.0~99.00: è eseguito un conto alla rovescia fino a 0.
CALORIES (calorie)	0.0~9990	0.0	±10	Impostazione calorie 0: sono mostrate le calorie consumate durante l'allenamento.
				Impostazione calorie 0~9990: è eseguito un conto alla rovescia fino a 0.

6. UTILIZZO DEL COMPUTER

Selezione del programma e utilizzo

- Collegare l'adattatore di rete (16) prima a una presa idonea e poi alla presa corrispondente sul dispositivo, non al computer.
- 1. In modalità di arresto, premere i tasti ↑ o ↓ per selezionare un programma.
- 2. Confermare la selezione con il tasto ENTER.
- 3. Sul display lampeggiano consecutivamente tutti i parametri da impostare. Di volta in volta, selezionare il valore desiderato con i tasti ↑ e ↓.
- 4. Confermare di volta in volta la selezione con il tasto ENTER.
- 5. Se non si imposta alcun valore entro 20 secondi, il computer esce automaticamente dalla modalità di impostazione.
- 6. Una volta salvati tutti i valori regolabili, il computer emette un segnale acustico. Premere il tasto ST/SP per interrompere il segnale e iniziare l'allenamento.
- 7. È anche possibile premere subito il tasto ST/SP per iniziare l'allenamento direttamente, senza immettere prima valori specifici.

Si osservi che: alcuni programmi non supportano la regolazione manuale di specifici parametri.

Si osservi che: i parametri "Tempo" e "Distanza" non possono essere impostati entrambi manualmente nello stesso programma.

Programma manuale (P1):

- Selezionare il programma manuale con i tasti ↑ e ↓. Confermare con ENTER.
- Immettere i parametri di allenamento desiderati con i tasti ↑ e ↓. Confermare di volta in volta con il tasto ENTER.
- Premere il tasto ST/SP per iniziare l'allenamento.
- È anche possibile premere subito il tasto ST/SP per iniziare l'allenamento direttamente, senza eseguire prima impostazioni specifiche.
- Durante l'allenamento è sempre possibile modificare il livello di resistenza con i tasti + o ↓.

Si osservi che: al raggiungimento dello zero, il computer invia un segnale acustico. Premere il tasto Start / Stop per continuare con l'allenamento.

Programmi predefiniti (P2–P6)

- Selezionare uno dei programmi predefiniti con i tasti ↑ e ↓. Confermare con ENTER.
- I programmi predefiniti si differenziano per le impostazioni di resistenza, tempo, distanza e consumo calorico.
- Nella tabella che segue, è presentata una panoramica dei valori di resistenza preimpostati nei diversi programmi.
- Tuttavia, si noti che durante l'allenamento è sempre possibile modificare il livello di resistenza con i tasti ↑ o ↓.
- Premere il tasto Start / Stop per iniziare l'allenamento.

6. UTILIZZO DEL COMPUTER

PROGRAMMA	1. Min.	2. Min.	3. Min.	4. Min.	5. Min.	6. Min.	7. Min.	8. Min.	9. Min.	10. Min.
P2 Steps	L01	L01	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L04	L04
P3 Hill	L07	L07	L07	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L10
P4 Rolling	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L13	L13	L13	L13
P5 Valley	L13	L13	L13	L13	L13	L10	L10	L10	L10	L10
P6 Fat Burn	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L07	L07	L07	L10

- Consultando il proprio medico è possibile verificare il range di pulsazioni ottimale per il proprio corpo.
- **Importante!** Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o se non ci si sente completamente a proprio agio!
- Premere il tasto Start / Stop per iniziare l'allenamento.
- Posizionare ambo i palmi delle mani sulle superfici di contatto. Durante l'allenamento, il computer imposta il livello di resistenza in base alla frequenza cardiaca. Questa viene rimisurata ogni 15 secondi e il livello di carico viene impostato in modo che la frequenza cardiaca sia vicina alla frequenza cardiaca target (± 5).

Programma Pulsazioni di recupero

- Verificare le pulsazioni di recupero dopo un po' di allenamento. Al termine dell'allenamento, premere il tasto PULSE RECOVERY e afferrare ambo i contatti delle pulsazioni con le mani. Il test dura 1 minuto e consente di misurare le pulsazioni di recupero. Il tempo è calcolato e visualizzato sul display con un conto alla rovescia da 1,00 a 0,00. Successivamente, sul display è mostrato il risultato, da **F 1,0** a **F 6,0**. Il recupero è calcolato con incrementi di 0,1. F 1,0 indica il livello fitness ottimale, **F 6,0** il livello fitness peggiore.
- Premere un tasto qualsiasi per tornare alla schermata principale.

7. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

NOTE IMPORTANTI SULL'ALLENAMENTO

- Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico. Chiedere informazioni sull'intensità di allenamento più idonea. Un allenamento non conforme o eccessivo può danneggiare la salute.
- Evitare di sovraccaricare il corpo. Non allenarsi in caso di stanchezza o spossatezza. Se non si è abituati all'esercizio fisico, iniziare gradualmente.
- Interrompere immediatamente gli esercizi se si avverte dolore o affaticamento.
- Non assumere cibo nei 30 minuti che precedono e seguono l'allenamento.
- Durante l'allenamento respirare in modo rilassato e uniforme.
- Per evitare lesioni, iniziare con la fase di riscaldamento e terminare con il raffreddamento. Utilizzare a tal fine gli esercizi descritti in questo manuale. È inoltre possibile trovare ulteriori esercizi su fonti affidabili.

- Assicurarsi di bere a sufficienza durante l'allenamento. Considerare che, in caso di attività fisica, l'assunzione di liquidi raccomandata di circa 2 litri al giorno subisce un aumento. Assumere liquidi a temperatura ambiente.
- Utilizzare il prodotto solo con abbigliamento sportivo e calzature idonee dotate di soles antiscivolo. Evitare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nelle parti mobili del prodotto.
- Controllare regolarmente le pulsazioni. Determinare il proprio personale range di frequenza sotto sforzo per garantire un allenamento ottimale. Tenere in considerazione sia la propria età che le proprie condizioni. La tabella seguente fornisce un'indicazione riguardo le pulsazioni di allenamento ottimali:

REGOLAZIONE DELLE CINGHIE DEI PEDALI

Per un uso ottimale, le cinghie dei pedali devono essere regolate correttamente. Indossare delle scarpe da ginnastica per determinare la lunghezza ottimale delle cinghie. Regolare le cinghie dei pedali in modo da poter appena far scorrere il piede dentro e fuori.

ESECUZIONE DELL'ALLENAMENTO

1. Salire sull'attrezzo.
2. Posizionare i piedi sui pedali e fissarli con le cinghie dei pedali.
3. Reggersi al manubrio durante l'allenamento.
4. Iniziare ad allenarsi.

Indicazione: Mantenere una postura eretta durante l'allenamento.

CAMBIARE I LIVELLI DI RESISTENZA

- Regolare la resistenza utilizzando la rotella.
- **Indicazione:** Evitare il sovraccarico!

PERICOLO DI DANNI ALLA SALUTE

- Il sistema per il controllo della frequenza cardiaca può essere difettoso. Un allenamento troppo intenso può provocare lesioni pericolose o rivelarsi letale. In caso di insolito forte calo della prestazione, interrompere immediatamente l'allenamento.

Età	Campo di frequenza cardiaca 50 - 75 % (battiti al minuto) - polso ideale per l'allenamento -	Frequenza cardiaca massima 100 % (220 battiti - età)
20 anni	100 – 150	200
25 anni	98 – 146	195
30 anni	95 – 142	190
35 anni	93 – 138	185
40 anni	90 – 135	180
45 anni	88 – 131	175
50 anni	85 – 127	170
55 anni	83 – 123	165
60 anni	80 – 120	160
65 anni	78 – 116	155
70 anni	75 – 113	150

8. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI – PROBLEMI CON IL DISPLAY DEL COMPUTER

“Nessun valore di funzione visualizzato. Funziona solo il display delle pulsazioni.”
Ciò potrebbe indicare un problema di trasmissione fra attrezzo e computer. Verificare che tutti i cavi siano collegati correttamente e che nessuno di essi sia danneggiato.

