

GEBRAUCHSANLEITUNG

HEIMTRAINER

**INSTRUCTIONS FOR USE
EXERCISE BIKE**

**NOTICE D'UTILISATION
VÉLO D'APPARTEMENT**

**ISTRUZIONI PER L'USO
CYCLETTE**

**INSTRUCCIONES DE USO
BICICLETA ESTÁTICA**

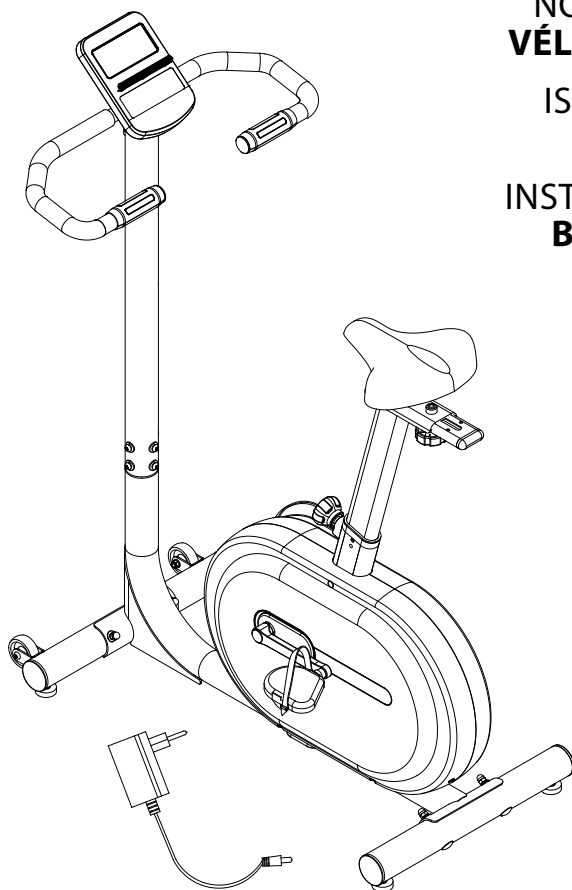
DE

GB

FR

IT

ES



created by Impala Services Ltd.

IM size: A5

 **SportPlus**

SP-HT-9910-B-iE
SP-HT-9910-W-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, beachten Sie Folgendes:

Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich 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 diese Bedienungsanleitung immer mit dazu.

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN	3
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE	4
3. ÜBUNGSBEREICH	7
4. LIEFERUMFANG ZEICHNUNG	8
5. MONTAGESATZ ZEICHNUNG	9
6. MONTAGEANLEITUNG	10
7. MONTAGEHINWEISE	15
8. NETZANSCHLUSS	17
9. BEDIENUNG	17
10. TRAINING	25
11. WARTUNG & REINIGUNG	27
12. ENTSORGUNGSHINWEISE	27
13. FEHLERSUCHE	28
14. EXPLOSIONSZEICHNUNG	29
15. LIEFERUMFANG TEILELISTE	31
16. MONTAGESATZ TEILELISTE	31
17. TEILELISTE	32
18. SERVICE UND ERSATZTEILE	35
19. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	36

1. TECHNISCHE DATEN

SYMBOLLEGENDE



Bedienungsanleitung beachten



Herstellungsdatum

07/2021


PRODUKTINFORMATIONEN

Abmessungen (B x H x T):	62,5 x 134,5 x 103,5 cm
Gewicht:	30 kg
Geräteklasse:	H.C. (Verwendung im Heimbereich, geringe Genauigkeit) nach EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016
Maximales Körpergewicht des Nutzers:	130 kg
Bremssystem:	Magnetbremssystem, geschwindigkeitsunabhängig

COMPUTERINFORMATIONEN

Modell:	YB1901
Computerfunktionen:	Dauer, Entfernung, Geschwindigkeit, Puls, ungefährer Kalorienverbrauch, produzierte Leistung
Bluetooth®-Version:	Bluetooth® 4.2
Frequenzbereich:	2,4 GHz
Sendeleistung:	-6 bis +4 dBm

NETZADAPTERINFORMATIONEN

Name des Herstellers:	Xiamen XUNHENG Electronics TECH Co., Ltd. Unit 3047, Building Xuan Ye, Pioneering Park of Torch High-tech Zone, Xiamen City, Fujian
Modellkennung:	XH0900-1000LG
Eingangsspannung:	100–240 V~
Eingangswechselstrom- frequenz:	50/60 Hz
Eingangsstrom:	0,5 A
Ausgangsspannung:	9 V 
Ausgangsstrom:	1 A
Ausgangsleistung:	9 W
Leistungsaufnahme bei Nulllast:	≤ 0,5 W
Schutzklasse:	II



VEREINFACHTE EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Latupo GmbH, dass der Funkanlagentyp „Heimtrainer SP-HT-9910-B-iE / SP-HT-9910-W-iE“ der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:

www.sportplus.de/konformitaetserklaerung

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Innenbereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 130 kg.
- Wenn eine andere Person das Produkt verwendet, halten Sie einen Mindestabstand von 100 cm um das Produkt ein.
- Treffen Sie während der Installation und Wartung die entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen, wie im weiteren Abschnitt dieser Bedienungsanleitung erläutert.
- **WARNUNG** — Dieses stationäre Trainingsgerät ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.

GEFAHR FÜR KINDER UND ANDERE PERSONENGRUPPEN

- 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 das Produkt nicht gebaut ist.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.

- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unser Service-Center.
- 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.
- Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.

VORSICHT – PRODUKTSCHÄDEN

- 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.
- Halten Sie das maximale Körpergewicht des Nutzers ein (siehe „Technische Daten“).
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Produkt. Stellen Sie keine Gegenstände mit offenen Flammen (wie z. B. Kerzen) auf oder neben das Produkt. Stellen Sie keine mit Flüssigkeit gefüllten Gegenstände (wie z. B. Vasen) auf das Produkt.
- **Benutzen Sie nie ein beschädigtes Produkt!** Trennen Sie das Produkt vom Netzstrom und benachrichtigen Sie Ihren Kundendienst, wenn das Produkt beschädigt ist.

ELEKTRISCHE SICHERHEIT

- Prüfen Sie vor dem Anschluss an die Netzversorgung, ob Stromart und Netzspannung mit den Angaben auf dem Typenschild übereinstimmen.
- 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.
- **Warnung!** Tauchen Sie elektrische Teile des Produkts nie in Wasser oder andere Flüssigkeiten. Halten Sie das Produkt nie unter fließendes Wasser.
- Nehmen Sie das Produkt nicht mit feuchten Händen, oder auf nassem Boden stehend in Betrieb. Fassen Sie den Netzadapter nie mit nassen oder feuchten Händen an.

- Dieses Produkt 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 Produkt zu benutzen ist.
- Ziehen Sie den Netzadapter nicht am Netzkabel aus der Steckdose und wickeln Sie das Netzkabel nicht um das Produkt.
- Verbinden Sie den Netzadapter mit einer gut erreichbaren Steckdose, um im Notfall das Produkt schnell von der Netzversorgung trennen zu können. Ziehen Sie den Netzadapter aus der Steckdose, um das Produkt vollständig auszuschalten. Benutzen Sie den Netzadapter als Trennvorrichtung.
- Ziehen Sie vor jeder Reinigung, und falls das Produkt längere Zeit nicht benutzt wird, den Netzadapter aus der Steckdose.
- Verwenden Sie nur den mitgelieferten Netzadapter mit diesem Produkt.

HINWEISE ZUR MONTAGE (ALLGEMEIN)

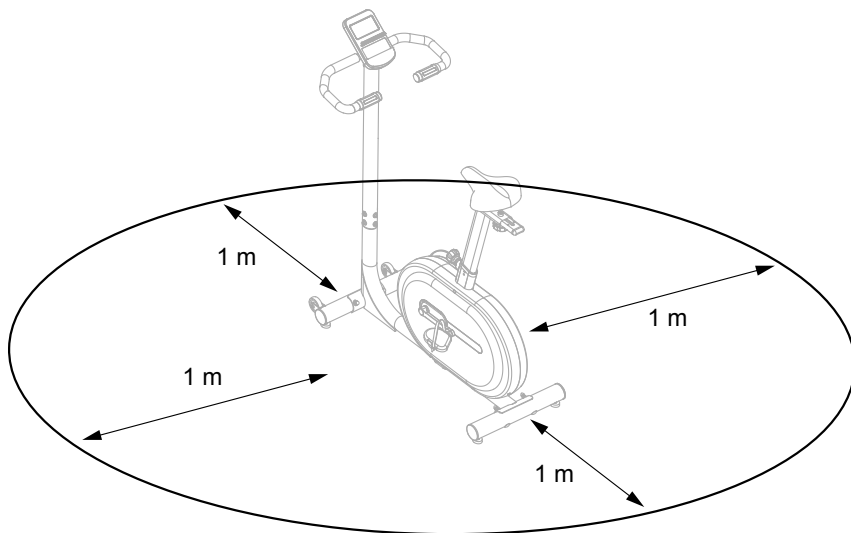
- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschnitte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen Sie 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 des Lieferumfangs, 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.
- 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.





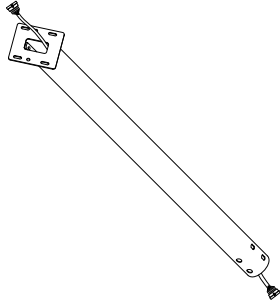

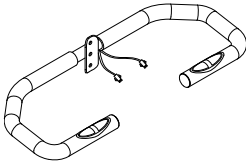
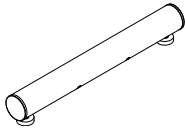
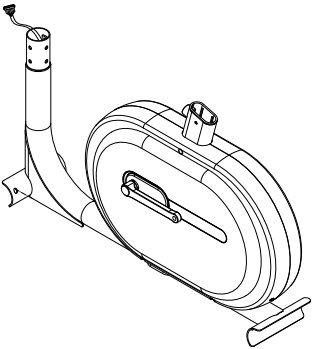

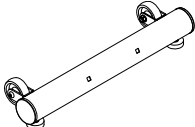

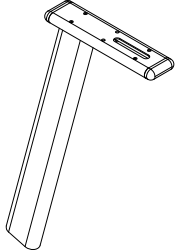
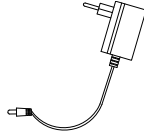
Vorsicht, Quetschgefahr! Bewegliche Teile könnten Ihren Körper quetschen und schneiden. Berühren Sie die beweglichen Teile nicht, wenn Sie das Produkt benutzen!

- Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Produkt verwenden.



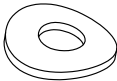
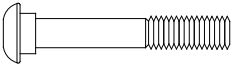


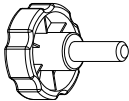
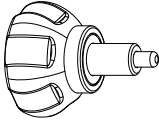

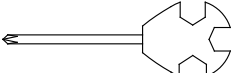
3. ÜBUNGSBEREICH



4. LIEFERUMFANG ZEICHNUNG

1		x1	27L		x1
2		x1	27R		x1
3		x1	28		x1
16		x1	29		x1
17		x1	30		x1
			34		x1
			38		x1


5. MONTAGESATZ ZEICHNUNG

12		M8*20*S5	x6
13		d8	x6
14		d8*Φ20*2*R30	x10
20		M8*73*20*H5	x4
21		M8*H16*S13	x4
32		d12*Φ24*2	x1
33		M12*37*Φ58	x1
35		M16*1,5*24*Φ56	x1
A		S5	x1
B		S13/14/15	x1


DEUTSCH

6. MONTAGEANLEITUNG

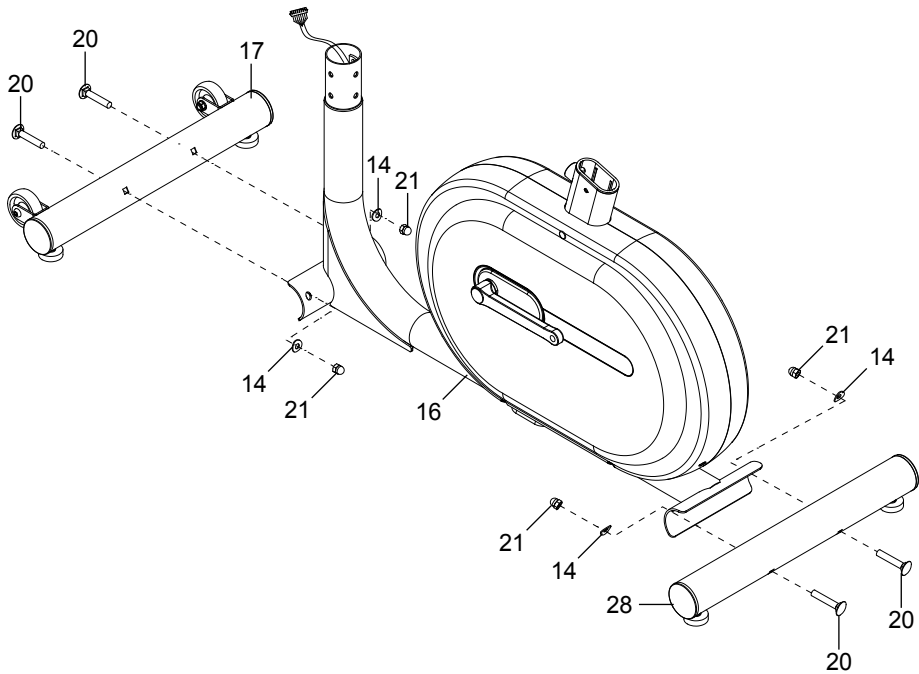
Schritt 1:

14  d8*Φ20*2*R30 x4




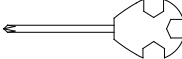

20  M8*73*20*H5 x4

21  M8*H16*S13 x4

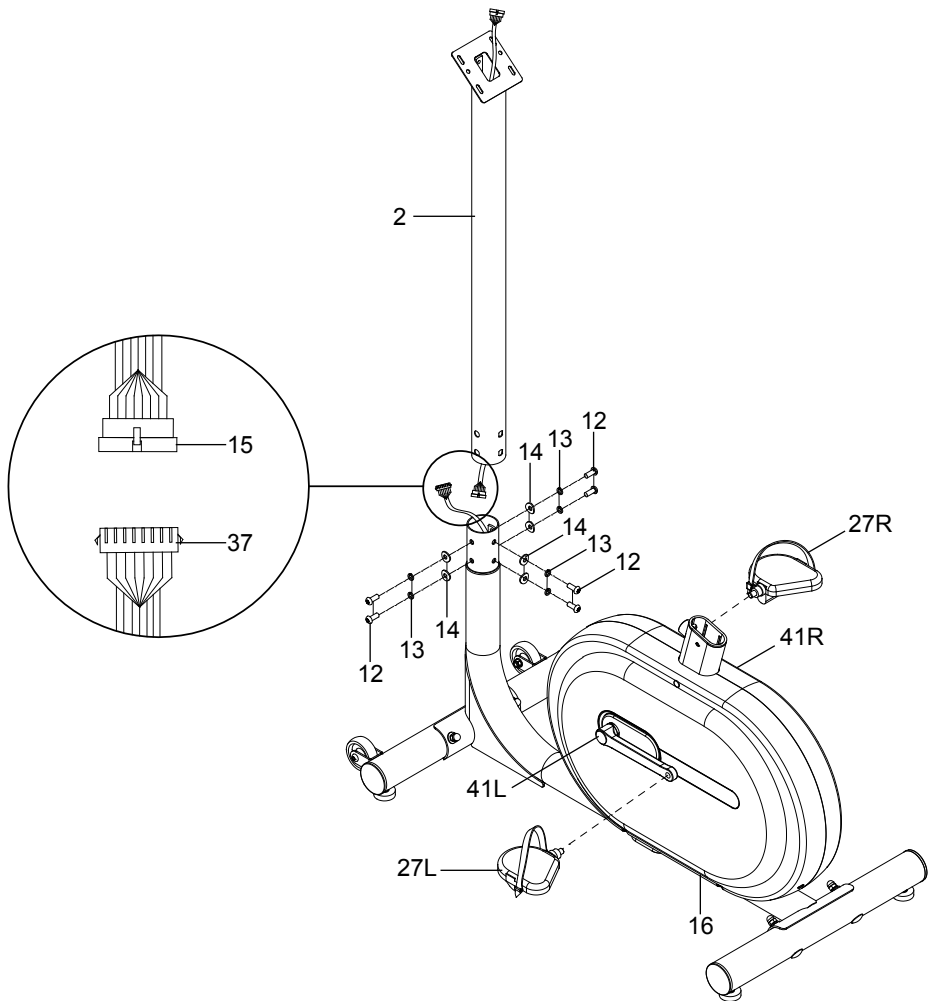
B 








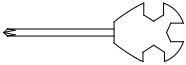
Schritt 2:

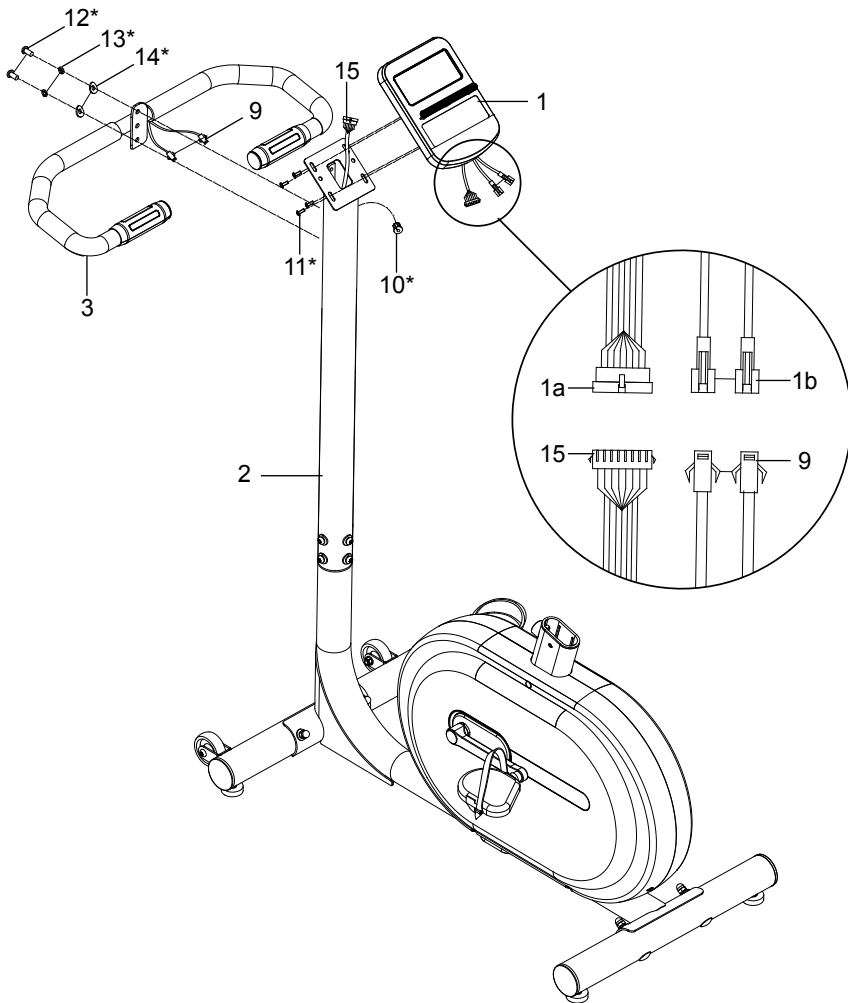
12		M8*20*S5	x6	A	
13		d8	x6	B	
14		d8*Φ20*2*R30	x6		

DEUTSCH




Schritt 3:

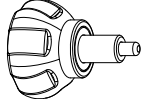
11*		M5*10	x4	14*		d8*Φ20*2*R30	x2
12*		M8*20*S5	x2	A			
13*		d8	x2	B			

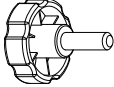


* vormontiert

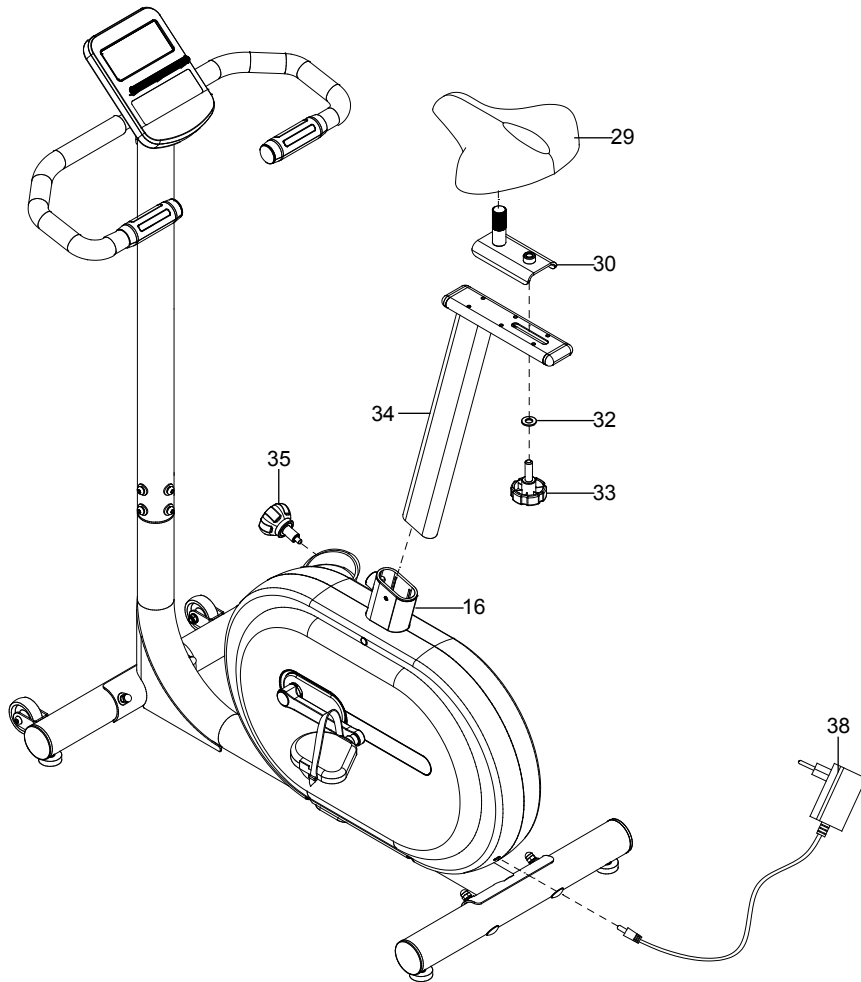
Schritt 4:

32  d12*Φ24*2 x1

35  M16*1,5*
24*Φ56 x1

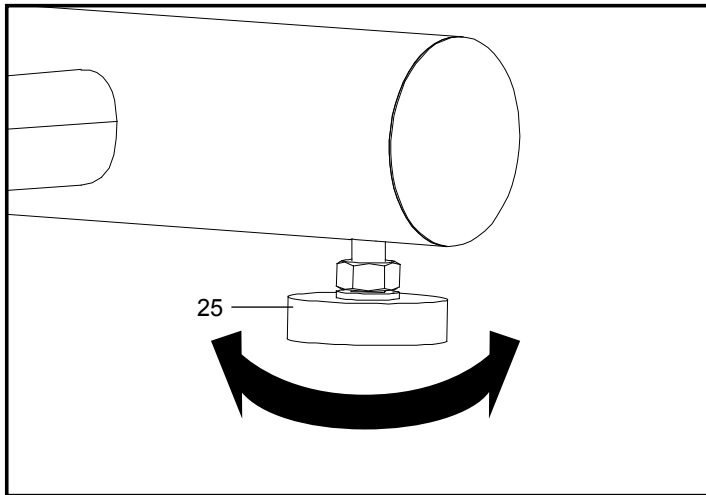
33  M12*37*Φ58 x1

B 

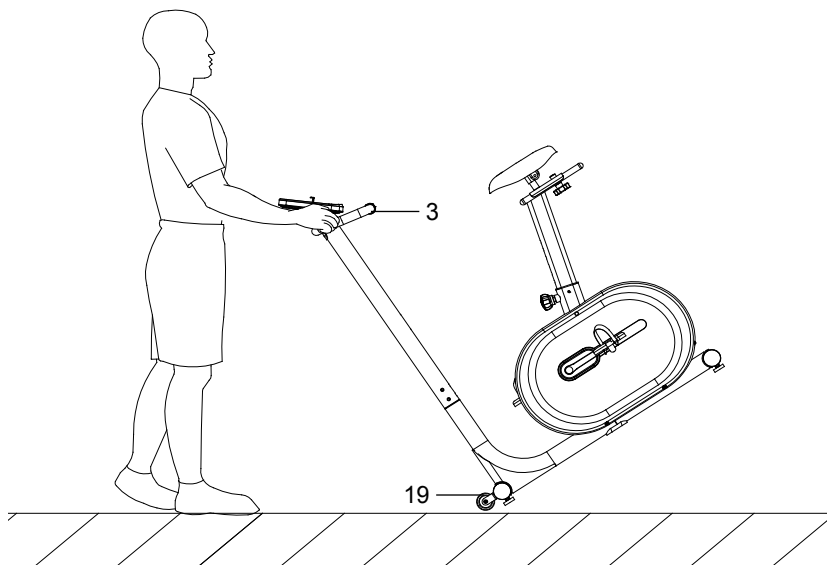


DEUTSCH

Schritt 5:



Schritt 6:



7. 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. Einige Teile sind zur Vereinfachung des Montageprozesses schon zusammengebaut.

SCHRITT 1

1. Befestigen Sie das vordere Fußrohr (17) und das hintere Fußrohr (28) am Hauptrahmen (16).
2. Sichern Sie die Verbindung mit jeweils 2 Vierkantschrauben (20), 2 gewölbten Unterlegscheiben (14) und 2 Hutmuttern (21).
3. Ziehen Sie alle Schrauben fest an.

SCHRITT 2

1. Verbinden Sie das Verbindungskabel (15) mit dem Verbindungskabel (37).
2. Stecken Sie die Handgriffstange (2) in den Hauptrahmen (16). Sichern Sie die Verbindung mit 6 Innensechskantschrauben (12), 6 Federringen (13) und 6 gewölbten Unterlegscheiben (14).
3. Drehen Sie das linke Pedal (27L) im Uhrzeigersinn auf die linke Kurbel (41L).
4. Drehen Sie das rechte Pedal (27R) entgegen dem Uhrzeigersinn auf die rechte Kurbel (41R).
5. Ziehen Sie alle Schrauben fest an.

SCHRITT 3

1. Lösen Sie 2 Innensechskantschrauben (12), 2 Federringe (13), 2 gewölbte Unterlegscheiben (14) und 1 Endkappe (10) von der Handgriffstange (2).
2. Befestigen Sie den Handgriff (3) an der Handgriffstange (2). Sichern Sie die Verbindung mit 2 Innensechskantschrauben (12), 2 Federringen (13) und 2 gewölbten Unterlegscheiben (14).
3. Lösen Sie 4 Schrauben (11) von der Rückseite des Computers (1).
4. Führen Sie die 2 Pulssensorkabel (9) des Handgriffs (3) durch die Öffnung der Handgriffstange (2). Verbinden Sie die 2 Pulssensorkabel des Handgriffs mit den 2 Pulssensorkabeln (1b) des Computers (1). Verbinden Sie das Verbindungskabel (15) mit dem Verbindungskabel (1a) des Computers. Schließen Sie die Öffnung der Handgriffstange mit 1 Endkappe (10).
5. Befestigen Sie den Computer (1) an der Handgriffstange (2). Sichern Sie die Verbindung mit 4 Schrauben (11).
6. Ziehen Sie alle Schrauben fest an.

SCHRITT 4

1. Stecken Sie die Sattelstütze (34) in den Hauptrahmen (16). Sichern Sie die Verbindung mit der Griffschraube (35).
2. Befestigen Sie die Sattelhalterung (30) auf der Sattelstütze (34). Sichern Sie die Verbindung mit der Griffschraube (33) und 1 Unterlegscheibe (32).
3. Ziehen Sie alle Schrauben fest an.
4. Befestigen Sie den Sattel (29) auf der Sattelhalterung (30).
5. Verbinden Sie den Hohlstecker des Netzadapters (38) mit der Buchse an der Rückseite des Hauptrahmens (16).

SCHRITT 5

- Am vorderen Fußrohr (17) und am hinteren Fußrohr (28) befinden sich jeweils 2 verstellbare Füße.
1. Falls das Produkt nicht gerade steht, drehen Sie die verstellbaren Füße (25) im oder entgegen dem Uhrzeigersinn, um das Produkt gerade auszurichten.

SCHRITT 6

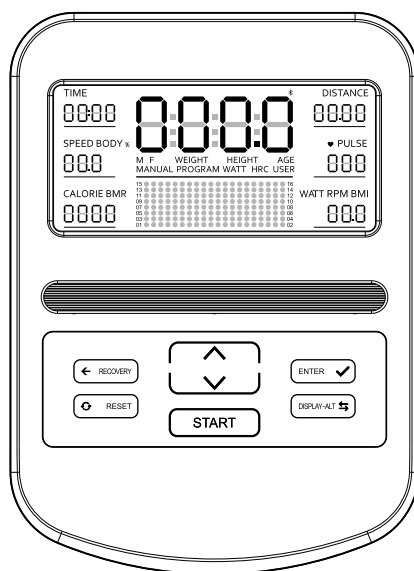
1. Um das Produkt an einen anderen Standort zu bewegen, drücken Sie den Handgriff (3) nach unten, bis die Transportrollen (19) den Boden berühren.
2. Schieben Sie das Produkt in dieser Position an den gewünschten Standort.

8. NETZANSCHLUSS

- Verbinden Sie den Netzadapter (38) mit einer gut erreichbaren Steckdose.

9. BEDIENUNG

HINWEIS: Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden. Benutzen Sie kein defektes Produkt.



ALLGEMEIN

- Der Computer schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen.
- Wenn Sie 3 Minuten lang nicht trainieren, schaltet sich der Computer automatisch ab.
- Während des Trainings werden folgende Werte/Funktionen nacheinander für jeweils 6 Sekunden im Hauptbereich des Displays angezeigt: **TIME** (Zeit) > **DISTANCE** (Entfernung) > **SPEED** (Geschwindigkeit) > **PULSE** (Puls) > **CALORIE** (Kalorien) > **WATT**.
- Anstelle der wechselnden Anzeige können Sie auch eine einzelne Funktion dauerhaft anzeigen lassen. Drücken Sie wiederholt die Taste **DISPLAY-ALT**, bis die gewünschte Funktion angezeigt wird.
- Im Bereich **WATT/RPM** des Displays wird standardmäßig **WATT** angezeigt. Um zwischen der Anzeige von **WATT** (produzierte Leistung) und **RPM** (Drehzahl) zu wechseln, drücken Sie die Taste **ENTER**.
- Ab Werk ist die Widerstandsstufe **16** eingestellt.

TASTENFUNKTIONEN

Taste	Funktion
Taste Λ	<ul style="list-style-type: none"> • Programm in aufsteigender Richtung auswählen • Einstellungen in aufsteigender Richtung vornehmen • Widerstandsstufe in aufsteigender Richtung im Trainingsmodus einstellen
Taste V	<ul style="list-style-type: none"> • Programm in absteigender Richtung auswählen • Einstellungen in absteigender Richtung vornehmen • Widerstandsstufe in absteigender Richtung im Trainingsmodus einstellen
Taste START	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsmodus starten/stoppen
Taste RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> • Pulserholung überprüfen
Taste RESET	<ul style="list-style-type: none"> • Aus allen Modi zum Programm 1 zurückkehren • Alle Werte zurücksetzen, mit Ausnahme der benutzerdefinierten Einstellungen U1–U4 in den Programmen 18–21
Taste ENTER	<ul style="list-style-type: none"> • Zwischen den Anzeigen WATT und RPM (U/min) im Trainingsmodus wechseln • Einzustellende Parameter auswählen
Taste DISPLAY-ALT	<ul style="list-style-type: none"> • Bestimmte Funktion auswählen, die dauerhaft im Display angezeigt wird

COMPUTERANZEIGEN

Anzeige	Beschreibung
TIME	Trainingszeit (0:00–99:59 Minuten)
DISTANCE	Zurückgelegte Strecke (0,00–99,9 km)
SPEED	Geschwindigkeit (0,0–99,9 km/h)
PULSE	Puls/Herzfrequenz (40–240 Schläge/Minute) Um Ihren Puls zu messen, legen Sie die Handflächen auf beide Pulskontaktflächen am Handgriff (3).
CALORIE	Verbrauchte Kalorien (0–9999 kcal)
WATT	Produzierte Leistung (0–899 W)
RPM	Drehzahl (0–999 U/min)

COMPUTERFUNKTIONEN/-PROGRAMME

Anzeige	Programm	Beschreibung
MANUAL	1	Manuelle Einstellung der Widerstandsstufe
PROGRAM	2–11	Automatische Einstellung des Trainingsmodus mit voreingestellten Werten
FAT	12	Körperfettanteil (%), Body-Mass-Index (BMI) und Grundumsatz (BMR)
WATT	13	Trainingsmodus in Abhängigkeit eines Zielwerts der produzierten Leistung
HRC	14–17	Trainingsmodus in Abhängigkeit eines Zielwerts der Herzfrequenz (benutzerdefinierte Einstellung: 65, 75 oder 85 %) HRC = Heart Rate Control = Herzfrequenzkontrolle
USER	18–21	Trainingsmodus in Abhängigkeit einer benutzerdefinierten Widerstandsstufe
RECOVERY	–	Stufe der Pulserholung

MANUELLER MODUS (PROGRAMM 1)

1. Drücken Sie die Taste **START**, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie die Taste **ENTER**, um in den Einstellmodus zu wechseln.
2. Drücken Sie im Einstellmodus die Taste **ENTER**, um die Werte für **TIME** (Zeit), **DISTANCE** (Entfernung), **CALORIE** (Kalorien) und **AGE** (Alter) einzustellen. Der ausgewählte Parameter blinkt im Display.
3. Um im Einstellmodus einen Wert zu ändern, drücken Sie die Taste **▲** (erhöhen) oder **▼** (verringern). Drücken Sie die Taste **ENTER** zur Bestätigung und um zum nächsten Parameter zu wechseln.
4. Nachdem Sie alle Einstellungen vorgenommen haben, drücken Sie die Taste **ENTER**, um den Einstellmodus zu verlassen.
5. Drücken Sie die Taste **START**, um mit dem Training zu beginnen.
6. Um während des Trainings die Widerstandsstufe zu ändern, drücken Sie die Taste **▲** (erhöhen) oder **▼** (verringern).
7. Falls Sie Werte für **TIME** (Zeit), **DISTANCE** (Entfernung) oder **CALORIE** (Kalorien) eingestellt haben, wird der entsprechende Wert während des Trainings heruntergezählt. Sobald einer dieser Werte auf 0 heruntergezählt wurde, ertönt ein akustisches Signal und das Training wird automatisch beendet.
8. Wenn Sie das Training vorab beenden möchten, drücken Sie die Taste **START**.

PROGRAMM-MODUS (PROGRAMM 2–11)

1. Drücken Sie die Taste **Λ** oder **V**, um eines der Programme 2–11 auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste **START**, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie die Taste **ENTER**, um in den Einstellmodus zu wechseln.
3. Drücken Sie im Einstellmodus die Taste **ENTER**, um die Werte für **TIME** (Zeit), **DISTANCE** (Entfernung), **CALORIE** (Kalorien) und **AGE** (Alter) einzustellen. Der ausgewählte Parameter blinkt im Display.
4. Um im Einstellmodus einen Wert zu ändern, drücken Sie die Taste **Λ** (erhöhen) oder **V** (verringern). Drücken Sie die Taste **ENTER** zur Bestätigung und um zum nächsten Parameter zu wechseln.
5. Nachdem Sie alle Einstellungen vorgenommen haben, drücken Sie die Taste **ENTER**, um den Einstellmodus zu verlassen.
6. Drücken Sie die Taste **START**, um mit dem Training zu beginnen.
7. Die Widerstandsstufe wird dem gewählten Programm entsprechend automatisch eingestellt. Um während des Trainings die Widerstandsstufe zu ändern, drücken Sie die Taste **Λ** (erhöhen) oder **V** (verringern).
8. Falls Sie Werte für **TIME** (Zeit), **DISTANCE** (Entfernung) oder **CALORIE** (Kalorien) eingestellt haben, wird der entsprechende Wert während des Trainings heruntergezählt. Sobald einer dieser Werte auf 0 heruntergezählt wurde, ertönt ein akustisches Signal und das Training wird automatisch beendet.
9. Wenn Sie das Training vorab beenden möchten, drücken Sie die Taste **START**.

KÖRPERFETT-MODUS (PROGRAMM 12)

1. Drücken Sie die Taste **Λ** oder **V**, um das Programm 12 auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste **ENTER**, um in den Einstellmodus zu wechseln.
3. Drücken Sie im Einstellmodus die Taste **ENTER**, um die Werte für **GENDER** (Geschlecht, **M** = männlich / **F** = weiblich), **HEIGHT** (Größe in cm), **WEIGHT** (Gewicht in kg) und **AGE** (Alter) einzustellen. Der ausgewählte Parameter blinkt im Display.
4. Um im Einstellmodus einen Wert zu ändern, drücken Sie die Taste **Λ** (erhöhen) oder **V** (verringern). Drücken Sie die Taste **ENTER** zur Bestätigung und um zum nächsten Parameter zu wechseln.
5. Nachdem Sie alle Einstellungen vorgenommen haben, drücken Sie die Taste **ENTER**, um den Einstellmodus zu verlassen.
6. Drücken Sie die Taste **START**, um mit dem Test zu beginnen. Legen Sie die Handflächen auf beide Pulskontaktflächen am Handgriff (3). Nehmen Sie eine entspannte Körperhaltung ein. Nach ca. 8 Sekunden wird Ihr Körperfettanteil im Display angezeigt.

Body-Mass-Index (BMI)

Geschlecht	Männlich		Weiblich	
	≤ 30 Jahre	> 30 Jahre	≤ 30 Jahre	> 30 Jahre
Untergewichtig	< 14	< 17	< 17	< 20
Gesund	14–20	17–23	17–24	20–27
Leicht übergewichtig	20,1–25	23,1–28	24,1–30	27,1–33
Übergewichtig	25,1–35	28,1–38	30,1–40	33,1–43
Adipös	> 35	> 38	> 40	> 43

Körperfettanteil

Geschlecht	Männlich	Weiblich
Niedrig	< 13 %	< 23 %
Mittel	13–25,9 %	23–35,9 %
Leicht erhöht	26–30 %	36–40 %
Hoch	> 30 %	> 40 %

Grundumsatz (BMR)

- Der Grundumsatz (Ruheenergiebedarf) ist die Energie pro Zeiteinheit, die ein Organismus zur Aufrechterhaltung der Homöostase benötigt.
- Der Referenzwert für Personen in einem Alter von 22–40 Jahren beträgt 1200–1400 kcal pro Tag.

Körpertyp

Anzeige	Beschreibung
B1	Mager
B2	Dünn
B3	Leicht dünn
B4	Schlank
B5	Gesund

Anzeige	Beschreibung
B6	Leicht übergewichtig
B7	Übergewichtig
B8	Adipös
B9	Sehr adipös

WATT-MODUS (PROGRAMM 13)

1. Drücken Sie die Taste **Λ** oder **V**, um das Programm 13 auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste **ENTER**, um in den Einstellmodus zu wechseln.
3. Drücken Sie im Einstellmodus die Taste **ENTER**, um die Werte für **TIME** (Zeit), **DISTANCE** (Entfernung) und **WATT** (produzierte Leistung) einzustellen. Der ausgewählte Parameter blinkt im Display.
4. Um im Einstellmodus einen Wert zu ändern, drücken Sie die Taste **Λ** (erhöhen) oder **V** (verringern). Drücken Sie die Taste **ENTER** zur Bestätigung und um zum nächsten Parameter zu wechseln.
5. Nachdem Sie alle Einstellungen vorgenommen haben, drücken Sie die Taste **ENTER**, um den Einstellmodus zu verlassen.
6. Drücken Sie die Taste **START**, um mit dem Training zu beginnen.
7. Falls Sie Werte für **TIME** (Zeit), **DISTANCE** (Entfernung) oder **WATT** (produzierte Leistung) eingestellt haben, wird der entsprechende Wert während des Trainings heruntergezählt. Sobald einer dieser Werte auf 0 heruntergezählt wurde, ertönt ein akustisches Signal und das Training wird automatisch beendet.
8. Wenn Sie das Training vorab beenden möchten, drücken Sie die Taste **START**.

HINWEIS: Der Watt-Wert wird anhand des Drehmoments und der Drehzahl berechnet. In diesem Programm bleibt der Watt-Wert konstant. Dies bedeutet, dass der Widerstand automatisch verringert wird, wenn Sie ein hohes Tempo vorlegen. Der Widerstand wird automatisch erhöht, wenn Sie ein niedriges Tempo vorlegen. Somit wird sichergestellt, dass Sie immer dieselbe Leistung produzieren.

HRC-MODUS (PROGRAMM 14–17)

1. Drücken Sie die Taste **Λ** oder **V**, um eines der Programme 14–17 auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste **START**, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie die Taste **ENTER**, um in den Einstellmodus zu wechseln.
3. Nur für Programme 14–16: Drücken Sie im Einstellmodus die Taste **ENTER**, um die Werte für **TIME** (Zeit), **DISTANCE** (Entfernung), **CALORIE** (Kalorien) und **AGE** (Alter) einzustellen. Der ausgewählte Parameter blinkt im Display.
Nur für Programm 17: Drücken Sie im Einstellmodus die Taste **ENTER**, um den Wert für **THR** (Target Heart Rate = Zielherzfrequenz) einzustellen. Der ausgewählte Parameter blinkt im Display.
4. Um im Einstellmodus einen Wert zu ändern, drücken Sie die Taste **Λ** (erhöhen) oder **V** (verringern). Drücken Sie die Taste **ENTER** zur Bestätigung und um zum nächsten Parameter zu wechseln.
5. Nachdem Sie alle Einstellungen vorgenommen haben, drücken Sie die Taste **ENTER**, um den Einstellmodus zu verlassen.
6. Drücken Sie die Taste **START**, um mit dem Training zu beginnen. Legen Sie die Handflächen auf beide Pulskontaktflächen am Handgriff (3).
Nur für Programm 17: Die Widerstandsstufe wird der gewählten Zielherzfrequenz entsprechend automatisch eingestellt.

7. Nur für Programme 14–16: Falls Sie Werte für **TIME** (Zeit), **DISTANCE** (Entfernung) oder **CALORIE** (Kalorien) eingestellt haben, wird der entsprechende Wert während des Trainings heruntergezählt. Sobald einer dieser Werte auf 0 heruntergezählt wurde, ertönt ein akustisches Signal und das Training wird automatisch beendet.
8. Wenn Sie das Training vorab beenden möchten, drücken Sie die Taste **START**.

Zielherzfrequenz (Programm 17)

Alter	Herzfrequenzbereich
20	133–167
25	132–166
30	130–164
35	129–162
40	127–161
45	125–159
50	124–156

Alter	Herzfrequenzbereich
55	122–155
60	121–153
65	119–151
70	118–150
75	117–147
80	115–146
85	114–144

BENUTZERDEFINIERTER MODUS (PROGRAMM 18–21)

1. Drücken Sie die Taste **Λ** oder **V**, um eines der Programme 18–21 auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste **START**, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie die Taste **ENTER**, um in den Einstellmodus zu wechseln.
3. Drücken Sie im Einstellmodus die Taste **ENTER**, um die Werte für **TIME** (Zeit), **DISTANCE** (Entfernung), **CALORIE** (Kalorien), **AGE** (Alter) sowie die Widerstandsstufe einzustellen. Der ausgewählte Parameter blinkt im Display.
4. Um im Einstellmodus einen Wert zu ändern, drücken Sie die Taste **Λ** (erhöhen) oder **V** (verringern). Drücken Sie die Taste **ENTER** zur Bestätigung und um zum nächsten Parameter zu wechseln.
5. Nachdem Sie alle Einstellungen vorgenommen haben, drücken Sie die Taste **ENTER**, um den Einstellmodus zu verlassen.
6. Drücken Sie die Taste **START**, um mit dem Training zu beginnen.
7. Um während des Trainings die Widerstandsstufe zu ändern, drücken Sie die Taste **Λ** (erhöhen) oder **V** (verringern).
8. Falls Sie Werte für **TIME** (Zeit), **DISTANCE** (Entfernung) oder **CALORIE** (Kalorien) eingestellt haben, wird der entsprechende Wert während des Trainings heruntergezählt. Sobald einer dieser Werte auf 0 heruntergezählt wurde, ertönt ein akustisches Signal und das Training wird automatisch beendet.
9. Wenn Sie das Training vorab beenden möchten, drücken Sie die Taste **START**.

PULSERHOLUNGS-MODUS

1. Wenn Sie während des Trainings Ihre Handflächen auf beide Pulskontaktflächen am Handgriff (3) legen und der Puls im Display angezeigt wird, beenden Sie das Training, aber belassen Sie Ihre Handflächen auf den Pulskontaktflächen.
2. Drücken Sie die Taste **RECOVERY** und legen Sie die Hand sofort zurück auf die Pulskontaktfläche.
3. Im Display wird ein Countdown von 60 Sekunden heruntergezählt. Nach Ablauf des Countdowns wird im Display der Wert der Pulserholung angezeigt (F1–F6, siehe folgende Tabelle).

HINWEIS: Führen Sie den Pulserholungstest durch, nachdem Sie ein aerobes Training (moderate körperliche Belastung) vollzogen haben. Nach einem anaeroben Training (hohe körperliche Belastung) könnte das Ergebnis verfälscht sein.

Anzeige	Ergebnis
F1 = 1.0	Bestmögliches Ergebnis
1.0 < F2 < 2.0	Sehr gut
2.0 < F3 < 2.9	Gut
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Schlecht
F6 = 6.0	Sehr schlecht

BLUETOOTH®-FUNKTION

- Um die Trainingsdaten vom Computer auf Ihr Mobilgerät zu übertragen, benötigen Sie eine kompatible App.
- Der Computer kann die Daten nur auf Ihr Mobilgerät übertragen, wenn beide über Bluetooth® miteinander verbunden sind. Öffnen Sie die Bluetooth®-Einstellungen auf Ihrem Mobilgerät und suchen Sie nach Ihrem Heimtrainer.
- Der Computer wechselt in den Schlafmodus, wenn Sie innerhalb von 3 Minuten keine Taste drücken und nicht die Pedale bewegen. Im Schlafmodus kann keine Verbindung zwischen dem Computer und Ihrem Mobilgerät hergestellt werden. Um den Computer erneut zu aktivieren, bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie eine Taste am Computer.
- Die Bluetooth®-Funktion des Computers ist standardmäßig ausgeschaltet. Bevor Sie eine Verbindung zur App herstellen, drücken Sie eine Taste am Computer, um die Bluetooth®-Funktion einzuschalten.
- Wenn innerhalb von 30 Sekunden keine Verbindung zur App hergestellt wurde, nachdem die Bluetooth®-Funktion des Computers eingeschaltet wurde und keine Taste gedrückt wurde, wird die Bluetooth®-Funktion des Computers wieder ausgeschaltet.
- Wenn der Computer erfolgreich mit der App verbunden ist, wird das Display des Computers ausgeschaltet und alle Trainingsdaten werden in der App angezeigt.
- Falls Sie den Computer verwenden möchten, nachdem der Computer mit der App verbunden wurde, schließen Sie die App und trennen Sie die Bluetooth®-Verbindung auf Ihrem Mobilgerät.

PULSMESSUNG PER BRUSTGURT (OPTIONAL)

- Das Produkt unterstützt die drahtlose Übermittlung des Pulswerts über einen 5,3 kHz Brustgurt (nicht mitgeliefert). Beachten Sie die Bedienungsanleitung des Brustgurt-Herstellers.

10. TRAINING

TRAININGSTIPPS

- Alle Empfehlungen innerhalb dieser Bedienungsanleitung richten sich ausschließlich an gesunde Personen und nicht an Personen mit Herz-/Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Bei allen Tipps handelt es sich nur um grobe Vorschläge für ein Trainingsprogramm. Konsultieren Sie, falls notwendig, Ihren Arzt für Ratschläge entsprechend Ihrer persönlichen Bedürfnisse.
- Die folgenden Seiten erklären detailliert, wie Sie Ihr neues Trainingsgerät benutzen können und dienen der Verdeutlichung der Grundlagen des Fitnesstrainings. Um Ihr gesetztes Trainingsziel zu erreichen, ist es unumgänglich, dass Sie sich selbst, mit diesem Handbuchs als Leitfaden, über wichtige Punkte zur generellen Entwicklung eines Trainingsprogramms und der exakten Einsatzweise des Gerätes informieren. Daher bitten wir Sie, diese Punkte vollständig durchzulesen und ihnen größte Aufmerksamkeit zu schenken.



Warnung! Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.

ZUSAMMENSTELLEN EINES TRAININGSPROGRAMMS

- Zum Erreichen erkennbarer körperlicher und gesundheitlicher Verbesserungen sollten die folgenden Faktoren vor Festlegung des notwendigen Trainingsaufwands beachtet werden.

1. INTENSITÄT

- Der Grad physischer Anstrengung während des Trainings muss höher als bei normaler Belastung liegen, darf dabei jedoch nicht Kurzatmigkeit oder Erschöpfung auslösen. Eine geeignete Richtlinie für die Trainingseffektivität ist Ihr Puls.
- Der Puls sollte während des Trainings auf einem Niveau von 70 % bis 85 % Ihres Maximalpulses liegen.
- Während der ersten Woche sollte Ihr Puls während des Trainings unter 70 % Ihres Maximpulses liegen. Während der folgenden Wochen und Monate sollte Ihre Pulsfrequenz langsam auf ein höheres Niveau von 85 % Ihres Maximalpulses ansteigen. Desto besser Ihre körperliche Kondition wird, desto mehr müssen Ihre Trainingsanforderungen erhöht werden. Dies kann durch Erhöhung der Trainingsdauer und/oder der Schwierigkeitsstufe erreicht werden. Falls Sie Ihre Pulsfrequenz manuell messen und nachverfolgen möchten, so können Sie die folgenden Methoden anwenden:
 - Pulskontrollmessung auf gewöhnliche Art (z. B. Fühlen Ihres Pulses am Handgelenk und Zählen der Schläge für eine Minute).
 - Pulskontrollmessung mit geeigneten und kalibrierten Pulsmessgeräten (erhältlich in Drogerien und Apotheken).

WARNUNG! Falls Sie Schwindelgefühle bekommen, unterbrechen Sie die Übung umgehend.

2. REGELMÄSSIGKEIT

- Die meisten Experten empfehlen eine Kombination aus gesunder Ernährung, welche in Einklang mit dem Trainingsziel stehen muss, und körperlicher Ertüchtigung drei bis fünf Mal pro Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal pro Woche trainieren, um sein/ihr aktuelles Fitnesslevel zu halten. Zur Konditionssteigerung und Körpergewichtsänderung muss eine Person mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche einlegen.

3. TRAININGSPHASEN

- Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:
 - „Aufwärmphase“
 - „Trainingsphase“
 - „Abkühlphase“
- Innerhalb der „Aufwärmphase“ sollte Ihre Körpertemperatur und Sauerstoffaufnahme langsam gesteigert werden. Dies kann durch gymnastische Übungen oder Stretching für 5 bis 10 Minuten erreicht werden.
- Nach dem Aufwärmen sollte das wirkliche Training beginnen („Trainingsphase“). Die Trainingsintensität sollte für die ersten wenigen Minuten gering sein und sollte dann für einen Zeitraum von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden.
- Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu beruhigen und Muskelkrämpfen und -verspannungen vorzubeugen, sollten Sie nach der „Trainingsphase“ eine „Abkühlphase“ einlegen. In dieser Phase, welche etwa 5 bis 10 Minuten dauern sollte, führen Sie 30 Sekunden lange Dehnübungen und/oder leichte Gymnastikübungen aus.

4. MOTIVATION

- Der Schlüssel zu einem erfolgreichen Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Wählen Sie eine(n) verbindliche(n) Zeit und Ort für jeden Trainingstag und bereiten Sie sich auch mental auf Ihre Trainingseinheit vor. Trainieren Sie ausschließlich bei guter Stimmung und fokussieren Sie sich stets auf Ihr Trainingsziel. Durch regelmäßiges Training werden Sie jeden Tag Verbesserungen erkennen und sehen, wie Sie Ihren persönlichen Trainingszielen immer näher kommen.

11. WARTUNG & REINIGUNG

- Das Sicherheitsniveau des Produkts kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus. Benutzen Sie das Produkt bis zur Instandsetzung nicht mehr.
- Die folgenden Teile sind besonders verschleißanfällig:
 - Riemen
 - Sattel
 - Pedale
- Reinigen Sie das Produkt 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.

12. ENTSORGUNGSHINWEISE

HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ:



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!

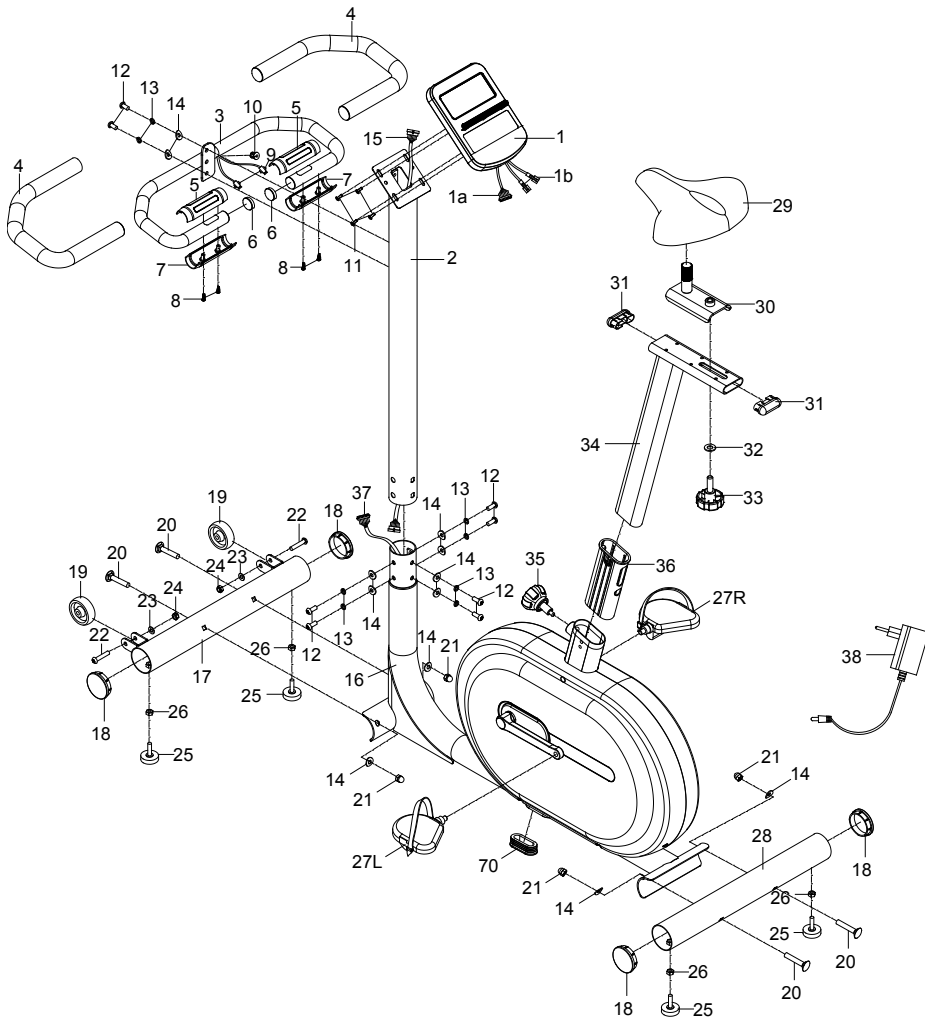
Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei.

Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

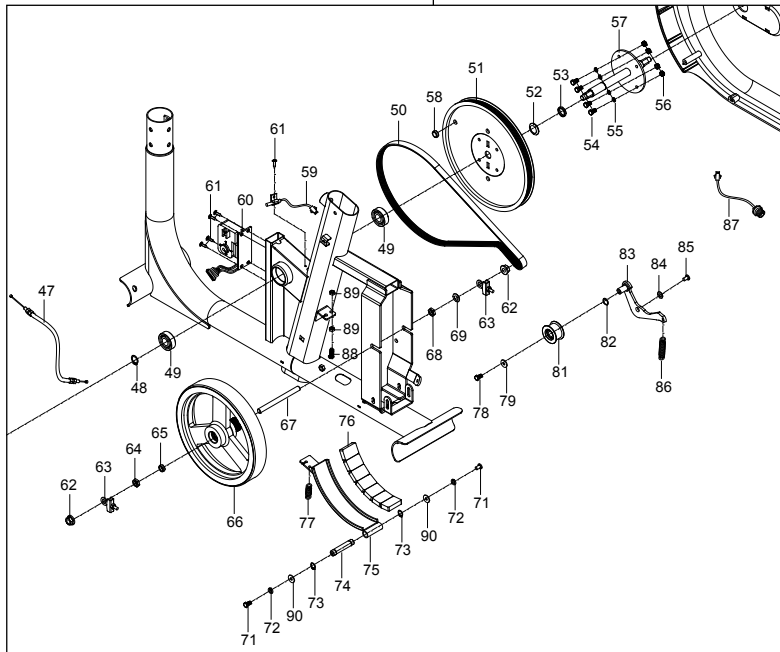
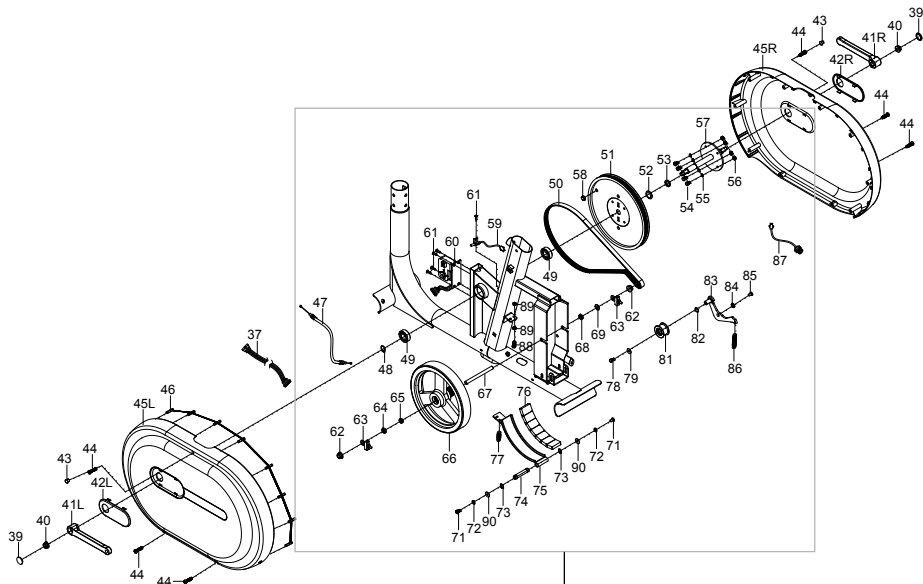
13. FEHLERSUCHE

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Keine Display-Anzeige	Der Netzadapter ist nicht angeschlossen.	Verbinden Sie den Hohlstecker des Netzadapters (38) mit der Buchse an der Rückseite des Hauptrahmens (16). Verbinden Sie den Netzstecker mit einer Netzsteckdose.
Display zeigt E1 an.	Der Netzadapter ist defekt. Der Netzadapter ist nicht angeschlossen.	Kontaktieren Sie den Kundendienst. Schließen Sie den Netzadapter an.
Display zeigt E2 an.	Im Körperfett-Modus wird kein Puls gemessen bzw. angezeigt.	Legen Sie die Handflächen auf beide Pulskontaktflächen am Handgriff (3).

14. EXPLOSIONSZEICHNUNG



DEUTSCH



15. LIEFERUMFANG TEILELISTE

Teile-Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Computer	1
2	Handgriffstange	1
3	Handgriff	1
16	Hauptrahmen	1
17	Vorderes Fußrohr	1
27L	Linkes Pedal	1
27R	Rechtes Pedal	1
28	Hinteres Fußrohr	1
29	Sattel	1
30	Sattelhalterung	1
34	Sattelstütze	1
38	Netzadapter	1

16. MONTAGESATZ TEILELISTE

Teile-Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
12	Innensechskantschraube M8*20*S5	8
13	Federring d8	8
14	Gewölbte Unterlegscheibe d8*Φ20	12
20	Vierkantschraube M8*73	4
21	Hutmutter M8*H16	4
32	Unterlegscheibe d12	1
33	Griffschraube M12	1
35	Griffschraube M16	1
A	Innensechskantschlüssel S5	1
B	Schraubenschlüssel S13/14/15	1

17. TEILELISTE

Teile-Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Computer	1
1a	Verbindungskabel	1
1b	Pulssensorkabel	2
2	Handgriffstange	1
3	Handgriff	1
4	Schaumgriff $\Phi 23 \times 3 \times 580$	2
5	Oberer Pulssensor am Handgriff	2
6	Endkappe	2
7	Unterer Pulssensor am Handgriff	2
8	Gewindebohrende Kreuzschlitzschraube ST3,5*25* $\Phi 7$	4
9	Pulssensorkabel	1
10	Endkappe $\Phi 12 \times 11 \times \Phi 3$	2
11	Kreuzschlitzschraube	4
12	Innensechskantschraube M8*20*S5	8
13	Federring d8	8
14	Gewölbte Unterlegscheibe d8* $\Phi 20$	12
15	Verbindungskabel	1
16	Hauptrahmen	1
17	Vorderes Fußrohr	1
18	Endkappe $\Phi 60,5$	4
19	Transportrolle	2
20	Vierkantschraube M8*73	4
21	Hutmutter M8*H16	4
22	Innensechskantschraube	2
23	Unterlegscheibe d8* $\Phi 16 \times 1,5$	2
24	Nylonmutter M8*H7,5*S13	3
25	Verstellbare FüÙe $\Phi 52 \times 18$	4
26	Sechskantmutter M8*H5,5*S14	4
27L	Linkes Pedal	1
27R	Rechtes Pedal	1
28	Hinteres Fußrohr	1
29	Sattel	1

Teile-Nr.	Beschreibung	Anzahl
30	Sattelhalterung	1
31	Endkappe PT60*20	2
32	Unterlegscheibe d12	1
33	Griffschraube M12	1
34	Sattelstütze	1
35	Griffschraube M16	1
36	Elliptische Hülse	1
37	Verbindungskabel	1
38	Netzadapter	1
39	Endkappe für Kurbel $\Phi 25 \times 7$	2
40	Flanschmutter M10*1,25	2
41L	Linke Kurbel	1
41R	Rechte Kurbel	1
42L	Linke Kurbelabdeckung	1
42R	Rechte Kurbelabdeckung	1
43	Endkappe für Kettenabdeckung	2
44	Gewindebohrende Kreuzschlitzschraube	6
45L	Linke Kettenabdeckung	1
45R	Rechte Kettenabdeckung	1
46	Kunststoffsäule	8
47	Elektrischer Spanndraht	1
48	Unterlegscheibe d17	1
49	Lager 6203	2
50	Riemen 6PJ430	1
51	Riemenrad $\Phi 260$	1
52	Gewellte Unterlegscheibe d17	1
53	Abstandshalter $\Phi 22 \times \Phi 18 \times 4$	1
54	Sechskantschraube M6*16	4
55	Federring d6	4
56	Nylonmutter M6	4
57	Spindel	1
58	Runder Magnet	1
59	Sensor	1
60	Motor	1

Teile-Nr.	Beschreibung	Anzahl
61	Gewindebohrende Kreuzschlitzschraube	1
62	Flanschmutter M10*1	2
63	Kettenstellschraube	2
64	Dünne Sechskantmutter M10*1*H5	1
65	Abstandshalter $\Phi 15 \times \Phi 10,2$	1
66	Schwungrad	1
67	Schwungradachse	1
68	Dünne konische Sechskantmutter	1
69	Unterlegscheibe d10*20*2,0	1
70	Endkappe	1
71	Sechskantschraube M6*16	2
72	Federring d6	2
73	Unterlegscheibe d12	2
74	Magnetplattenachse	1
75	Magnetplatte	1
76	Viereckiger Magnet	7
77	Feder $\Phi 1,6 \times \Phi 14,5 \times 61 \times N20$	1
78	Sechskantschraube M6*10	1
79	Unterlegscheibe d6* $\Phi 16$	1
81	Freilaufgrad	1
82	Gewellte Unterlegscheibe d12	1
83	Freilaufgradrahmen	1
84	Unterlegscheibe d12* $\Phi 17 \times 0,5$	1
85	Flache Passschraube M8*12	1
86	Feder $\Phi 2,0 \times \Phi 12,2 \times 62 \times N20$	1
87	Sechskantschraube M6*45	1
88	Sechskantmutter M6*H5	2
89	Unterlegscheibe d6	2
90	Gewellte Unterlegscheibe d10	1
A	Innensechskantschlüssel S5	1
B	Schraubenschlüssel S13/14/15	1

18. SERVICE UND ERSATZTEILE

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:	http://www.sportplus.de/

*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 Gerät 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.

Digitale Version

Die digitale Version dieser Bedienungsanleitung ist erhältlich unter der oben genannten URL.

19. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Gerät, 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 Gerät 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, und Polster.
- Das Gerät ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

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 product 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 to a third party, ensure to include the corresponding instruction manual.

ENGLISH

CONTENTS

1. TECHNICAL DATA	38
2. ⚠ SAFETY INFORMATION	39
3. TRAINING AREA	42
4. ILLUSTRATION OF DELIVERY CONTENTS	43
5. ILLUSTRATION OF ASSEMBLY KIT	44
6. ASSEMBLY INSTRUCTIONS	45
7. ASSEMBLY INSTRUCTIONS	50
8. POWER ADAPTER	52
9. OPERATION	52
10. TRAINING	60
11. MAINTENANCE & CLEANING	62
12. NOTES ON DISPOSAL	62
13. TROUBLESHOOTING	63
14. EXPLODED DIAGRAM	64
15. DELIVERY CONTENTS PARTS LIST	66
16. ASSEMBLY KIT PARTS LIST	66
17. PART LIST	67
18. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS	70
19. WARRANTY CONDITIONS	71

1. TECHNICAL DATA

ICON KEY



Follow the user manual



Date of manufacture

07/2021


PRODUCT INFORMATION

Dimensions (W x H x D):	62.5 x 134.5 x 103.5 cm
Weight:	30 kg
Product class:	H.C. (Home use, low accuracy), according to EN ISO 20957-1:2013 and EN ISO 20957-5:2016
Maximum user weight:	130 kg
Braking system:	Magnetic brake system, speed-independent

COMPUTER INFORMATION

Model:	YB1901
Computer functions:	Duration, distance, speed, approximate calorie consumption, power output
Bluetooth® version:	Bluetooth® 4.2
Frequency range:	2.4 GHz
Transmitting power:	-6 to +4 dBm

POWER ADAPTER INFORMATION

Manufacturer:	Xiamen XUNHENG Electronics TECH Co., Ltd. Unit 3047, Building Xuan Ye, Pioneering Park of Torch High-tech Zone, Xiamen City, Fujian
Model identifier:	XH0900-1000LG
Input voltage:	100-240 V~
Input AC frequency:	50/60 Hz
Input current:	0.5 A
Output voltage:	9 V 
Output current:	1 A
Output power:	9 W
No-load power consumption:	≤ 0.5 W
Protection class:	II



SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

Latupo GmbH hereby declares that the radio equipment “Exercise Bike SP-HT-9910-B-iE / SP-HT-9910-W-iE” complies with the EU directive 2014/53/EU.

Click on the following link to read the full text of the EU Declaration of Conformity:

www.sportplus.de/konformitaetserklaerung

2. ⚠ SAFETY INFORMATION

INTENDED USE

- This product is intended for private use and is not suitable for medicinal, therapeutic, or commercial purposes.
- The maximum permissible weight of a person using this product is 130kg.
- Keep a minimum distance of 100 cm on all sides of the product while it is in use by another person.
- During installation and maintenance, take the safety precautions described below in this user manual.
- **WARNING** — This stationary training device is not intended for high-accuracy purposes.

DANGER FOR CHILDREN AND OTHER GROUPS OF PERSONS

- 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 other supervising persons must be aware of their responsibility, since the natural ludic drive and curiosity of children can cause situations or behaviors, for which the product has not been designed.
- If you allow a child to use the product, do not leave it unattended during use. Make all necessary adjustments to the product yourself and supervise the child during exercise.

- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose a suffocation hazard!

CAUTION – RISK OF INJURY

- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our service center.
- 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 device in the vicinity of water.
- Do not put any objects into any openings on the product.

CAUTION – PRODUCT DAMAGE

- 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.
- Observe the maximum user weight (see “Technical data”).
- Do not place any heavy objects on the product. Do not place any objects with open flames such as candles on or next to the product. No objects filled with liquids, such as vases, may be placed on the product.
- **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.

ELECTRICAL SAFETY

- Before connecting the device to the mains, make sure the current and mains voltage match the specifications on the rating label.
- 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.
- **Warning!** Do not immerse product's electrical components in water or other liquids. Never hold the product under running water.
- Never operate the product with wet hands or when standing on a wet floor. Never touch the power adapter with wet or moist hands.

- 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 power adapter from the wall socket and do not wind the power cable around the product.
- Connect the power 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 power adapter from the wall socket to fully switch off the product. Use the power adapter as disconnecting device.
- Disconnect the adapter before each cleaning and if not using the product for a longer period of time.
- Only use the power adapter provided for this product.

INFORMATION ON ASSEMBLY (GENERAL)

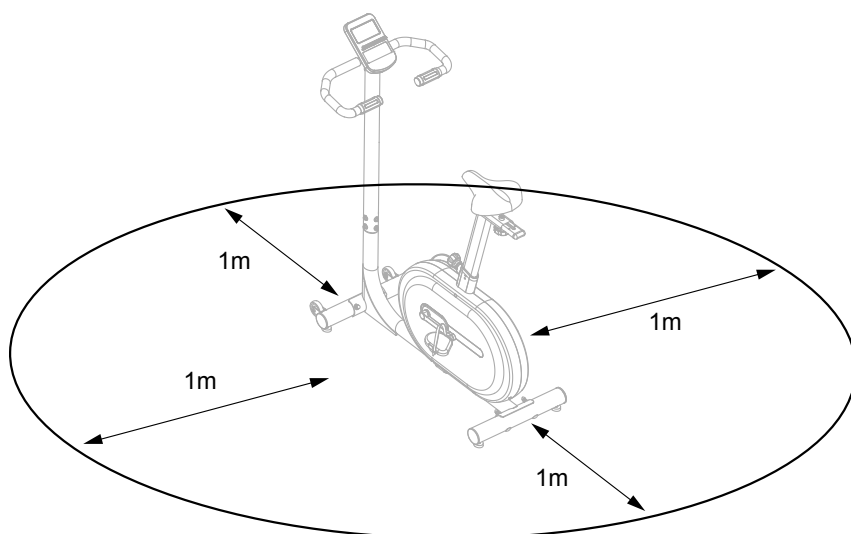
- The product should be carefully assembled by a responsible adult. Ask for the assistance of another, technically-skilled person in case of doubt.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.
- Remove all packaging materials and lay out all the 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 delivery 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.
- 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.





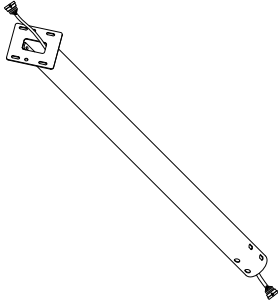

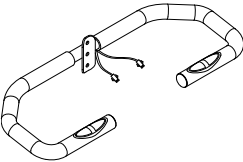
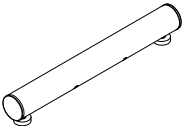
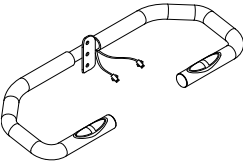

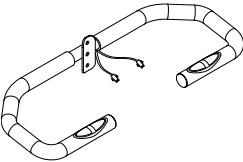

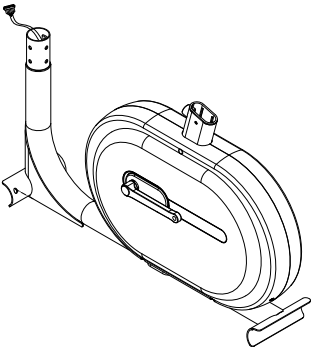
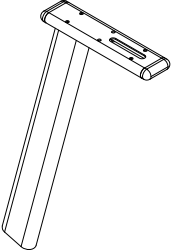
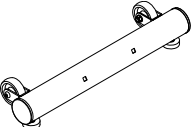
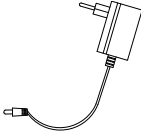
Caution, risk of crushing! Moving parts may crush, pinch, or cut body parts. Do not touch moving parts while using the product!

- Make sure that all screws and bolts are securely tightened before using the product.