“Il display delle pulsazioni non funziona più / mostra sempre una **P**”.

Se tutti gli altri valori sono visualizzati normalmente sul computer, il problema riguarda il sensore della mano o il cablaggio fra sensore e computer. Verificare che tutti i cavi siano collegati correttamente e che nessuno di essi sia danneggiato.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

AVVERTIMENTO CONTRO LE LESIONI

Riparazioni improprie possono causare gravi pericoli per l'utilizzatore. La sostituzione e la riparazione dei pezzi va effettuata solo da personale tecnico preparato.

Problema	Causa	Soluzione
Il display delle pulsazioni non funziona correttamente.	Cablaggio scorretto.	Verificare che tutti i cavi siano collegati correttamente e che nessuno di essi sia danneggiato.
	Contatto inadeguato con le mani.	Inumidire le mani.
Il display del computer è inattivo o guasto.	Potrebbe essere in corso un disturbo della trasmissione fra prodotto e computer.	Verificare che tutti i cavi siano collegati correttamente e che nessuno di essi sia danneggiato. Controllare anche i connettori sul prodotto e dell'alimentatore nella presa.
Cigolii.	I raccordi (cuscinetti) sono asciutti.	Ingrassare i cuscinetti con un lubrificante.

Per ulteriori domande o problemi, contattare il servizio clienti della Società.

9. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA

- Dopo il montaggio e prima di ogni utilizzo, verificare il prodotto controllando che tutti i dadi/le viti siano inseriti e serrati correttamente.
- Pulire il prodotto regolarmente con un panno leggermente inumidito con del detergente delicato.
- Questo accorgimento è particolarmente importante per la sella e il manubrio, dal momento che questi componenti sono in costante contatto con il corpo durante l'intero allenamento.
- Controllare il prodotto per eventuali danni (o usura) prima dell'uso.

10. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO



I materiali di imballaggio sono materie prime e possono essere riutilizzati. Separare il materiale di imballaggio secondo il tipo e smaltirlo nel rispetto dell'ambiente. Ulteriori informazioni sono disponibili anche presso l'amministrazione locale.



Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!
Smaltire i dispositivi usati responsabilmente! Questo consente di contribuire alla tutela dell'ambiente. Per informazioni relative ai punti di raccolta e agli orari di apertura, rivolgersi all'amministrazione locale.

11. RECLAMI E GARANZIA

Per domande e informazioni di natura tecnica sui prodotti, o per ordinare pezzi di ricambio, contattare il team di assistenza:

Orari di assistenza: Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00

Linea diretta per l'assistenza: +39 - 069 480 1459*

E-mail: Service@SportPlus.org

URL: <https://sportplus.de/>

* Rete fissa nazionale, le tariffe di chiamata dipendono dal proprio gestore telefonico / contratto di telefonia.

Assicurarsi di avere a disposizione le informazioni seguenti.

- Istruzioni per l'uso
- Numero di modello (riportato sulla copertina del manuale)
- Descrizione degli accessori
- Numero degli accessori
- Prova d'acquisto con indicata la data

Nota importante:

Si prega di **non** inviare il prodotto senza una richiesta del servizio di assistenza all'indirizzo indicato. I costi e il rischio di smarrimento per spedizioni non richieste sono a carico del mittente. Ci riserviamo il diritto di rifiutare l'accettazione di spedizioni non richieste o di restituire la merce corrispondente al mittente in porto assegnato o a sue spese.

12. DISPOSIZIONI DI GARANZIA

SportPlus assicura che il prodotto coperto da tale garanzia è stato fabbricato con materiali di alta qualità ed è stato controllato con la massima cura.

Affinché la garanzia non sia invalidata, è necessario utilizzare e montare il prodotto in accordo a questo manuale utente. L'utilizzo e/o il trasporto non conformi possono annullare la garanzia.

Il periodo di garanzia, calcolato a decorrere dalla data di acquisto, è di 2 anni. In caso di guasti o difetti al prodotto acquistato, rivolgersi al nostro servizio clienti entro il periodo di 24 mesi a decorrere dalla data di acquisto. La garanzia non copre:

- Danni causati da forze esterne.
- Interventi, riparazioni o modifiche a opera di personale non autorizzato dalla Società o non specializzato.
- Mancato rispetto del manuale utente.
- Mancato adempimento delle condizioni di garanzia riportate sopra.
- Difetti conseguenti a uso o manutenzione impropri, negligenza o danni accidentali.
- Sono esclusi anche l'usura e i materiali di consumo come cuscinetti, cinghie e cuscini.

Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato. Non si applica alcuna garanzia per l'uso commerciale.

13. DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE

La dichiarazione di conformità è disponibile al seguente link: <https://sportplus.de/pages/konformitaetserklaerung>

**Estimada cliente,
estimado cliente:**

Le felicitamos por su nuevo producto SportPlus, y estamos convencidos de que quedará completamente satisfecho con él.

Para garantizar un funcionamiento y capacidad de rendimiento óptimos de su producto, le pedimos que:

¡Antes de usar el producto por primera vez, lea con atención el siguiente manual de instrucciones!

El producto está equipado con dispositivos de seguridad. No obstante, para evitar lesiones o daños lea atentamente las indicaciones de seguridad y utilice el producto sólo como se indica en el manual.

Conserve estas instrucciones para poder consultarlas más adelante.

Si va a entregar el producto a otra persona, entréguele siempre también este manual de instrucciones.

CONTENIDO

1. DATOS TÉCNICOS.....	95
2. ⚠ INDICACIONES DE SEGURIDAD.....	96
3. PLANO DETALLADO.....	101
4. LISTA DE PIEZAS.....	102
5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE.....	103
6. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR.....	109
7. CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO.....	112
8. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS – PROBLEMAS CON LA PANTALLA DEL ORDENADOR.....	114
9. LIMPIEZA, CUIDADO Y MANTENIMIENTO.....	115
10. INDICACIONES PARA LA ELIMINACIÓN.....	115
11. RECLAMACIONES Y GARANTÍAS.....	115
12. TÉRMINOS DE LA GARANTÍA.....	116
13. DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD UE.....	116

1. DATOS TÉCNICOS

INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

Dimensiones (L x An x Al):	aprox. 95 x 52 x 112 cm
Peso total:	aprox. 18 kg
Clase:	H.C. (Uso doméstico), ISO EN 20957-1, DIN EN ISO 20957-5:2017
Peso máximo del usuario:	110 kg
Sistema de freno:	Independiente de la velocidad

Información del ordenador

Modelo:	B-31952
Funciones del ordenador:	6 programas, tiempo de entrenamiento, velocidad, consumo de calorías, pulso, distancia, contador de distancia total, ajuste de velocidad, medición del pulso en reposo.

Adaptador de red

Nombre o marca, número del registro mercantil y dirección del fabricante	Shenzhen Xinsi hua Technology Co., Ltd. Floor 4, Building 15, Buji Sanlian Songyuantou Industrial Zone, Longgang District, Shenzhen City, Guangdong, China
Identificador del modelo	SZXSH-0900500

	Valores y precisión	Unidad
Tensión de entrada	100–240	V
Frecuencia de la corriente alterna de entrada	50/60	Hz
Tensión de salida	9	V
Corriente de salida	0,5	A
Potencia de salida	4,5	W
Eficiencia media en funcionamiento	95	%
Eficiencia a baja carga (10 %)	95	%
Consumo de potencia en vacío	0,05	W
Clase de protección:	II	



El marcado CE hace referencia a la compatibilidad electromagnética del aparato (Directiva de la UE 2014/30/UE).

2. ⚠️ INDICACIONES DE SEGURIDAD

LEYENDA DE SÍMBOLOS



Observe el manual de instrucciones



Fecha de fabricación

12/2020

FINALIDAD DE USO

- El producto está diseñado para el uso residencial y no es adecuado para fines médicos, terapéuticos, comerciales o de alta precisión.
- El peso máximo permitido en este producto es de 110 kg.