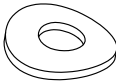
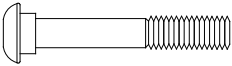


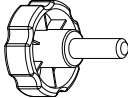
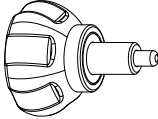

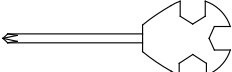
3. TRAINING AREA



4. ILLUSTRATION OF DELIVERY CONTENTS


1		x 1	27L		x 1
2		x 1	27R		x 1
3		x 1	28		x 1
3		x 1	29		x 1
3		x 1	30		x 1
16		x 1	34		x 1
17		x 1	38		x 1

5. ILLUSTRATION OF ASSEMBLY KIT

12		M8*20*S5	x 6
13		d8	x 6
14		d8*Φ20*2*R30	x 10
20		M8*73*20*H5	x 4
21		M8*H16*S13	x 4
32		d12*Φ24*2	x 1
33		M12*37*Φ58	x 1
35		M16*1.5*24*Φ56	x 1
A		S5	x 1
B		S13/14/15	x 1

6. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

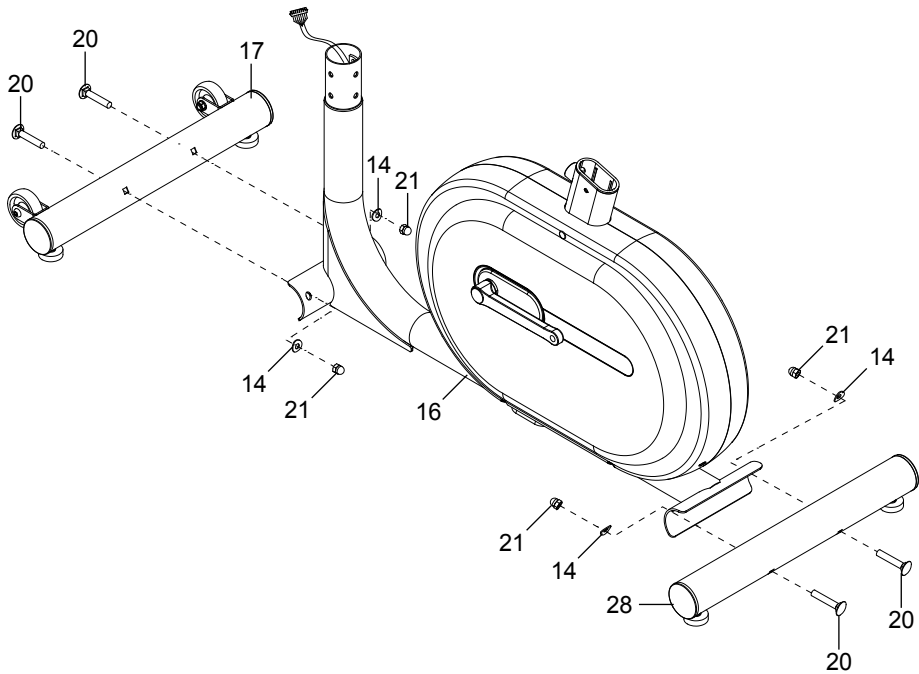
Step 1:

14  d8*φ20*2*R30 x 4

20  M8*73*20*H5 x 4




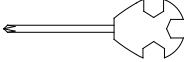

21  M8*H16*S13 x 4

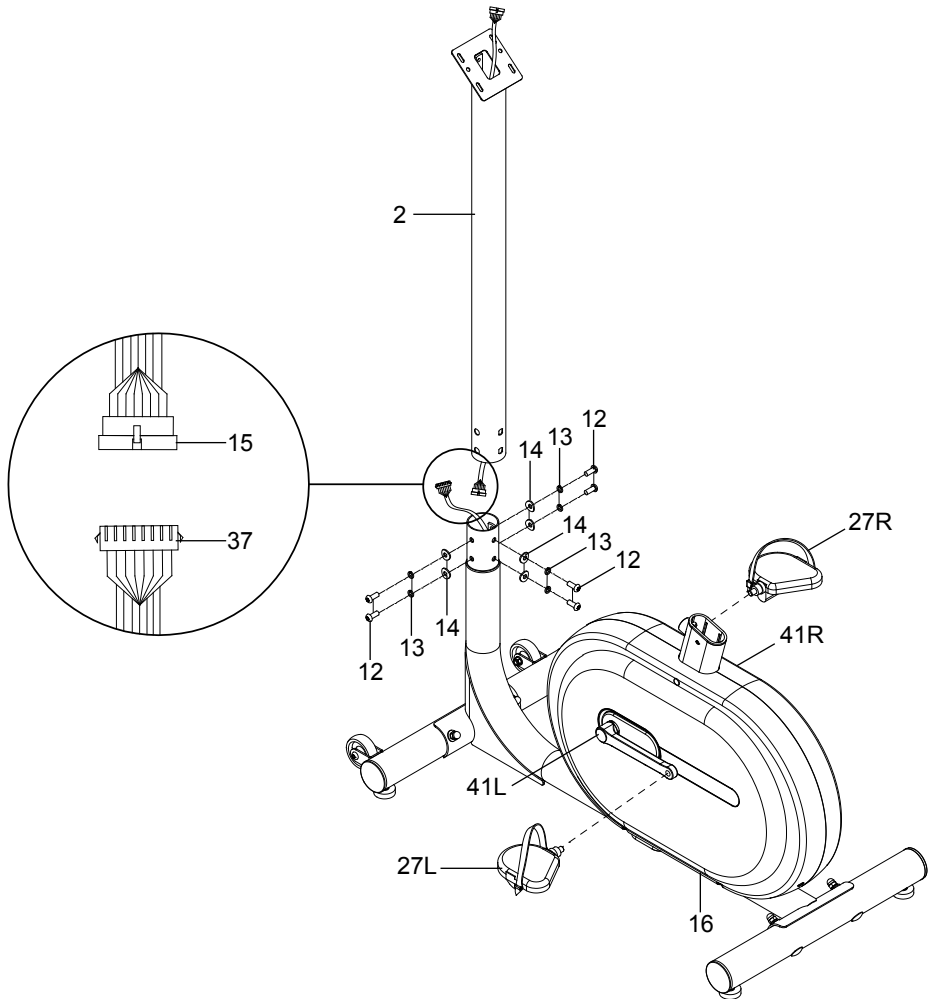
B 








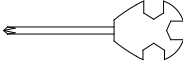
ENGLISH

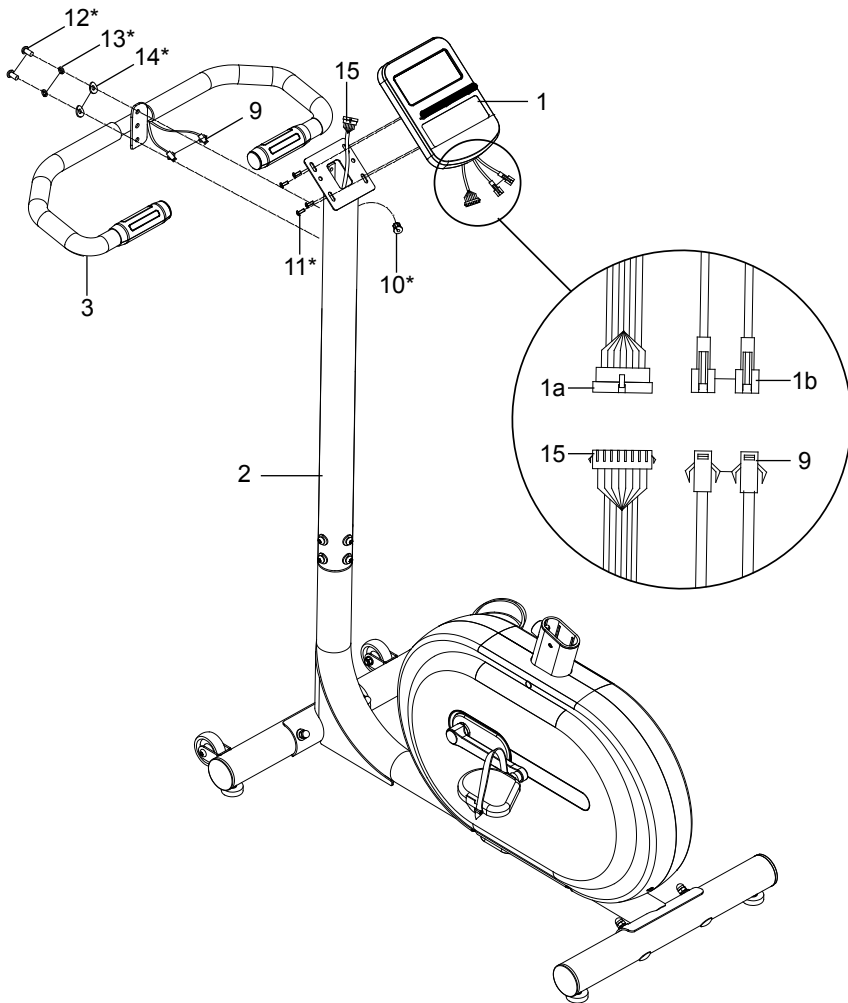
Step 2:

- | | | | | | |
|-----------|---|--------------|-----|----------|---|
| 12 |  | M8*20*S5 | x 6 | A |  |
| 13 |  | d8 | x 6 | B |  |
| 14 |  | d8*Φ20*2*R30 | x 6 | | |



Step 3:

11*		M5*10	x 4	14*		d8*Φ20*2*R30	x 2
12*		M8*20*S5	x 2	A			
13*		d8	x 2	B			

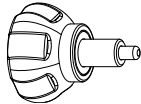


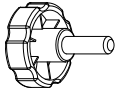
ENGLISH

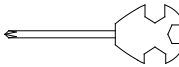
* premounted

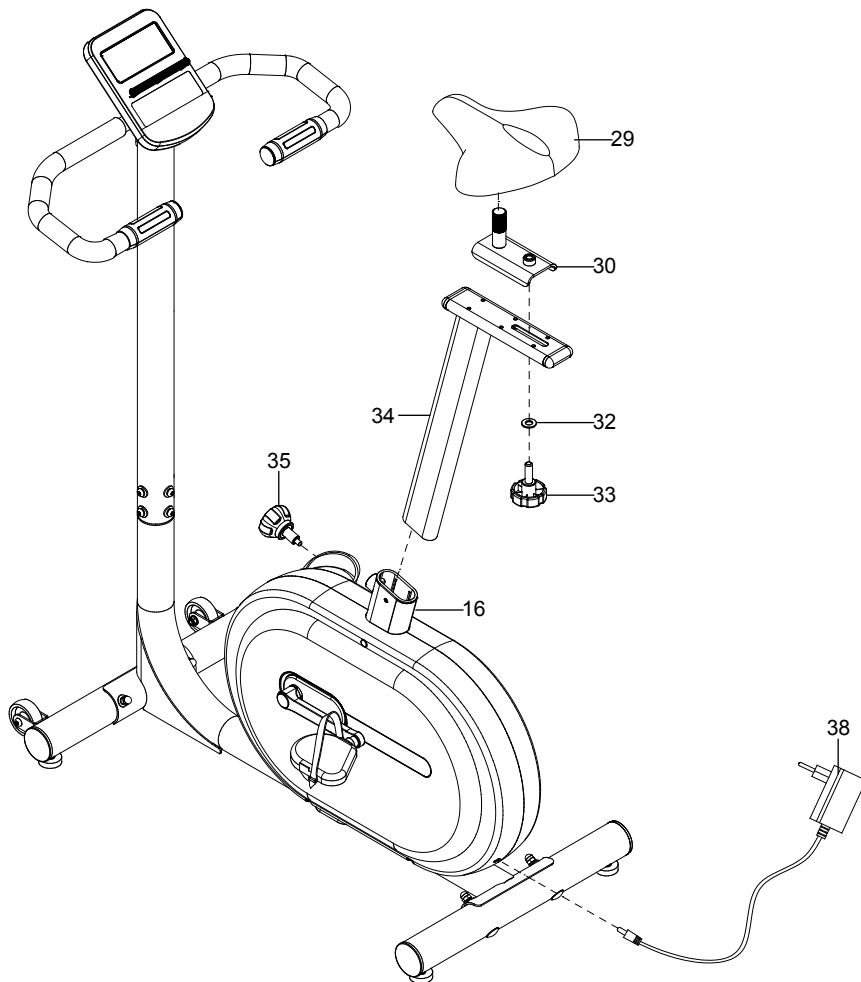
Step 4:

32  d12*Φ24*2 x 1

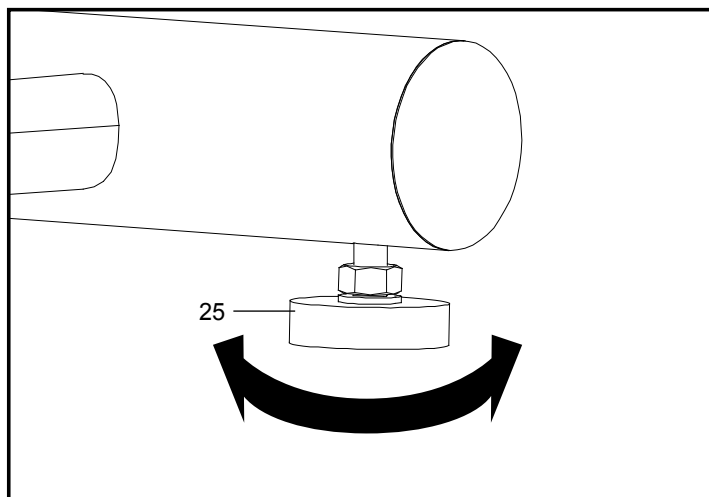
35  M16*1.5*
24*Φ56 x 1

33  M12*37*Φ58 x 1

B 

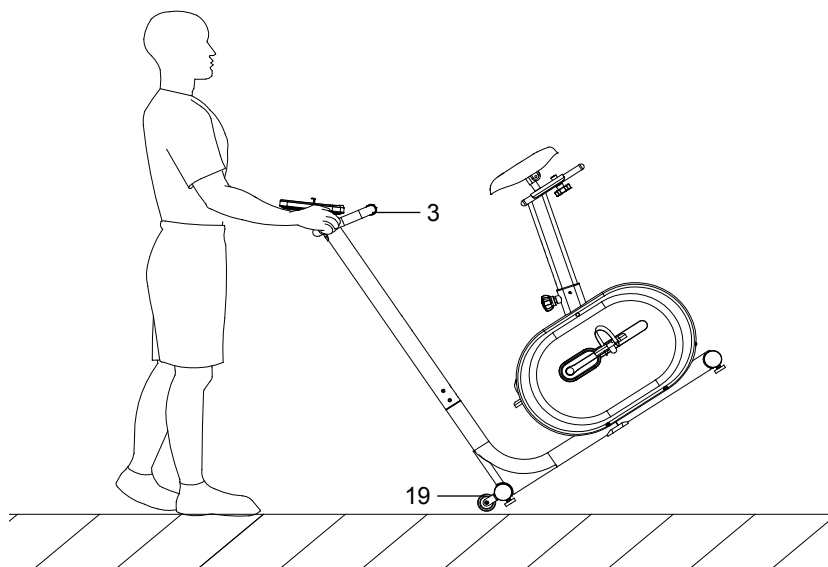


Step 5:



ENGLISH

Step 6:



7. 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. Assembly of the individual parts should be carried out by two people!

Before assembly, check the parts list to verify that all parts are present. Some parts have already been preassembled to simplify the assembly process for you.

STEP 1

1. Fasten the front stand (17) and the rear stand (28) to the frame (16).
2. Secure the connection using 2 square-head screws (20), 2 curved washers (14), and 2 cap nuts (21).
3. Tighten all screws.

STEP 2

1. Connect the connection cable (15) to the connection cable (37).
2. Mount the handlebar post (2) to the frame (16). Secure the connection with 6 hex screws (12), 6 spring washers (13), and 6 curved washers (14).
3. Screw the left pedal (27L) clockwise onto the left crank (41L).
4. Screw the right pedal (27R) counterclockwise onto the right crank (41R).
5. Tighten all screws.

STEP 3

1. Remove 2 hex screws (12), 2 spring washers (13), 2 curved washers (14), and 1 end cap (10) from the handlebar post (2).
2. Mount the handle (3) to the handlebar post (2). Secure the connection with 2 hex screws (12), 2 spring washers (13), and 2 curved washers (14).
3. Remove 4 screws (11) from the back of the computer (1).
4. Guide the 2 pulse sensor cables (9) on the handle (3) through the opening on the handlebar post (2). Connect the 2 pulse sensor cables on the handle with the 2 pulse sensor cables (1b) on the computer (1). Connect the connection cable (15) to the connection cable (1a) on the computer. Close the opening on the handlebar post with 1 end cap (10).
5. Mount the computer (1) to the handlebar post (2). Secure the connection with 4 screws (11).
6. Tighten all screws.

STEP 4

1. Mount the seat post (34) to the frame (16). Secure the connection with the knurled screw (35).
2. Fasten the saddle mount (30) to the seat post (34). Secure the connection with the knurled screw (33) and 1 washer (32).
3. Tighten all screws.
4. Attach the seat (29) to the seat mount (30).
5. Connect the power adapter's barrel connector (38) to the socket on the back of the frame (16).

STEP 5

- There are 2 adjustable feet each on the front stand (17) and the rear stand (28).
1. If the product is not even, turn the adjustable feet (25) clockwise or counterclockwise to even up the product.

STEP 6

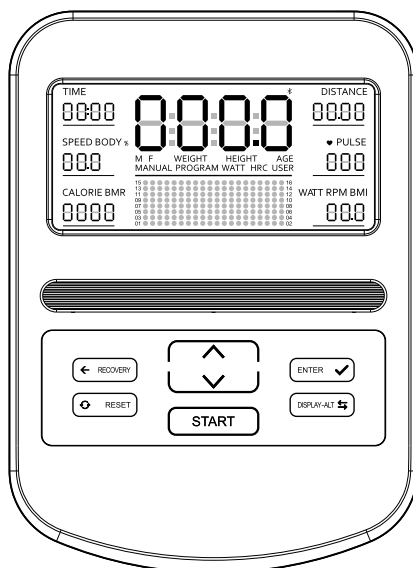
1. To move the product from one location to another, press the handle (3) down until the transport rollers (19) touch the floor.
2. Now push the product in this position to the desired location.

8. POWER ADAPTER

- Connect the power adapter (38) to a suitable power outlet.

9. OPERATION

PLEASE NOTE: Always verify that the product is in impeccable condition before use. Defective parts must be replaced immediately. Do not use the product if it is defective.



GENERAL INFORMATION

- The computer will automatically turn on when you begin training.
- The computer turns off automatically if you are inactive for a period of 3 minutes.
- During training, the main part of the display will toggle between the following values/ functions every 6 seconds: **TIME > DISTANCE > SPEED > PULSE > CALORIE > WATT.**
- You can also have the display show one function permanently instead of toggling through. Repeatedly press the **DISPLAY-ALT** button until the display shows the desired function.
- By default, the **WATT/RPM** part of the display shows **WATT**. To switch between showing **WATT** (power output) and **RPM** (revs per minute), press the **ENTER** button.
- The default resistance setting is **16**.

BUTTON FUNCTIONS

Button	Function
▲ button	<ul style="list-style-type: none"> • Select a program in ascending order • Make settings in ascending order • Set the resistance level in ascending order in training mode
▼ button	<ul style="list-style-type: none"> • Select a program in descending order • Make settings in descending order • Set the resistance level in descending order in training mode
START button	<ul style="list-style-type: none"> • Start/Stop training mode
RECOVERY button	<ul style="list-style-type: none"> • Check your recovery pulse
RESET button	<ul style="list-style-type: none"> • Return to Program 1 from all modes • Reset all values, except for the user-defined settings U1–U4 in Programs 18–21
ENTER button	<ul style="list-style-type: none"> • Toggle between displaying WATT and RPM in training mode • Select parameters to make settings
DISPLAY–ALT button	<ul style="list-style-type: none"> • Select a function for permanent display

COMPUTER DISPLAY INDICATORS

Display	Description
TIME	Training time (0:00–99:59 minutes)
DISTANCE	Distance covered (0.00–99.9 km)
SPEED	Speed (0.0–99.9 km/h)
PULSE	Pulse/Heart rate (40–240 beats per minute) To measure your pulse, place the palms of your hands on both pulse sensors on the handle (3).
CALORIE	Calorie consumption (0–9999 kcal)
WATT	Power output (0–899 W)
RPM	Revolutions per minute (0–999)

COMPUTER FUNCTIONS/PROGRAMS

Display	Program	Description
MANUAL	1	Set the resistance level manually
PROGRAM	2–11	Automatically set the training mode with preset values
FAT	12	Body fat percentage (%), body mass index (BMI), and basal metabolic rate (BMR)
WATT	13	Training mode depending on a target value for power output
HRC	14–17	Training mode depending on a target value for heart rate (user-defined setting: 65, 75, or 85 %) HRC = Heart Rate Control
USER	18–21	Training mode depending on a user-defined resistance level
RECOVERY	–	Recovery pulse level

MANUAL MODE (PROGRAM 1)

1. Press the **START** button to begin training or press the **ENTER** button to switch to settings mode.
2. In settings mode, press the **ENTER** button to set the values for **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIE**, and **AGE**. The selected parameter flashes on the display.
3. To change a value in settings mode, press the **▲** button (increase) or the **▼** button (decrease). Press the **ENTER** button to confirm and proceed to the next parameter.
4. After you've made all the settings, press the **ENTER** button to leave settings mode.
5. Press the **START** button to start training.
6. To change the resistance level while training, press the **▲** button (increase) or the **▼** button (decrease).
7. If you have set values for **TIME**, **DISTANCE**, or **CALORIE**, the corresponding value will count down during training. When any one of the values reaches 0, a beep will sound and training will automatically end.
8. To stop training earlier, press the **START** button.

PROGRAM MODE (PROGRAM 2–11)

1. Press the **Λ** or **V** button to select Program 2–11.
2. Press the **START** button to begin training or press the **ENTER** button to switch to settings mode.
3. In settings mode, press the **ENTER** button to set the values for **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIE**, and **AGE**. The selected parameter flashes on the display.
4. To change a value in settings mode, press the **Λ** button (increase) or the **V** button (decrease). Press the **ENTER** button to confirm and proceed to the next parameter.
5. After you've made all the settings, press the **ENTER** button to leave settings mode.
6. Press the **START** button to start training.
7. The resistance level will be automatically set depending on the program you select. To change the resistance level while training, press the **Λ** button (increase) or the **V** button (decrease).
8. If you have set values for **TIME**, **DISTANCE**, or **CALORIE**, the corresponding value will count down during training. When any one of the values reaches 0, a beep will sound and training will automatically end.
9. To stop training earlier, press the **START** button.

BODY FAT MODE (PROGRAM 12)

1. Press the **Λ** or **V** button to select Program 12.
2. Press the **ENTER** button to enter settings mode.
3. In settings mode, press the **ENTER** button to set the values for **GENDER** (**M** = male / **F** = female), **HEIGHT** (in cm), **WEIGHT** (in kg), and **AGE**. The selected parameter flashes on the display.
4. To change a value in settings mode, press the **Λ** button (increase) or the **V** button (decrease). Press the **ENTER** button to confirm and proceed to the next parameter.
5. After you've made all the settings, press the **ENTER** button to leave settings mode.
6. Press the **START** button to start measuring. Place the palms of your hands on both pulse sensors on the handle (3). Assume a relaxed posture. After approx. 8 seconds, the display will show your body fat percentage.

Body mass index (BMI)

Gender	Male		Female	
	≤ 30 years of age	> 30 years of age	≤ 30 years of age	> 30 years of age
Underweight	< 14	< 17	< 17	< 20
Healthy	14–20	17–23	17–24	20–27
Slightly overweight	20.1–25	23.1–28	24.1–30	27.1–33
Overweight	25.1–35	28.1–38	30.1–40	33.1–43
Obese	> 35	> 38	> 40	> 43

Body fat percentage

Gender	Male	Female
Low	< 13 %	< 23 %
Medium	13–25.9 %	23–35.9 %
Slightly high	26–30 %	36–40 %
High	> 30 %	> 40 %

Basal metabolic rate (BMR)

- The basal metabolic rate is the energy per time unit that an organism needs to maintain homeostasis.
- The reference value for persons aged 22–40 is 1200–1400 kcal daily.

Body type

Display	Description
B1	Skinny
B2	Thin
B3	Slightly thin
B4	Lean
B5	Healthy

Display	Description
B6	Slightly overweight
B7	Overweight
B8	Obese
B9	Very obese

WATT MODE (PROGRAM 13)

1. Press the **Λ** or **V** button to select Program 13.
2. Press the **ENTER** button to enter settings mode.
3. In settings mode, press the **ENTER** button to set the values for **TIME**, **DISTANCE**, and **WATT** (power output). The selected parameter flashes on the display.
4. To change a value in settings mode, press the **Λ** button (increase) or the **V** button (decrease). Press the **ENTER** button to confirm and proceed to the next parameter.
5. After you've made all the settings, press the **ENTER** button to leave settings mode.
6. Press the **START** button to start training.
7. If you have set values for **TIME**, **DISTANCE**, or **WATT** (power output), the corresponding value will count down during training. When any one of the values reaches 0, a beep will sound and training will automatically end.
8. To stop training earlier, press the **START** button.

PLEASE NOTE: The Watt value is calculated using the torque and RPM values. Watt remains constant in this program. This means that the resistance will automatically decrease when you speed up. The resistance will automatically increase when you slow down. This ensures that you are always producing the same output power.

HRC MODE (PROGRAM 14–17)

1. Press the **Λ** or **V** button to select Program 14–17.
2. Press the **START** button to begin training or press the **ENTER** button to switch to settings mode.
3. Only for Programs 14–16: In settings mode, press the **ENTER** button to set the values for **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIE**, and **AGE**. The selected parameter flashes on the display.
Only for Program 17: In settings mode, press the **ENTER** button to set the **THR** (Target heart rate) value. The selected parameter flashes on the display.
4. To change a value in settings mode, press the **Λ** button (increase) or the **V** button (decrease). Press the **ENTER** button to confirm and proceed to the next parameter.
5. After you've made all the settings, press the **ENTER** button to leave settings mode.
6. Press the **START** button to start training. Place the palms of your hands on both pulse sensors on the handle (3).
Only for Program 17: The resistance level will be automatically set depending on the target heart rate.

7. Only for Programs 14–16: If you have set values for **TIME**, **DISTANCE**, or **CALORIE**, the corresponding value will count down during training. When any one of the values reaches 0, a beep will sound and training will automatically end.
8. To stop training earlier, press the **START** button.

Target heart rate (Program 17)

Age	Heart rate range	Age	Heart rate range
20	133–167	55	122–155
25	132–166	60	121–153
30	130–164	65	119–151
35	129–162	70	118–150
40	127–161	75	117–147
45	125–159	80	115–146
50	124–156	85	114–144

USER-DEFINED MODE (PROGRAM 18–21)

1. Press the **Λ** or **V** button to select Program 18–21.
2. Press the **START** button to begin training or press the **ENTER** button to switch to settings mode.
3. In settings mode, press the **ENTER** button to set the values for **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIE**, and **AGE** as well as the resistance level. The selected parameter flashes on the display.
4. To change a value in settings mode, press the **Λ** button (increase) or the **V** button (decrease). Press the **ENTER** button to confirm and proceed to the next parameter.
5. After you've made all the settings, press the **ENTER** button to leave settings mode.
6. Press the **START** button to start training.
7. To change the resistance level while training, press the **Λ** button (increase) or the **V** button (decrease).
8. If you have set values for **TIME**, **DISTANCE**, or **CALORIE**, the corresponding value will count down during training. When any one of the values reaches 0, a beep will sound and training will automatically end.
9. To stop training earlier, press the **START** button.

RECOVERY PULSE MODE

1. Place your palms on both pulse sensors on the handle (3) and the display shows your pulse to end training, but leave your palms on the sensors.
2. Press the **RECOVERY** button and then return your hand to the sensor immediately.
3. The display shows a countdown of 60 seconds. After the countdown, the display will show your recovery heart rate (F1–F6, see table below).

PLEASE NOTE: Check your recovery heart rate after an aerobic workout (moderate physical strain). After an anaerobic workout (high physical strain), the results might be inaccurate.

Display	Results
F1 = 1.0	Best possible result
1.0 < F2 < 2.0	Very good
2.0 < F3 < 2.9	Good
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Poor
F6 = 6.0	Very poor

BLUETOOTH® FUNCTION

- A compatible app is required to transfer the training data from the computer to your mobile device.
- The computer can only transfer data to your mobile device when the two devices are paired via Bluetooth®. Open the Bluetooth® settings on your mobile device and search for your exercise bike.
- The computer switches to sleep mode when no button is pressed and the pedals are still for 3 minutes. You cannot pair the computer and your mobile device while the computer is in sleep mode. To reactivate the computer, turn the pedals or press any button the computer.
- The standard setting for the Bluetooth® function on the computer is off. Before pairing with your app, press a button on your computer to turn on the Bluetooth® function.
- If the computer cannot pair with the app within 30 seconds after activating Bluetooth® on the computer and no button is pressed, the Bluetooth® function on the computer will turn off again.
- Once the computer has paired with the app, the computer display turns off and all training data are shown in the app.
- If you want to use the computer after pairing with the app, close the app and unpair the Bluetooth® connection on your mobile device.

PULSE MEASUREMENT VIA CHEST STRAP (OPTIONAL)

- The product supports the wireless transmission of your heart rate using a 5.3 kHz chest strap (not included). Follow the instructions of your chest strap manufacturer.

10. TRAINING

WORKOUT TIPS

- All recommendations in this manual are intended exclusively for healthy persons and not for persons with heart/cardiovascular problems.
- All tips are intended only as rough suggestions for a training program. If necessary, consult your physician for tips that meet your personal requirements.
- The following pages will explain exactly how to operate your new training device and will illustrate the fundamentals of fitness training. In order to reach your desired training goal, it is imperative to inform yourself about important points for creating a training program in general and about the exact way to operate your home trainer using this manual as a guide. Therefore, please thoroughly read all of the points listed here and pay them close attention.



Warning! Improper or excessive training poses a hazard to your health.

DESIGNING A TRAINING PROGRAM

- In order to achieve noticeable physical and health improvements, the following factors have to be considered before determining the necessary training effort.

1. INTENSITY

- The level of physical strain during training must exceed the normal burden without reaching a point of breathlessness or exhaustion. A suitable guideline for effective training is your pulse.
- During training, it should be at a level between 70 % and 85 % of your maximum pulse.
- During the first week, your pulse during training should remain in the lower 70 % of your maximum pulse. Over the course of the following weeks and months, your pulse frequency should slowly increase to the upper level of 85 % of your maximum pulse. The better your physical condition becomes, the more your training efforts should be increased. This can be achieved by increasing the training duration and/or increasing the difficulty level. To manually measure and log your heart rate, use the following methods:
 - Pulse control measurement in the usual manner (feeling your pulse on your wrist and counting the beats within one minute).
 - Pulse control measurement using suitable and calibrated pulse measurement devices (available in a medical supplies store).

WARNING! If you feel faint stop exercising immediately.

2. FREQUENCY

- Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be adapted according to the training goal, and physical exercise three to five times per week. A normal adult should train twice per week to retain his/her current level of fitness. In order to improve his/her condition and to change body weight, a person requires a minimum of 3 training sessions per week.

3. PHASES OF TRAINING

- Each training session should consist of 3 training phases:
 - “warm-up phase”
 - “training phase”
 - “cool-down phase”
- In the “warm-up phase”, your body temperature and oxygen intake should slowly increase. This can be achieved with gymnastic exercise or stretches lasting from 5 to 10 minutes.
- After the warm-up, the real training should begin (“training phase”). Training intensity should be low for the first few minutes and should then increase to the appropriate training intensity for a period of 15 to 30 minutes.
- To ease circulation after the training phase and to prevent muscle cramps or pulled muscles, a “cool-down phase” should follow the “training phase”. During this phase, which should be approx. 5 to 10 minutes long, carry out stretching exercises and/or light gymnastic exercises lasting 30 seconds each.

4. MOTIVATION

- The key to a successful training program is regularity. You should set a firm time and place for each training day and also prepare yourself mentally for your training session. Only exercise when you are in a good mood and always focus on your goal. With regular training, you will notice daily improvements and can see yourself nearing your personal training goals.

11. MAINTENANCE & CLEANING

- The safety level of the product can be maintained only when it is regularly checked for damage and wear. Replace defective parts immediately. Cease use of the product until it has been repaired.
- The following parts are especially prone to wear:
 - Belt
 - Seat
 - Pedals
- Clean the product 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.

12. NOTES ON DISPOSAL

ENVIRONMENTAL PROTECTION:



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 devices do not belong in household waste!

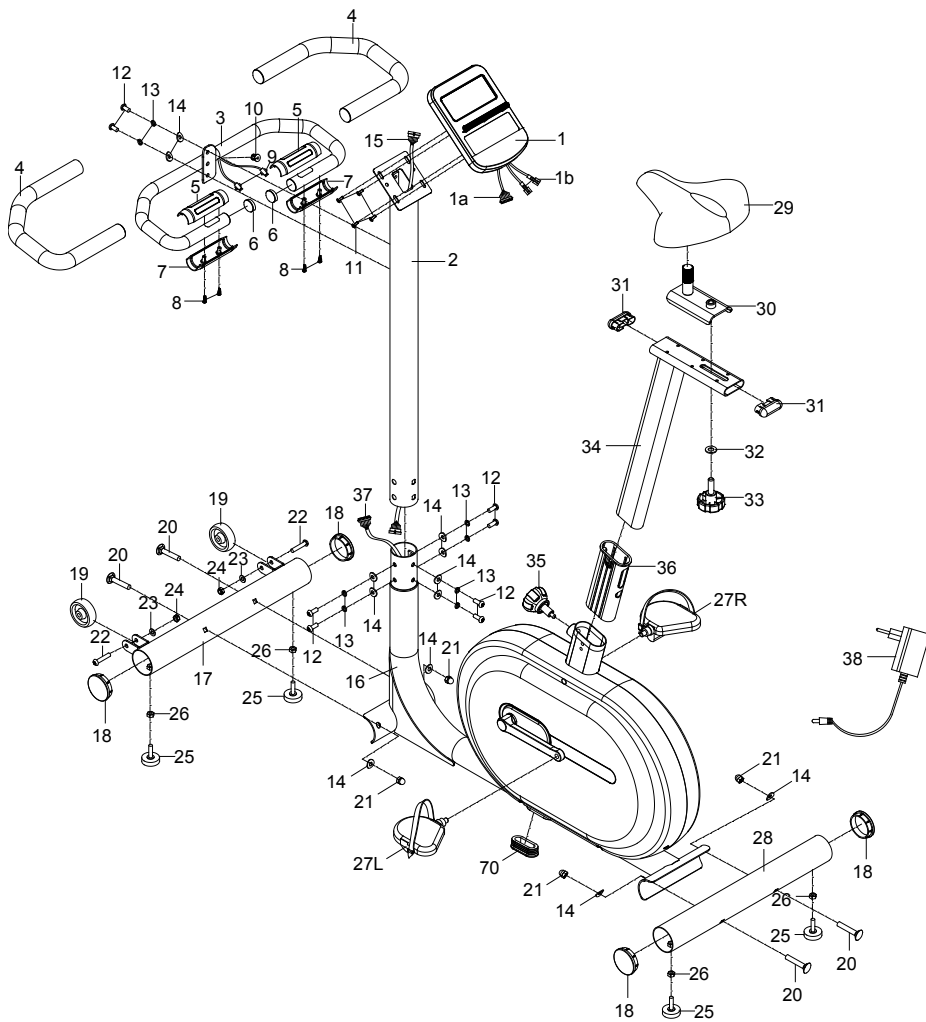
Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment.

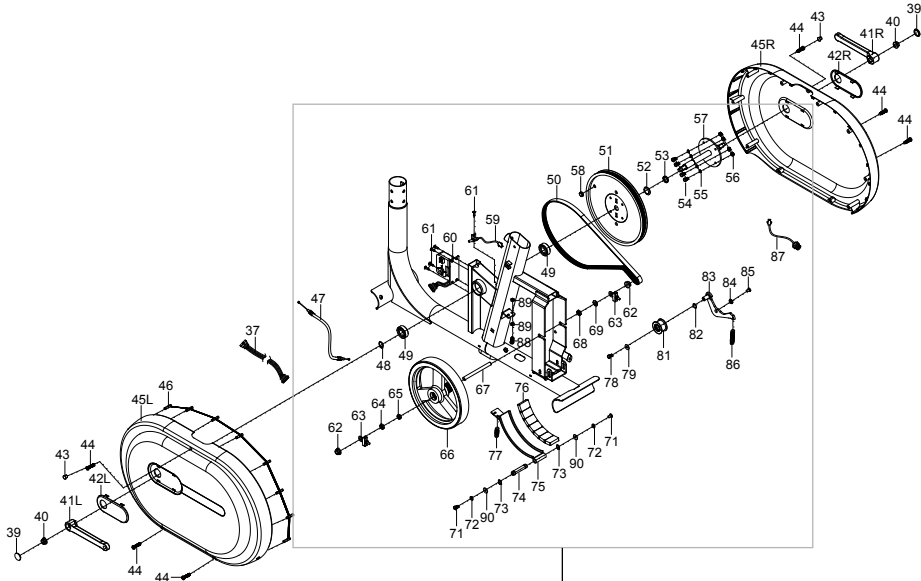
Your local administration can provide information on collection points and opening hours.

13. TROUBLESHOOTING

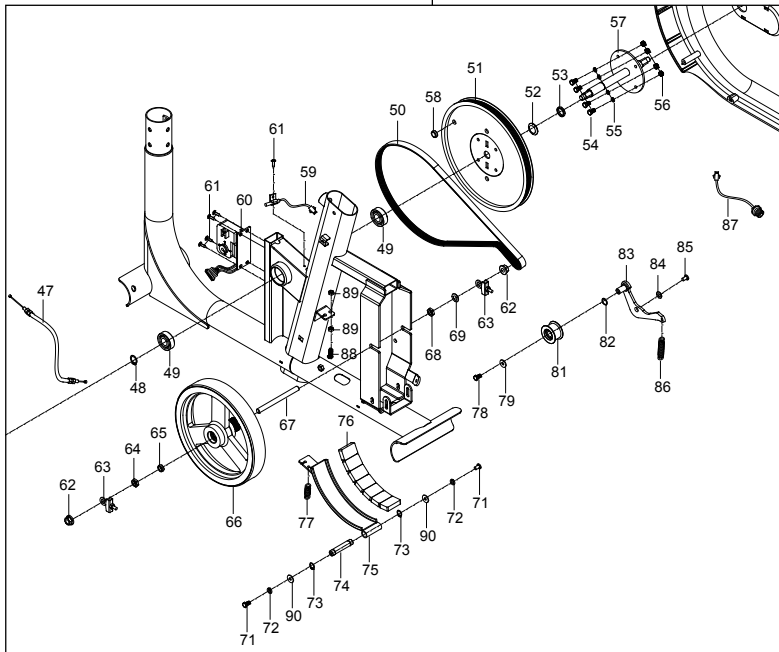
PROBLEM	CAUSE	WHAT TO DO?
No display indicators	The power adapter is not connected.	Connect the power adapter's barrel connector (38) to the socket on the back of the frame (16). Plug the power cord into an appropriate socket.
The display shows E1 .	The power adapter is defective. The power adapter is not connected.	Contact customer service. Connect the power adapter.
The display shows E2 .	In body fat mode, no pulse is measured or displayed.	Place the palms of your hands on both pulse sensors on the handle (3).

14. EXPLODED DIAGRAM





ENGLISH



15. DELIVERY CONTENTS PARTS LIST

Part no.	Description	Quantity
1	Computer	1
2	Handlebar post	1
3	Handle	1
16	Frame	1
17	Front stand	1
27L	Left pedal	1
27R	Right pedal	1
28	Rear stand	1
29	Seat	1
30	Seat mount	1
34	Seat post	1
38	Power adapter	1

16. ASSEMBLY KIT PARTS LIST

Part no.	Description and information	Quantity
12	Hex screw M8*20*S5	8
13	Spring washer d8	8
14	Curved washer d8*Φ20	12
20	Square-head screw M8*73	4
21	Cap nut M8*H16	4
32	Washer d12	1
33	Knurled screw M12	1
35	Knurled screw M16	1
A	Hex key S5	1
B	Wrench S13/14/15	1

17. PART LIST

Part no.	Description	Quantity
1	Computer	1
1a	Connection cable	1
1b	Pulse sensor cable	2
2	Handlebar post	1
3	Handle	1
4	Foam grip $\Phi 23 \times 3 \times 580$	2
5	Upper pulse sensor on handle	2
6	End cap	2
7	Lower pulse sensor on handle	2
8	Self-tapping Phillips screw ST3.5*25* $\Phi 7$	4
9	Pulse sensor cable	1
10	End cap $\Phi 12 \times 11 \times \Phi 3$	2
11	Phillips screw	4
12	Hex screw M8*20*S5	8
13	Spring washer d8	8
14	Curved washer d8* $\Phi 20$	12
15	Connection cable	1
16	Frame	1
17	Front stand	1
18	End cap $\Phi 60.5$	4
19	Transport rollers	2
20	Square-head screw M8*73	4
21	Cap nut M8*H16	4
22	Hex screw	2
23	Washer d8* $\Phi 16 \times 1.5$	2
24	Nylon nut M8*H7.5*S13	3
25	Adjustable feet $\Phi 52 \times 18$	4
26	Hex head nut M8*H5.5*S14	4
27L	Left pedal	1
27R	Right pedal	1
28	Rear stand	1
29	Seat	1

Part no.	Description	Quantity
30	Seat mount	1
31	End cap PT60*20	2
32	Washer d12	1
33	Knurled screw M12	1
34	Seat post	1
35	Knurled screw M16	1
36	Elliptical sleeve	1
37	Connection cable	1
38	Power adapter	1
39	End cap for crank $\Phi 25 \times 7$	2
40	Flange nut M10*1.25	2
41L	Left crank	1
41R	Right crank	1
42L	Left crank cover	1
42R	Right crank cover	1
43	End cap for chain cover	2
44	Self-tapping Phillips screw	6
45L	Left chain cover	1
45R	Right chain cover	1
46	Plastic pillar	8
47	Electric tension wire	1
48	Washer d17	1
49	Bearing 6203	2
50	Belt 6PJ430	1
51	Belt wheel $\Phi 260$	1
52	Wavy washer d17	1
53	Spacer $\Phi 22 \times \Phi 18 \times 4$	1
54	Hex screw M6*16	4
55	Spring washer d6	4
56	Nylon nut M6	4
57	Spindle	1
58	Round magnet	1
59	Sensor	1
60	Motor	1

Part no.	Description	Quantity
61	Self-tapping Phillips screw	1
62	Flange nut M10*1	2
63	Chain adjuster screw	2
64	Thin hex nut M10*1*H5	1
65	Spacer $\Phi 15 \times \Phi 10.2$	1
66	Flywheel	1
67	Flywheel axle	1
68	Thin conical hex nut	1
69	Washer d10*20*2.0	1
70	End cap	1
71	Hex screw M6*16	2
72	Spring washer d6	2
73	Washer d12	2
74	Magnetic disk axle	1
75	Magnetic disk	1
76	Square magnet	7
77	Spring $\Phi 1.6 \times \Phi 14.5 \times 61 \times N20$	1
78	Hex screw M6*10	1
79	Washer d6* $\Phi 16$	1
81	Freewheel	1
82	Wavy washer d12	1
83	Freewheel frame	1
84	Washer d12* $\Phi 17 \times 0.5$	1
85	Flat fitted screw M8*12	1
86	Spring $\Phi 2.0 \times \Phi 12.2 \times 62 \times N20$	1
87	Hex screw M6*45	1
88	Hex nut M6*H5	2
89	Washer d6	2
90	Wavy washer d10	1
A	Hex key S5	1
B	Wrench S13/14/15	1

18. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS

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: <http://www.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

IMPORTANT NOTE

Please do not send your device 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.

Digital version

A digital version of this user manual is available at the above URL.

19. WARRANTY CONDITIONS

SportPlus guarantees that the device 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 term of warranty lasts 2 years beginning from the date of purchase. If the device 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 and pads are also excluded.
- This device is intended for private purposes only. There is no warranty for commercial use.

Chère cliente,
Cher client,

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

Pour garantir un bon fonctionnement et une performance optimale de votre produit, nous vous prions de respecter ce qui suit :

Avant d'utiliser le produit pour la première fois, veuillez lire attentivement toutes les instructions de la notice d'utilisation ! 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 également toujours transmettre sa notice d'utilisation.

TABLE DES MATIÈRES

1. DONNÉES TECHNIQUES	73
2. ⚠ CONSIGNES DE SÉCURITÉ	74
3. ESPACE D'ENTRAÎNEMENT.....	77
4. ILLUSTRATION DU CONTENU DE L'EMBALLAGE.....	78
5. DESSIN DU KIT DE MONTAGE	79
6. NOTICE DE MONTAGE	80
7. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE	85
8. BRANCHEMENT AU SECTEUR.....	87
9. FONCTIONNEMENT.....	87
10. ENTRAÎNEMENT	95
11. ENTRETIEN & NETTOYAGE.....	97
12. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE	97
13. DÉPANNAGE	98
14. VUE ÉCLATÉE	99
15. CONTENU DE L'EMBALLAGE/LISTE DES PIÈCES.....	101
16. LISTE DES PIÈCES DU KIT DE MONTAGE	101
17. LISTE DES PIÈCES	102
18. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE.....	105
19. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE	106

1. DONNÉES TECHNIQUES

LÉGENDE DES SYMBOLES



Respecter la notice d'utilisation



Nom du fabricant

07/2021


INFORMATIONS SUR LE PRODUIT

Dimensions (l x H x P) :	62,5 x 134,5 x 103,5 cm
Poids :	30 kg
Classe d'appareil :	H.C. (Utilisation domestique, faible précision) selon EN ISO 20957-1:2013 et EN ISO 20957-5:2016
Poids maximal de l'utilisateur :	130 kg
Système de freinage :	Système de freinage magnétique, indépendant de la vitesse

INFORMATIONS SUR L'ORDINATEUR

Modèle :	YB1901
Fonctions de l'ordinateur :	Durée, distance, vitesse, coups, consommation calorique approximative, puissance produite
Version Bluetooth® :	Bluetooth® 4.2
Plage de fréquence :	2,4 GHz
Puissance d'émission :	-6 à +4 dBm

INFORMATIONS SUR L'ADAPTATEUR SECTEUR

Nom du fabricant :	Xiamen XUNHENG Electronics TECH Co., Ltd. Unit 3047, Building Xuan Ye, Pioneering Park of Torch High-tech Zone, Xiamen City, Fujian
Référence du modèle :	XH0900-1000LG
Tension d'entrée :	100-240 V~
Fréquence du CA d'entrée :	50/60 Hz
Courant d'entrée :	0,5 A
Tension de sortie :	9 V 
Courant de sortie :	1 A
Puissance de sortie :	9 W
Consommation électrique hors charge :	≤ 0,5 W
Classe de protection :	II



DÉCLARATION UE DE CONFORMITÉ SIMPLIFIÉE

Par la présente, Latupo GmbH déclare que le type d'équipement radioélectrique « Vélo d'appartement SP-HT-9910-B-iE / SP-HT-9910-W-iE » est conforme à la directive 2014/53/UE.

Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante :

www.sportplus.de/konformitaetserklaerung

2. ⚠ CONSIGNES DE SÉCURITÉ

USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation à l'intérieur de locaux, dans le secteur privé et non pas dans un but médical et thérapeutique ni à des fins commerciales.
- Le poids maximal admissible sur ce produit est de 130 kg.
- Si une autre personne utilise le produit, maintenez une distance minimale de 100 cm autour du produit.
- Prenez les mesures de sécurité adaptées durant l'installation et l'entretien, comme expliqué dans le paragraphe suivant de ce mode d'emploi.
- **AVERTISSEMENT** — L'appareil d'entraînement stationnaire ne convient n'est pas adapté pour donner des valeurs de haute précision.

DANGER POUR LES ENFANTS ET D'AUTRES PERSONNES

- 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 autres personnes exerçant une surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car en raison de l'engouement pour le jeu et de l'intérêt des enfants pour l'expérimentation, il faut s'attendre à ce qu'ils se comportent inadéquatement avec ce produit et se trouvent confrontés à des situations pour lesquelles il n'est pas conçu.
- Si vous laissez un enfant utiliser le produit, ne le laissez pas sans surveillance. Effectuez vous-même les réglages correspondants sur le produit et surveillez la séance d'entraînement.

- Veillez à tenir hors de la portée des enfants tous les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'asphyxie !

PRUDENCE - 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 central de services.
- 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 horizontal, plat, antidérapant et solide. Ne l'utilisez jamais près de l'eau.
- N'insérez jamais de matériaux dans les ouvertures existantes du produit.

PRUDENCE – DOMMAGES AU PRODUIT

- N'effectuez aucune modification sur le produit et utilisez uniquement des 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.
- Protégez le produit des projections d'eau, de l'humidité, des températures élevées et du rayonnement solaire direct.
- Respectez le poids corporel maximum de l'utilisateur (voir « Données techniques »).
- Ne posez aucun objet lourd sur le produit. Ne placez aucun objet produisant ou ayant des flammes (par ex. bougies, etc.) sur ou à proximité du produit. Ne placez aucun objet rempli de liquides (par ex. vases, etc.) sur le produit.
- **N'utilisez jamais un produit endommagé !** Débranchez le produit du courant de secteur et contactez votre service après-vente s'il est endommagé.

SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

- 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.
- Évitez que le câble soit endommagé par un écrasement, un pliage ou un frottement contre des arêtes vives. Tenez-le hors de la portée 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.
- **Avertissement !** Ne plongez jamais les pièces électriques du produit dans de l'eau ou tout autre liquide. Ne maintenez jamais le produit sous l'eau courante.
- Ne mettez pas le produit en marche si vous avez les mains humides ou si vous vous tenez sur un sol humide. Ne touchez jamais l'adaptateur secteur avec des mains mouillées ou humides.

- Ce produit n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées, ou ne possédant pas l'expérience et/ou les connaissances nécessaires, sauf si elles sont surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou si elles ont reçu des instructions sur l'usage du produit.
- Pour débrancher l'adaptateur secteur de la prise de courant, ne tirez pas sur le cordon d'alimentation et n'enroulez pas ce dernier autour de l'appareil.
- Afin de pouvoir débrancher, en cas d'urgence, le produit le plus rapidement possible, branchez la fiche de l'adaptateur secteur sur une prise de courant facilement accessible. Débranchez l'adaptateur secteur de la prise de courant pour éteindre le produit complètement. Utilisez l'adaptateur secteur comme mise hors tension.
- Avant chaque nettoyage et si l'appareil n'est pas utilisé sur une longue période, débranchez la fiche de l'adaptateur secteur de la prise de courant.
- Utilisez uniquement l'adaptateur secteur fourni avec ce produit.

REMARQUES CONCERNANT LE MONTAGE (GÉNÉRALITÉS)

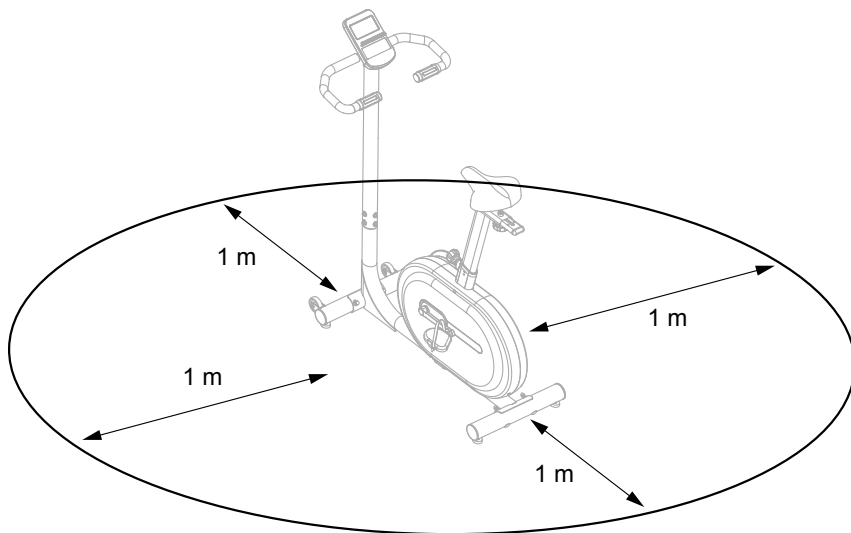
- Le montage du produit doit être effectué avec précaution et réalisé par une personne adulte. En cas de doute, demandez l'aide d'une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer le montage du produit, veuillez lire attentivement les étapes de montage et regardez les illustrations les représentant.
- Enlevez tous les matériaux d'emballage et positionnez ensuite toutes les pièces sur une surface libre. Cela vous donne un bon aperçu et facilite l'assemblage. 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 du contenu de l'emballage si toutes les pièces sont bien présentes. Mettez au rebut/recyclez les matériaux d'emballage seulement lorsque le montage est 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 assemblé 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.
- 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 par ex. les pieds en caoutchouc laissent des traces.



Prudence, risque de pincement ! Des parties corporelles pourraient se trouver coincées dans des pièces mobiles et être sectionnées. Ne touchez pas les pièces en mouvement, lorsque vous utilisez le produit !



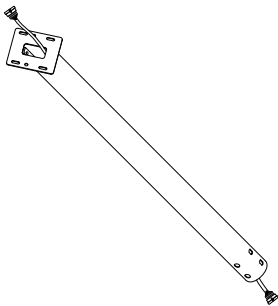

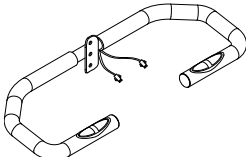
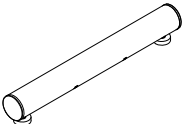
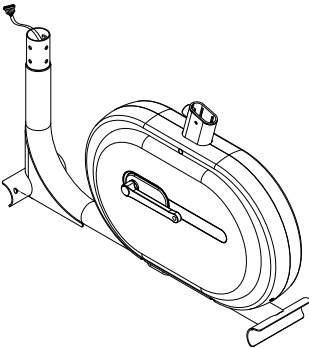

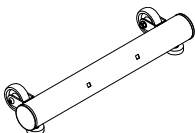

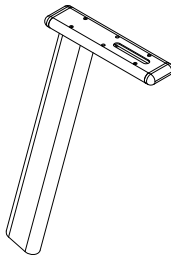

- Assurez-vous que toutes les vis et tous les boulons soient bien serrés avant d'utiliser le produit.

3. ESPACE D'ENTRAÎNEMENT



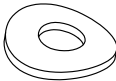
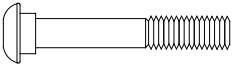


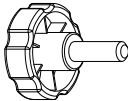
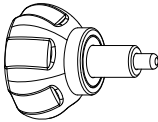

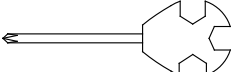


FRANÇAIS

4. ILLUSTRATION DU CONTENU DE L'EMBALLAGE


1		x1	27L		x1
2		x1	27R		x1
3		x1	28		x1
16		x1	29		x1
17		x1	30		x1
			34		x1
			38		x1

5. DESSIN DU KIT DE MONTAGE

12		M8*20*S5	x6
13		d8	x6
14		d8*Φ20*2*R30	x10
20		M8*73*20*H5	x4
21		M8*H16*S13	x4
32		d12*Φ24*2	x1
33		M12*37*Φ58	x1
35		M16*1,5*24*Φ56	x1
A		S5	x1
B		S13/14/15	x1

6. NOTICE DE MONTAGE

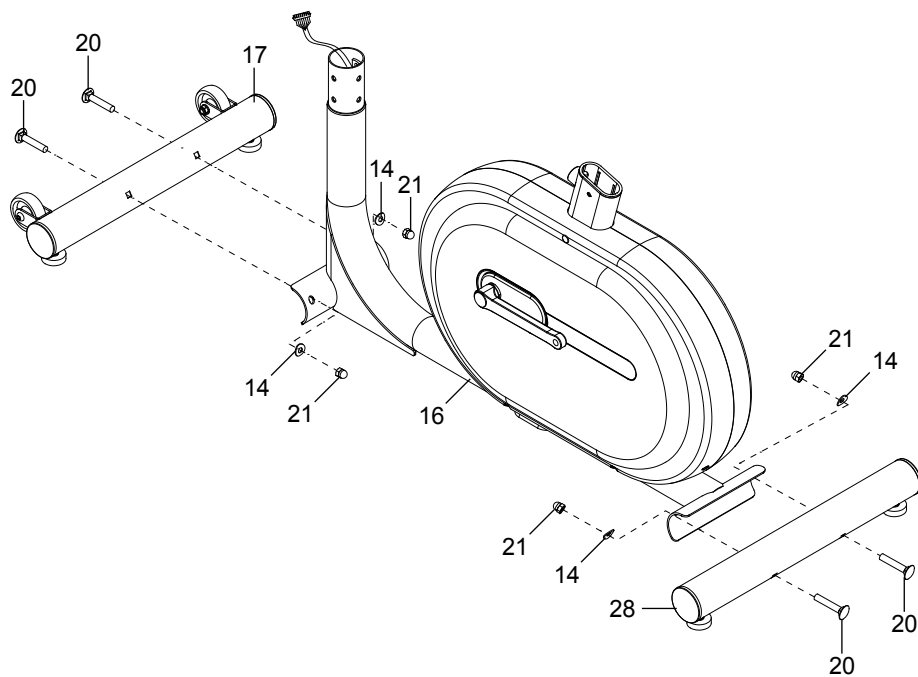
1^o étape :

14  d8*Φ20*2*R30 x4

20  M8*73*20*H5 x4

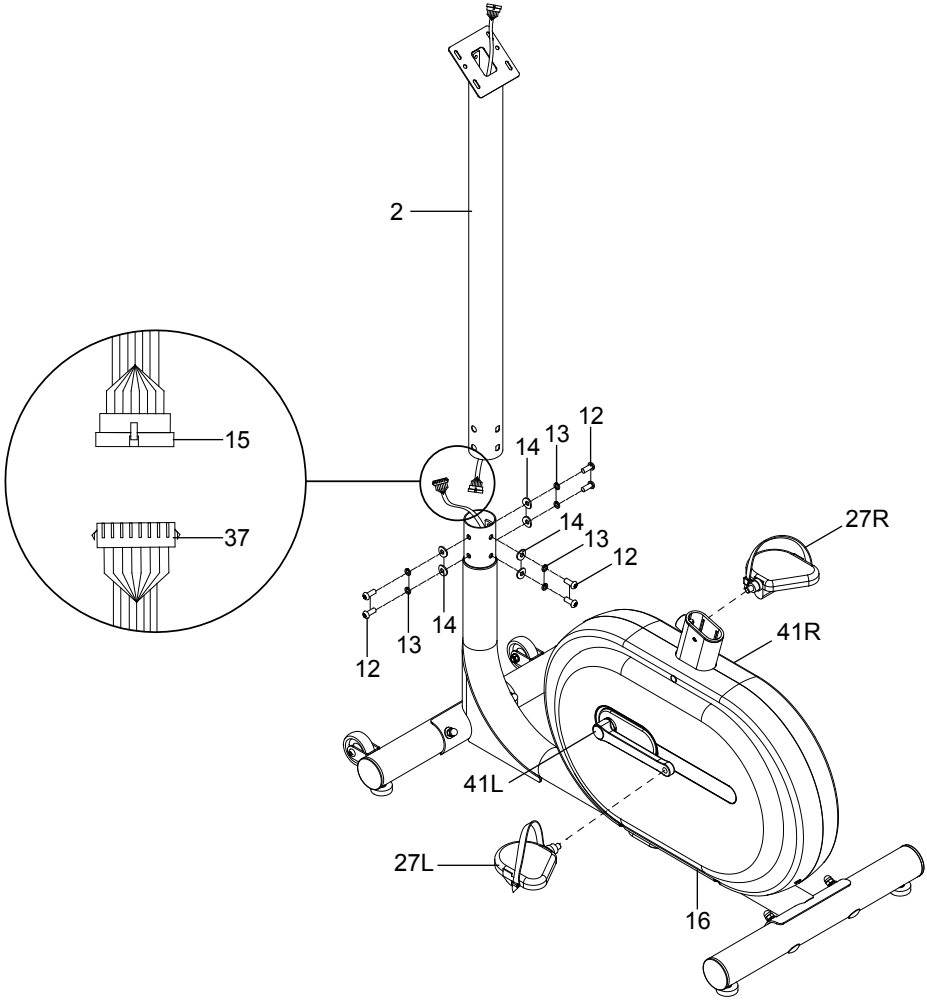
21  M8*H16*S13 x4

B 



2^e étape :



- | | | | | | |
|----|--|--------------|----|---|--|
| 12 | | M8*20*S5 | x6 | A | |
| 13 | | d8 | x6 | B | |
| 14 | | d8*Φ20*2*R30 | x6 | | |



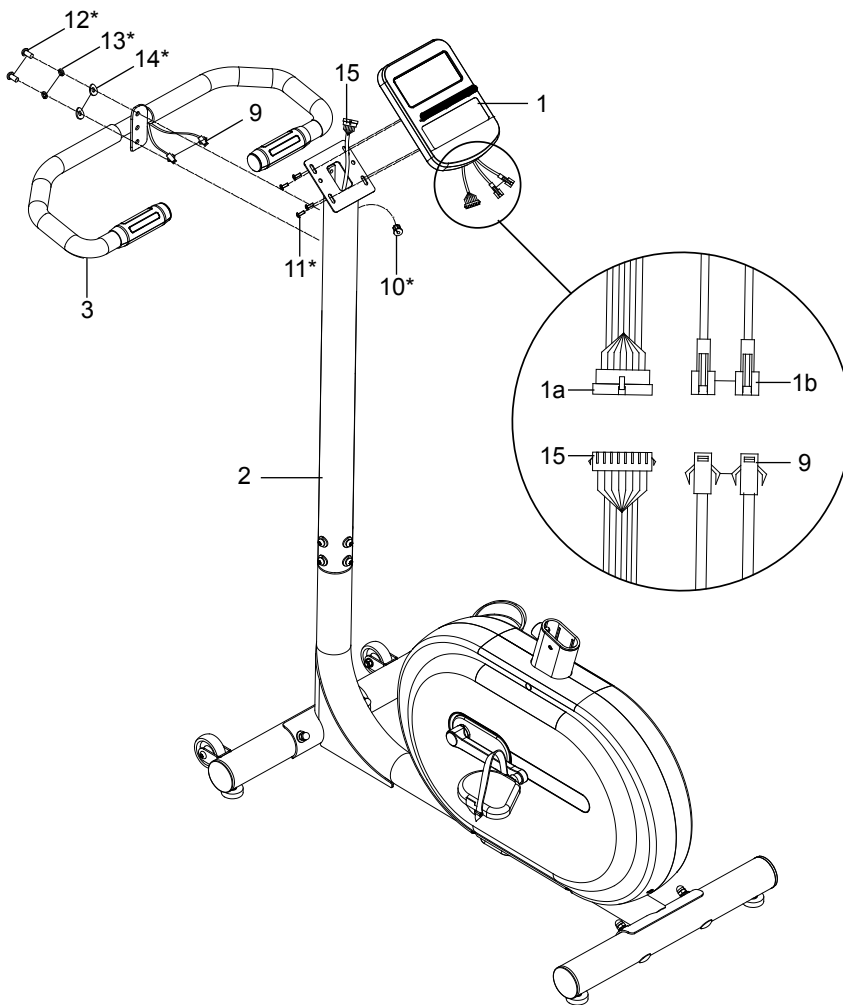
FRANÇAIS

3^e étape :

11*		M5*10	x4	14*		d8*Φ20*2*R30	x2
-----	---	-------	----	-----	---	--------------	----

12*		M8*20*S5	x2	A			
-----	---	----------	----	---	---	--	--

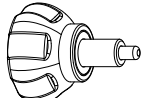
13*		d8	x2	B			
-----	---	----	----	---	---	--	--

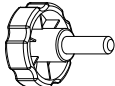


* prémonté

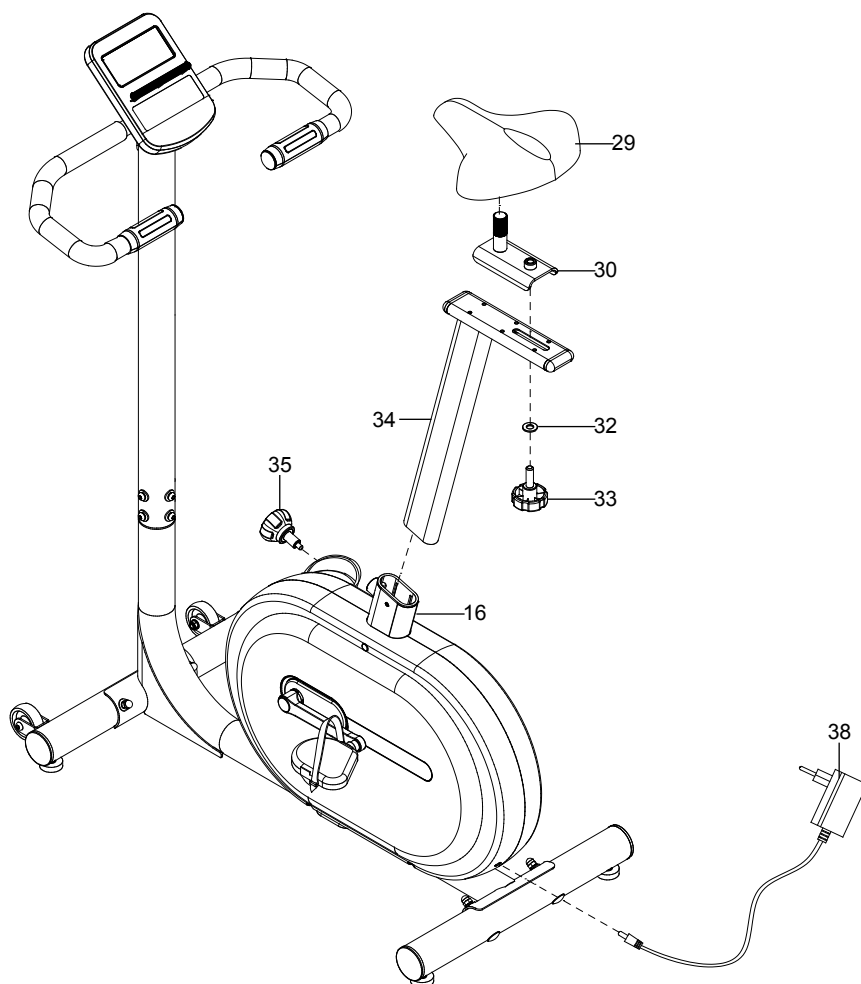
4^e étape :

32  d12*Φ24*2 x1

35  M16*1,5*
24*Φ56 x1

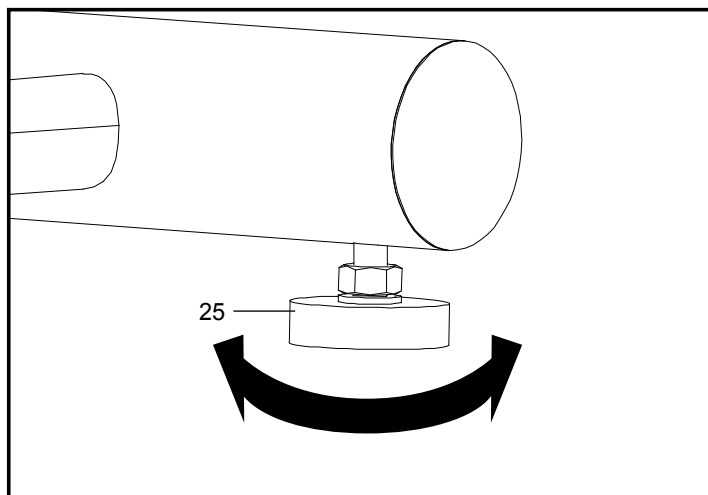
33  M12*37*Φ58 x1

B 

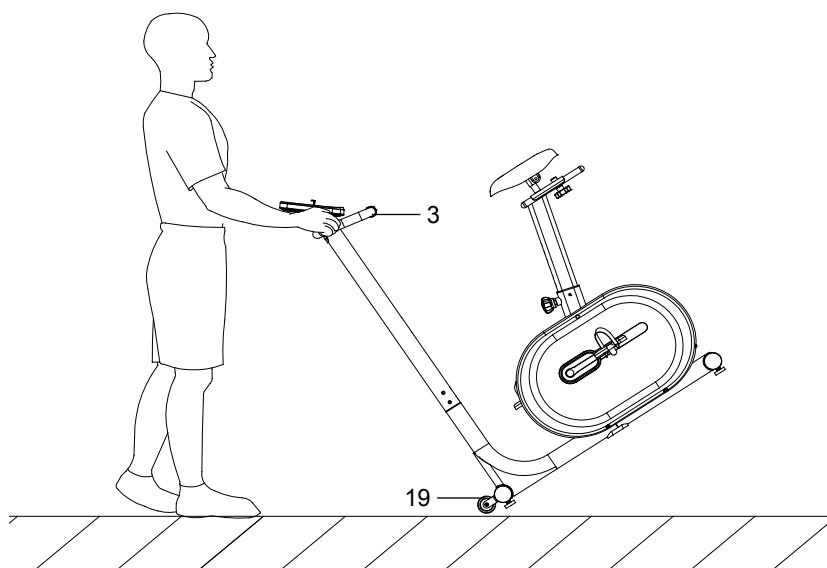


FRANÇAIS

5^e étape :



6^e étape :



7. 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 devrait être effectué par 2 personnes !

Avant l'assemblage, contrôlez l'exhaustivité des pièces livrées au moyen de la liste des pièces. Certaines pièces sont déjà assemblées pour simplifier le processus d'assemblage.

ÉTAPE 1

1. Fixez le tube du pied avant (17) et le tube du pied arrière (28) du cadre principal (16).
2. Fixez le raccordement avec 2 vis à tête carrée (20), 2 rondelles incurvées (14) et 2 écrous borgnes (21).
3. Serrez bien toutes les vis.

ÉTAPE 2

1. Reliez le câble de connexion (15) au câble de connexion (37).
2. Introduisez la barre des poignées (2) dans le cadre principal (16). Sécurisez le raccordement avec 6 vis hexagonales (12), 6 rondelles-ressorts (13) et 6 rondelles incurvées (14).
3. Tournez la pédale gauche (27L) dans le sens des aiguilles d'une montre sur la manivelle gauche (41L).
4. Tournez la pédale droite (27R) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur la manivelle droite (41R).
5. Serrez bien toutes les vis.

ÉTAPE 3

1. Desserrez les 2 vis hexagonales (12), 2 rondelles-ressorts (13), 2 rondelles incurvées (14) et 1 capuchon d'extrémité (10) de la barre des poignées (2).
2. Fixez la poignée (3) à la barre des poignées (2). Sécurisez le raccordement avec 2 vis hexagonales (12), 2 rondelles-ressorts (13) et 2 rondelles incurvées (14).
3. Desserrez les 4 vis (11) au dos de l'ordinateur (1).
4. Faites passer les 2 câbles du capteur du poul (9) de la poignée (3) à travers le trou de la barre des poignées (2). Raccordez les 2 câbles du capteur du poul de la poignée aux 2 câbles du capteur du poul (1b) de l'ordinateur (1). Reliez le câble de connexion (15) au câble de connexion (1a) de l'ordinateur. Fermez le trou de la barre des poignées avec 1 capuchon d'extrémité (10).
5. Fixez l'ordinateur (1) à la barre des poignées (2). Sécurisez le raccordement avec 4 vis (11).
6. Serrez bien toutes les vis.

ÉTAPE 4

1. Introduisez la tige de selle (34) dans le cadre principal (16). Sécurisez le raccordement avec la vis à molette (35).
2. Fixez le support de selle (30) sur la tige de selle (34). Sécurisez le raccordement avec la vis à molette (33) et 1 rondelle plate (32).
3. Serrez bien toutes les vis.
4. Fixez la selle (29) sur le support de selle (30).
5. Branchez la fiche creuse de l'adaptateur secteur (38) sur la prise située au dos du cadre principal (16).

ÉTAPE 5

- Il y a à chaque fois 2 pieds réglables sur les tube du pied avant (17) et tube du pied arrière (28).
1. Si le produit n'est pas installé bien droit, tournez les pieds réglables (25) dans le sens des aiguilles d'une montre ou inversement afin de mettre le produit à niveau.

ÉTAPE 6

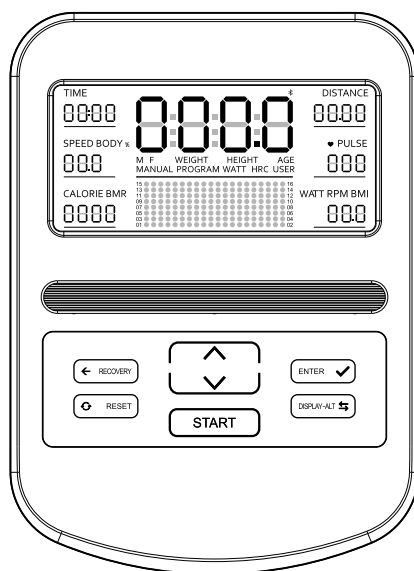
1. Pour déplacer le produit vers un autre emplacement, appuyez sur la poignée (3) vers le bas jusqu'à ce que les roulettes de transport (19) touchent le sol.
2. Poussez le produit dans cette position à l'emplacement souhaité.

8. BRANCHEMENT AU SECTEUR

- Branchez l'adaptateur secteur (38) sur une prise de courant bien accessible.

9. FONCTIONNEMENT

REMARQUE : Avant chaque utilisation, contrôlez le produit afin de vérifier son parfait état. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement. N'utilisez pas un produit défectueux.



GÉNÉRALITÉS

- L'ordinateur se met automatiquement en marche, dès que vous commencez votre entraînement.
- Si vous arrêtez votre entraînement pendant 3 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.
- Pendant l'entraînement, les valeurs/fonctions suivantes s'affichent l'une après l'autre pendant 6 secondes chacune dans le champ principal de l'afficheur : **TIME** (Durée) > **DISTANCE** (Distance) > **SPEED** (Vitesse) > **PULSE** (Pouls) > **CALORIE** (Calories) > **WATT**.
- Au lieu de l'affichage changeant, vous pouvez également avoir une seule fonction affichée en permanence. Appuyez plusieurs fois sur la touche **DISPLAY-ALT** jusqu'à ce que la fonction souhaitée soit indiquée sur l'afficheur.
- Dans le champ **WATT/RPM** de l'afficheur, **WATT** est indiquée par défaut. Pour basculer entre l'affichage **WATT** (puissance produite) et **RPM** (Vitesse de rotation), appuyez sur la touche **ENTER**.
- Le réglage par défaut du niveau de résistance est **16**.

FONCTIONS DES TOUCHES

Touche	Fonction
Touche ▲	<ul style="list-style-type: none"> • Sélectionner le programme dans le sens ascendant • Effectuer les réglages dans le sens ascendant • Régler le niveau de résistance dans le sens ascendant en mode d'entraînement
Touche ▼	<ul style="list-style-type: none"> • Sélectionner le programme dans le sens descendant • Effectuer les réglages dans le sens descendant • Régler le niveau de résistance dans le sens descendant en mode d'entraînement
Touche START	<ul style="list-style-type: none"> • Démarrer/arrêter le mode d'entraînement
Touche RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la récupération du pouls
Touche RESET	<ul style="list-style-type: none"> • Retour au programme 1 depuis tous les modes • Réinitialiser toutes les valeurs, à l'exception des paramètres définis par l'utilisateur U1–U4 dans les programmes 18–21
Touche ENTER	<ul style="list-style-type: none"> • Basculer entre les affichages WATT et RPM (t/min) en mode entraînement • Sélectionner les paramètres à régler
Touche DISPLAY–ALT	<ul style="list-style-type: none"> • Sélectionner une fonction spécifique qui s'affiche en permanence sur l'afficheur

AFFICHAGES DE L'ORDINATEUR

Affichage	Description
TIME	Durée d'entraînement (0:00–99:59 minutes)
DISTANCE	Distance parcourue (0,00–99,9 km)
SPEED	Vitesse (0,0–99,9 km/h)
PULSE	Pouls/fréquence cardiaque (40–240 battements/minute) Pour mesurer votre pouls, placez vos paumes sur les deux surfaces de contact du pouls sur la poignée (3).
CALORIE	Calories brûlées (0–9999 kcal)
WATT	Puissance produite (0–899 W)
RPM	Vitesse de rotation (0–999 t/min)

FONCTIONS/PROGRAMMES DE L'ORDINATEUR

Affichage	Programme	Description
MANUAL	1	Réglage manuel du niveau de résistance
PROGRAM	2–11	Réglage automatique du mode d'entraînement avec des valeurs pré-réglées
FAT	12	Pourcentage de masse grasseuse corporelle (%), indice de masse corporelle (IMC) et taux métabolique de base (TMB)
WATT	13	Mode d'entraînement en fonction d'une valeur cible de la puissance produite
HRC	14–17	Mode d'entraînement en fonction d'une valeur cible de fréquence cardiaque (paramètre défini par l'utilisateur : 65, 75 ou 85 %) HRC = Heart Rate Control = Contrôle de la fréquence cardiaque
USER	18–21	Mode d'entraînement en fonction d'un niveau de résistance défini par l'utilisateur
RECOVERY	–	Niveau de récupération du pouls

MODE MANUEL (PROGRAMME 1)

- Appuyez sur la touche **START** pour démarrer l'entraînement ou appuyez sur la touche **ENTER** pour passer au menu de configuration.
- Dans le menu de configuration, appuyez sur la touche **ENTER**, pour régler les valeurs pour **TIME** (Durée), **DISTANCE** (Distance), **CALORIE** (Calories) et **AGE** (Âge). Le paramètre sélectionné clignote sur l'afficheur.
- Pour modifier une valeur dans le menu de configuration, appuyez sur la touche **Λ** (augmenter) ou **V** (diminuer). Pour valider et passer au prochain paramètre, appuyez sur la touche **ENTER**.
- Après avoir effectué tous les réglages, appuyez sur la touche **ENTER** pour quitter le menu de configuration.
- Appuyez sur la touche **START** pour commencer l'entraînement.
- Pour modifier le niveau de résistance pendant l'entraînement, appuyez sur la touche **Λ** (augmenter) ou **V** (diminuer).
- Si vous avez réglé des valeurs pour **TIME** (Durée), **DISTANCE** (Distance) ou **CALORIE** (Calories), la valeur correspondante est décomptée pendant l'entraînement. Dès qu'une de ces valeurs a été décomptée jusqu'à 0, un signal sonore retentit et l'entraînement se termine automatiquement.
- Si vous souhaitez terminer l'entraînement plus tôt que prévu, appuyez sur la touche **START**.

MODE PROGRAMME (PROGRAMME 2–11)

1. Pour sélectionner l'un des programmes 2–11, appuyez sur la touche **Λ** ou **V**.
2. Appuyez sur la touche **START** pour démarrer l'entraînement ou appuyez sur la touche **ENTER** pour passer au menu de configuration.
3. Dans le menu de configuration, appuyez sur la touche **ENTER**, pour régler les valeurs pour **TIME** (Durée), **DISTANCE** (Distance), **CALORIE** (Calories) et **AGE** (Âge). Le paramètre sélectionné clignote sur l'afficheur.
4. Pour modifier une valeur dans le menu de configuration, appuyez sur la touche **Λ** (augmenter) ou **V** (diminuer). Pour valider et passer au prochain paramètre, appuyez sur la touche **ENTER**.
5. Après avoir effectué tous les réglages, appuyez sur la touche **ENTER** pour quitter le menu de configuration.
6. Appuyez sur la touche **START** pour commencer l'entraînement.
7. Le niveau de résistance est automatiquement réglé en fonction du programme sélectionné. Pour modifier le niveau de résistance pendant l'entraînement, appuyez sur la touche **Λ** (augmenter) ou **V** (diminuer).
8. Si vous avez réglé des valeurs pour **TIME** (Durée), **DISTANCE** (Distance) ou **CALORIE** (Calories), la valeur correspondante est décomptée pendant l'entraînement. Dès qu'une de ces valeurs a été décomptée jusqu'à 0, un signal sonore retentit et l'entraînement se termine automatiquement.
9. Si vous souhaitez terminer l'entraînement plus tôt que prévu, appuyez sur la touche **START**.