SEGURIDAD ELÉCTRICA

- **Nota:** Para evitar peligros, si el cable de alimentación se daña, deberá ser reemplazado por el fabricante o su representante de servicio al cliente o una persona con una cualificación similar.
- Antes de la conexión al suministro de corriente, compruebe si el tipo de corriente y la tensión de alimentación coinciden con los datos de la placa de características.
- No se requiere ninguna acción del usuario para ajustar el producto a 50 o 60 Hz. El producto se ajusta automáticamente a 50 o 60 Hz.
- ¡Nunca utilice un aparato dañado! Si el aparato está dañado, desconéctelo de la red e informe a su servicio de atención al cliente.
- Evite que el cable resulte dañado por aplastamiento, torcedura o frotamiento en cantos afilados. Manténgalo alejado de superficies calientes y llamas abiertas.
- Coloque el cable de conexión, de modo que no sea posible darle un tirón no intencionado ni tropezar con él.
- Al utilizar un cable de extensión, cerciórese de que tenga la potencia adecuada.
- **¡Advertencia!** Nunca sumerja los componentes eléctricos del aparato en agua u otros líquidos. Nunca ponga el aparato debajo del agua corriente.
- No ponga el aparato en funcionamiento con las manos húmedas ni sobre un suelo mojado. Nunca sujete el enchufe de red con las manos húmedas o mojadas.
- El uso de accesorios no recomendados expresamente por el fabricante puede provocar lesiones o daños. Por ello, utilice solamente accesorios originales.
- Mantenga el aparato alejado de todas las superficies calientes y llamas abiertas. Utilice el aparato siempre sobre superficies lisas, estables, limpias y secas. Proteja el aparato del calor extremo, polvo, luz solar directa, humedad, goteo y salpicaduras de agua.
- No coloque objetos pesados sobre el aparato. No coloque objetos con llamas abiertas (como, p. ej., velas) sobre o junto al aparato. No coloque ningún objeto con líquido (como, p. ej., jarrones) sobre el aparato.

- Este aparato no está destinado a personas (inclusive niños) con capacidades físicas, mentales o sensoriales reducidas o falta de experiencia o conocimientos, a menos que estén bajo la supervisión de una persona responsable de su seguridad o hayan sido instruidas en el uso del aparato.
- No desenchufe el adaptador de red de la toma de corriente tirando del cable ni enrolle el cable de conexión alrededor del aparato.
- Conecte el adaptador de red a una toma de corriente accesible para, en caso de emergencia, poder desenchufar rápidamente el aparato del suministro de corriente. Desenchufe el adaptador de red de la toma de corriente para desconectar el aparato por completo. Utilice el adaptador de red como elemento de desconexión.
- Desenchufe siempre el adaptador de red antes de cada limpieza, y si el aparato no va a utilizarse durante un largo periodo de tiempo.
- Utilice sólo el adaptador de red suministrado con este aparato.

PELIGRO PARA LOS NIÑOS

- Los niños no reconocen el peligro que se puede originar de este producto. Por ello, mantenga a los niños alejados de este producto. Este producto no es ningún juguete. El producto debe guardarse en un lugar que no sea accesible para niños ni mascotas.
- Los padres y las personas responsables deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que deberán contar con situaciones y conductas del niño, debido a su instinto de juego y experimentación, para las cuales no ha sido diseñado el aparato de entrenamiento.
- Asegúrese de que el material de embalaje no caiga en manos de niños. ¡Existe riesgo de asfixia!
- Use el aparato sólo en espacios interiores secos.

PRECAUCIÓN – RIESGO DE LESIONES

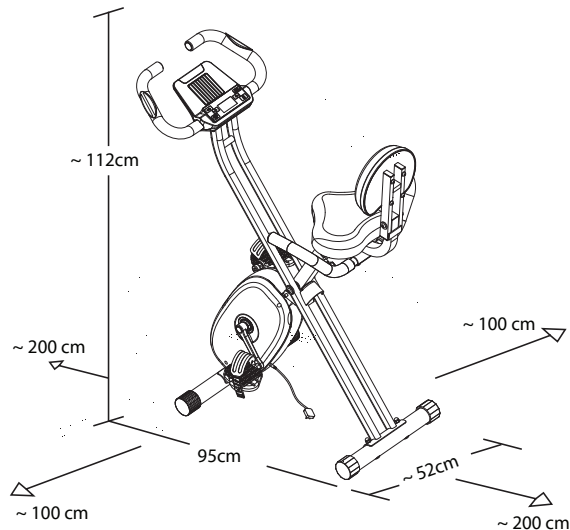
- No utilice un producto dañado ni defectuoso. En ese caso, diríjase a un taller especializado o a nuestro servicio de atención al cliente.
- Compruebe que el producto está en perfectas condiciones antes de cada uso. Las piezas defectuosas se deberán cambiar de inmediato, ya que pueden afectar a la funcionalidad y la seguridad del aparato.
- Asegúrese de que sólo una persona a la vez utilice el producto.
- Utilice siempre el producto sobre una superficie horizontal, plana, sólida y antideslizante. Nunca use el producto cerca del agua. Para ello mantenga, por motivos de seguridad, un espacio libre de 1 metro al frente y a los lados del aparato y 2 metros detrás del aparato.
- Asegúrese de que los brazos y las piernas no se encuentren cerca de piezas móviles.
- No introduzca objetos en las aberturas existentes del producto.

RIESGO DE DAÑOS PARA LA SALUD

- El sistema de control de la frecuencia cardíaca puede estar defectuoso. Un entrenamiento demasiado fuerte puede conllevar lesiones peligrosas e incluso la muerte. Finalice de inmediato el entrenamiento si nota que su rendimiento se ha reducido demasiado de forma inusual.
- Un entrenamiento excesivo puede provocar daños graves para la salud e incluso la muerte. Deje de entrenar inmediatamente si siente mareos o debilidad!
- Antes de empezar el entrenamiento, consulte con su médico. Pregúntele en qué medida un entrenamiento es bueno para usted.
- En caso de impedimentos especiales, como el uso de un marcapasos, embarazo, dolencias ortopédicas, ingestión de medicamentos, etc., es esencial que consulte con su médico respecto al entrenamiento. Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede poner en peligro su salud, causar daños/lesiones o provocar la muerte.
- Finalice el entrenamiento de inmediato y busque atención médica si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: náuseas, mareos, excesiva dificultad para respirar o dolor en el pecho.

PELIGRO DE LESIONES

- Utilice siempre el producto sobre una superficie horizontal, plana, sólida y antideslizante. Nunca use el producto cerca del agua. Por ello, mantenga por motivos de seguridad un espacio libre de 1 metro a los lados del aparato y 2 metros detrás de él.



- Asegúrese de que tiene suficiente espacio para moverse cuando se ejercite con el aparato de entrenamiento.
- Ninguna palanca, mecanismo de ajuste ni mueble debe invadir el área de entrenamiento.
- A fin de evitar lesiones, no debe haber ninguna persona, en especial niños pequeños, en el área de entrenamiento.
- Durante el entrenamiento, lleve ropa deportiva cómoda y calzado deportivo con suela antideslizante. Nunca entrene descalzo.
- Durante todo el entrenamiento, los pies deben ocupar la máxima superficie posible de los pedales, a fin de evitar lesiones.
- Procure una ventilación suficiente en el lugar de entrenamiento. Evite las corrientes de aire durante el entrenamiento.