MODE MASSE GRAISSEUSE CORPORELLE (PROGRAMME 12)

1. Appuyez sur la touche **Λ** ou **V** pour sélectionner le programme 12.
2. Appuyez sur la touche **ENTER** pour basculer dans le menu de configuration.
3. Dans le menu de configuration, appuyez sur la touche **ENTER**, pour régler les valeurs pour **GENDER** (Sexe, **M** = Masculin / **F** = Féminin), **HEIGHT** (Taille en cm), **WEIGHT** (Poids en kg) et **AGE** (Âge). Le paramètre sélectionné clignote sur l'afficheur.
4. Pour modifier une valeur dans le menu de configuration, appuyez sur la touche **Λ** (augmenter) ou **V** (diminuer). Pour valider et passer au prochain paramètre, appuyez sur la touche **ENTER**.
5. Après avoir effectué tous les réglages, appuyez sur la touche **ENTER** pour quitter le menu de configuration.
6. Appuyez sur la touche **START** pour commencer le test. Placez vos paumes sur les deux surfaces de contact du poulx sur la poignée (3). Adoptez une posture détendue. Après environ 8 secondes, votre pourcentage de masse grasseuse corporelle est indiqué sur l'afficheur.

Indice de masse corporelle (IMC)

Sexe	Masculin		Féminin	
	≤ 30 ans	> 30 ans	≤ 30 ans	> 30 ans
Âge	≤ 30 ans	> 30 ans	≤ 30 ans	> 30 ans
Insuffisance pondérale	< 14	< 17	< 17	< 20
Normal	14–20	17–23	17–24	20–27
Légèrement en surpoids	20,1–25	23,1–28	24,1–30	27,1–33
Surpoids	25,1–35	28,1–38	30,1–40	33,1–43
Obésité	> 35	> 38	> 40	> 43

Pourcentage de masse grasseuse corporelle

Sexe	Masculin	Féminin
Faible	< 13 %	< 23 %
Moyen	13–25,9 %	23–35,9 %
Légèrement élevé	26–30 %	36–40 %
Élevé	> 30 %	> 40 %

Taux métabolique de base (TMB)

- Le taux métabolique de base (dépense énergétique de repos) correspond à l'énergie par unité de temps dont un organisme a besoin pour maintenir l'homéostasie.
- La valeur de référence pour les personnes âgées de 22 à 40 ans est de 1200 à 1400 kcal par jour.

Type corporel

Affichage	Description
B1	Maigre
B2	Mince
B3	Légèrement mince
B4	Svelte
B5	Normal

Affichage	Description
B6	Légèrement en surpoids
B7	Surpoids
B8	Obésité
B9	Obésité sévère

MODE WATT (PROGRAMME 13)

1. Appuyez sur la touche **Λ** ou **V** pour sélectionner le programme 13.
2. Appuyez sur la touche **ENTER** pour basculer dans le menu de configuration.
3. Dans le menu de configuration, appuyez sur la touche **ENTER** pour régler les valeurs pour **TIME** (Durée), **DISTANCE** (Distance) et **WATT** (puissance produite). Le paramètre sélectionné clignote sur l'afficheur.
4. Pour modifier une valeur dans le menu de configuration, appuyez sur la touche **Λ** (augmenter) ou **V** (diminuer). Pour valider et passer au prochain paramètre, appuyez sur la touche **ENTER**.
5. Après avoir effectué tous les réglages, appuyez sur la touche **ENTER** pour quitter le menu de configuration.
6. Appuyez sur la touche **START** pour commencer l'entraînement.
7. Si vous avez réglé des valeurs pour **TIME** (Durée), **DISTANCE** (Distance) ou **WATT** (puissance produite), la valeur correspondante est décomptée pendant l'entraînement. Dès qu'une de ces valeurs a été décomptée jusqu'à 0, un signal sonore retentit et l'entraînement se termine automatiquement.
8. Si vous souhaitez terminer l'entraînement plus tôt que prévu, appuyez sur la touche **START**.

REMARQUE : La valeur en watt est calculée en fonction du couple et de la vitesse de rotation. Dans ce programme, la valeur en watt reste constante. Cela signifie que la résistance est automatiquement réduite lorsque vous avez un rythme élevé. La résistance est augmentée automatiquement, si vous avez un rythme faible. Cela garantit que vous produisez toujours la même puissance.

MODE HRC (PROGRAMME 14–17)

1. Pour sélectionner l'un des programmes 14–17, appuyez sur la touche **Λ** ou **V**.
2. Appuyez sur la touche **START** pour démarrer l'entraînement ou appuyez sur la touche **ENTER** pour passer au menu de configuration.
3. Seulement pour les programmes 14–16 : Dans le menu de configuration, appuyez sur la touche **ENTER**, pour régler les valeurs pour **TIME** (Durée), **DISTANCE** (Distance), **CALORIE** (Calories) et **AGE** (Âge). Le paramètre sélectionné clignote sur l'afficheur.
Seulement pour le programme 17 : Dans le menu de configuration, appuyez sur la touche **ENTER** pour régler la valeur pour **THR** (Target Heart Rate = Fréquence cardiaque cible). Le paramètre sélectionné clignote sur l'afficheur.
4. Pour modifier une valeur dans le menu de configuration, appuyez sur la touche **Λ** (augmenter) ou **V** (diminuer). Pour valider et passer au prochain paramètre, appuyez sur la touche **ENTER**.
5. Après avoir effectué tous les réglages, appuyez sur la touche **ENTER** pour quitter le menu de configuration.
6. Appuyez sur la touche **START** pour commencer l'entraînement. Placez vos paumes sur les deux surfaces de contact du pouls sur la poignée (3).
Seulement pour le programme 17 : Le niveau de résistance est automatiquement réglé en fonction de la fréquence cardiaque cible.

7. Seulement pour les programmes 14–16 : Si vous avez réglé des valeurs pour **TIME** (Durée), **DISTANCE** (Distance) ou **CALORIE** (Calories), la valeur correspondante est décomptée pendant l'entraînement. Dès qu'une de ces valeurs a été décomptée jusqu'à 0, un signal sonore retentit et l'entraînement se termine automatiquement.
8. Si vous souhaitez terminer l'entraînement plus tôt que prévu, appuyez sur la touche **START**.

Fréquence cardiaque cible (programme 17)

Âge	Plage de fréquence cardiaque	Âge	Plage de fréquence cardiaque
20	133–167	55	122–155
25	132–166	60	121–153
30	130–164	65	119–151
35	129–162	70	118–150
40	127–161	75	117–147
45	125–159	80	115–146
50	124–156	85	114–144

MODE PERSONNALISÉ PAR L'UTILISATEUR (PROGRAMME 18–21)

1. Pour sélectionner l'un des programmes 18–21, appuyez sur la touche **Λ** ou **V**.
2. Appuyez sur la touche **START** pour démarrer l'entraînement ou appuyez sur la touche **ENTER** pour passer au menu de configuration.
3. Dans le menu de configuration, appuyez sur la touche **ENTER** pour régler les valeurs pour **TIME** (Durée), **DISTANCE** (Distance), **CALORIE** (Calories), **AGE** (Âge) ainsi que le niveau de résistance. Le paramètre sélectionné clignote sur l'afficheur.
4. Pour modifier une valeur dans le menu de configuration, appuyez sur la touche **Λ** (augmenter) ou **V** (diminuer). Pour valider et passer au prochain paramètre, appuyez sur la touche **ENTER**.
5. Après avoir effectué tous les réglages, appuyez sur la touche **ENTER** pour quitter le menu de configuration.
6. Appuyez sur la touche **START** pour commencer l'entraînement.
7. Pour modifier le niveau de résistance pendant l'entraînement, appuyez sur la touche **Λ** (augmenter) ou **V** (diminuer).
8. Si vous avez réglé des valeurs pour **TIME** (Durée), **DISTANCE** (Distance) ou **CALORIE** (Calories), la valeur correspondante est décomptée pendant l'entraînement. Dès qu'une de ces valeurs a été décomptée jusqu'à 0, un signal sonore retentit et l'entraînement se termine automatiquement.
9. Si vous souhaitez terminer l'entraînement plus tôt que prévu, appuyez sur la touche **START**.

MODE DE RÉCUPÉRATION POULS

1. Si pendant l'entraînement vous placez vos paumes sur les deux surfaces de contact du pouls sur la poignée (3) et que le pouls est indiqué sur l'afficheur, mettez fin à votre entraînement, mais conservez vos paumes sur les surfaces de contact du pouls.
2. Appuyez sur la touche **RECOVERY** et remettez immédiatement votre main sur la surface de contact du pouls.
3. Un compte à rebours de 60 secondes apparaît sur l'afficheur. Une fois le compte à rebours écoulé, la valeur de récupération du pouls est indiquée sur l'afficheur (F1–F6, voir le tableau suivant).

REMARQUE : Effectuez le test de récupération de votre pouls après avoir fait une activité en zone aérobie (effort physique modéré). Après une activité en zone anaérobie (effort physique intense), le résultat pourrait être faussé.

Affichage	Résultat
F1 = 1.0	Résultat optimal
1.0 < F2 < 2.0	Très bien
2.0 < F3 < 2.9	Bien
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Mauvais
F6 = 6.0	Très mauvais

FONCTION BLUETOOTH®

- Pour transférer les données d'entraînement de l'ordinateur vers votre appareil portable, vous avez besoin d'une application compatible.
- L'ordinateur ne peut transférer les données vers votre appareil portable que si les deux sont couplés l'un avec l'autre via Bluetooth®. Ouvrez la configuration Bluetooth® sur votre appareil portable et cherchez votre vélo d'appartement.
- L'ordinateur passe en mode veille si vous n'appuyez sur aucune touche ou pédale dans les 3 minutes. Aucune connexion ne peut être établie entre l'ordinateur et votre appareil portable en mode veille. Pour réactiver l'ordinateur, appuyez sur les pédales ou appuyez sur une touche de l'ordinateur.
- La fonction Bluetooth® de l'ordinateur est désactivée par défaut. Avant d'établir une connexion vers l'application, appuyez sur une touche de l'ordinateur pour activer la fonction Bluetooth®.
- S'il n'y a pas d'établissement de connexion vers l'application dans les 30 secondes après l'activation de la fonction Bluetooth® sur l'ordinateur et qu'aucune touche n'a été enfoncée, la fonction Bluetooth® de l'ordinateur sera à nouveau désactivée.
- Lorsque l'ordinateur est connecté avec succès à l'application, l'afficheur de l'ordinateur est éteint et toutes les données d'entraînement sont affichées sur l'application.
- Si vous souhaitez utiliser l'ordinateur après qu'il ait été couplé à l'application, fermez l'application et déconnectez la connexion Bluetooth® sur votre appareil portable.

MESURE DU POULS AVEC UNE SANGLE THORACIQUE (EN OPTION)

- Le produit prend en charge la transmission sans fil de la valeur du pouls via une sangle thoracique de 5,3 kHz (non comprise). Consultez les instructions du mode d'emploi de la sangle thoracique.

10. ENTRAÎNEMENT

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

- Toutes les recommandations incluses dans ce mode d'emploi s'adressent exclusivement à des personnes en bonne santé et non pas à des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires.
- Ces conseils sont surtout donnés à titre indicatif et il ne s'agit que de propositions informatives pour un programme d'entraînement. Si nécessaire, consultez votre médecin pour des conseils répondant à vos besoins personnels.
- Les pages suivantes expliquent en détail comment vous pouvez utiliser votre nouvel appareil d'entraînement et servent à la clarification des bases du fitness. Afin d'atteindre votre objectif d'entraînement planifié, il est indispensable que vous vous informiez sur les points importants visant au développement général d'un programme d'entraînement et sur le mode précis d'utilisation de l'appareil à l'aide de ce manuel en l'utilisant comme guide. Nous vous demandons donc de lire complètement ces points et de leur accorder la plus grande attention.



Avertissement ! Un entraînement non conforme ou excessif peut représenter un risque pour la santé.

ORGANISATION D'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

- Pour atteindre une amélioration physique visible et de votre santé, les facteurs suivants doivent être considérés avant la détermination du volume d'entraînement nécessaire.

1. INTENSITÉ

- Le degré d'effort physique durant l'entraînement doit être cependant plus élevé que la normale mais ne doit pas déclencher une dyspnée ou un épuisement. Une indication susceptible de vous aider à définir l'efficacité de votre entraînement est votre pouls.
- Le pouls devrait se trouver durant l'entraînement à un niveau entre 70 % et 85 % de votre pulsation maximale.
- Pendant la première semaine, votre pouls devrait se trouver en dessous de 70 % de votre pouls maximum durant l'entraînement. Durant les prochaines semaines et les mois suivants, votre fréquence de pouls devrait augmenter lentement pour arriver à un niveau plus élevé tel que 85 % de votre pouls maximal. Dès que votre condition physique est meilleure, vous pouvez augmenter vos exigences d'entraînement. Cela peut être atteint soit par l'augmentation de la durée d'entraînement soit par le niveau de difficulté. Si vous souhaitez mesurer et suivre manuellement votre fréquence cardiaque, vous pouvez appliquer les méthodes suivantes :
 - mesure de contrôle du pouls par la méthode courante (par ex. sentir votre pouls au poignet et compter le nombre de battement pour une minute).
 - mesure de contrôle du pouls avec des appareils de fréquence cardiaque adaptés et calibrés (disponible dans des magasins d'articles sanitaires et pharmacies).

AVERTISSEMENT ! Si vous ressentez des vertiges, interrompez immédiatement l'exercice.

2. RÉGULARITÉ

- La plupart des experts recommandent la combinaison d'une alimentation saine, qui doit être en accord avec l'objectif de l'entraînement, et de l'exercice physique trois à cinq fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine, pour conserver son niveau de fitness actuel. Pour améliorer la condition physique et obtenir une modification de poids, une personne doit au moins effectuer 3 séances d'entraînement par semaine.

3. PHASES D'ENTRAÎNEMENT

- Chaque séance d'entraînement devrait être composée de 3 phases d'exercices :
 - « phase d'échauffement »
 - « phase d'entraînement »
 - « phase de retour au calme »
- Dans la « phase d'échauffement », la température corporelle et la consommation en oxygène devraient être lentement augmentées. Cela peut être atteint par des exercices de gymnastique ou de stretching pendant 5 à 10 minutes.
- Après l'échauffement, le réel entraînement devrait commencer (« phase d'entraînement »). L'intensité de l'entraînement devrait être faible durant les premières minutes et devrait ensuite être augmentée pour une période de 15 à 30 minutes pour arriver à l'intensité d'entraînement souhaitée.
- Pour revenir à un système cardio-vasculaire normal après la phase d'entraînement et prévenir les crampes et contractures musculaires, vous devriez introduire une « phase de retour au calme » après la « phase d'entraînement ». Durant cette phase qui devrait durer environ 5 à 10 minutes, effectuez 30 secondes d'exercices d'étirements longs et/ou des exercices de gymnastique faciles.

4. MOTIVATION

- La clé d'un programme d'entraînement réussi est sa régularité. Choisissez donc une heure spécifique et un endroit pour votre entraînement journalier ; préparez-vous aussi mentalement pour la réalisation de votre séance d'entraînement. Entraînez-vous uniquement dans la bonne humeur et concentrez-vous constamment sur votre objectif d'entraînement. Grâce à un entraînement régulier, vous découvrirez une amélioration chaque jour et verrez comment vous vous approchez toujours de plus en plus de vos objectifs personnels d'entraînement.

11. ENTRETIEN & NETTOYAGE

- Le niveau de sécurité du produit peut être conservé s'il est examiné régulièrement pour déceler des dommages et des traces d'usure. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses. N'utilisez plus le produit jusqu'au dépannage.
- Les pièces suivantes sont particulièrement sensibles à l'usure :
 - Courroie
 - Selle
 - Pédale
- Nettoyez régulièrement le produit avec un chiffon légèrement humidifié et si besoin avec l'application d'un produit de nettoyage 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.

12. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE

INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT :



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.



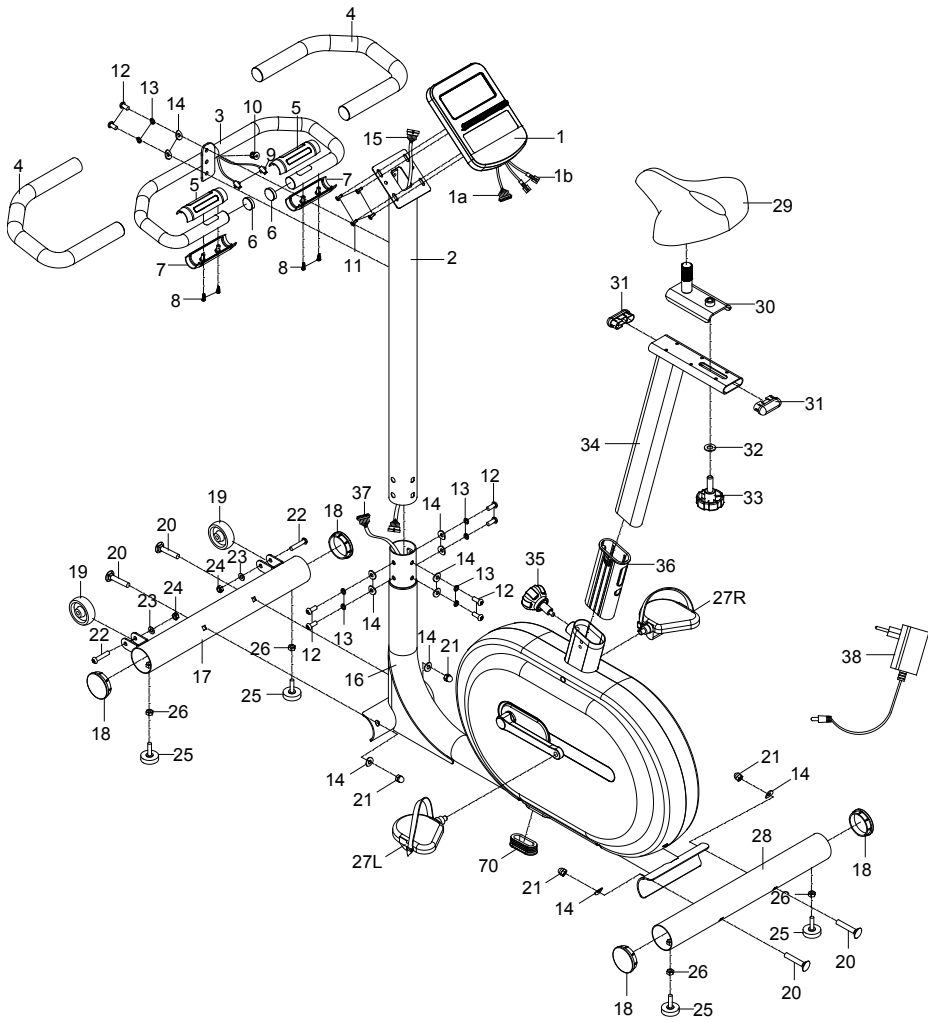
Les appareils usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères !

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.

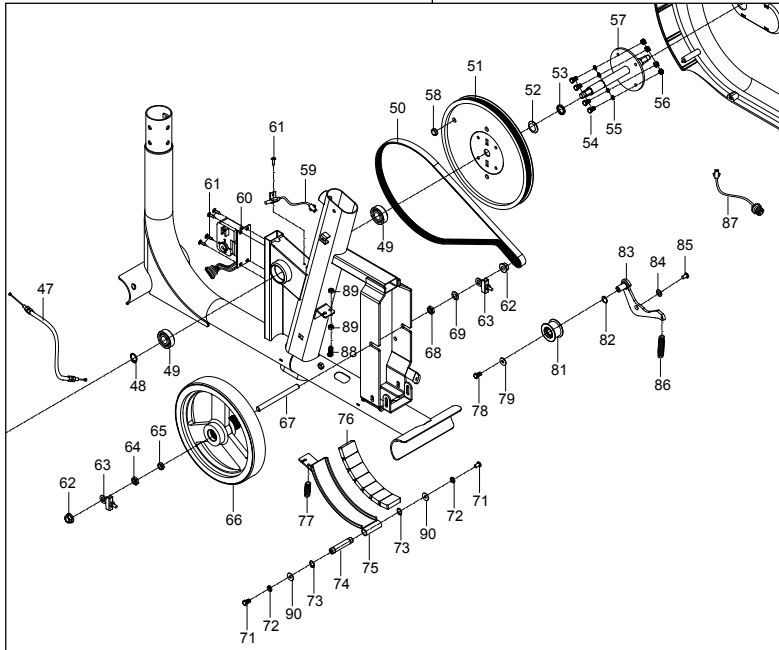
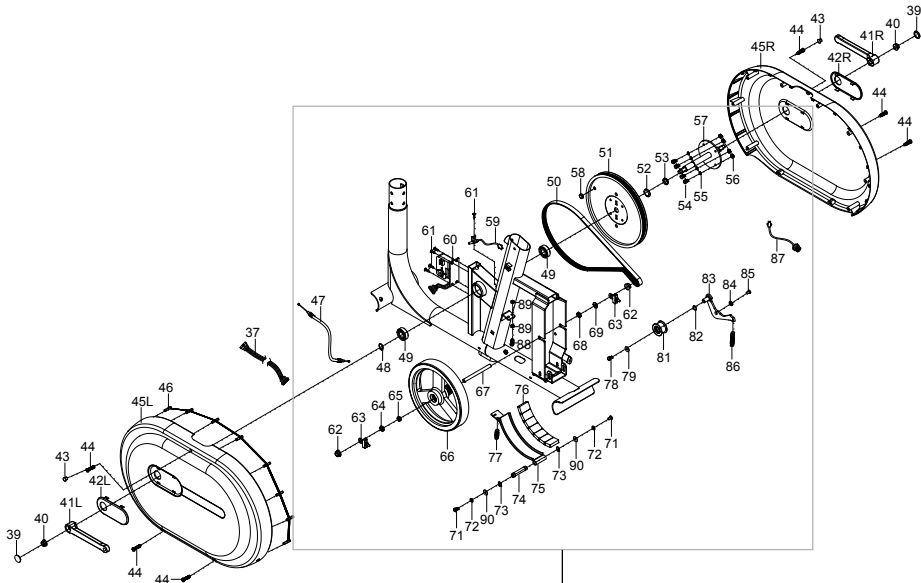
13. DÉPANNAGE

ERREUR	CAUSE	QUE FAIRE ?
Aucun affichage sur l'afficheur	L'adaptateur secteur n'est pas branché.	Branchez la fiche creuse de l'adaptateur secteur (38) sur la prise située au dos du cadre principal (16). Branchez la fiche d'alimentation sur une prise de courant.
L'afficheur indique E1 .	L'adaptateur secteur est défectueux. L'adaptateur secteur n'est pas branché.	Contactez le service après-vente. Attachez l'adaptateur secteur.
L'afficheur indique E2 .	Aucun pouls n'est mesuré ou affiché en mode masse graisseuse corporelle.	Placez vos paumes sur les deux surfaces de contact du pouls sur la poignée (3).

14. VUE ÉCLATÉE



FRANÇAIS



15. CONTENU DE L'EMBALLAGE/LISTE DES PIÈCES

N° de pièce	Description	Quantité
1	Ordinateur	1
2	Barre des poignées	1
3	Poignée	1
16	Cadre principal	1
17	Tube du pied avant	1
27L	Pédale gauche	1
27R	Pédale droite	1
28	Tube du pied arrière	1
29	Selle	1
30	Support de selle	1
34	Tige de selle	1
38	Adaptateur secteur	1

FRANÇAIS

16. LISTE DES PIÈCES DU KIT DE MONTAGE

N° de pièce	Description et données	Quantité
12	Vis hexagonale M8*20*S5	8
13	Rondelle-ressort d8	8
14	Rondelle incurvée d8*Φ20	12
20	Vis à tête carrée M8*73	4
21	Écrou borgne M8*H16	4
32	Rondelle plate d12	1
33	Vis à molette M12	1
35	Vis à molette M16	1
A	Clé hexagonale S5	1
B	Clé plate S13/14/15	1

17. LISTE DES PIÈCES

N° de pièce	Description	Quantité
1	Ordinateur	1
1a	Câble de connexion	1
1b	Câble du capteur du pouls	2
2	Barre des poignées	1
3	Poignée	1
4	Poignée en mousse $\Phi 23 \times 3 \times 580$	2
5	Capteur du pouls supérieur sur la poignée	2
6	Capuchon d'extrémité	2
7	Capteur du pouls inférieur sur la poignée	2
8	Vis cruciforme auto-taroudante ST3,5*25* $\Phi 7$	4
9	Câble du capteur du pouls	1
10	Capuchon d'extrémité $\Phi 12 \times 11 \times \Phi 3$	2
11	Vis cruciforme	4
12	Vis hexagonale M8*20*S5	8
13	Rondelle-ressort d8	8
14	Rondelle incurvée d8* $\Phi 20$	12
15	Câble de connexion	1
16	Cadre principal	1
17	Tube du pied avant	1
18	Capuchon d'extrémité $\Phi 60,5$	4
19	Roulette de transport	2
20	Vis à tête carrée M8*73	4
21	Écrou borgne M8*H16	4
22	Vis hexagonale	2
23	Rondelle plate d8* $\Phi 16 \times 1,5$	2
24	Écrou en nylon M8*H7,5*S13	3
25	Pieds réglables $\Phi 52 \times 18$	4
26	Écrou hexagonal M8*H5,5*S14	4
27L	Pédale gauche	1
27R	Pédale droite	1
28	Tube du pied arrière	1

N° de pièce	Description	Quantité
29	Selle	1
30	Support de selle	1
31	Capuchon d'extrémité PT60*20	2
32	Rondelle plate d12	1
33	Vis à molette M12	1
34	Tige de selle	1
35	Vis à molette M16	1
36	Manchon elliptique	1
37	Câble de connexion	1
38	Adaptateur secteur	1
39	Capuchon d'extrémité pour la manivelle $\Phi 25 \times 7$	2
40	Écrou à flasque M10*1,25	2
41L	Manivelle gauche	1
41R	Manivelle droite	1
42L	Couvercle de la manivelle gauche	1
42R	Couvercle de la manivelle droite	1
43	Capuchon d'extrémité pour carter du pignon de chaîne	2
44	Vis cruciforme auto-tarudante	6
45L	Couvercle de chaîne gauche	1
45R	Couvercle de chaîne droit	1
46	Broche en plastique	8
47	Fil de tension électrique	1
48	Rondelle plate d17	1
49	Roulement 6203	2
50	Courroie 6PJ430	1
51	Volant pour courroie $\Phi 260$	1
52	Rondelle ondulée d17	1
53	Entretoise $\Phi 22 \times \Phi 18 \times 4$	1
54	Vis hexagonale M6*16	4
55	Rondelle-ressort d6	4
56	Écrou en nylon M6	4
57	Arbre	1
58	Aimant rond	1

N° de pièce	Description	Quantité
59	Capteur	1
60	Moteur	1
61	Vis cruciforme auto-taraudante	1
62	Écrou à flasque M10*1	2
63	Vis de réglage de la chaîne	2
64	Écrou hexagonal mince M10*1*H5	1
65	Entretoise $\Phi 15 \times \Phi 10,2$	1
66	Volant	1
67	Axe rond pour basculement	1
68	Écrou hexagonal mince en cône	1
69	Rondelle plate d10*20*2,0	1
70	Capuchon d'extrémité	1
71	Vis hexagonale M6*16	2
72	Rondelle-ressort d6	2
73	Rondelle plate d12	2
74	Axe aimantée	1
75	Plaque aimantée	1
76	Aimant rectangulaire	7
77	Ressort $\Phi 1,6 \times \Phi 14,5 \times 61 \times N20$	1
78	Vis hexagonale M6*10	1
79	Rondelle plate d6* $\Phi 16$	1
81	Roue libre	1
82	Rondelle ondulée d12	1
83	Châssis roue libre	1
84	Rondelle plate d12* $\Phi 17 \times 0,5$	1
85	Boulon ajusté plat M8*12	1
86	Ressort $\Phi 2,0 \times \Phi 12,2 \times 62 \times N20$	1
87	Vis hexagonale M6*45	1
88	Écrou hexagonal M6*H5	2
89	Rondelle plate d6	2
90	Rondelle ondulée d10	1
A	Clé hexagonale S5	1
B	Clé plate S13/14/15	1

18. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE

Pour toute question technique, information sur nos produits et pour les commandes de pièces de rechange, notre équipe du service à 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 (0)1 76 36 14 93*

Adresse électronique : service@sportplus.org

Site Internet : <http://www.sportplus.de/>

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

Veillez vous assurer que vous avez sous la main les informations suivantes.

- 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 votre appareil à notre adresse 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.

Version numérique

La version numérique de ce mode d'emploi est disponible sous l'URL citée ci-dessus.

19. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE

SportPlus assure que l'appareil concerné par la garantie a été fabriqué dans des matériaux de qualité supérieure et qu'il a été 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 l'appareil que vous avez acheté n'est pas dépourvu de défauts, veuillez vous adresser dans un délai de 24 mois à partir de la date d'achat à notre service après-vente. 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 nos services.
- 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.
- L'usure et les matériaux usagés tels que les roulements et rembourrages sont aussi exclus.
- L'appareil est uniquement destiné à une utilisation privée. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

Gentile Cliente,

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

Per garantire che il prodotto funzioni in modo ottimale e sia sempre pronto all'uso, tenere presente quanto segue:

Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, leggere attentamente le istruzioni! 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.

INDICE

1. DATI TECNICI	108
2. ⚠ PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA	109
3. ZONA DI ESERCIZIO	112
4. DISEGNO DELLA FORNITURA	113
5. DISEGNO DEL SET DI MONTAGGIO	114
6. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO	115
7. NOTE PER IL MONTAGGIO	120
8. COLLEGAMENTO ALLA RETE	122
9. FUNZIONAMENTO	122
10. ALLENAMENTO	130
11. MANUTENZIONE E PULIZIA	132
12. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO	132
13. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	133
14. DISEGNO ESPLOSO	134
15. ELENCO DELLE PARTI DELLA FORNITURA	136
16. ELENCO DELLE PARTI DEL SET DI MONTAGGIO	136
17. ELENCO DELLE PARTI	137
18. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO	140
19. GARANZIA	141

1. DATI TECNICI

LEGENDA DELLE ICONE



Seguire le istruzioni per l'uso



Data di fabbricazione

07/2021


INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

Dimensioni (L x A x P):	62,5 x 134,5 x 103,5 cm
Peso:	30 kg
Classe del prodotto:	H.C. (uso domestico, bassa precisione) conformemente a EN ISO 20957-1:2013 e EN ISO 20957-5:2016
Peso corporeo massimo dell'utente:	130 kg
Sistema frenante:	Sistema frenante magnetico, indipendente dalla velocità

INFORMAZIONI SUL COMPUTER

Modello:	YB1901
Funzioni del computer:	Durata, distanza, velocità, pulsazioni, consumo approssimativo di calorie, potenza prodotta
Versione Bluetooth®:	Bluetooth® 4.2
Gamma di frequenza:	2,4 GHz
Potenza di trasmissione:	da -6 a +4 dBm

INFORMAZIONI SULL'ADATTATORE DI RETE

Nome del produttore:	Xiamen XUNHENG Electronics TECH Co., Ltd. Unit 3047, Building Xuan Ye, Pioneering Park of Torch High-tech Zone, Xiamen City, Fujian
Identificativo del modello:	XH0900-1000LG
Tensione di ingresso:	100-240 V~
Frequenza di ingresso CA:	50/60 Hz
Corrente d'ingresso:	0,5 A
Tensione di uscita:	9 V 
Corrente di uscita:	1 A
Potenza di uscita:	9 W
Potenza assorbita nella condizione a vuoto:	≤ 0,5 W
Classe di protezione:	II



DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE SEMPLIFICATA

Latupo GmbH dichiara che tipo di sistema radio
“Cyclette SP-HT-9910-B-iE / SP-HT-9910-W-iE” è
conforme alla direttiva 2014/53/UE.

Il testo integrale della dichiarazione di conformità UE è
disponibile al seguente indirizzo Internet:

www.sportplus.de/konformitaetserklaerung

2. ⚠ PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA

UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per uso privato in interni e non a scopi clinici, terapeutici o commerciali.
- Il peso massimo consentito su questo prodotto è di 130 kg.
- Se un'altra persona sta usando il prodotto, mantenere una distanza minima di 100 cm intorno al prodotto.
- Adottare le precauzioni appropriate durante l'installazione e la manutenzione, come spiegato nei paragrafi successivi di questo manuale.
- **AVVERTENZA** — Questa macchina per esercizi stazionaria non è concepita per scopi di alta precisione.

PERICOLO PER BAMBINI E ALTRE PERSONE

- 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 prodotto non è idoneo.
- Se si lascia utilizzare il prodotto a un bambino, non lasciare lo stesso incustodito. Impostare il prodotto conformemente e monitorare la sequenza di esercizi.

- Assicurarsi che il materiale di imballaggio non finisca nelle mani dei bambini. Rischio di soffocamento!

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 utilizzarlo mai vicino all'acqua.
- Non inserire materiali nelle aperture esistenti nel prodotto.

ATTENZIONE – DANNI AL 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.
- Non superare il peso corporeo massimo dell'utilizzatore (vedere "Dati tecnici").
- Non collocare oggetti pesanti sul prodotto. Evitare di posizionare sopra o accanto al prodotto qualsiasi oggetto con fiamme libere, ad esempio una candela. Evitare di poggiare sul prodotto oggetti pieni di liquidi, ad esempio vasi.
- **Non utilizzare mai un prodotto danneggiato!** Scollegare il prodotto dalla rete e contattare il servizio clienti se è danneggiato.

SICUREZZA ELETTRICA

- Prima di collegare alla rete di alimentazione, verificare che il tipo di corrente e di tensione corrisponda alle informazioni sulla targhetta.
- 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.
- **Avvertenza!** Non immergere mai le parti elettriche del prodotto in acqua o altri liquidi. Non tenere mai il prodotto sotto l'acqua corrente.
- Non azionare il prodotto con le mani umide o mentre ci si trova su un pavimento bagnato. Evitare sempre di toccare l'adattatore di rete con mani umide o bagnate.

- Questo prodotto non è destinato ad essere utilizzato da parte di persone (bambini compresi) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o prive di esperienza e/o conoscenza, a meno che non siano sotto la sorveglianza di una persona responsabile per la loro sicurezza o ricevano precise istruzioni sull'utilizzo del prodotto.
- Non staccare l'adattatore di rete dalla presa tirando il cavo di alimentazione e non avvolgere il cavo attorno al prodotto.
- Collegare l'adattatore di rete a una presa facilmente accessibile così da poter staccare velocemente il prodotto dall'alimentazione in caso di emergenza. Per spegnere il prodotto completamente, scollegare l'adattatore di rete dalla presa. Utilizzare l'adattatore come sezionatore.
- Staccare l'adattatore di rete dalla presa prima di qualsiasi operazione di pulizia oppure nel caso in cui il prodotto non venga utilizzato per periodi prolungati.
- Utilizzare insieme al prodotto esclusivamente l'adattatore di rete in dotazione.

NOTE SUL MONTAGGIO (INFORMAZIONI GENERALI)

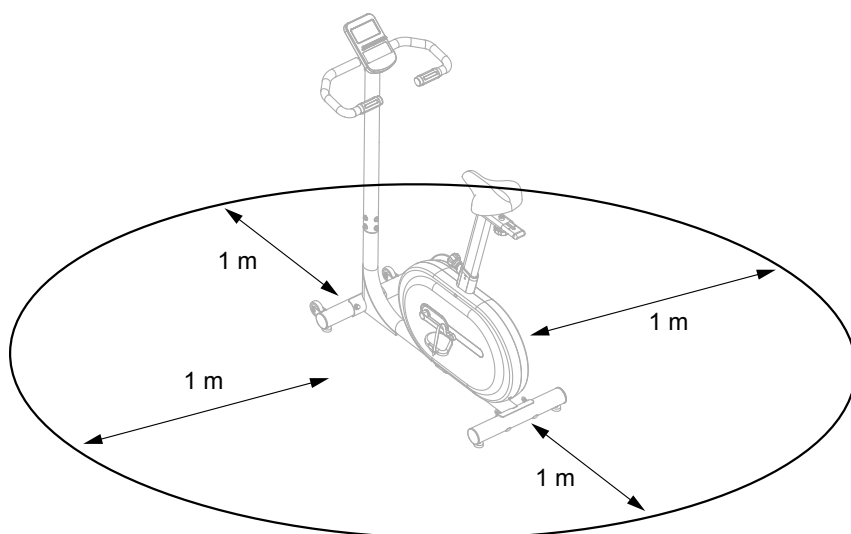
- Il montaggio del prodotto deve essere eseguito con cautela e da una persona adulta. In caso di dubbi, richiedere l'aiuto di una seconda persona con competenze tecniche.
- Prima di iniziare a montare il prodotto, leggere con attenzione i vari passaggi della procedura e osservare le relative illustrazioni.
- 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.
- Consultare la sezione relativa al contenuto della confezione per verificare che non vi siano parti mancanti. 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.
- 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.





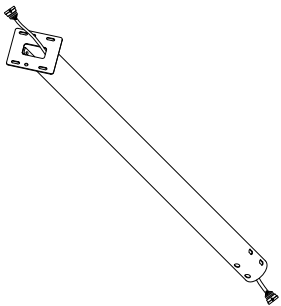

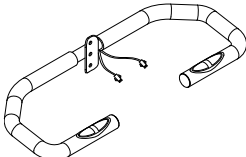
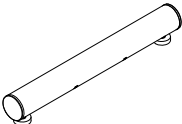
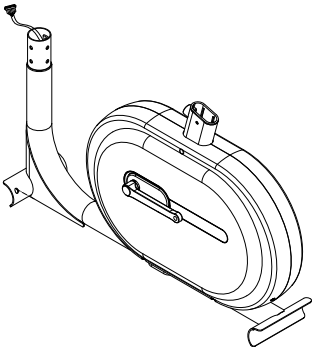

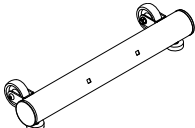

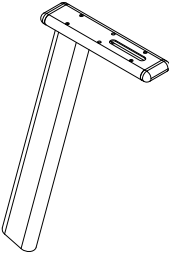
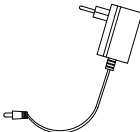
Attenzione, rischio di schiacciamento! Le parti mobili potrebbero schiacciare e tagliare il corpo dell'utilizzatore. Non toccare le parti mobili durante l'uso del prodotto!

- Assicurarsi che tutte le viti e i bulloni siano serrati prima di utilizzare il prodotto.