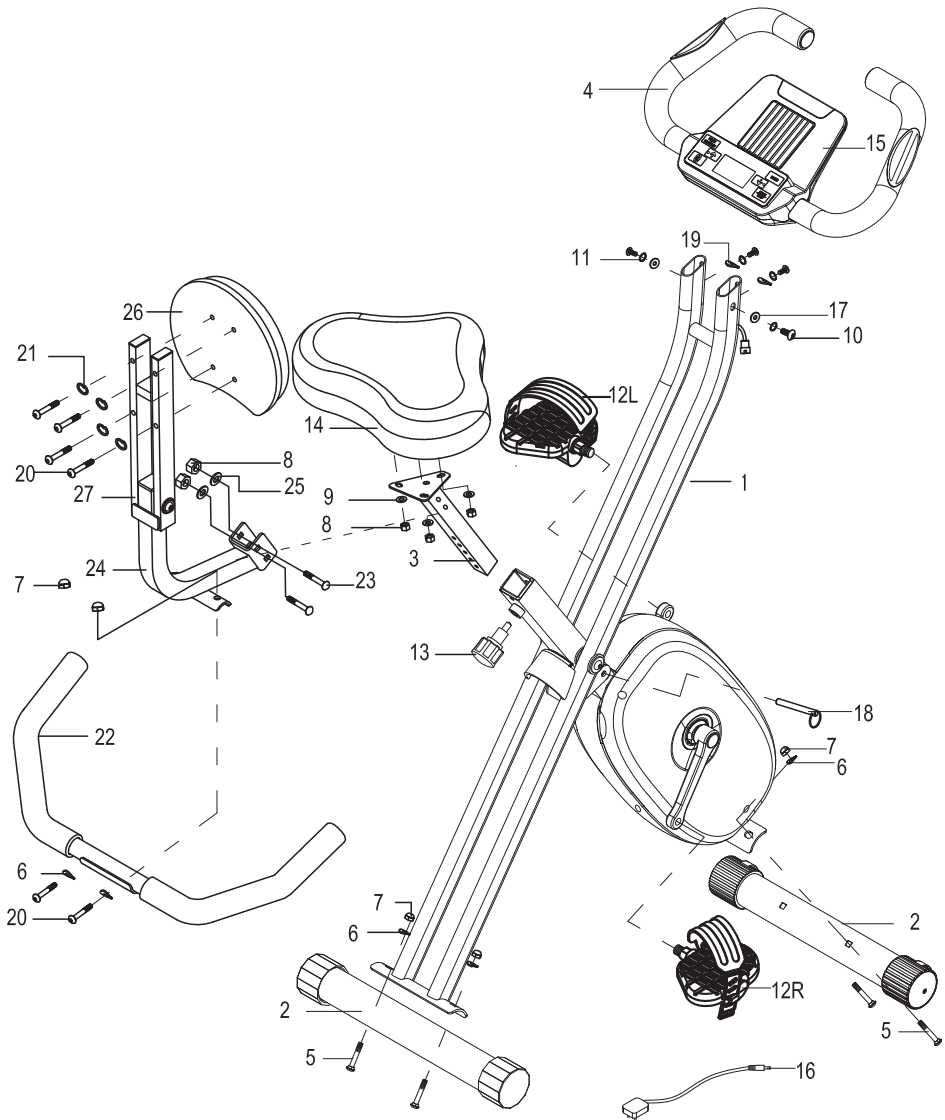
PRECAUCIÓN – DAÑOS EN EL PRODUCTO

- No utilice un producto dañado ni defectuoso. En ese caso, diríjase a un taller especializado o a nuestro servicio de atención al cliente.
- Compruebe que el producto está en perfectas condiciones antes de cada uso. Las piezas defectuosas se deberán cambiar de inmediato, ya que pueden afectar a la funcionalidad y la seguridad del aparato.
- Asegúrese de que sólo una persona a la vez utilice el producto.
- No introduzca objetos en las aberturas existentes del producto.
- No realice ninguna modificación en el producto y utilice sólo piezas de recambio originales. Encargue todas las reparaciones a un taller especializado o a personas calificadas, ya que una reparación inadecuada puede causar riesgos para el usuario. Utilice este producto exclusivamente para los fines descritos en el manual de instrucciones.
- Proteja el producto contra salpicaduras de agua, humedad, altas temperaturas y la luz solar directa.

INDICACIONES SOBRE EL MONTAJE

- El montaje del producto lo deberá realizar cuidadosamente una persona adulta. En caso de duda, busque la ayuda de una persona con conocimientos técnicos.
- Antes de empezar a montar el producto, lea los pasos cuidadosamente y observe con atención el dibujo de montaje.
- Retire la totalidad del material de embalaje y coloque las piezas individuales sobre una superficie libre. De esta manera, obtendrá una vista general y le facilitará el montaje. Proteja la superficie de montaje colocando una base para evitar que se raye o se ensucie.
- Compruebe en la lista de piezas que están todos los componentes. Deseche el material de embalaje sólo cuando haya finalizado el montaje.
- Tenga en cuenta que siempre hay riesgo de lesiones durante el uso de herramientas y al realizar trabajos manuales. Proceda con cuidado y con cautela a la hora de montar el producto.
- Asegure un entorno de entrenamiento sin ningún tipo de peligros, por ejemplo, no deje herramientas donde no tienen que estar. Guarde todo el material de embalaje, de modo que no pueda suponer riesgos. ¡Las láminas o bolsas de plástico suponen un riesgo de asfixia para los niños!
- Después de haber montado el producto conforme al manual de instrucciones, cerciórese de que ha colocado y apretado correctamente todos los tornillos, pernos y tuercas.
- Compruebe regularmente las uniones roscadas y vuelva a apretar los tornillos, si fuera necesario.
- Dado el caso, coloque una alfombra protectora (no incluida) debajo del producto para proteger su suelo, ya que no se puede descartar que, por ejemplo, las patas de goma dejen marcas.
- Algunos de los tornillos y tuercas son autoblocantes. Al aflojarlos, el autobloqueo puede resultar dañado. Para garantizar la firme sujeción de los tornillos/tuercas, revíselos antes del montaje y, en su caso, aplique un sellador o utilice tornillos autoblocantes nuevos (disponibles en tiendas de bricolaje).

3. PLANO DETALLADO



ESPAÑOL

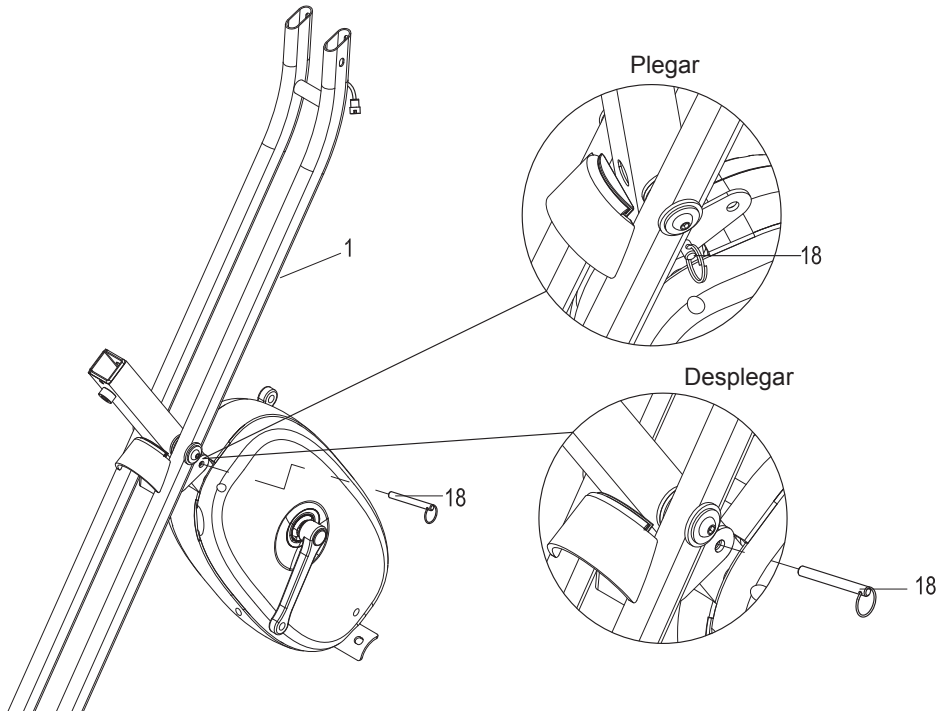
4. LISTA DE PIEZAS

Número de pieza	Descripción y datos	Cantidad
1	Cuadro	1
2	Pata	2
3	Tija del sillín	1
4	Barra de agarre	1
5	Tornillo carroceros (M8 x 60 mm)	4
6	Arandela cóncava	6
7	Tuerca de sombrerete hexagonal M8	6
8	Contratuerca	5
9	Arandela	3
10	Tornillo de hexágono interior (M6 x 12 mm)	4
11	Arandela de resorte	4
12L	Pedal (izquierdo)	1
12R	Pedal (derecho)	1
13	Tornillo de ajuste	1
14	Sillín	1
15	Ordenador	1
16	Adaptador	1
17	Arandela	2
18	Perno de seguridad	1
19	Arandela cóncava	2
20	Tornillo	6
21	Arandela de resorte	4
22	Mango trasero	1
23	Tornillo carroceros	2
24	Soporte inferior del respaldo	1
25	Arandela	2
26	Respaldo	1
27	Soporte del respaldo	1

5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Retire cuidadosamente todas las piezas del embalaje y colóquelas sobre una superficie plana. Para ello utilice una esterilla protectora del suelo. ¡Hacen falta 2 personas para montar las piezas individuales!