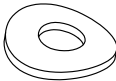
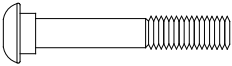


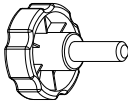
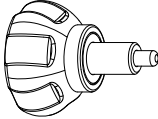

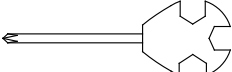
3. ZONA DI ESERCIZIO



4. DISEGNO DELLA FORNITURA


1		x1	27L		x1
2		x1	27R		x1
3		x1	28		x1
16		x1	29		x1
17		x1	30		x1
			34		x1
			38		x1

5. DISEGNO DEL SET DI MONTAGGIO

12		M8*20*S5	x6
13		d8	x6
14		d8*Φ20*2*R30	x10
20		M8*73*20*H5	x4
21		M8*H16*S13	x4
32		d12*Φ24*2	x1
33		M12*37*Φ58	x1
35		M16*1,5*24*Φ56	x1
A		S5	x1
B		S13/14/15	x1

6. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

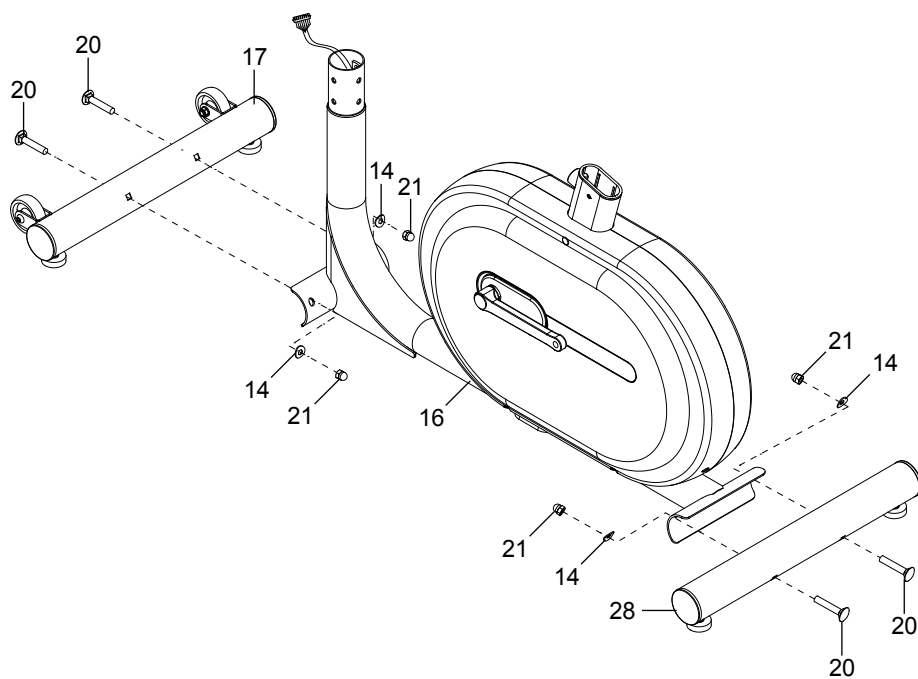
Passaggio 1:

14  d8*Φ20*2*R30 x4

20  M8*73*20*H5 x4




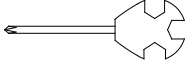

21  M8*H16*S13 x4

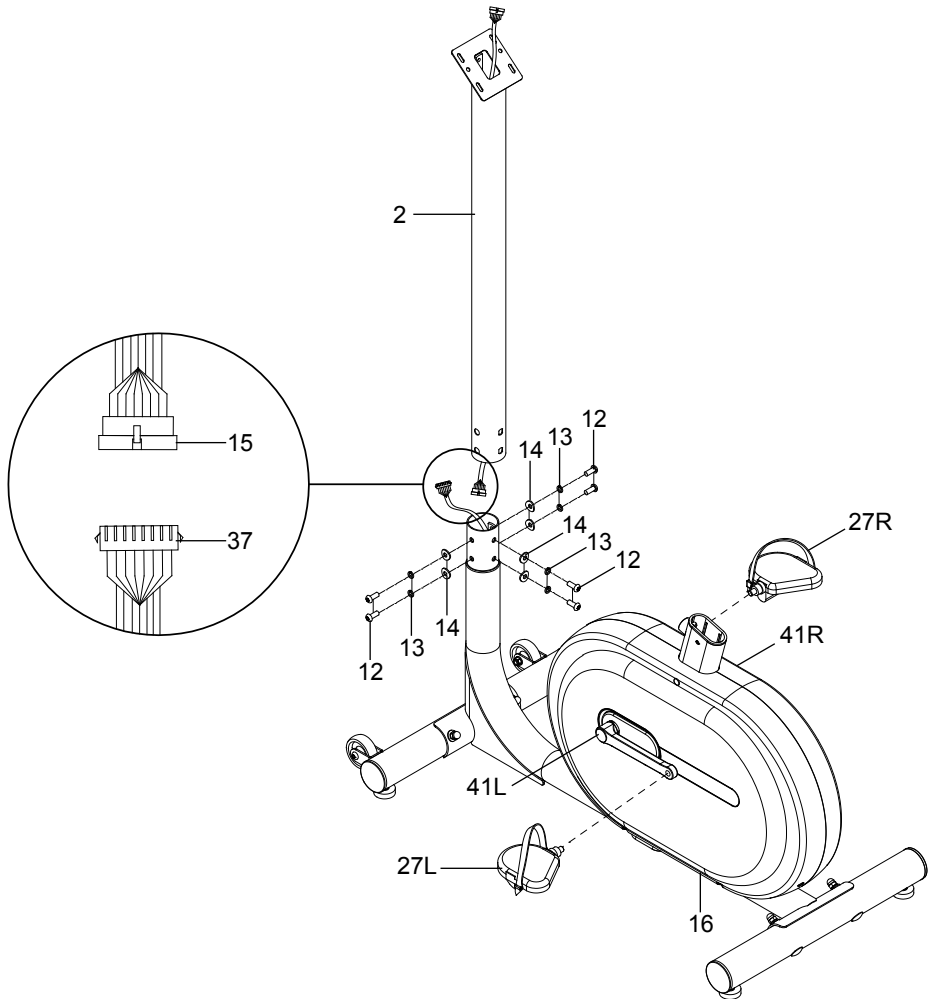
B 






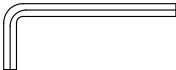

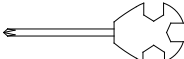
ITALIANO

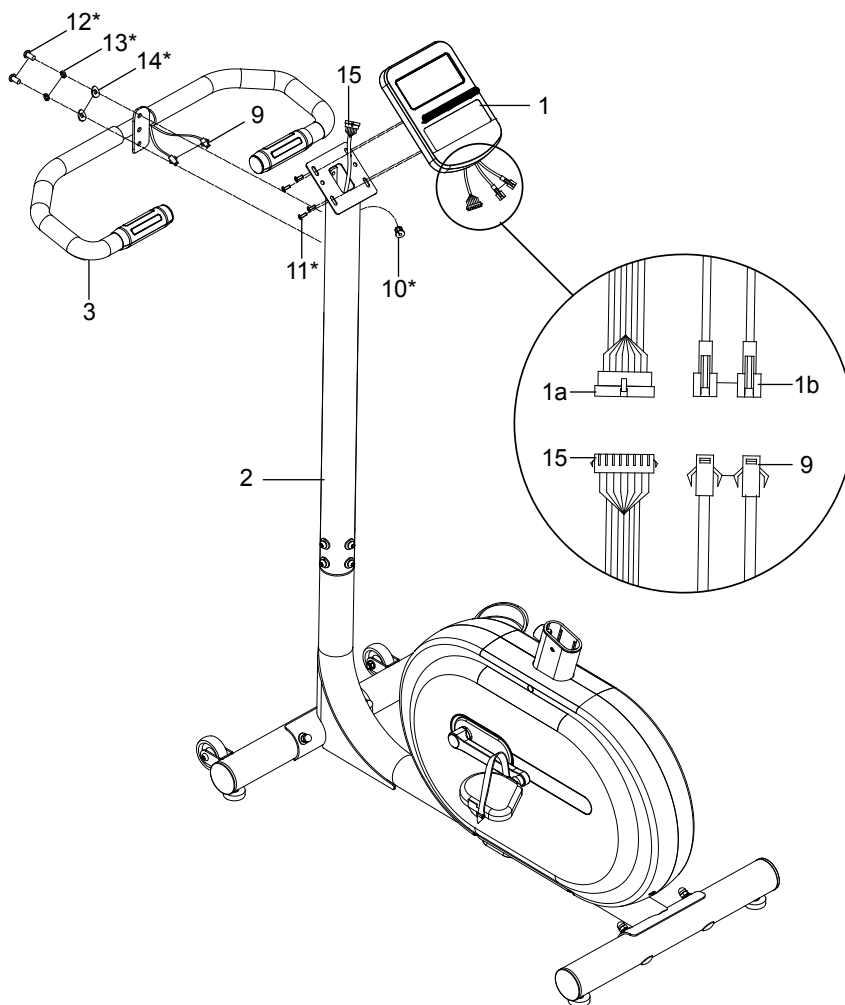
Passaggio 2:

12		M8*20*S5	x6	A	
13		d8	x6	B	
14		d8*Φ20*2*R30	x6		



Passaggio 3:

11*		M5*10	x4	14*		d8*Φ20*2*R30	x2
12*		M8*20*S5	x2	A			
13*		d8	x2	B			

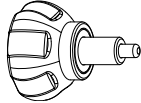


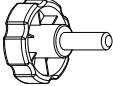
ITALIANO

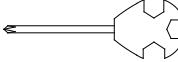
* premontato

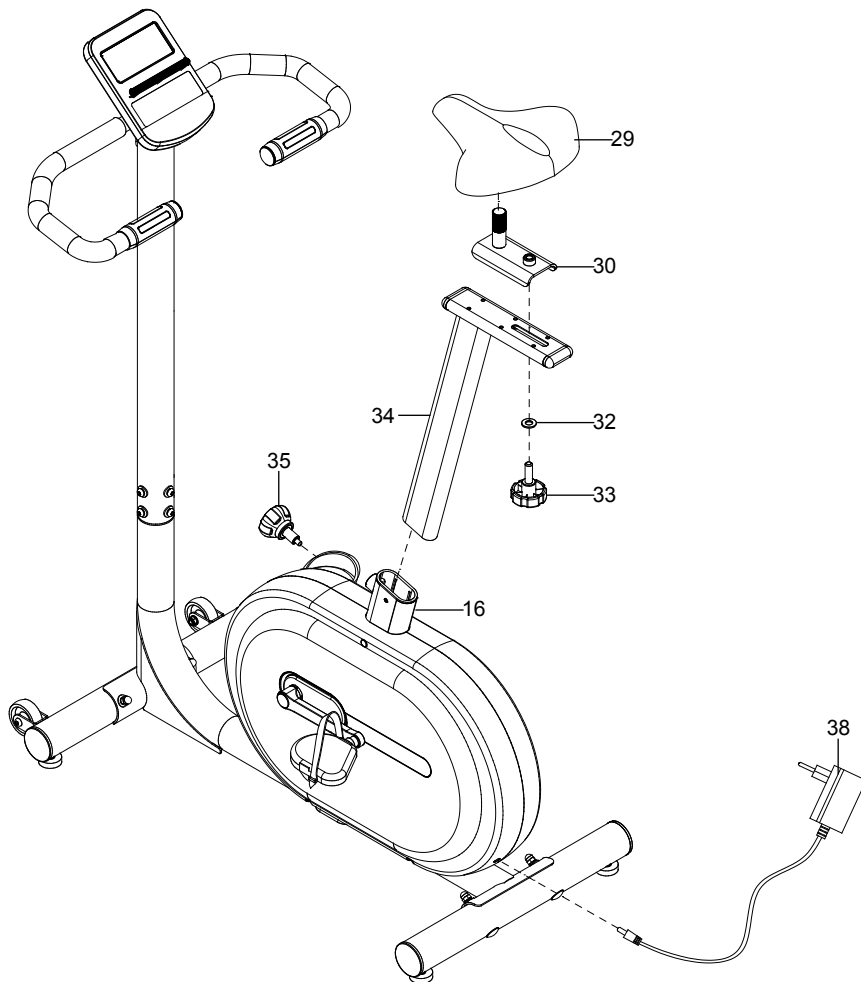
Passaggio 4:

32  d12*Φ24*2 x1

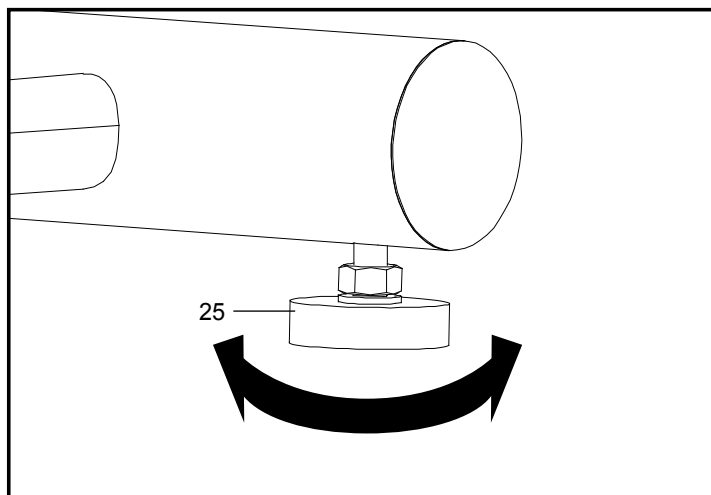
35  M16*1,5*
24*Φ56 x1

33  M12*37*Φ58 x1

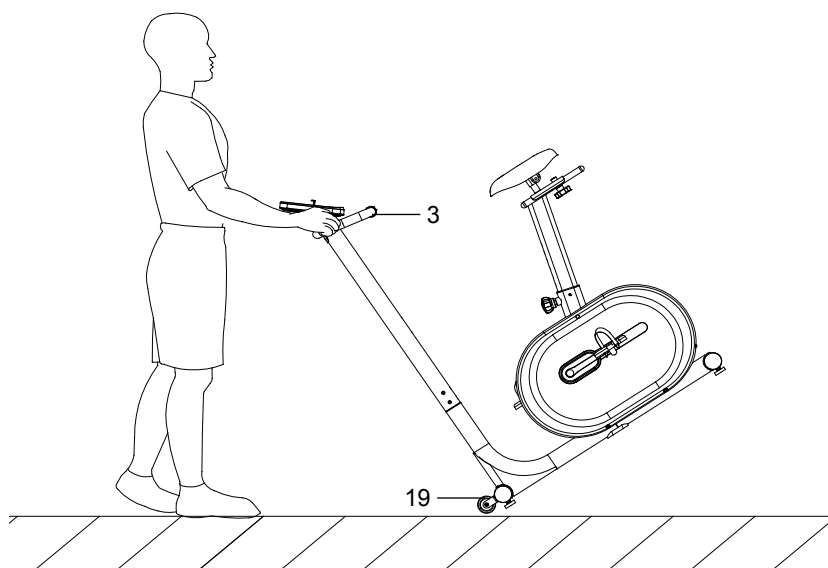
B 



Passaggio 5:



Passaggio 6:



7. 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. Alcune parti sono già assemblate per semplificare il processo di montaggio.

PASSAGGIO 1

1. Fissare il tubo del piede anteriore (17) e il tubo del piede posteriore (28) al telaio principale (16).
2. Assicurare il collegamento con 2 viti quadrate (20), 2 rondelle curve (14) e 2 dadi ciechi (21).
3. Serrare tutte le viti.

PASSAGGIO 2

1. Collegare il cavo di collegamento (15) al cavo di collegamento (37).
2. Inserire la barra di impugnatura (2) nel telaio principale (16). Assicurare il collegamento con 6 viti a esagono incassato (12), 6 rondelle elastiche (13) e 6 rondelle curve (14).
3. Girare il pedale sinistro (27L) in senso orario sulla pedivella sinistra (41L).
4. Girare il pedale destro (27R) in senso antiorario sulla pedivella destra (41R).
5. Serrare tutte le viti.

PASSAGGIO 3

1. Allentare le 2 viti a esagono incassato (12), 2 rondelle elastiche (13), 2 rondelle curve (14) e 1 tappo terminale (10) dalla barra di impugnatura (2).
2. Fissare l'impugnatura (3) alla barra di impugnatura (2). Assicurare il collegamento con 2 viti a esagono incassato (12), 2 rondelle elastiche (13) e 2 rondelle curve (14).
3. Allentare le 4 viti (11) sul retro del computer (1).
4. Fare passare i 2 cavi del sensore del battito (9) dell'impugnatura (3) attraverso l'apertura della barra di impugnatura (2). Collegare i 2 cavi del sensore del battito dell'impugnatura ai 2 cavi del sensore del battito (1b) del computer (1). Collegare il cavo di collegamento (15) al cavo di collegamento (1a) del computer. Chiudere l'apertura della barra di impugnatura con 1 tappo terminale (10).
5. Fissare il computer (1) alla barra di impugnatura (2). Assicurare il collegamento con 4 viti (11).
6. Serrare tutte le viti.

PASSAGGIO 4

1. Inserire il reggisella (34) nel telaio principale (16). Assicurare il collegamento con l'impugnatura a vite (35).
2. Fissare il supporto sella (30) al reggisella (34). Assicurare il collegamento con l'impugnatura a vite (33) e 1 rondella (32).
3. Serrare tutte le viti.
4. Fissare la sella (29) al supporto sella (30).
5. Collegare il connettore cavo dell'adattatore di rete (38) alla presa sul retro del telaio principale (16).

PASSAGGIO 5

- Sul tubo del piede anteriore (17) e sul tubo del piede posteriore (28) ci sono rispettivamente 2 piedi regolabili.
1. Se il prodotto non è a livello, girare i piedi regolabili (25) in senso orario o antiorario per livellare il prodotto.

PASSAGGIO 6

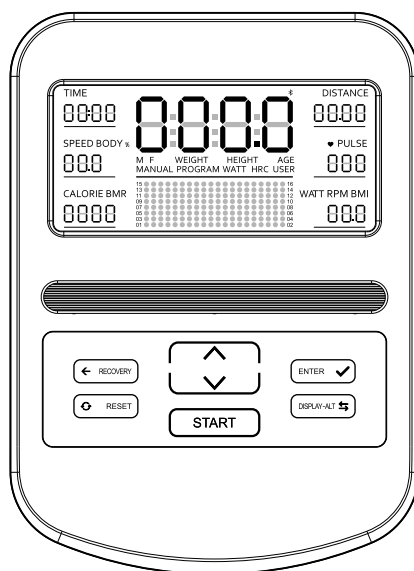
1. Per spostare il prodotto in un altro luogo, spingere l'impugnatura (3) verso il basso finché i rulli di trasporto (19) non toccano il suolo.
2. In questa posizione, spingere il prodotto nella posizione desiderata.

8. COLLEGAMENTO ALLA RETE

- Collegare l'adattatore di rete (38) a una presa facilmente accessibile.

9. FUNZIONAMENTO

INDICAZIONE: Prima di ogni utilizzo, esaminare il prodotto per verificare l'assenza di danni. Sostituire immediatamente le parti difettose. Non utilizzare un prodotto difettoso.



INFORMAZIONI GENERALI

- Il computer si accende automaticamente quando si inizia l'allenamento.
- Se non ci si allena per 3 minuti, il computer si spegne automaticamente.
- Durante l'allenamento, i seguenti valori/funzioni vengono mostrati l'uno dopo l'altro nell'area principale del display per 6 secondi ciascuno: **TIME** (tempo) > **DISTANCE** (distanza) > **SPEED** (velocità) > **PULSE** (polso) > **CALORIE** (calorie) > **WATT**.
- Invece della visualizzazione alternata, si può anche avere una sola funzione visualizzata in modo fisso. Premere ripetutamente il tasto **DISPLAY-ALT** finché non viene visualizzata la funzione desiderata.
- L'area **WATT/RPM** del display mostra **WATT** di default. Per passare dalla visualizzazione di **WATT** (potenza prodotta) e **RPM** (numeri di giri), premere il tasto **ENTER**.
- L'impostazione di fabbrica è il livello di resistenza **16**.

FUNZIONE TASTI

Pulsante	Funzione
Tasto Λ	<ul style="list-style-type: none"> • Selezionare il programma in ordine crescente • Effettuare le impostazioni in ordine crescente • Impostare il livello di resistenza in ordine crescente in modalità di allenamento
Tasto V	<ul style="list-style-type: none"> • Selezionare il programma in senso decrescente • Effettuare le impostazioni in senso decrescente • Impostare il livello di resistenza in ordine decrescente in modalità allenamento
Tasto START	<ul style="list-style-type: none"> • Avviare/arrestare il programma di allenamento
Tasto RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> • Controllare le pulsazioni
Tasto RESET	<ul style="list-style-type: none"> • Tornare al programma 1 da tutte le modalità • Azzerare tutti i valori tranne le impostazioni personalizzate U1–U4 nei programmi 18–21
Tasto ENTER	<ul style="list-style-type: none"> • Passare tra le visualizzazioni WATT e RPM (giri/min) in modalità di allenamento • Selezionare i parametri da impostare
Tasto DISPLAY–ALT	<ul style="list-style-type: none"> • Selezionare la funzione specifica da mostrare in modo fisso sul display

VISUALIZZAZIONI DEL COMPUTER

Display	Descrizione
TIME	Tempo di allenamento (0:00–99:59 minuti)
DISTANCE	Distanza percorsa (0,00–99,9 km)
SPEED	Velocità (0,0–99,9 km/h)
PULSE	Polso/Frequenza cardiaca (40–240 battiti/minuto) Per misurare le pulsazioni, mettere i palmi delle mani su entrambe le superfici di contatto delle pulsazioni sull'impugnatura (3).
CALORIE	Calorie bruciate (0–9999 kcal)
WATT	Potenza prodotta (0–899 W)
RPM	Numero di giri (0–999 giri/min)

FUNZIONI/PROGRAMMI DEL COMPUTER

Display	Programma	Descrizione
MANUAL	1	Regolazione manuale del livello di resistenza
PROGRAM	2–11	Regolazione automatica della modalità di allenamento con valori preimpostati
FAT	12	Percentuale di grasso corporeo (%), indice di massa corporea (BMI) e tasso metabolico basale (BMR)
WATT	13	Modalità di allenamento in funzione di un valore target della potenza prodotta
HRC	14–17	Modalità di allenamento in funzione di un valore target di frequenza cardiaca (impostazione personalizzata: 65, 75 o 85 %) HRC = Heart Rate Control = Controllo della frequenza cardiaca
USER	18–21	Modalità di allenamento in funzione di un livello di resistenza personalizzato
RECOVERY	–	Livello di pulsazioni

MODALITÀ MANUALE (PROGRAMMA 1)

1. Premere il tasto **START** per iniziare l'allenamento o premere il tasto **ENTER** per passare in modalità di impostazione.
2. In modalità di impostazione, premere il tasto **ENTER**, per impostare i valori di **TIME** (tempo), **DISTANCE** (distanza), **CALORIE** (calorie) e **AGE** (età). Sul display lampeggia il parametro scelto.
3. Per modificare un valore in modalità di impostazione, premere il tasto **▲** (aumenta) o **▼** (diminuisci). Premere il tasto **ENTER** per confermare e passare al parametro successivo.
4. Dopo aver fatto tutte le impostazioni, premere il tasto **ENTER** per uscire dalla modalità di impostazione.
5. Premere il tasto **START** per iniziare l'allenamento.
6. Per modificare il livello di resistenza durante l'allenamento, premere il tasto **▲** (aumenta) o **▼** (diminuisci).
7. Se si sono impostati valori per **TIME** (tempo), **DISTANCE** (distanza) o **CALORIE** (calorie), durante l'allenamento il valore corrispondente viene contato alla rovescia. Non appena uno di questi valori arriva a 0, viene emesso un segnale acustico e l'allenamento termina automaticamente.
8. Se si desidera terminare l'allenamento in anticipo, premere il tasto **START**.

MODALITÀ PROGRAMMA (PROGRAMMA 2–11)

1. Premere il tasto **Λ** o **V** per scegliere uno dei programmi 2–11.
2. Premere il tasto **START** per iniziare l'allenamento o premere il tasto **ENTER** per passare in modalità di impostazione.
3. In modalità di impostazione, premere il tasto **ENTER**, per impostare i valori di **TIME** (tempo), **DISTANCE** (distanza), **CALORIE** (calorie) e **AGE** (età). Sul display lampeggia il parametro scelto.
4. Per modificare un valore in modalità di impostazione, premere il tasto **Λ** (aumenta) o **V** (diminuisci). Premere il tasto **ENTER** per confermare e passare al parametro successivo.
5. Dopo aver fatto tutte le impostazioni, premere il tasto **ENTER** per uscire dalla modalità di impostazione.
6. Premere il tasto **START** per iniziare l'allenamento.
7. Il livello di resistenza viene impostato automaticamente in base al programma selezionato. Per modificare il livello di resistenza durante l'allenamento, premere il tasto **Λ** (aumenta) o **V** (diminuisci).
8. Se si sono impostati valori per **TIME** (tempo), **DISTANCE** (distanza) o **CALORIE** (calorie), durante l'allenamento il valore corrispondente viene contato alla rovescia. Non appena uno di questi valori arriva a 0, viene emesso un segnale acustico e l'allenamento termina automaticamente.
9. Se si desidera terminare l'allenamento in anticipo, premere il tasto **START**.

MODALITÀ GRASSO CORPOREO (PROGRAMMA 12)

1. Premere il tasto **Λ** o **V** per scegliere il programma 12.
2. Premere il tasto **ENTER** per passare in modalità di impostazione.
3. In modalità di impostazione, premere il tasto **ENTER** per impostare i valori di **GENDER** (sesso, **M** = maschile / **F** = femminile), **HEIGHT** (altezza in cm), **WEIGHT** (peso in kg) e **AGE** (età). Sul display lampeggia il parametro scelto.
4. Per modificare un valore in modalità di impostazione, premere il tasto **Λ** (aumenta) o **V** (diminuisci). Premere il tasto **ENTER** per confermare e passare al parametro successivo.
5. Dopo aver fatto tutte le impostazioni, premere il tasto **ENTER** per uscire dalla modalità di impostazione.
6. Premere il tasto **START** per iniziare il test. Mettere i palmi delle mani su entrambe le superfici di contatto delle pulsazioni sull'impugnatura (3). Assumere una postura del corpo rilassata. Dopo circa 8 secondi sul display viene visualizzata la percentuale di grasso corporeo.

Indice di massa corporea (BMI)

Sesso	Maschile		Femminile	
	≤ 30 anni	> 30 anni	≤ 30 anni	> 30 anni
Età	≤ 30 anni	> 30 anni	≤ 30 anni	> 30 anni
Sottopeso	< 14	< 17	< 17	< 20
In forma	14–20	17–23	17–24	20–27
Leggermente sovrappeso	20,1–25	23,1–28	24,1–30	27,1–33
Sovrappeso	25,1–35	28,1–38	30,1–40	33,1–43
Obeso	> 35	> 38	> 40	> 43

Percentuale di grasso corporeo

Sesso	Maschile	Femminile
Bassa	< 13 %	< 23 %
Media	13–25,9 %	23–35,9 %
Leggermente alta	26–30 %	36–40 %
Alta	> 30 %	> 40 %

Tasso metabolico basale (BMR)

- Il tasso metabolico basale (fabbisogno energetico a riposo) è l'energia per unità di tempo richiesta da un organismo per mantenere l'omeostasi.
- Il valore di riferimento per le persone di età compresa tra 22 e 40 anni è di 1200–1400 kcal al giorno.

Tipo di corporatura

Display	Descrizione
B1	Magro
B2	Snello
B3	Leggermente snello
B4	Slanciato
B5	In forma

Display	Descrizione
B6	Leggermente sovrappeso
B7	Sovrappeso
B8	Obeso
B9	Gravemente obeso

MODALITÀ WATT (PROGRAMMA 13)

1. Premere il tasto **Λ** o **V** per scegliere il programma 13.
2. Premere il tasto **ENTER** per passare in modalità di impostazione.
3. In modalità di impostazione, premere il tasto **ENTER**, per impostare i valori di **TIME** (tempo), **DISTANCE** (distanza) e **WATT** (potenza prodotta). Sul display lampeggia il parametro scelto.
4. Per modificare un valore in modalità di impostazione, premere il tasto **Λ** (aumenta) o **V** (diminuisci). Premere il tasto **ENTER** per confermare e passare al parametro successivo.
5. Dopo aver fatto tutte le impostazioni, premere il tasto **ENTER** per uscire dalla modalità di impostazione.
6. Premere il tasto **START** per iniziare l'allenamento.
7. Se si sono impostati valori per **TIME** (tempo), **DISTANCE** (distanza) o **WATT** (potenza prodotta), durante l'allenamento il valore corrispondente viene contato alla rovescia. Non appena uno di questi valori arriva a 0, viene emesso un segnale acustico e l'allenamento termina automaticamente.
8. Se si desidera terminare l'allenamento in anticipo, premere il tasto **START**.

INDICAZIONE: Il valore dei watt viene calcolato in base alla coppia e al numero di giri. In questo programma il valore dei watt rimane costante. Ciò significa che se si mantiene un ritmo elevato, la resistenza si riduce automaticamente. Se si mantiene un ritmo basso, la resistenza viene aumentata automaticamente. Questo assicura che venga prodotta sempre la stessa potenza.

MODALITÀ HRC (PROGRAMMA 14–17)

1. Premere il tasto **Λ** o **V** per scegliere uno dei programmi 14–17.
2. Premere il tasto **START** per iniziare l'allenamento o premere il tasto **ENTER** per passare in modalità di impostazione.
3. Solo per i programmi 14–16: In modalità di impostazione, premere il tasto **ENTER**, per impostare i valori di **TIME** (tempo), **DISTANCE** (distanza), **CALORIE** (calorie) e **AGE** (età). Sul display lampeggia il parametro scelto.
Solo per il programma 17: In modalità di impostazione, premere il tasto **ENTER** per impostare il valore di **THR** (Target Heart Rate = frequenza cardiaca target). Sul display lampeggia il parametro scelto.
4. Per modificare un valore in modalità di impostazione, premere il tasto **Λ** (aumenta) o **V** (diminuisci). Premere il tasto **ENTER** per confermare e passare al parametro successivo.
5. Dopo aver fatto tutte le impostazioni, premere il tasto **ENTER** per uscire dalla modalità di impostazione.
6. Premere il tasto **START** per iniziare l'allenamento. Mettere i palmi delle mani su entrambe le superfici di contatto delle pulsazioni sull'impugnatura (3).
Solo per il programma 17: Il livello di resistenza viene impostato automaticamente in base alla frequenza cardiaca target selezionata.

7. Solo per i programmi 14–16: Se si sono impostati valori per **TIME** (tempo), **DISTANCE** (distanza) o **CALORIE** (calorie), durante l'allenamento il valore corrispondente viene contato alla rovescia. Non appena uno di questi valori arriva a 0, viene emesso un segnale acustico e l'allenamento termina automaticamente.
8. Se si desidera terminare l'allenamento in anticipo, premere il tasto **START**.

Frequenza cardiaca target (Programma 17)

Età	Campo di frequenza cardiaca	Età	Campo di frequenza cardiaca
20	133–167	55	122–155
25	132–166	60	121–153
30	130–164	65	119–151
35	129–162	70	118–150
40	127–161	75	117–147
45	125–159	80	115–146
50	124–156	85	114–144

MODALITÀ PERSONALIZZATA (PROGRAMMA 18–21)

1. Premere il tasto **Λ** o **V** per scegliere uno dei programmi 18–21.
2. Premere il tasto **START** per iniziare l'allenamento o premere il tasto **ENTER** per passare in modalità di impostazione.
3. In modalità di impostazione, premere il tasto **ENTER**, per impostare i valori di **TIME** (tempo), **DISTANCE** (distanza), **CALORIE** (calorie), **AGE** (età) e il livello di resistenza. Sul display lampeggia il parametro scelto.
4. Per modificare un valore in modalità di impostazione, premere il tasto **Λ** (aumenta) o **V** (diminuisci). Premere il tasto **ENTER** per confermare e passare al parametro successivo.
5. Dopo aver fatto tutte le impostazioni, premere il tasto **ENTER** per uscire dalla modalità di impostazione.
6. Premere il tasto **START** per iniziare l'allenamento.
7. Per modificare il livello di resistenza durante l'allenamento, premere il tasto **Λ** (aumenta) o **V** (diminuisci).
8. Se si sono impostati valori per **TIME** (tempo), **DISTANCE** (distanza) o **CALORIE** (calorie), durante l'allenamento il valore corrispondente viene contato alla rovescia. Non appena uno di questi valori arriva a 0, viene emesso un segnale acustico e l'allenamento termina automaticamente.
9. Se si desidera terminare l'allenamento in anticipo, premere il tasto **START**.

MODALITÀ PULSAZIONI

1. Durante l'allenamento, se si mettono i palmi delle mani su entrambe le superfici di contatto delle pulsazioni sull'impugnatura (3) e il polso viene visualizzato sul display, interrompere l'allenamento ma lasciare i palmi delle mani sulle superfici di contatto delle pulsazioni.
2. Premere il tasto **RECOVERY** e rimettere subito la mano sulla superficie di contatto delle pulsazioni.
3. Sul display viene fatto un conto alla rovescia di 60 secondi. Dopo il conto alla rovescia, il display mostra il valore delle pulsazioni (F1–F6, vedi tabella seguente).

INDICAZIONE: Eseguire il test delle pulsazioni dopo aver completato un allenamento aerobico (sforzo fisico moderato). Dopo un allenamento anaerobico (sforzo fisico elevato), il risultato può essere distorto.

Display	Risultato
F1 = 1.0	Miglior risultato possibile
1.0 < F2 < 2.0	Ottimo
2.0 < F3 < 2.9	Buono
3.0 < F4 < 3.9	Normale
4.0 < F5 < 5.9	Scarso
F6 = 6.0	Pessimo

FUNZIONE BLUETOOTH®

- Per trasferire i dati di allenamento dal computer al proprio dispositivo mobile, è necessaria un'app compatibile.
- Il computer può trasferire i dati al dispositivo mobile solo se entrambi sono collegati via Bluetooth®. Aprire le impostazioni Bluetooth® del proprio dispositivo mobile e cercare la cyclette.
- Se non si preme alcun tasto o non si muovono i pedali entro 3 minuti, il computer passa in modalità di sospensione. In modalità di sospensione, non è possibile effettuare alcuna connessione tra il computer e il dispositivo mobile. Per riattivare il computer, muovere i pedali o premere un tasto sul computer.
- La funzione Bluetooth® del computer è disattivata di default. Prima di connettersi all'applicazione, premere un tasto sul computer per attivare la funzione Bluetooth®.
- Se entro 30 secondi dall'attivazione della funzione Bluetooth® del computer non viene effettuata alcuna connessione con l'applicazione e non viene premuto alcun tasto, la funzione Bluetooth® del computer viene nuovamente disattivata.
- Quando il computer è collegato con successo all'app, il display del computer si spegne e tutti i dati di allenamento vengono visualizzati nell'app.
- Se si desidera usare il computer dopo che il computer è stato collegato all'applicazione, chiudere l'applicazione e disconnettere la connessione Bluetooth® sul proprio dispositivo mobile.

MISURAZIONE DEL BATTITO TRAMITE FASCIA TORACICA (OPZIONALE)

- Il prodotto supporta la trasmissione wireless del valore delle pulsazioni tramite una fascia toracica a 5,3 kHz (non in dotazione). Si prega di fare riferimento al manuale di istruzioni del produttore della fascia toracica.

10. ALLENAMENTO

SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

- Tutte le raccomandazioni contenute in questo manuale utente si riferiscono esclusivamente a soggetti sani e non a persone affette da problemi cardiovascolari.
- Tutti i suggerimenti sono da intendersi come indicazioni generiche per un programma di allenamento. Se necessario, consultare il proprio medico per consigli relativi alle proprie esigenze personali.
- Le pagine che seguono spiegano nel dettaglio come utilizzare questo attrezzo e i principi fondamentali di un allenamento. Per raggiungere gli obiettivi fitness prefissati, è necessario informarsi personalmente, usando questo manuale come guida, su questioni importanti riguardanti lo sviluppo generale di un programma di allenamento e l'uso esatto dell'attrezzo. Pertanto, si richiede di leggere integralmente questi punti prestando loro la massima attenzione.



Avvertenza! Un allenamento improprio o eccessivo può danneggiare la tua salute.

DEFINIZIONE DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

- Per ottenere miglioramenti fisici e di salute evidenti, considerare i fattori che seguono prima di pianificare l'allenamento necessario.

1. INTENSITÀ

- Il grado di sforzo fisico durante l'allenamento deve essere superiore al carico normale e, tuttavia, non deve causare affanno né affaticamento. Un ottimo indicatore dell'efficacia dell'allenamento è costituito dalle pulsazioni.
- Le pulsazioni sotto sforzo devono tenersi a un livello non superiore al 70 %–85 % delle pulsazioni massime.
- Durante la prima settimana, le pulsazioni dovrebbero attestarsi sotto il 70 % delle pulsazioni massime. Durante le settimane e i mesi successivi, la frequenza cardiaca dovrebbe passare gradualmente a un livello più alto pari all'85 % delle pulsazioni massime. Migliore è la condizione fisica dell'utente, più è necessario aumentare gli obiettivi di allenamento. Questo è possibile incrementando il tempo e/o l'intensità di allenamento. Se si desidera misurare e monitorare manualmente la propria frequenza cardiaca, è possibile utilizzare i seguenti metodi:
 - Eseguire misurazioni di controllo dal proprio medico (ad es., sentendo il polso e contando i battiti al minuto).
 - Eseguire misurazioni di controllo con cardiofrequenzimetri idonei e calibrati (acquistabili in negozi specializzati e farmacie).

AVVERTENZA! In caso di vertigini, interrompere immediatamente l'esercizio.

2. REGOLARITÀ

- La maggior parte degli esperti raccomanda di combinare un'alimentazione sana, in linea con il proprio obiettivo di allenamento, ad attività fisica dalle tre alle cinque volte alla settimana. Un adulto, in media, deve allenarsi due volte alla settimana per mantenere il proprio livello di preparazione fisica. Per migliorare la forma fisica e per perdere peso, un soggetto deve allenarsi almeno 3 volte alla settimana.

3. FASI DI ALLENAMENTO

- Ogni sessione di allenamento dovrebbe consistere in 3 fasi:
 - “Riscaldamento”
 - “Allenamento”
 - “Raffreddamento”
- Durante il “riscaldamento”, la temperatura corporea e il consumo di ossigeno dovrebbero aumentare lentamente. A tal fine, è possibile eseguire esercizi ginnici o di stretching per 5–10 minuti.
- Dopo il riscaldamento, inizia la fase di allenamento vero e proprio (“Allenamento”). L'intensità dell'allenamento dovrebbe essere minima per i primissimi minuti e aumentare fino a quella stabilita in un arco di 15–30 minuti.
- Per ripristinare la normale circolazione dopo gli esercizi e prevenire contestualmente tensioni e spasmi muscolari, terminata la fase di “allenamento” è necessario eseguire il “raffreddamento”. In questa fase, che dovrebbe durare ca. 5–10 minuti, eseguire lunghe distensioni di 30 secondi e/o facili esercizi ginnici.

4. MOTIVAZIONE

- La chiave di un programma di allenamento efficace è la regolarità. Scegliere un tempo e un luogo piacevole per ogni giornata di allenamento, e prepararsi all'attività fisica anche mentalmente. Allenarsi solo di buon umore e senza mai tralasciare il proprio obiettivo. Un allenamento regolare consente di avvertire e verificare ogni giorno i miglioramenti conseguiti, man mano che ci si avvicina agli obiettivi prefissati.

11. MANUTENZIONE E PULIZIA

- Il livello di sicurezza del prodotto può essere mantenuto solo se si verifica regolarmente la presenza di danni e segni d'usura. Sostituire immediatamente le parti difettose. Non usare il prodotto finché non è stato riparato.
- Le parti seguenti sono particolarmente soggette a usura:
 - Cinghia
 - Sella
 - Pedali
- 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.

12. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO

NOTE AMBIENTALI:



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!

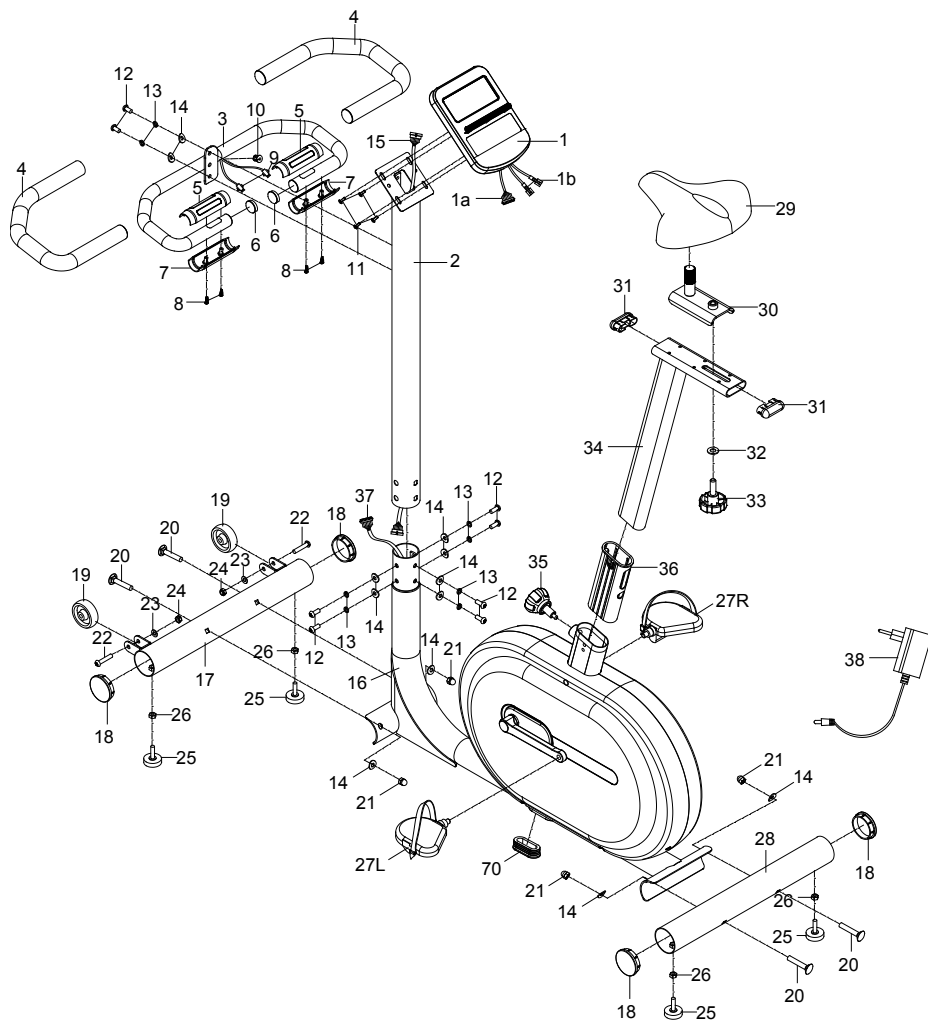
Smaltire i dispositivi usati responsabilmente! Questo consente di contribuire alla tutela dell'ambiente.

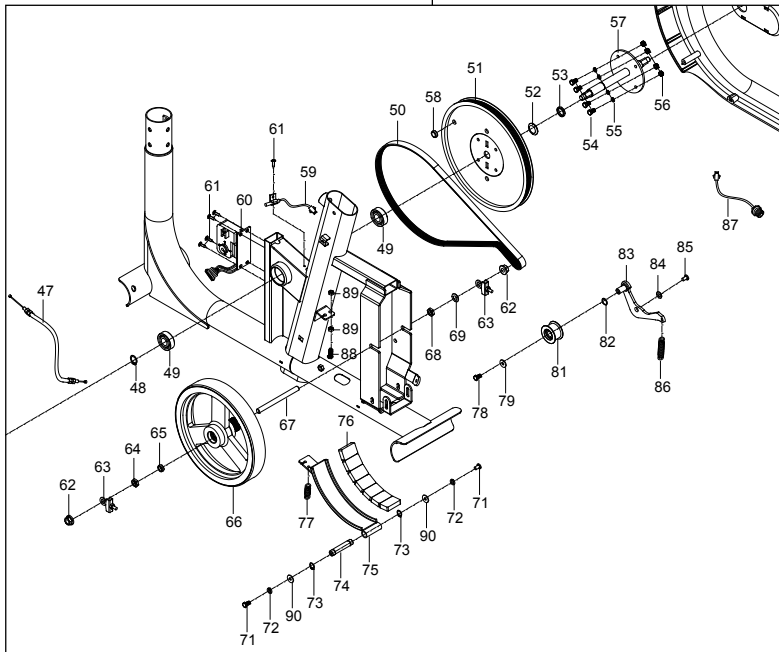
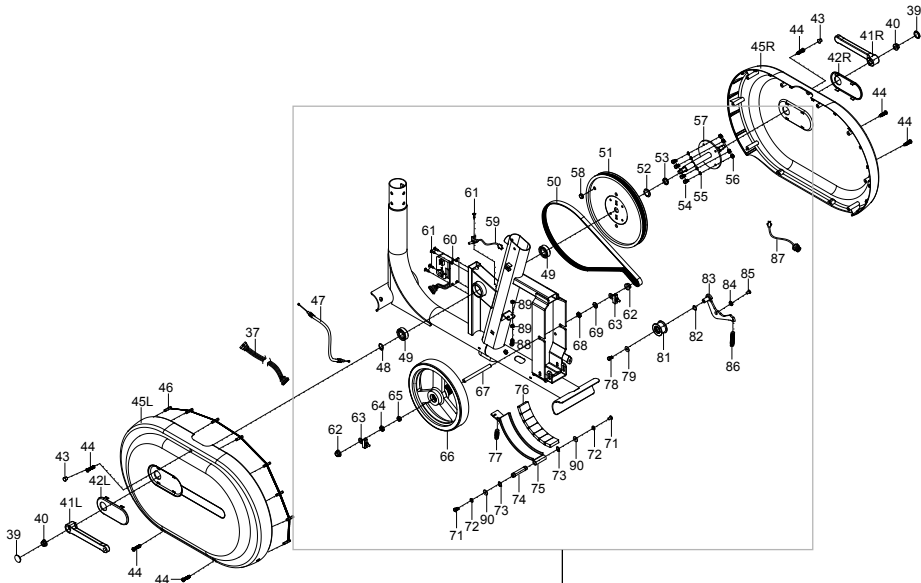
Per informazioni relative ai punti di raccolta e agli orari di apertura, rivolgersi all'amministrazione locale.

13. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE?
Nessuna visualizzazione sul display	L'adattatore di rete non è collegato.	Collegare il connettore cavo dell'adattatore di rete (38) alla presa sul retro del telaio principale (16). Collegare la spina a una presa.
Il display mostra E1 .	L'adattatore di rete è difettoso. L'adattatore di rete non è collegato.	Contattare il servizio clienti. Collegare l'adattatore di rete.
Il display mostra E2 .	Nessuna pulsazione misurata o visualizzata in modalità grasso corporeo.	Mettere i palmi delle mani su entrambe le superfici di contatto delle pulsazioni sull'impugnatura (3).

14. DISEGNO ESPLOSO





ITALIANO

15. ELENCO DELLE PARTI DELLA FORNITURA

N. parte	Descrizione	Quantità
1	Computer	1
2	Barra di impugnatura	1
3	Impugnatura	1
16	Telaio principale	1
17	Tubo del piede anteriore	1
27L	Pedale sinistro	1
27R	Pedale destro	1
28	Tubo del piede posteriore	1
29	Sella	1
30	Supporto sella	1
34	Reggisella	1
38	Adattatore di rete	1

16. ELENCO DELLE PARTI DEL SET DI MONTAGGIO

N. parte	Descrizione e dati	Quantità
12	Vite a esagono incassato M8*20*S5	8
13	Rondella elastica d8	8
14	Rondella curva d8*Φ20	12
20	Vite quadrata M8*73	4
21	Dado cieco M8*H16	4
32	Rondella d12	1
33	Impugnatura a vite M12	1
35	Impugnatura a vite M16	1
A	Chiave a brugola S5	1
B	Chiave S13/14/15	1

17. ELENCO DELLE PARTI

N. parte	Descrizione	Quantità
1	Computer	1
1a	Cavo di collegamento	1
1b	Cavo del sensore del battito	2
2	Barra di impugnatura	1
3	Impugnatura	1
4	Impugnatura in schiuma $\Phi 23 \times 3 \times 580$	2
5	Sensore del battito superiore sull'impugnatura	2
6	Tappo terminale	2
7	Sensore del battito inferiore sull'impugnatura	2
8	Vite con testa a croce filettante ST3,5*25* $\Phi 7$	4
9	Cavo del sensore del battito	1
10	Tappo terminale $\Phi 12 \times 11 \times \Phi 3$	2
11	Vite a croce	4
12	Vite a esagono incassato M8*20*S5	8
13	Rondella elastica d8	8
14	Rondella curva d8* $\Phi 20$	12
15	Cavo di collegamento	1
16	Telaio principale	1
17	Tubo del piede anteriore	1
18	Tappo terminale $\Phi 60,5$	4
19	Rullo di trasporto	2
20	Vite quadrata M8*73	4
21	Dado cieco M8*H16	4
22	Vite esagonale	2
23	Rondella d8* $\Phi 16 \times 1,5$	2
24	Dado in nylon M8*H7,5*S13	3
25	Piedi regolabili $\Phi 52 \times 18$	4
26	Dado esagonale M8*H5,5*S14	4
27L	Pedale sinistro	1
27R	Pedale destro	1
28	Tubo del piede posteriore	1
29	Sella	1

N. parte	Descrizione	Quantità
30	Supporto sella	1
31	Tappo terminale PT60*20	2
32	Rondella d12	1
33	Impugnatura a vite M12	1
34	Reggisella	1
35	Impugnatura a vite M16	1
36	Manicotto ellittico	1
37	Cavo di collegamento	1
38	Adattatore di rete	1
39	Tappo terminale della pedivella $\Phi 25 \times 7$	2
40	Dado flangiato M10*1,25	2
41L	Pedivella sinistra	1
41R	Pedivella destra	1
42L	Copripedivella sinistro	1
42R	Copripedivella destro	1
43	Tappo terminale del copricatena	2
44	Vite con testa a croce filettante	6
45L	Copricatena sinistro	1
45R	Copricatena destro	1
46	Coperchi in plastica	8
47	Filo di tensione elettrica	1
48	Rondella d17	1
49	Cuscinetto 6203	2
50	Cinghia 6PJ430	1
51	Puleggia $\Phi 260$	1
52	Rondella ondulata d17	1
53	Distanziale $\Phi 22 \times \Phi 18 \times 4$	1
54	Vite esagonale M6*16	4
55	Rondella elastica d6	4
56	Dado in nylon M6	4
57	Mandrino	1
58	Magnete tondo	1
59	Sensore	1
60	Motore	1

N. parte	Descrizione	Quantità
61	Vite con testa a croce filettante	1
62	Dado flangiato M10*1	2
63	Vite di regolazione della catena	2
64	Dado esagonale sottile M10*1*H5	1
65	Distanziale $\Phi 15 \times \Phi 10,2$	1
66	Volano	1
67	Asse volano	1
68	Dado esagonale conico sottile	1
69	Rondella d10*20*2,0	1
70	Tappo terminale	1
71	Vite esagonale M6*16	2
72	Rondella elastica d6	2
73	Rondella d12	2
74	Asse della piastra magnetica	1
75	Piastra magnetica	1
76	Magnete quadrato	7
77	Molla $\Phi 1,6 \times \Phi 14,5 \times 61 \times N20$	1
78	Vite a testa esagonale M6*10	1
79	Rondella d6* $\Phi 16$	1
81	Ruota libera	1
82	Rondella ondulata d12	1
83	Telaio ruota libera	1
84	Rondella d12* $\Phi 17 \times 0,5$	1
85	Vite calibrata piatta M8*12	1
86	Molla $\Phi 2,0 \times \Phi 12,2 \times 62 \times N20$	1
87	Vite a testa esagonale M6*45	1
88	Dado esagonale M6*H5	2
89	Rondella d6	2
90	Rondella ondulata d10	1
A	Chiave a brugola S5	1
B	Chiave S13/14/15	1

18. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO

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: <http://www.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.

Versione in formato digitale

La versione in formato digitale di questo manuale utente è disponibile sul sito web menzionato in precedenza.

19. GARANZIA

SportPlus garantisce che il prodotto a cui fa riferimento la presente garanzia è stato realizzato 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 all'apparecchio 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.
- Si escludono inoltre materiali di consumo e usurabili quali, ad esempio, cuscinetti e imbottiture.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato. Non si applica alcuna garanzia per l'uso commerciale.

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, observe lo siguiente:

¡Antes de usar el producto por primera vez, lea con atención el siguiente manual de instrucciones! El producto está equipado con dispositivos de seguridad. Lea atentamente las indicaciones de seguridad y utilice el producto solo como se indica en el manual para que no se produzca ninguna lesión o daño. Conserve estas instrucciones para su futuro uso. Si desea compartir el producto con otra persona, incluya siempre este manual de instrucciones.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. DATOS TÉCNICOS	143
2. ⚠ INDICACIONES DE SEGURIDAD	144
3. ZONA DE EJERCICIO.....	147
4. DIBUJO VOLUMEN DE SUMINISTRO	148
5. DIBUJO JUEGO DE MONTAJE	149
6. MANUAL DE MONTAJE.....	150
7. INSTRUCCIONES DE MONTAJE	155
8. CONEXIÓN DE RED	157
9. USO.....	157
10. ENTRENAMIENTO	165
11. MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA.....	167
12. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN	167
13. BÚSQUEDA DE ERRORES.....	168
14. PLANO DETALLADO	169
15. LISTA DE PIEZAS VOLUMEN DE SUMINISTRO.....	171
16. LISTA DE PIEZAS JUEGO DE MONTAJE	171
17. LISTA DE PIEZAS	172
18. SERVICIO Y PIEZAS DE RECAMBIO	175
19. TÉRMINOS DE GARANTÍA	176

1. DATOS TÉCNICOS

LEYENDA DE SÍMBOLOS



Observe el manual de instrucciones



Fecha de fabricación

07/2021


INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

Dimensiones (An x Al x P):	62,5 x 134,5 x 103,5 cm
Peso:	30 kg
Clase de aparato:	De uso doméstico (Uso en el ámbito doméstico, baja precisión) conforme a las normas EN ISO 20957-1:2013 y EN ISO 20957-5:2016
Peso máximo del usuario:	130 kg
Sistema de freno:	Sistema de freno magnético, independiente de la velocidad

INFORMACIÓN DEL ORDENADOR

Modelo:	YB1901
Funciones del ordenador:	Duración, distancia, velocidad, pulso, consumo de calorías aproximado, potencia generada
Versión de Bluetooth®:	Bluetooth® 4.2
Rango de frecuencia:	2,4 GHz
Potencia de emisión:	-6 a +4 dBm

INFORMACIÓN DEL ADAPTADOR DE RED

Nombre del fabricante:	Xiamen XUNHENG Electronics TECH Co., Ltd. Unit 3047, Building Xuan Ye, Pioneering Park of Torch High-tech Zone, Xiamen City, Fujian
Identificador del modelo:	XH0900-1000LG
Tensión de entrada:	100-240 V~
Frecuencia de la CA de entrada:	50/60 Hz
Corriente de entrada:	0,5 A
Tensión de salida:	9 V 
Corriente de salida:	1 A
Potencia de salida:	9 W
Consumo eléctrico en vacío:	≤ 0,5 W
Clase de protección:	II



DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD DE LA UE SIMPLIFICADA

Nosotros, Latupo GmbH, declaramos que el tipo de equipo de radio "Bicicleta estática SP-HT-9910-B-iE / SP-HT-9910-W-iE" cumple con la directiva 2014/53/UE.

El texto integral de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet:

www.sportplus.de/konformitaetserklaerung

2. ⚠ INDICACIONES DE SEGURIDAD

FINALIDAD DE USO

- El producto está diseñado para un uso privado en interiores y no es adecuado para fines médicos, terapéuticos o comerciales.
- El peso máximo permitido de este producto es de 130 kg.
- Cuando otra persona utilice el producto, mantenga una distancia mínima alrededor del producto de 100 cm.
- Tome las medidas de precaución adecuadas durante la instalación y mantenimiento, tal y como se explica en el apartado siguiente de este manual de instrucciones.
- **ADVERTENCIA:** Este aparato de entrenamiento estacionario no es adecuado para fines en los que se requiera una alta precisión.

PELIGRO PARA LOS NIÑOS Y OTROS GRUPOS DE PERSONAS

- 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 y 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 lo cual no ha sido diseñado el producto.
- Si permite que el niño utilice el producto, no le deje sin vigilancia. Realice los ajustes correspondientes en el producto y supervise el desarrollo del ejercicio.

- Asegúrese de que el material de embalaje no caiga en manos de niños. ¡Existe riesgo de asfixia!

PRECAUCIÓN – RIESGO DE LESIONES

- No utilice un producto dañado ni defectuoso. En ese caso, diríjase a un taller especializado o a nuestro centro de servicios.
- 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 su funcionalidad y seguridad.
- 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 lo utilice cerca del agua.
- No introduzca objetos en las aberturas existentes del producto.

CUIDADO – DAÑOS EN EL PRODUCTO

- No realice ninguna modificación en el producto y utilice solo piezas de recambio originales. Haga efectuar todas las reparaciones por un taller especializado o por personas cualificadas, 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.
- Tenga en cuenta el peso máximo del usuario (véase “Datos técnicos”).
- No coloque objetos pesados sobre el producto. No coloque objetos con llamas abiertas (como, p. ej., velas) sobre o junto al producto. No coloque ningún objeto con líquido (como, p. ej., jarrones) sobre el producto.
- **¡Nunca utilice un producto dañado!** Si el producto está dañado, desconéctelo de la corriente de alimentación e informe a su servicio de atención al cliente.

SEGURIDAD ELÉCTRICA

- 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.
- 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.
- **¡Advertencia!** Nunca sumerja las partes eléctricas del producto en agua u otros líquidos. Nunca ponga el producto debajo del agua corriente.
- No ponga el producto en funcionamiento con las manos húmedas o sobre un suelo mojado. Nunca agarre el adaptador de red con las manos húmedas o mojadas.

- Este producto 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 o hayan sido instruidos en el uso del producto.
- No desconecte el adaptador de red tirando del cable y no enrolle el cable de red alrededor del producto.
- Conecte el adaptador de red a una toma de corriente accesible para, en caso de emergencia, poder desconectar rápidamente el producto del suministro de corriente. Desconecte el adaptador de red de la toma de corriente para desconectar por completo el producto. Utilice el adaptador de red como elemento de desconexión.
- Desconecte siempre el adaptador de red de la toma de corriente antes de cada limpieza, y si el producto no va a utilizarse durante un periodo largo de tiempo.
- Utilice solo el adaptador de red suministrado con este producto.

INDICACIONES SOBRE EL MONTAJE (GENERALES)

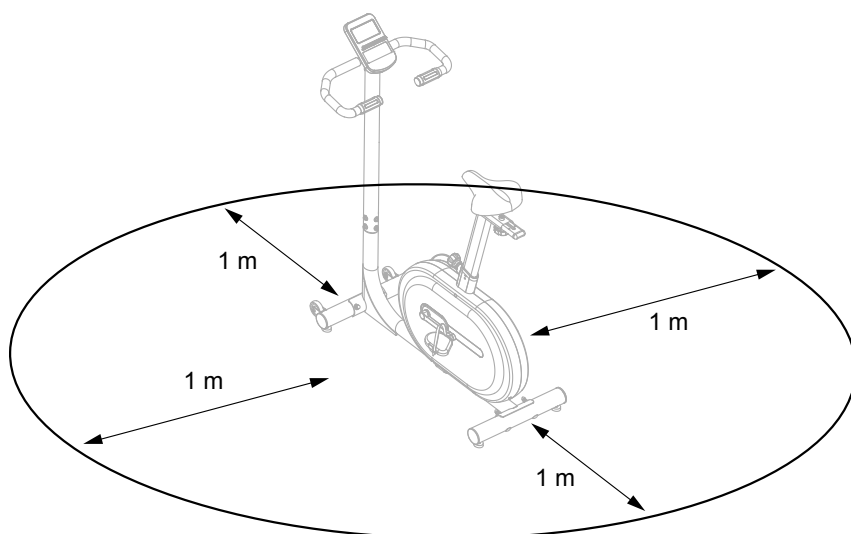
- El montaje del producto lo deberá realizar cuidadosamente una persona adulta. En caso de duda, busque la ayuda de una persona con conocimientos técnicos.
- Antes de empezar a montar el producto, lea los pasos cuidadosamente y observe con atención el dibujo de montaje.
- Retire la totalidad del material de embalaje y coloque las piezas 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 del volumen de suministro que están todos los componentes. Deseche el material de embalaje solo 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 presentar riesgos. ¡Las láminas o bolsas de plástico presentan 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.
- Si es necesario, 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.



¡Cuidado, peligro de aplastamiento! Las piezas móviles podrían aplastar o cortar su cuerpo. ¡No toque las piezas móviles cuando utilice el producto!



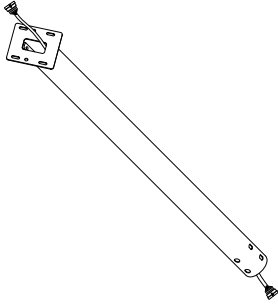

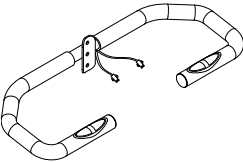
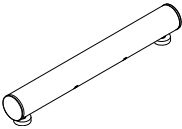
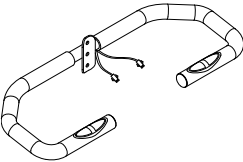

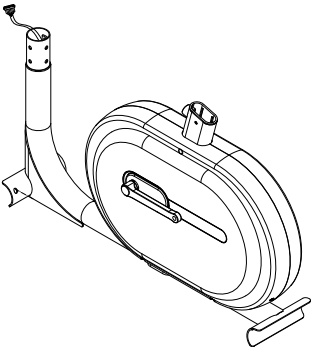

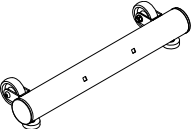
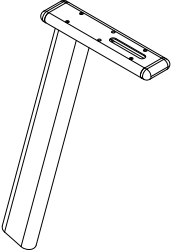
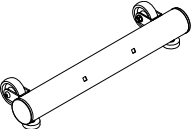
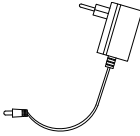
- Asegúrese de que todos los tornillos y pernos están bien apretados antes de utilizar el producto.

3. ZONA DE EJERCICIO



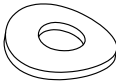
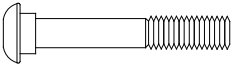


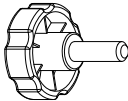
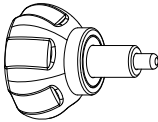

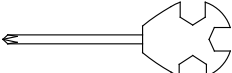


ESPAÑOL

4. DIBUJO VOLUMEN DE SUMINISTRO


1		x1	27L		x1
2		x1	27R		x1
3		x1	28		x1
3		x1	29		x1
16		x1	30		x1
17		x1	34		x1
17		x1	38		x1

5. DIBUJO JUEGO DE MONTAJE

12		M8*20*S5	x6
13		d8	x6
14		d8*Φ20*2*R30	x10
20		M8*73*20*H5	x4
21		M8*H16*S13	x4
32		d12*Φ24*2	x1
33		M12*37*Φ58	x1
35		M16*1,5*24*Φ56	x1
A		S5	x1
B		S13/14/15	x1

6. MANUAL DE MONTAJE

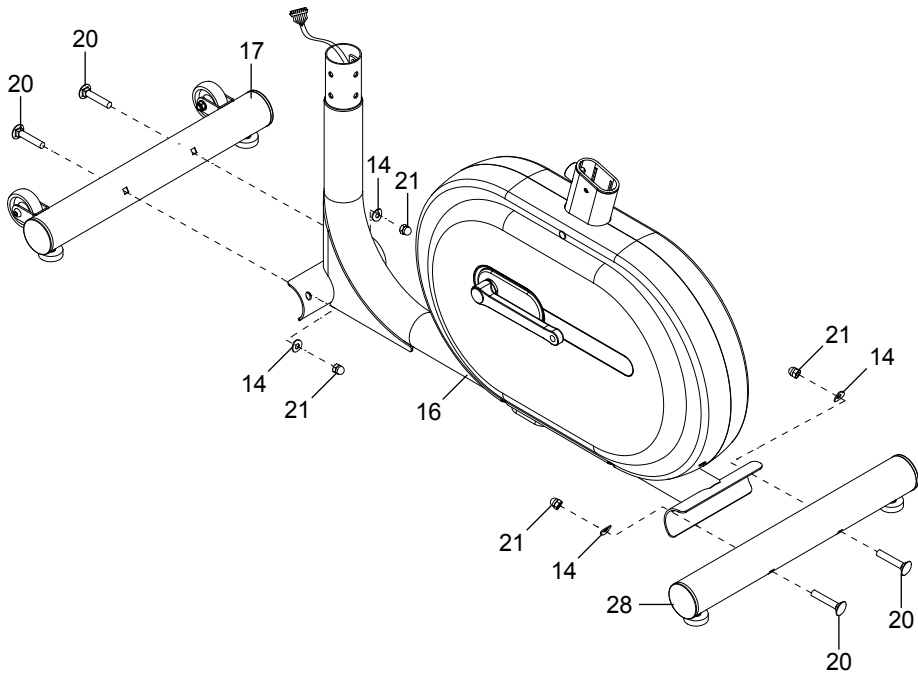
Paso 1:

14  d8*Φ20*2*R30 x4


20  M8*73*20*H5 x4


21  M8*H16*S13 x4

B 

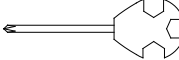



Paso 2:

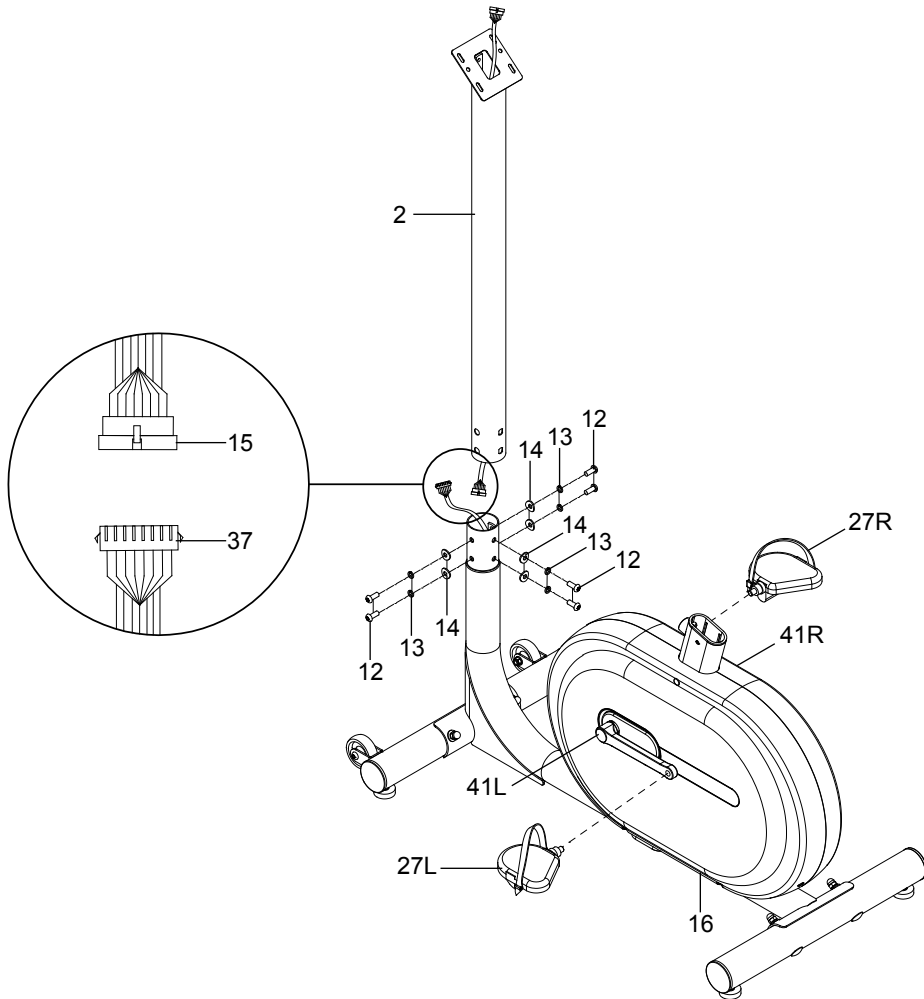
12  M8*20*S5 x6

A 

13  d8 x6






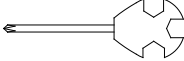
B 

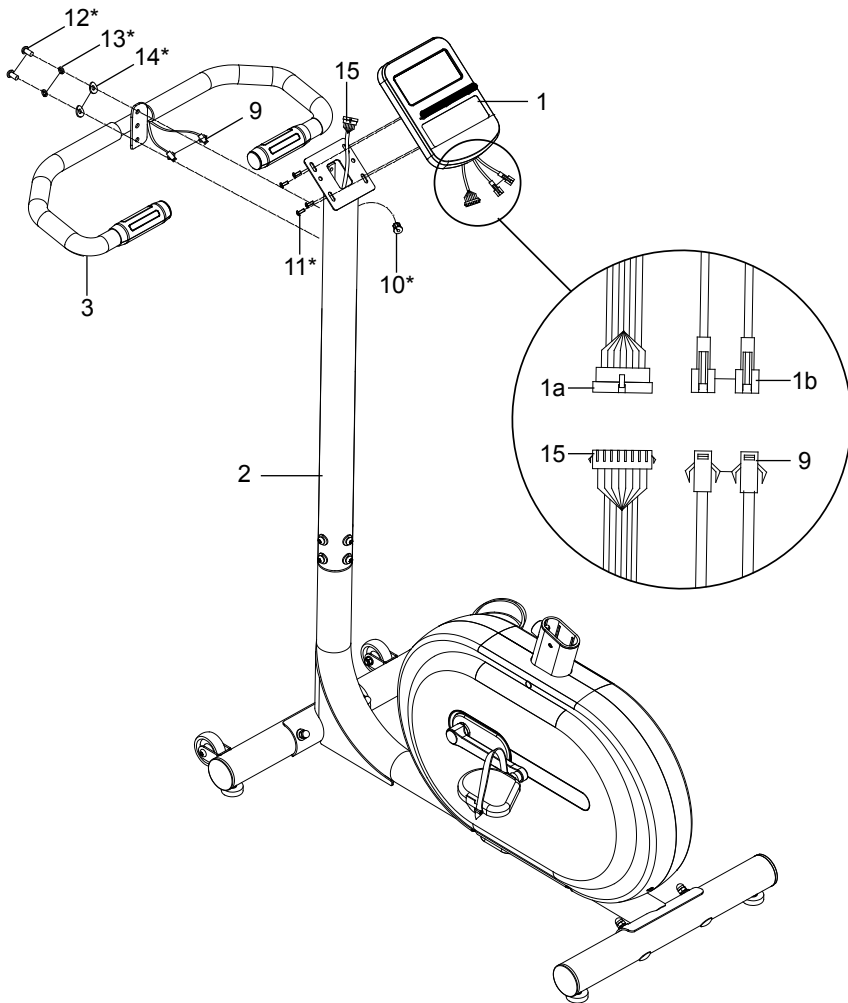
14  d8*Φ20*2*R30 x6



ESPAÑOL

Paso 3:

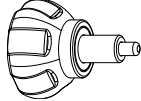
11*		M5*10	x4	14*		d8*Φ20*2*R30	x2
12*		M8*20*S5	x2	A			
13*		d8	x2	B			



* premontado

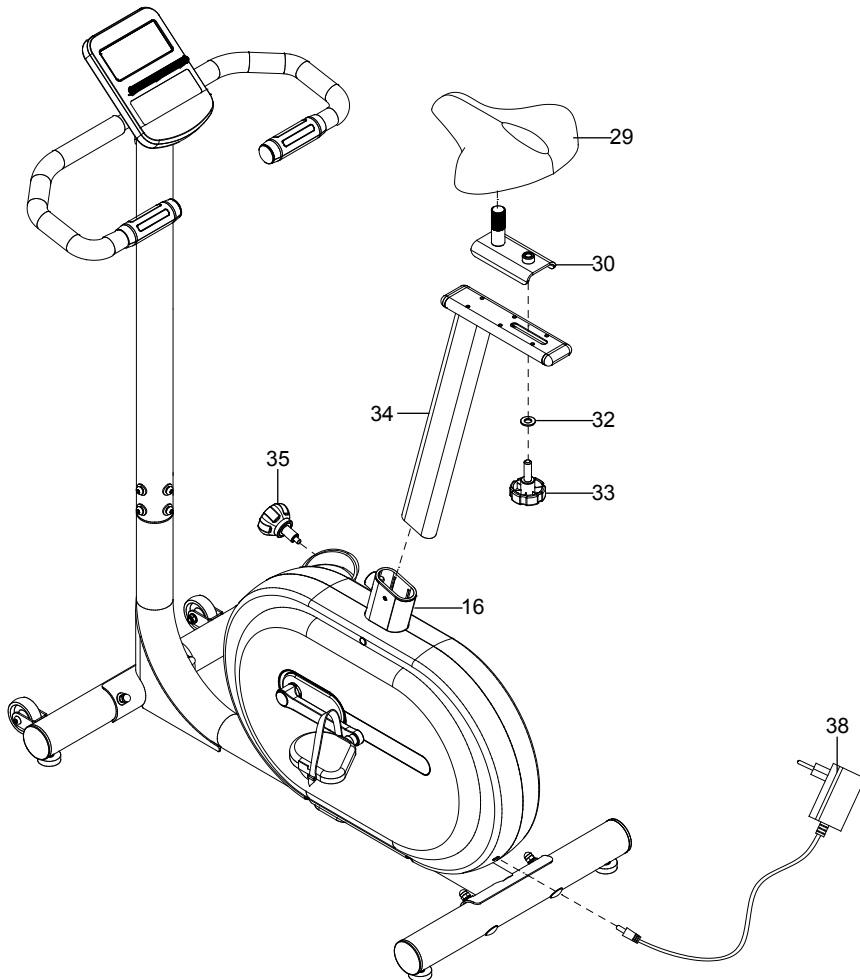
Paso 4:

32  d12*Φ24*2 x1

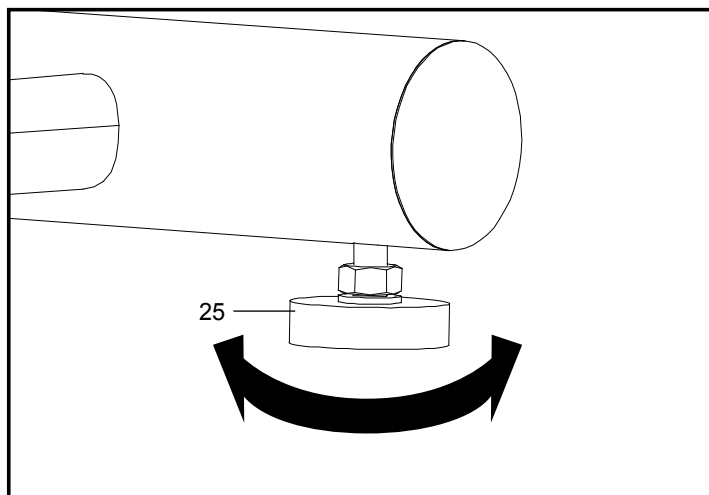
35  M16*1,5*
24*Φ56 x1

33  M12*37*Φ58 x1

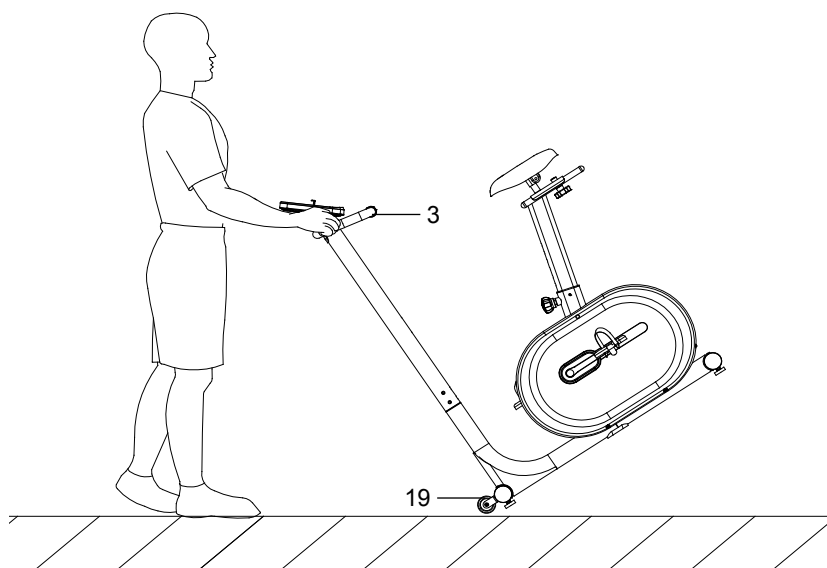
B 



Paso 5:



Paso 6:



7. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Retire cuidadosamente todas las piezas del embalaje y colóquelas en una superficie plana. Para ello utilice una esterilla protectora del suelo. ¡El montaje de las piezas individuales lo deberán realizar 2 personas!