Compruebe la integridad de los elementos suministrados antes del montaje, verificándolos con la lista de piezas.



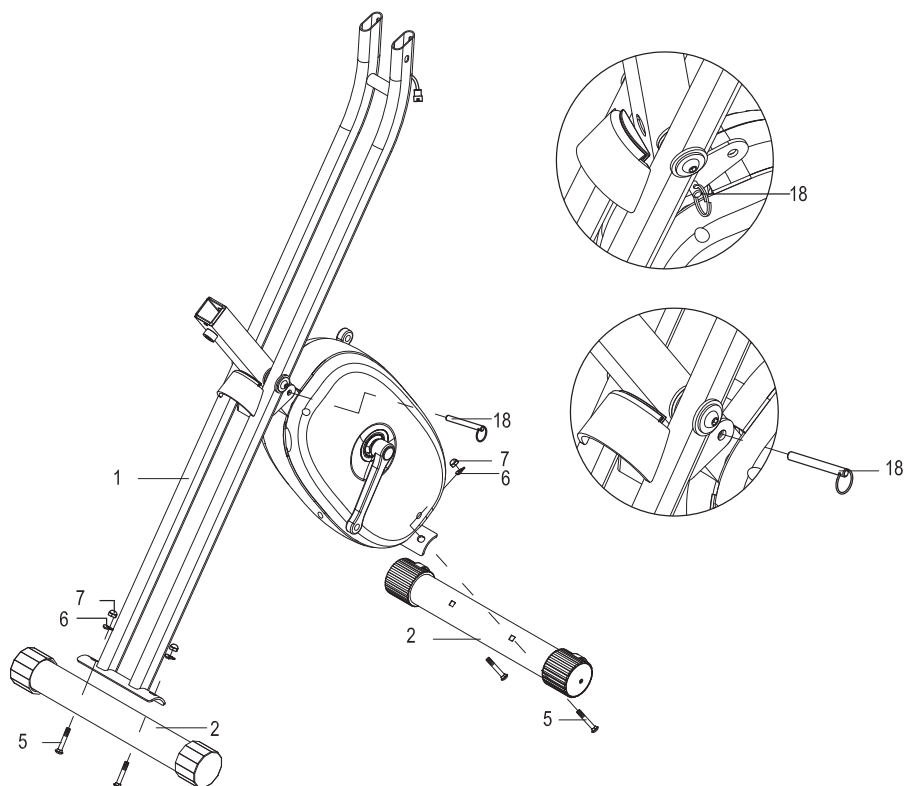
PASO 1:

- Extraiga el perno de seguridad (18) (véase la ilustración), abra el aparato y vuelva a introducir este perno en el lugar previsto.



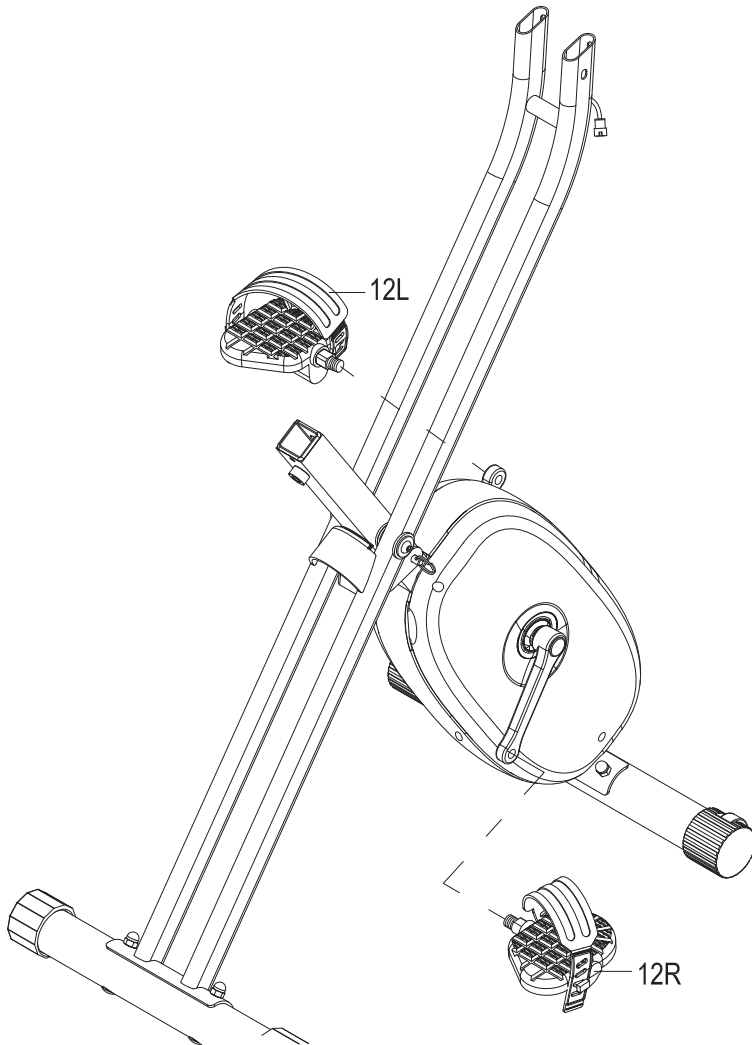
¡ATENCIÓN!

Al desplegar el aparato, asegúrese de que no haya ninguna parte del cuerpo en la zona articular de la bicicleta estática. ¡Existe peligro de aplastamiento!



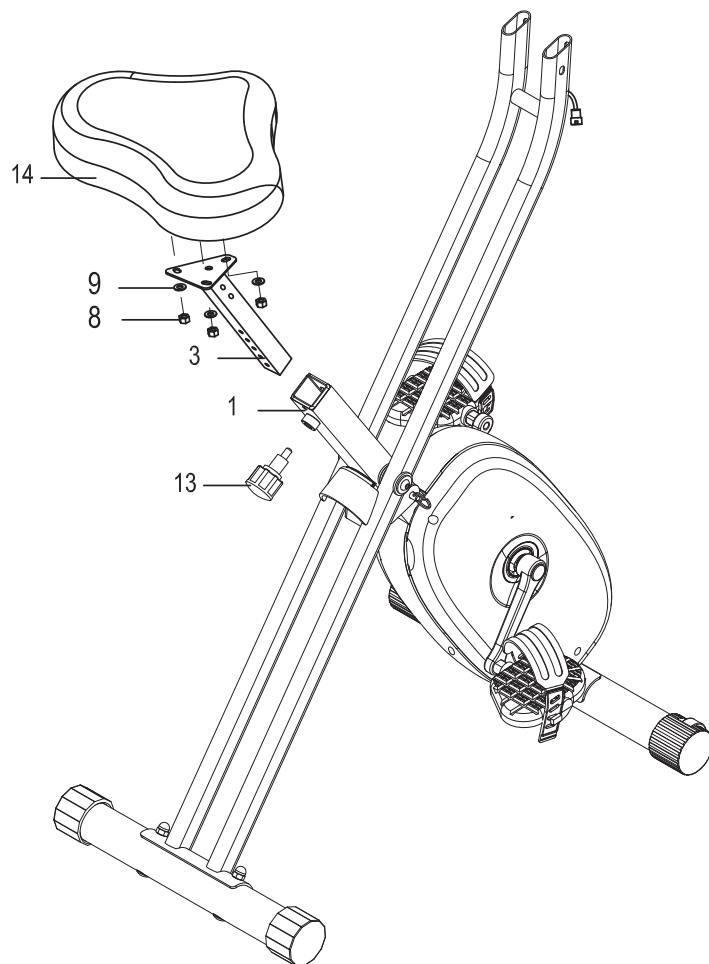
PASO 2:

- Fije la pata delantera (2) con 2 tornillos carroceros (M8 x 60 mm) (5), la arandela cóncava (6) y las tuercas de sombrerete hexagonal M8 (7) al cuadro (1) de la bicicleta. Fije seguidamente la pata trasera (2) con 2 tornillos carroceros (M8 x 60 mm) (5), la arandela cóncava (6) y las tuercas de sombrerete hexagonal M8 (7) al cuadro (1) de la bicicleta.



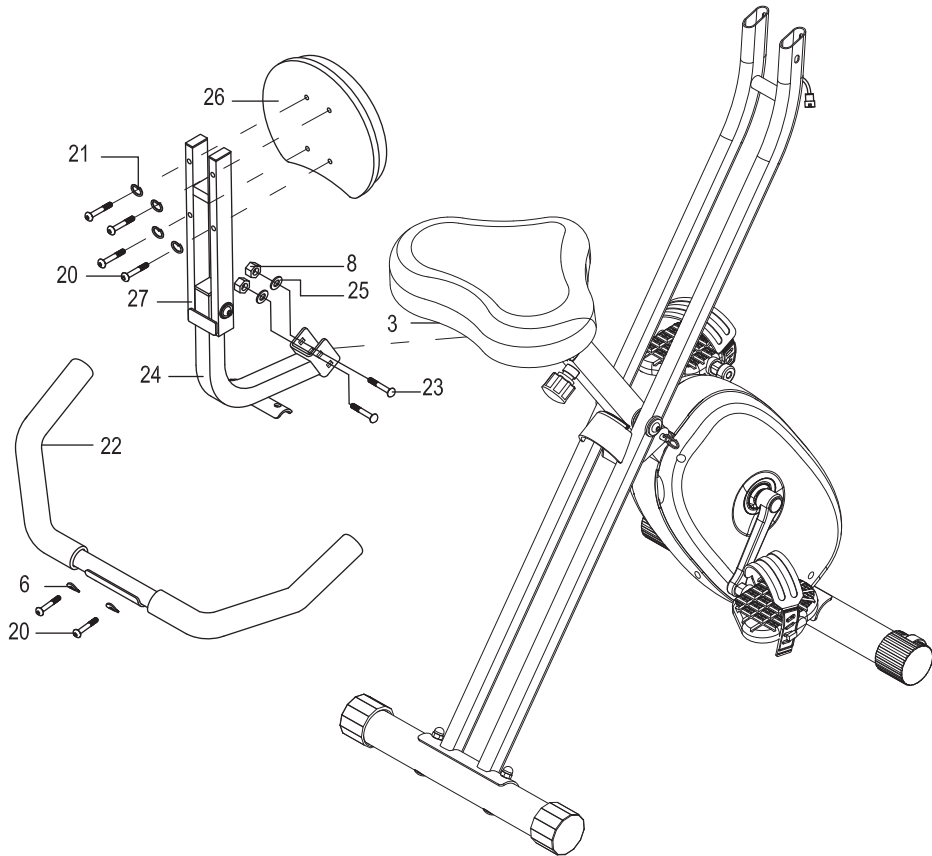
PASO 3:

- Los pedales izquierdo y derecho (12L y 12R) están marcados con una “L” y una “R”. Fije los pedales en las bielas correspondientes. Cuando se sienta en el aparato de entrenamiento, el pedal derecho deberá estar en el lado derecho.
- Observe que el pedal derecho está atornillado en sentido horario y el izquierdo en sentido antihorario.

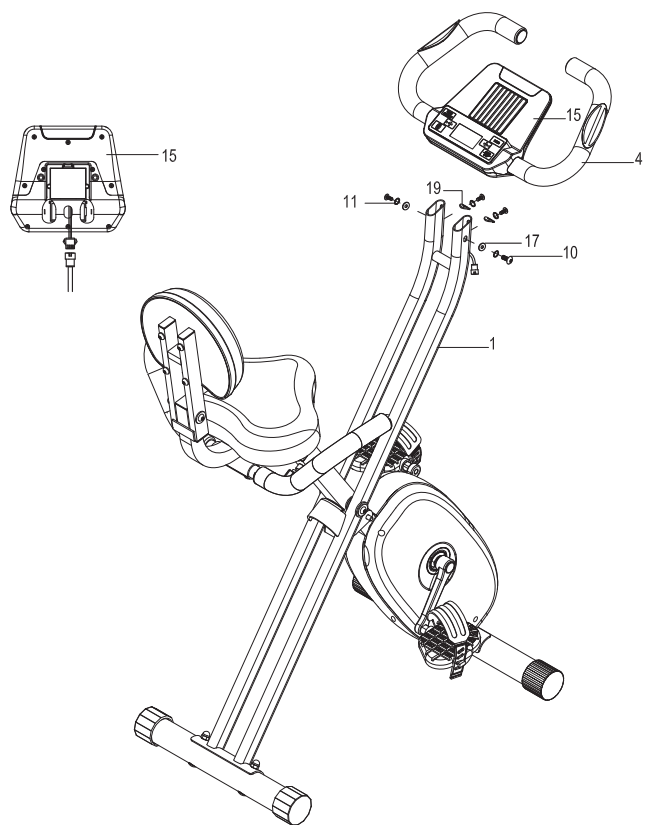


PASO 4:

- Fije el sillín (14) con la tuerca (8) y la arandela (9) en la tija del sillín (3) y seguidamente introduzca la tija en el cuadro de la bicicleta (1). Coloque los orificios superpuestos y asegure el sillín en la tija con el tornillo de ajuste (13).
- También con el tornillo de ajuste (13) podrá regular la altura correcta del sillín.
- El tornillo de ajuste siempre debe encajar correctamente en uno de los agujeros de la tija.


PASO 5:

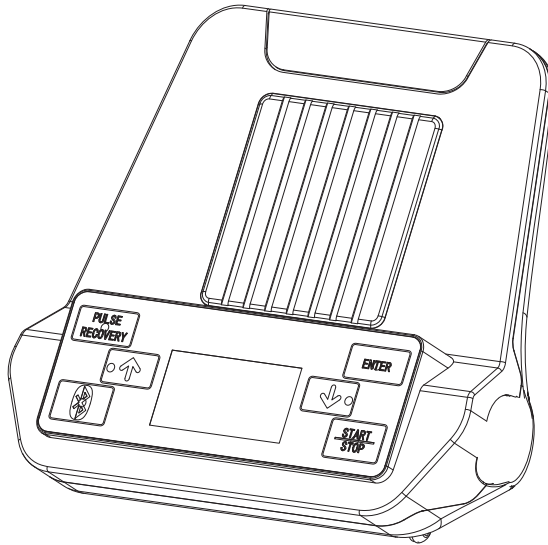
- Inserte el soporte inferior del respaldo (24) en la tija del sillín (3). Asegure la unión con 2 juegos de tornillos carroceros (23), arandelas (25) y contratruercas (8). Fije el respaldo (26) al soporte del respaldo (27). Asegure la unión con 4 juegos de tornillos (20) y arandelas de resorte (21).
- Fije el mango trasero (22) en el soporte inferior del respaldo (24), y asegure la unión con 2 juegos de tornillos (20) y arandelas cóncavas (6).



PASO 6:

- Sujete la barra de agarre (4) con 4 tornillos de hexágono interior (M6 x 12 mm) (10), 4 arandelas de resorte (11), 2 arandelas (17) y 2 arandelas cóncavas (19) en la parte superior del cuadro (1) de la bicicleta. Asegúrese de que el cable del ordenador sale del hueco de la parte trasera del cuadro, y conecte el extremo superior del cable del ordenador.

6. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR



Funciones de las teclas

Tecla ENTER

- Pulse esta tecla para confirmar la selección de programas.
- Pulse esta tecla para confirmar el ajuste de los valores de entrenamiento.
- Pulse esta tecla para seleccionar en los programas los ajustes de distancia, tiempo, calorías o frecuencia cardíaca. Tenga en cuenta que todas las funciones no están disponibles en cada programa.

Tecla Start / Stop:

- Pulse esta tecla para iniciar o detener el entrenamiento con el programa que haya seleccionado.
- Mientras esté en estado de parada: Mantenga pulsada la tecla durante 3 segundos para poner en cero todos los valores.

6. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

Teclas ↑ / ↓:

- Pulse estas teclas en estado de parada para seleccionar el programa deseado.
- Pulse estas teclas en estado de parada para ajustar los valores de un programa.
- Pulse estas teclas durante el entrenamiento para aumentar o disminuir el nivel de carga.

Tecla PULSE RECOVERY:

- Pulse esta tecla para comprobar su pulso en reposo tras el entrenamiento (F1 hasta F6).

Tecla Bluetooth®:

- Pulse esta tecla para conectar o desconectar el Bluetooth® en el ordenador. Si el Bluetooth® está conectado, parpadeará en la pantalla el símbolo de Bluetooth®.

Funciones

- En total hay 6 programas de entrenamiento disponibles: Manual (P1), programas predeterminados (P2-P6), Pendiente (P2), Colina (P3), Valle (P4), Rodar (P5), Quema de calorías (P6).
- Una vez seleccionado el programa deseado, podrá fijar sus objetivos especiales de entrenamiento con ayuda de los ajustes de tiempo, distancia y calorías.

Parámetros de entrenamiento	Indicador	Valor predeterminado	Pasos	Descripción
TIME (Tiempo)	0:00~99:00	00:00	±1:00	Ajuste del tiempo 0:00: Se muestra la duración del entrenamiento.
				Ajuste del tiempo 1:00~99:00: tiene lugar una cuenta atrás hasta 0.
DISTANCE (distancia)	0.00~99.00	0.00	±1	Ajuste de distancia 0.00: Se muestra la distancia recorrida en el entrenamiento.
				Ajuste de distancia 1.0~99.00: tiene lugar una cuenta atrás hasta 0.
CALORIES (Calorías)	0.0~9990	0.0	±10	Ajuste de calorías 0: Se muestran las calorías consumidas en el entrenamiento.
				Ajuste de calorías 0~9990: tiene lugar una cuenta atrás hasta 0.

6. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

Selección de programa y funcionamiento

- Conecte el adaptador de red (16) primero a una toma de corriente y seguidamente a la toma de conexión del aparato, no del ordenador.
- 1. En el modo de parada, seleccione el programa pulsando las teclas ↑ y ↓.
- 2. Confirme la selección con la tecla ENTER.
- 3. Todos los parámetros que se pueden ajustar parpadean consecutivamente en la pantalla. Seleccione los valores deseados en cada caso con las teclas ↑ o ↓.
- 4. Confirme la selección cada vez con la tecla ENTER.
- 5. Si al cabo de 20 segundos no se establece algún ajuste, el ordenador abandonará de forma automática el modo de ajuste.
- 6. El ordenador emitirá una señal acústica si todos los valores ajustables han sido introducidos. Pulse la tecla ST/SP para apagar la señal y empezar con el entrenamiento.
- 7. Puede pulsar de inmediato la tecla ST/SP para empezar directamente el entrenamiento sin haber introducido antes valores específicos.

Tenga en cuenta: Algunos parámetros no se pueden ajustar manualmente en determinados programas.

Tenga en cuenta: Los parámetros “Tiempo” y “Distancia” no se pueden ajustar manualmente en el mismo programa.

Programa manual (P1):

- Seleccione el programa manual con las teclas ↑ y ↓. Confirme con ENTER.
- Introduzca los parámetros de entrenamiento deseados con las teclas ↑ y ↓. Confirme con la tecla ENTER.
- Pulse la tecla ST/SP para empezar con el entrenamiento.
- Puede pulsar de inmediato la tecla ST/SP para empezar directamente el entrenamiento sin haber introducido antes los ajustes personalizados.
- Durante el entrenamiento, puede modificar en cualquier momento el nivel de carga resistiva con las teclas + y ↓.

Tenga en cuenta: Si se alcanza el valor cero, el ordenador emitirá una señal acústica. Pulse la tecla Start / Stop para continuar con el entrenamiento.

Programas predeterminados (P2–P6)

- Seleccione uno de los programas predeterminados con las teclas ↑ y ↓. Confirme con ENTER.
- Los programas predeterminados se diferencian en los ajustes para el nivel de carga, duración, distancia y consumo de calorías.
- En la siguiente tabla encontrará una descripción general de los valores predeterminados para los niveles de carga resistiva en los diferentes programas.
- Durante el entrenamiento, puede modificar en cualquier momento el nivel de carga con las teclas ↑ y ↓.
- Pulse la tecla Start / Stop para empezar con el entrenamiento.

6. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

PROGRAMA	1. Min	2. Min	3. Min	4. Min	5. Min	6. Min	7. Min	8. Min	9. Min	10. Min
P2 Steps	L01	L01	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L04	L04
P3 Hill	L07	L07	L07	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L10
P4 Rolling	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L13	L13	L13	L13
P5 Valley	L13	L13	L13	L13	L13	L10	L10	L10	L10	L10
P6 Fat Burn	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L07	L07	L07	L10

- Realice una prueba con su médico para determinar el rango de pulso óptimo para su cuerpo.
- **¡Importante!** ¡Finalice el entrenamiento de inmediato si siente mareos o siente inseguridad!
- Pulse la tecla Start / Stop para empezar con el entrenamiento.
- Coloque las palmas de sus manos en las superficies de contacto. Durante el entrenamiento, el ordenador ajustará el nivel de carga adecuado para su frecuencia cardíaca. Esta frecuencia se mide cada 15 segundos y el nivel de carga se ajusta de tal manera que su frecuencia cardíaca se mantenga cerca de la frecuencia cardíaca objetivo (± 5).

Programa de pulso en reposo

- Compruebe su pulso en reposo después de haber entrenado durante un tiempo. Una vez finalizado el entrenamiento, pulse la tecla PULSE RECOVERY y rodee ambos contactos de pulso con sus manos. El tiempo de medición del pulso en reposo dura 1 minuto. El tiempo cuenta hacia atrás de 1,00 a 0,00 y se muestra en la pantalla. A continuación, se muestra el resultado en la pantalla de **F 1,0** hasta **F 6,0**. El aumento tiene lugar en pasos de 0,1. F 1,0 hace referencia al mejor nivel de fitness, **F 6,0** al peor.
- Pulse una tecla cualquiera para regresar al resumen.

7. CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO

INDICACIONES IMPORTANTES PARA EL ENTRENAMIENTO

- Antes de empezar el entrenamiento, consulte con su médico. Pregúntele en qué medida un entrenamiento es bueno para usted. Existe riesgo de daños para la salud por un entrenamiento incorrecto o excesivo.
- Evite sobrecargar su cuerpo exigiéndole demasiado esfuerzo. No entrene si ya siente agotamiento o cansancio. Comience el entrenamiento lentamente si no está acostumbrado a practicar ejercicio físico.
- Finalice el entrenamiento de inmediato si percibe algún dolor o molestia.
- No ingiera alimentos 30 minutos antes o después del entrenamiento.
- Preste atención durante el entrenamiento a que su respiración sea relajada y constante.
- Para evitar lesiones, realice calentamientos antes de empezar el entrenamiento y finalice con una fase de enfriamiento. Realice para ello los ejercicios que se describen en estas instrucciones. También puede tomar otros ejercicios de fuentes dignas de confianza.