Compruebe la integridad de los elementos suministrados antes del montaje, verificándolos con la lista de piezas. Algunas piezas ya vienen montadas para facilitar el proceso de montaje.

PASO 1

1. Fije el tubo de la pata delantera (17) y el tubo de la pata trasera (28) al cuadro principal (16).
2. Asegure la unión con 2 tornillos de cabeza cuadrada (20), 2 arandelas curvas (14) y 2 tuercas de sombrerete (21).
3. Apriete bien todos los tornillos.

PASO 2

1. Conecte el cable de conexión (15) al cable de conexión (37).
2. Inserte el manillar (2) en el cuadro principal (16). Asegure la unión con 6 tornillos de hexágono interior (12), 6 arandelas elásticas (13) y 6 arandelas curvas (14).
3. Gire el pedal izquierdo (27L) en la biela izquierda (41L) en sentido horario.
4. Gire el pedal derecho (27R) en la biela derecha (41R) en sentido antihorario.
5. Apriete bien todos los tornillos.

PASO 3

1. Afloje los 2 tornillos de hexágono interior (12), 2 arandelas elásticas (13), 2 arandelas curvas (14) y 1 tapa final (10) del manillar (2).
2. Fije el mango (3) en el manillar (2). Asegure la unión con 2 tornillos de hexágono interior (12), 2 arandelas elásticas (13) y 2 arandelas curvas (14).
3. Afloje los 4 tornillos (11) de la parte trasera del ordenador (1).
4. Haga pasar los 2 cables de sensor de pulso (9) del mango (3) por el orificio del manillar (2). Conecte los 2 cables de sensor de pulso del mango a los 2 cables de sensor de pulso (1b) del ordenador (1). Conecte el cable de conexión (15) al cable de conexión (1a) del ordenador. Tape el orificio del manillar con 1 tapa final (10).
5. Fije el ordenador (1) al manillar (2). Asegure la unión con 4 tornillos (11).
6. Apriete bien todos los tornillos.

PASO 4

1. Inserte el refuerzo del sillín (34) en el cuadro principal (16). Asegure la unión con el tornillo moleteado (35).
2. Fije el soporte del sillín (30) en el refuerzo del sillín (34). Asegure la unión con el tornillo moleteado (33) y 1 arandela (32).
3. Apriete bien todos los tornillos.
4. Fije el sillín (29) en el soporte del sillín (30).
5. Conecte el conector hueco del adaptador de red (38) a la toma en la parte posterior del cuadro principal (16).

PASO 5

- En el tubo de la pata delantera (17) y en el tubo de la pata trasera (28) hay 2 patas regulables.
1. Si el producto no se mantiene recto, gire las patas regulables (25) en sentido horario o antihorario para enderezar el producto.

PASO 6

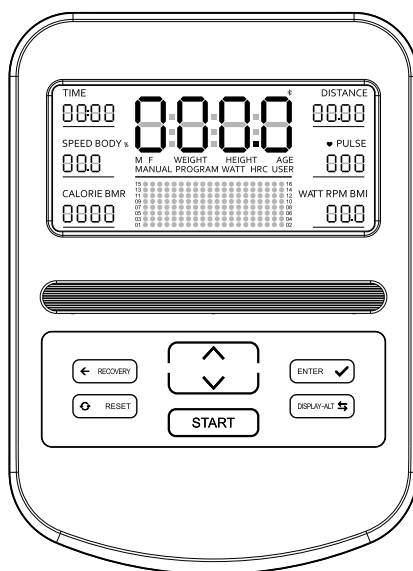
1. Para mover el producto a otro lugar, empuje hacia abajo el mango (3) hasta que los rodillos de transporte (19) toquen el suelo.
2. Mueva el producto en esta posición al lugar deseado.

8. CONEXIÓN DE RED

- Conecte el adaptador de red (38) a una toma de corriente de fácil acceso.

9. USO

NOTA: Compruebe que el producto está en perfectas condiciones antes de cada uso. Las piezas defectuosas se deberán cambiar de inmediato. No utilice un producto defectuoso.



GENERALIDADES

- El ordenador se enciende automáticamente cuando inicia el entrenamiento.
- Si no entrena durante 3 minutos, el ordenador se desconectará automáticamente.
- Durante el entrenamiento, los siguientes valores/funciones se muestran sucesivamente durante 6 segundos cada uno en la zona principal de la pantalla: **TIME** (Tiempo) > **DISTANCE** (Distancia) > **SPEED** (Velocidad) > **PULSE** (Pulso) > **CALORIE** (Calorías) > **WATT**.
- En lugar de la visualización alternante, también puede visualizar de forma permanente una única función. Pulse la tecla **DISPLAY-ALT** repetidamente hasta que aparezca la función deseada.
- El área de **WATT/RPM** de la pantalla muestra **WATT** por defecto. Para cambiar entre la visualización de **WATT** (Potencia generada) y **RPM** (Velocidad), pulse la tecla **ENTER**.
- El nivel de resistencia **16** se establece de fábrica.

FUNCIONES DE LAS TECLAS

Tecla	Función
Tecla ▲	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar un programa en sentido ascendente • Realizar los ajustes en sentido ascendente • Ajustar los niveles de resistencia en sentido ascendente en el modo entrenamiento
Tecla ▼	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar un programa en sentido descendente • Realizar los ajustes en sentido descendente • Ajustar los niveles de resistencia en sentido descendente en el modo entrenamiento
Tecla START	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar/parar modo de entrenamiento
Tecla RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> • Comprobar el pulso en reposo
Tecla RESET	<ul style="list-style-type: none"> • Volver al programa 1 desde cualquier modo • Restablecer todos los valores a excepción de los ajustes definidos por el usuario U1–U4 en los programas 18–21
Tecla ENTER	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiar entre las visualizaciones WATT y RPM (U/min) en el modo de entrenamiento • Seleccionar los parámetros que se van a ajustar
Tecla DISPLAY–ALT	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar una función determinada que se muestra permanentemente en la pantalla

VISUALIZACIONES DEL ORDENADOR

Visualización	Descripción
TIME	Tiempo de entrenamiento (0:00–99:59 minutos)
DISTANCE	Distancia recorrida (0,00–99,9 km)
SPEED	Velocidad (0,0–99,9 km/h)
PULSE	Pulso/ritmo cardíaco (40–240 pulsaciones/minuto) Para medir su pulso, coloque las palmas de la mano en ambas superficies de contacto del pulso en el mango (3).
CALORIE	Calorías consumidas (0–9999 kcal)
WATT	Potencia generada (0–899 W)
RPM	Velocidad (0–999 U/min)

PROGRAMAS/FUNCIONES DEL ORDENADOR

Visualización	Programa	Descripción
MANUAL	1	Ajuste manual del nivel de resistencia
PROGRAM	2–11	Ajuste automático del modo de entrenamiento con valores programados
FAT	12	Porcentaje de grasa corporal (%), índice de masa corporal (IMC) y tasa metabólica basal (TMB)
WATT	13	Modo de entrenamiento en función de un valor objetivo de la potencia generada
HRC	14–17	Modo de entrenamiento en función de un valor objetivo del ritmo cardíaco (ajuste definido por el usuario: 65, 75 o 85 %) HRC = Heart Rate Control = Control de ritmo cardíaco
USER	18–21	Modo de entrenamiento en función de un nivel de resistencia definido por el usuario
RECOVERY	–	Nivel del pulso en reposo

MODO MANUAL (PROGRAMA 1)

1. Pulse la tecla **START** para iniciar el entrenamiento o pulse la tecla **ENTER** para cambiar al modo de ajuste.
2. Presione la tecla **ENTER** en el modo de ajuste para ajustar los valores de **TIME** (Tiempo), **DISTANCE** (Distancia), **CALORIE** (Calorías) y **AGE** (Edad). El parámetro seleccionado parpadea en la pantalla.
3. Para modificar un valor en el modo de ajuste, pulse la tecla **▲** (aumentar) o **▼** (disminuir). Pulse la tecla **ENTER** para confirmar y cambiar al parámetro siguiente.
4. Una vez realizado todos los ajustes, pulse la tecla **ENTER** para salir del modo de ajuste.
5. Pulse la tecla **START** para empezar con el entrenamiento.
6. Para modificar un nivel de resistencia durante el entrenamiento, pulse la tecla **▲** (aumentar) o **▼** (disminuir).
7. Si ha establecido valores para **TIME** (Tiempo), **DISTANCE** (Distancia) o **CALORIE** (Calorías), el valor correspondiente se contabiliza de forma regresiva durante el entrenamiento. En cuanto uno de estos valores llega a 0, suena una señal acústica y el entrenamiento finaliza automáticamente.
8. Si desea finalizar el entrenamiento previamente, pulse la tecla **START**.

MODO DE PROGRAMA (PROGRAMA 2-11)

1. Pulse la tecla **Λ** o **V** para seleccionar una de los programas 2-11.
2. Pulse la tecla **START** para iniciar el entrenamiento o pulse la tecla **ENTER** para cambiar al modo de ajuste.
3. Presione la tecla **ENTER** en el modo de ajuste para ajustar los valores de **TIME** (Tiempo), **DISTANCE** (Distancia), **CALORIE** (Calorías) y **AGE** (Edad). El parámetro seleccionado parpadea en la pantalla.
4. Para modificar un valor en el modo de ajuste, pulse la tecla **Λ** (aumentar) o **V** (disminuir). Pulse la tecla **ENTER** para confirmar y cambiar al parámetro siguiente.
5. Una vez realizado todos los ajustes, pulse la tecla **ENTER** para salir del modo de ajuste.
6. Pulse la tecla **START** para empezar con el entrenamiento.
7. El nivel de resistencia se ajusta de forma automática en función del programa seleccionado. Para modificar un nivel de resistencia durante el entrenamiento, pulse la tecla **Λ** (aumentar) o **V** (disminuir).
8. Si ha establecido valores para **TIME** (Tiempo), **DISTANCE** (Distancia) o **CALORIE** (Calorías), el valor correspondiente se contabiliza de forma regresiva durante el entrenamiento. En cuanto uno de estos valores llega a 0, suena una señal acústica y el entrenamiento finaliza automáticamente.
9. Si desea finalizar el entrenamiento previamente, pulse la tecla **START**.

MODO GRASA CORPORAL (PROGRAMA 12)

1. Pulse la tecla **Λ** o **V** para seleccionar el programa 12.
2. Pulse la tecla **ENTER** para cambiar al modo de ajuste.
3. Pulse en el modo de ajuste la tecla **ENTER** para ajustar los valores de **GENDER** (Sexo, **M** = Hombre / **F** = Mujer), **HEIGHT** (Tamaño en cm), **WEIGHT** (Peso en kg) y **AGE** (Edad). El parámetro seleccionado parpadea en la pantalla.
4. Para modificar un valor en el modo de ajuste, pulse la tecla **Λ** (aumentar) o **V** (disminuir). Pulse la tecla **ENTER** para confirmar y cambiar al parámetro siguiente.
5. Una vez realizado todos los ajustes, pulse la tecla **ENTER** para salir del modo de ajuste.
6. Pulse la tecla **START** para empezar con la prueba. Coloque las palmas de la mano en ambas superficies de contacto del pulso en el mango (3). Adopte una postura relajada. Después de aprox. 8 segundos, se mostrará en la pantalla su porcentaje de grasa corporal.

Índice de masa corporal (IMC)

Sexo	Hombre		Mujer	
	≤ 30 años	> 30 años	≤ 30 años	> 30 años
Bajo de peso	< 14	< 17	< 17	< 20
Saludable	14–20	17–23	17–24	20–27
Ligero sobrepeso	20,1–25	23,1–28	24,1–30	27,1–33
Sobrepeso	25,1–35	28,1–38	30,1–40	33,1–43
Obeso	> 35	> 38	> 40	> 43

Porcentaje de grasa corporal

Sexo	Hombre	Mujer
Baja	< 13 %	< 23 %
Media	13–25,9 %	23–35,9 %
Ligero aumento	26–30 %	36–40 %
Alto	> 30 %	> 40 %

Tabla metabólica basal (TMB)

- La tabla metabólica basal (Demanda de energía en reposo) es la energía por unidad de tiempo que un organismo necesita para mantener la homeostasis.
- El valor de referencia para personas a una edad de 22–40 años es de 1200–1400 kcal al día.

Tipo de cuerpo

Visualización	Descripción
B1	Bajo en grasa
B2	Delgado
B3	Ligeramente delgado
B4	Esbelto
B5	Saludable

Visualización	Descripción
B6	Ligero sobrepeso
B7	Sobrepeso
B8	Obeso
B9	Muy obeso

MODO WATT (PROGRAMA 13)

1. Pulse la tecla **Λ** o **V** para seleccionar el programa 13.
2. Pulse la tecla **ENTER** para cambiar al modo de ajuste.
3. Presione la tecla **ENTER** en el modo de ajuste para ajustar los valores de **TIME** (Tiempo), **DISTANCE** (Distancia) y **WATT** (Potencia generada). El parámetro seleccionado parpadea en la pantalla.
4. Para modificar un valor en el modo de ajuste, pulse la tecla **Λ** (aumentar) o **V** (disminuir). Pulse la tecla **ENTER** para confirmar y cambiar al parámetro siguiente.
5. Una vez realizado todos los ajustes, pulse la tecla **ENTER** para salir del modo de ajuste.
6. Pulse la tecla **START** para empezar con el entrenamiento.
7. Si ha establecido valores para **TIME** (Tiempo), **DISTANCE** (Distancia) o **WATT** (Potencia generada), el valor correspondiente se contabiliza de forma regresiva durante el entrenamiento. En cuanto uno de estos valores llega a 0, suena una señal acústica y el entrenamiento finaliza automáticamente.
8. Si desea finalizar el entrenamiento previamente, pulse la tecla **START**.

NOTA: El valor Watt se calcula con respecto al par de apriete y la velocidad. En este programa, el valor Watt permanece constante. Esto significa que la resistencia se reduce de forma automática si marca un ritmo elevado. La resistencia aumenta de forma automática si marca un ritmo bajo. Esto garantiza que siempre genere la misma potencia.

MODO HRC (PROGRAMA 14–17)

1. Pulse la tecla **Λ** o **V** para seleccionar una de los programas 14–17.
2. Pulse la tecla **START** para iniciar el entrenamiento o pulse la tecla **ENTER** para cambiar al modo de ajuste.
3. Solo para los programas 14–16: Presione la tecla **ENTER** en el modo de ajuste para ajustar los valores de **TIME** (Tiempo), **DISTANCE** (Distancia), **CALORIE** (Calorías) y **AGE** (Edad). El parámetro seleccionado parpadea en la pantalla. Solo para el programa 17: Pulse en el modo de ajuste la tecla **ENTER** para ajustar el valor de **THR** (Target Heart Rate = Ritmo cardíaco objetivo). El parámetro seleccionado parpadea en la pantalla.
4. Para modificar un valor en el modo de ajuste, pulse la tecla **Λ** (aumentar) o **V** (disminuir). Pulse la tecla **ENTER** para confirmar y cambiar al parámetro siguiente.
5. Una vez realizado todos los ajustes, pulse la tecla **ENTER** para salir del modo de ajuste.
6. Pulse la tecla **START** para empezar con el entrenamiento. Coloque las palmas de la mano en ambas superficies de contacto del pulso en el mango (3). Solo para el programa 17: El nivel de resistencia se ajusta de forma automática en función del ritmo cardíaco objetivo seleccionado.

7. Solo para los programas 14–16: Si ha establecido valores para **TIME** (Tiempo), **DISTANCE** (Distancia) o **CALORIE** (Calorías), el valor correspondiente se contabiliza de forma regresiva durante el entrenamiento. En cuanto uno de estos valores llega a 0, suena una señal acústica y el entrenamiento finaliza automáticamente.
8. Si desea finalizar el entrenamiento previamente, pulse la tecla **START**.

Ritmo cardíaco objetivo (Programa 17)

Edad	Rango de ritmo cardíaco	Edad	Rango de ritmo cardíaco
20	133–167	55	122–155
25	132–166	60	121–153
30	130–164	65	119–151
35	129–162	70	118–150
40	127–161	75	117–147
45	125–159	80	115–146
50	124–156	85	114–144

MODO DEFINIDO POR EL USUARIO (PROGRAMA 18–21)

1. Pulse la tecla **Λ** o **V** para seleccionar una de los programas 18–21.
2. Pulse la tecla **START** para iniciar el entrenamiento o pulse la tecla **ENTER** para cambiar al modo de ajuste.
3. Presione la tecla **ENTER** en el modo de ajuste para ajustar los valores de **TIME** (Tiempo), **DISTANCE** (Distancia), **CALORIE** (Calorías), **AGE** (Edad), así como los niveles de resistencia. El parámetro seleccionado parpadea en la pantalla.
4. Para modificar un valor en el modo de ajuste, pulse la tecla **Λ** (aumentar) o **V** (disminuir). Pulse la tecla **ENTER** para confirmar y cambiar al parámetro siguiente.
5. Una vez realizado todos los ajustes, pulse la tecla **ENTER** para salir del modo de ajuste.
6. Pulse la tecla **START** para empezar con el entrenamiento.
7. Para modificar un nivel de resistencia durante el entrenamiento, pulse la tecla **Λ** (aumentar) o **V** (disminuir).
8. Si ha establecido valores para **TIME** (Tiempo), **DISTANCE** (Distancia) o **CALORIE** (Calorías), el valor correspondiente se contabiliza de forma regresiva durante el entrenamiento. En cuanto uno de estos valores llega a 0, suena una señal acústica y el entrenamiento finaliza automáticamente.
9. Si desea finalizar el entrenamiento previamente, pulse la tecla **START**.

MODO PULSO EN REPOSO

1. Durante el entrenamiento, cuando coloque las palmas de las manos en ambas superficies de contacto del pulso en el manillar (3) y el pulso se muestre en la pantalla, detenga el entrenamiento, pero deje las palmas de las manos en las superficies de contacto del pulso.
2. Pulse la tecla **RECOVERY** y vuelva a colocar su mano de inmediato sobre las superficies de contacto del pulso.
3. En la pantalla aparece una cuenta atrás de 60 segundos. Una vez finalizada la cuenta atrás, el valor del pulso en reposo se mostrará en la pantalla (F1–F6, véase la tabla siguiente).

NOTA: Realice una prueba de pulso en reposo después de haber realizado un entrenamiento aeróbico (esfuerzo físico moderado). Después de un entrenamiento anaeróbico (esfuerzo físico elevado) el resultado podría estar distorsionado.

Visualización	Resultado
F1 = 1.0	Mejor resultado posible
1.0 < F2 < 2.0	Muy bien
2.0 < F3 < 2.9	Bien
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Mal
F6 = 6.0	Muy mal

FUNCIÓN BLUETOOTH®

- Para transferir los datos de entrenamiento del ordenador a su dispositivo móvil, necesita una aplicación compatible.
- El ordenador solo puede transferir los datos a su dispositivo móvil si ambos están conectados entre sí mediante Bluetooth®. Abra los ajustes Bluetooth® en su dispositivo móvil y busque su bicicleta estática.
- El ordenador cambia a modo reposo si no se pulsa ninguna tecla durante 3 minutos y si tampoco pedalea. En el modo reposo no se puede establecer ninguna conexión entre el ordenador y su dispositivo móvil. Para volver a activar el ordenador, pedalee o pulse una tecla del ordenador.
- La función Bluetooth® del ordenador está desactivada de forma predeterminada. Antes de establecer la conexión con la aplicación, pulse una tecla del ordenador para activar la función Bluetooth®.
- Si transcurridos 30 segundos no se establece ninguna conexión con la aplicación, después de que se active la función Bluetooth® y no se pulse ninguna tecla, la función Bluetooth® del ordenador se volverá a desactivar.
- Si el ordenador se conecta satisfactoriamente con la aplicación, la pantalla del ordenador se apagará y se mostrarán en la aplicación todos los datos de entrenamiento.
- Si desea utilizar el ordenador después de que el ordenador se haya conectado con la aplicación, cierre la aplicación y desconecte la conexión Bluetooth® en su dispositivo móvil.

MEDICIÓN DEL PULSO CON LA CORREA DE PECHO (OPCIONAL)

- El producto admite la transmisión inalámbrica del valor del pulso con una correa de pecho de 5,3 kHz (no suministrada). Observe el manual de instrucciones del fabricante de la correa de pecho.

10. ENTRENAMIENTO

CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTOS

- Todas las recomendaciones en este manual están dirigidas sólo a personas sanas y no a las personas con enfermedades de corazón / circulación cardiovascular.
- Todos los consejos son solamente propuestas generales para un programa de entrenamiento. Si es necesario, consulte a su médico para un asesoramiento adecuado a sus necesidades personales.
- Las siguientes páginas explican detalladamente cómo puede usar su nuevo equipo de entrenamiento y aclaran los conceptos básicos del entrenamiento físico. Para cumplir su objetivo de entrenamiento, será imprescindible que utilice este manual como guía para informarse sobre los puntos más importantes para un desarrollo general de un programa de entrenamiento, y el modo de uso correcto del aparato. Por lo tanto, le pedimos que lea estos puntos completamente y con la debida atención.



¡Advertencia! Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede provocar daños para la salud.

ESTABLECER UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

- Para lograr mejoras visibles físicas y de salud, debe considerar los siguientes factores antes de determinar el esfuerzo de entrenamiento necesario.

1. INTENSIDAD

- El grado de esfuerzo físico durante el ejercicio debe ser superior al esfuerzo normal, pero sin causar dificultad para respirar o fatiga. Un control adecuado para la efectividad de la capacitación es su pulso.
- Durante el entrenamiento, el pulso deberá situarse entre el 70% y 85% de su pulso máximo.
- En las primeras semanas de entrenamiento, su pulso deberá estar por debajo del 70% de su pulso máximo. En las semanas y meses siguientes, su frecuencia de pulso irá aumentando lentamente en torno al 85% de su pulso máximo. Cuanto mejor sea su condición física, más deberá elevar sus necesidades de formación. Esto se podrá conseguir aumentando la duración del entrenamiento y/o el nivel de dificultad. Si desea medir de forma manual y realizar un seguimiento de su frecuencia de pulso, puede emplear los siguientes métodos:
 - Medición del control del pulso por su médico habitual (p. ej., tome el pulso de su muñeca y cuente las pulsaciones por minuto).
 - Medición del control del pulso con dispositivos de medición del pulso adecuados y calibrados (disponibles en tiendas de artículos sanitarios y farmacias).

¡ADVERTENCIA! Si tiene sensación de mareo, detenga el ejercicio inmediatamente.

2. REGULARIDAD

- La mayoría de los expertos recomiendan una combinación de alimentación sana, acorde con el objetivo del entrenamiento, y una actividad física de entre tres y cinco veces por semana. Un adulto normal deberá entrenar dos veces por semana para mantener su actual nivel de fitness. Una persona que quiera mejorar su condición física y variar su peso corporal deberá de realizar 3 sesiones de entrenamiento por semana.

3. FASES DE ENTRENAMIENTO

- Cada unidad de entrenamiento consta de 3 fases:
 - “fase de calentamiento”
 - “fase de entrenamiento”
 - “fase de enfriamiento”
- En la “fase de calentamiento”, la temperatura corporal y captación de oxígeno aumentará lentamente. Esto puede lograrse a través de ejercicios o estiramientos durante 5 a 10 minutos.
- El entrenamiento comenzará después de haber calentado (“fase de entrenamiento”). La intensidad de entrenamiento debe ser baja en los primeros minutos y debe ser aumentada durante un período de 15 a 30 minutos hasta alcanzar la intensidad de ejercicio adecuada.
- Para tranquilizar el sistema circulatorio después de la “fase de entrenamiento”, y evitar rampas y calambres, realice una “fase de enfriamiento”. En esta fase, que debe durar de 5 a 10 minutos, realice 30 segundos de estiramientos / ejercicios ligeros.

4. MOTIVACIÓN

- La clave para un programa de entrenamiento con éxito es la regularidad. Seleccione un tiempo y lugar vinculantes para cada día de entrenamiento, y prepárese mentalmente las sesiones de entrenamiento. Entrene únicamente con un buen ambiente y céntrese siempre en el objetivo de su entrenamiento. A través de un entrenamiento regular, percibirá a diario las mejoras, y verá cómo se acerca cada vez más a sus objetivos personales de entrenamiento.

11. MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

- Solo se podrá mantener el nivel de seguridad del producto si se comprueba regularmente en busca de daños o desgaste. Cambie inmediatamente las piezas defectuosas. No vuelva a utilizar el producto hasta que haya sido reparado.
- Las siguientes piezas son especialmente susceptibles de desgaste:
 - Correa
 - Sillín
 - Pedales
- Limpie regularmente el producto con un paño ligeramente humedecido por un producto limpiador 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.

12. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN

INDICACIONES SOBRE LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE:



Los materiales de embalaje son materias primas y se pueden volver a usar.

Separe los embalajes según su tipo y elimínelos de forma adecuada por interés medioambiental. Póngase en contacto con las autoridades competentes si desea más información sobre este tema.



¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!

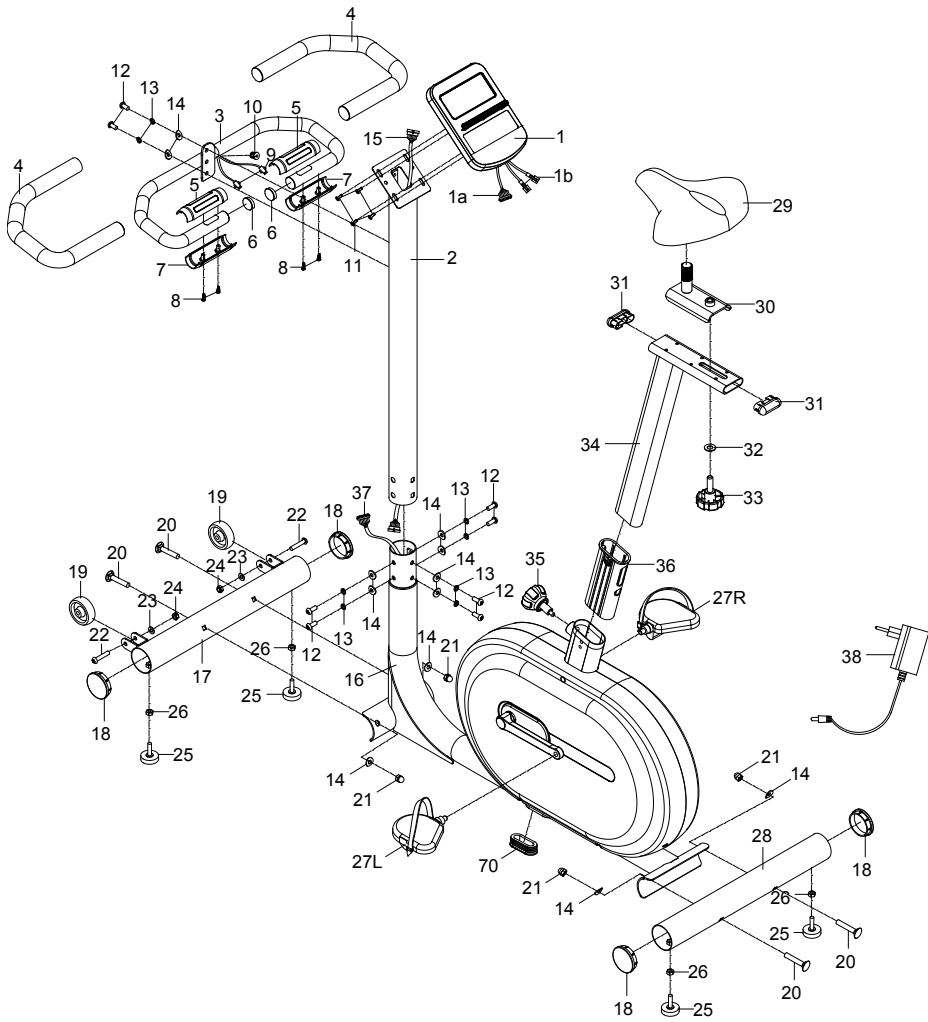
¡Elimine los aparatos antiguos de forma profesional! Contribuya con ello a proteger el medio ambiente.

Infórmese de los puntos de recogida y horarios en su administración local.

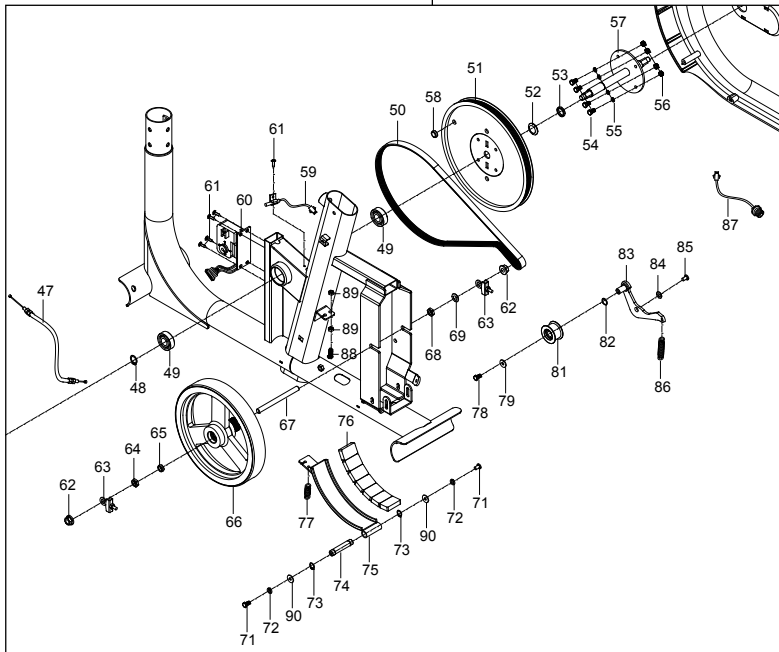
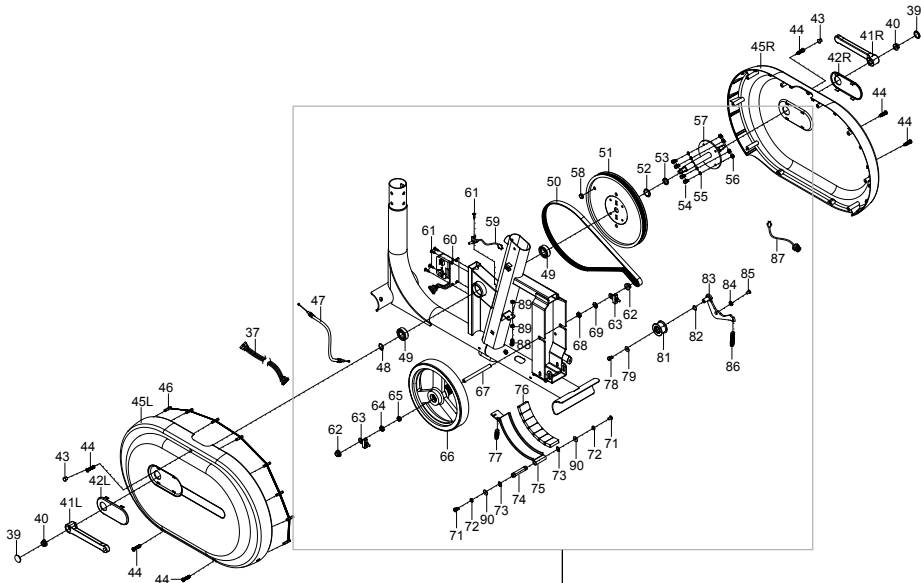
13. BÚSQUEDA DE ERRORES

FALLO	CAUSA	¿QUÉ HACER?
Ninguna visualización en la pantalla	El adaptador de red no está conectado.	Conecte el conector hueco del adaptador de red (38) a la toma en la parte posterior del cuadro principal (16). Conecte el adaptador de red a una toma de corriente.
La pantalla muestra E1 .	El adaptador de red está defectuoso. El adaptador de red no está conectado.	Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente. Conecte el adaptador de red.
La pantalla muestra E2 .	No se mide o visualiza ningún pulso en el modo grasa corporal.	Coloque las palmas de la mano en ambas superficies de contacto del pulso en el mango (3).

14. PLANO DETALLADO



ESPAÑOL



15. LISTA DE PIEZAS VOLUMEN DE SUMINISTRO

N.º de pieza	Descripción	Cantidad
1	Ordenador	1
2	Manillar	1
3	Mango	1
16	Cuadro principal	1
17	Tubo de la pata delantera	1
27L	Pedal izquierdo	1
27R	Pedal derecho	1
28	Tubo de la pata trasera	1
29	Sillín	1
30	Soporte del sillín	1
34	Refuerzo del sillín	1
38	Adaptador de red	1

16. LISTA DE PIEZAS JUEGO DE MONTAJE

N.º de pieza	Descripción y datos	Cantidad
12	Tornillo de hexágono interior M8*20*S5	8
13	Arandela elástica d8	8
14	Arandela curva d8*Φ20	12
20	Tornillo de cabeza cuadrada M8*73	4
21	Tuerca de sombrerete M8*H16	4
32	Arandela d12	1
33	Tornillo moleteado M12	1
35	Tornillo moleteado M16	1
A	Llave de hexágono interior S5	1
B	Llave de boca S13/14/15	1

17. LISTA DE PIEZAS

N.º de pieza	Descripción	Cantidad
1	Ordenador	1
1a	Cable de conexión	1
1b	Cable de sensor de pulso	2
2	Manillar	1
3	Mango	1
4	Mango de espuma $\Phi 23 \times 3 \times 580$	2
5	Sensor de pulso superior en el mango	2
6	Tapa final	2
7	Sensor de pulso inferior en el mango	2
8	Tornillo en cruz de rosca ST3,5*25* $\Phi 7$	4
9	Cable de sensor de pulso	1
10	Tapa final $\Phi 12 \times 11 \times \Phi 3$	2
11	Tornillo en cruz	4
12	Tornillo de hexágono interior M8*20*S5	8
13	Arandela elástica d8	8
14	Arandela curva d8* $\Phi 20$	12
15	Cable de conexión	1
16	Cuadro principal	1
17	Tubo de la pata delantera	1
18	Tapa final $\Phi 60,5$	4
19	Rodillo de transporte	2
20	Tornillo de cabeza cuadrada M8*73	4
21	Tuerca de sombrerete M8*H16	4
22	Tornillo de hexágono interior	2
23	Arandela d8* $\Phi 16 \times 1,5$	2
24	Tuerca de nylon M8*H7,5*S13	3
25	Patatas regulables $\Phi 52 \times 18$	4
26	Tuerca hexagonal M8*H5,5*S14	4
27L	Pedal izquierdo	1
27R	Pedal derecho	1
28	Tubo de la pata trasera	1

N.º de pieza	Descripción	Cantidad
29	Sillín	1
30	Soporte del sillín	1
31	Tapa final PT60*20	2
32	Arandela d12	1
33	Tornillo moleteado M12	1
34	Refuerzo del sillín	1
35	Tornillo moleteado M16	1
36	Manguito elíptico	1
37	Cable de conexión	1
38	Adaptador de red	1
39	Tapa final para biela $\Phi 25 \times 7$	2
40	Tuerca de brida M10*1,25	2
41L	Biela izquierda	1
41R	Biela derecha	1
42L	Tapa de biela izquierda	1
42R	Tapa de biela derecha	1
43	Tapa final de cubierta de cadena	2
44	Tornillo en cruz de rosca	6
45L	Tapa de cadena izquierda	1
45R	Tapa de cadena derecha	1
46	Columna de plástico	8
47	Alambre de tensión eléctrico	1
48	Arandela d17	1
49	Cojinete 6203	2
50	Correa 6PJ430	1
51	Rueda de correa $\Phi 260$	1
52	Arandela arrugada d17	1
53	Espaciador $\Phi 22 \times \Phi 18 \times 4$	1
54	Tornillo hexagonal M6*16	4
55	Arandela elástica d6	4
56	Tuerca de nylon M6	4
57	Husillo	1
58	Imán redondo	1

N.º de pieza	Descripción	Cantidad
59	Sensor	1
60	Motor	1
61	Tornillo en cruz de rosca	1
62	Tuerca de brida M10*1	2
63	Tornillo de ajuste de cadena	2
64	Tuerca hexagonal de rosca fina M10*1*H5	1
65	Espaciador $\Phi 15*\Phi 10,2$	1
66	Volante	1
67	Eje de volante	1
68	Tuerca hexagonal cónica de rosca fina	1
69	Arandela $d10*20*2,0$	1
70	Tapa final	1
71	Tornillo hexagonal M6*16	2
72	Arandela elástica d6	2
73	Arandela d12	2
74	Eje de placa magnética	1
75	Placa magnética	1
76	Imán cuadrado	7
77	Resorte $\Phi 1,6*\Phi 14,5*61*N20$	1
78	Tornillo hexagonal M6*10	1
79	Arandela $d6*\Phi 16$	1
81	Rueda libre	1
82	Arandela arrugada d12	1
83	Bastidor de rueda libre	1
84	Arandela $d12*\Phi 17*0,5$	1
85	Tornillo de ajuste plano M8*12	1
86	Resorte $\Phi 2,0*\Phi 12,2*62*N20$	1
87	Tornillo hexagonal M6*45	1
88	Tornillo hexagonal M6*H5	2
89	Arandela d6	2
90	Arandela arrugada d10	1
A	Llave de hexágono interior S5	1
B	Llave de boca S13/14/15	1

18. SERVICIO Y PIEZAS DE RECAMBIO

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

Horario de servicio: Lunes a viernes, de 9:00 h a 18:00 h

Línea telefónica: +34 - 932 204 048*

Correo electrónico: service@sportplus.org

URL: <http://www.sportplus.de/>

*Llamadas a teléfonos fijos nacionales, las tasas de llamada serán sufragadas por su compañía telefónica / su contrato de teléfono.

Asegúrese de recibir la siguiente información.

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

INDICACIÓN IMPORTANTE

No envíe su aparato 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.

Versión digital

La versión digital de este manual de instrucciones está disponible en la URL anterior.

19. TÉRMINOS DE GARANTÍA

SportPlus garantiza que el aparato 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 montaje se realice conforme al manual de instrucciones. Un uso indebido y / o transporte inadecuado puede anular el derecho de garantía.

El plazo de garantía es de 2 años y comienza en la fecha de compra. Si el aparato 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 fuerza.
- 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 anteriores.
- Si se originan defectos por manipulación o mantenimiento incorrectos, negligencia o accidentes.
- De igual modo, quedarán excluidos los consumibles y los materiales desgastados como, p. ej., rodamientos y acolchados.
- El aparato está destinado únicamente a un uso privado. La garantía no será válida para un uso comercial.

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 sufragadas por su compañía telefónica / su contrato de teléfono.)

Correo electrónico:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de>

Latupo GmbH
Stahltwiete 21
22761 Hamburg
Germany

 SportPlus