- Asegúrese de beber una cantidad suficiente de líquido durante el entrenamiento. Recuerde que la cantidad de líquido recomendada de unos 2 litros al día se incrementa con el esfuerzo físico. El líquido que tome deberá estar a temperatura ambiente.
- Utilice el producto sólo con ropa de deporte y con un calzado que tenga una suela antideslizante. Evite la ropa holgada que pueda quedar atrapada en las piezas móviles del producto.
- Compruebe regularmente su pulso. Determine su rango de frecuencia cardíaca personal para poder alcanzar un buen entrenamiento. Tenga en cuenta su edad y su condición física. La siguiente tabla pretende servir de guía para determinar el pulso de entrenamiento ideal:

AJUSTE DE LAS CORREAS DE LOS PIES

Para un uso óptimo, las correas de los pies deben ajustarse correctamente. Póngase el calzado de entrenamiento para determinar la longitud óptima de las correas. Ajuste las correas de los pies justo lo suficiente para que pueda meter o sacar sus pies de las correas deslizándolos sin mayor esfuerzo.

REALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

1. Súbase al aparato.
2. Coloque los pies en los pedales y fíjelos con las correas de los pies.
3. Sujétese con ambas manos del manillar durante el entrenamiento.
4. Comience el entrenamiento.

Nota: Mantenga una postura recta durante el entrenamiento.

MODIFICACIÓN DE LOS NIVELES DE RESISTENCIA

- Ajuste la resistencia con la rueda giratoria.
- **Nota:** ¡Evite sobrecargas!

RIESGO DE DAÑOS PARA LA SALUD

- El sistema de control de la frecuencia cardíaca puede estar defectuoso. Un entrenamiento demasiado fuerte puede conllevar lesiones peligrosas e incluso la muerte. Finalice de inmediato el entrenamiento si nota que su rendimiento se ha reducido demasiado de forma inusual.

Edad	Rango de frecuencia cardíaca 50 – 75 % (pulsaciones por minuto) - pulso de entrenamiento ideal -	Frecuencia cardíaca máxima 100 % (220 pulsaciones – Edad)
20 años	100 – 150	200
25 años	98 – 146	195
30 años	95 – 142	190
35 años	93 – 138	185
40 años	90 – 135	180
45 años	88 – 131	175
50 años	85 – 127	170
55 años	83 – 123	165
60 años	80 – 120	160
65 años	78 – 116	155
70 años	75 – 113	150

8. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS – PROBLEMAS CON LA PANTALLA DEL ORDENADOR

“No se muestran valores de función. Sólo funciona el indicador de pulso.”

Esto puede indicar que hay una avería de transmisión entre el aparato y el ordenador. Compruebe que todos los cables estén correctamente conectados entre sí y que no haya ninguno dañado.

“El indicador de pulso no funciona o muestra siempre una P”.

Si se muestran otros valores de función del ordenador, existirá entonces un problema con el sensor de pulso de las manos o con las conexiones del sensor al ordenador. Compruebe que todos los cables estén correctamente conectados entre sí y que no haya ninguno dañado.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

ADVERTENCIA DE LESIONES

Una reparación inadecuada puede causar riesgos para el usuario. La reparación o los cambios de piezas sólo pueden ser realizados por personas con conocimientos técnicos.

Problema	Causa	Solución
El indicador de pulso no funciona correctamente.	Cableado en mal estado.	Compruebe que todos los cables estén correctamente conectados entre sí y que no haya ninguno dañado.
	Contacto defectuoso con las manos.	Humedezca sus manos.
El indicador del ordenador ha fallado o está defectuoso.	Puede que exista un error de transmisión entre el producto y el ordenador.	Compruebe que todos los cables estén correctamente conectados entre sí y que no haya ninguno dañado. Compruebe también las conexiones de enchufes en el aparato y la conexión del adaptador en la toma de corriente.
Ruidos chirriantes.	A las uniones de rodamiento (casquillos del cojinete) les falta lubricante.	Engrase los casquillos del cojinete con grasa lubricante.

Para más información o resolución de problemas, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente.

9. LIMPIEZA, CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Compruebe después del montaje y antes de cada uso del aparato si están en su sitio y correctamente apretados todos los pernos y tuercas.
- Limpie el aparato regularmente con un paño ligeramente humedecido en un detergente suave.
- Esto será especialmente importante para el sillín y los mangos, ya que estas piezas están en contacto constante con partes de su cuerpo durante todo el entrenamiento.
- Revise el producto para detectar signos de daños o deterioro (por ejemplo, desgaste) antes de utilizarlo.

10. INDICACIONES PARA LA ELIMINACIÓN



Los materiales de embalaje son materias primas y se pueden volver a usar. Separe los embalajes según su tipo y elimínelos de forma adecuada y respetuosa con el medioambiente. Póngase en contacto con las autoridades competentes si desea más información sobre este tema.



¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!

¡Elimine los aparatos antiguos de forma adecuada! Así contribuirá a proteger el medio ambiente. Consulte con las autoridades locales cuáles son los puntos de recogida y los respectivos horarios.

11. RECLAMACIONES Y GARANTÍAS

Para preguntas técnicas, información sobre nuestros productos y pedidos de piezas de recambios, nuestro equipo de servicio técnico está a su disposición en:

Horario de servicio: Lunes a viernes, de 09:00 h a 18:00 h

Línea telefónica: +34 - 932 204 048*

Correo electrónico: Service@SportPlus.org

URL: <https://sportplus.de/>

- * El coste de las llamadas a teléfonos fijos nacionales y las tasas de llamada variarán en función de su compañía telefónica o su contrato de servicio telefónico.

Asegúrese de tener a mano la siguiente información.

- Manual de instrucciones
- Número de modelo (este número se encuentra en la portada de este manual)
- Descripción de los accesorios
- Número del accesorio
- Factura con fecha de la compra

Indicación importante:

No envíe su producto a nuestra dirección antes de que nuestro personal de servicio técnico le solicite este envío. Los gastos y el riesgo de pérdida por los envíos no solicitados correrán a cuenta del remitente. Nos reservamos el derecho de aceptar o rechazar los envíos no solicitados o devolver la correspondiente mercancía al remitente con gastos a su cargo.

12. TÉRMINOS DE LA GARANTÍA

SportPlus garantiza que el producto al que se refiere la garantía ha sido fabricado con materiales de alta calidad y ha sido comprobado con la máxima diligencia.

Para que la garantía tenga validez, resulta esencial que el uso y el montaje se realicen conforme al manual de instrucciones. Un uso indebido y/o transporte inadecuado puede anular el derecho de garantía.

El período de garantía, que comienza en la fecha de la compra del producto, es de 2 años. Si el producto que ha adquirido tiene algún defecto, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente en el plazo de 24 meses contados a partir de la fecha de la compra. Quedarán excluidos de la garantía:

- Los daños por aplicación de una fuerza externa.
- Intervenciones, reparaciones y modificaciones realizadas por personas no autorizadas por nosotros y/o no profesionales.
- La no observación del manual de instrucciones.
- Si no se cumplen los requisitos de garantía indicados anteriormente.
- Si se originan defectos por manipulación o mantenimiento incorrectos, negligencia o accidentes.
- También se excluyen el desgaste y los consumibles como, por ejemplo, los rodamientos, las correas y las partes acolchadas.

El producto ha sido concebido para un uso privado. La garantía no será válida para un uso comercial.

13. DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD UE

Puede consultar la declaración de conformidad haciendo clic en el siguiente enlace: <https://sportplus.de/pages/konformitaetserklaerung>

DE

Servicehotline:

+49 (0) 40 - 780 896 - 35

(Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.)

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/ersatzteile>

GB

Servicehotline:

+44 - 203 318 4415

(Call charges depend on your phone company / your phone contract.)

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

FR

Service hotline :

+33 - 176 361 493

(Les frais d'appel dépendent de votre opérateur / votre abonnement téléphonique.)

Adresse électronique :

service@sportplus.org

Site Internet :

<https://sportplus.de/>

IT

Linea diretta per
l'assistenza:

+39 - 069 480 1459

(Le tariffe di chiamata dipendono dal proprio gestore telefonico / contratto di telefonia.)

E-mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

ES

Línea telefónica:

+34 - 932 204 048

(Las tasas de llamada serán sufragados por su compañía telefónica / su contrato de teléfono.)

Correo electrónico:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

Latupo GmbH
Stahlwiete 21
22761 Hamburg
Germany

 SportPlus