

BEDIENUNGSANLEITUNG

SITZ-ERGOMETER

USER MANUAL

SEATED ERGOMETER

MODE D'EMPLOI

ERGOMÈTRE AVEC SIÈGE

MANUALE UTENTE

CICLOERGOMETRO

MANUAL DE INSTRUCCIONES

ERGÓMETRO CON ASIENTO

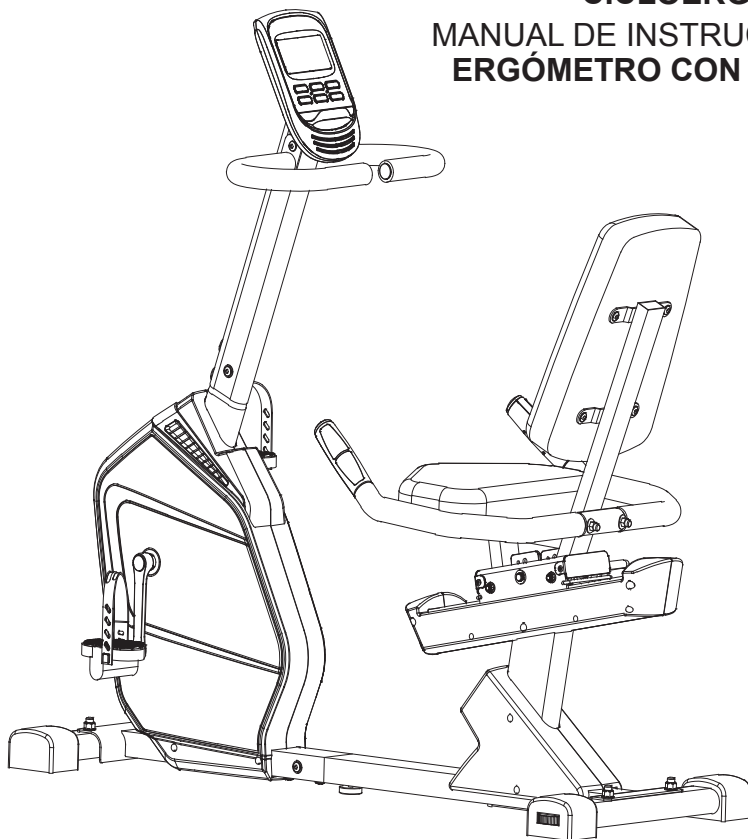
DE

GB

FR

IT

ES



sportplus₊

SP-RB-9900-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 die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
- Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
- Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
- Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Bedienungsanleitung immer mit dazu.
- Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind eingetragene Marken von Bluetooth SIG, Inc. Die Nutzung dieser Marken durch die Latupo GmbH erfolgt unter Lizenz.
- Android, Google Play und das Google Play-Logo sind Marken von Google Inc.

INHALT

1. TECHNISCHE ANGABEN	3
2.  SICHERHEITSHINWEISE.....	3
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG	7
4. TEILELISTE	10
5. MONTAGEHINWEISE.....	11
6. BEDIENUNG DES COMPUTERS.....	18
7. HINWEISE FÜR GESUNDES TRAINING.....	26
8. PULSMESSTABELLE	30
9. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE.....	31
10. ENTSORGUNGSHINWEISE	31
11. SERVICE UND ERSATZTEILE.....	32
12. GEWÄHRLEISTUNGEN.....	33
13. KONFORMITÄTSERKLÄRUNG.....	33

1. TECHNISCHE ANGABEN

PRODUKTTINFORMATIONEN

Abmessungen (L x B x H):	ca. 137 x 62 x 123 cm
Gesamtgewicht:	ca. 38,5 kg
Klasse:	HA (Hausgebrauch), BS EN ISO 20957-1/-5
Bremssystem:	Geschwindigkeits-unabhängig
Maximales Körpergewicht des Nutzers:	150 kg

Computerinformationen

Modell:	B31851
Computerfunktionen:	Dauer, Geschwindigkeit, Entfernung, ungefährer Kalorienverbrauch, Kilometerzähler, Pulsanzeige

Netzadapter

Eingang:	100-240 V~, 50/60 Hz
Ausgang:	9 V  , 500 mA
Schutzklasse:	II



2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Benutzergewicht auf diesem Produkt beträgt 150 kg.
- Prüfen Sie vor dem Anschluss an die Netzversorgung, ob Stromart und Netzspannung mit den Angaben auf dem Typenschild übereinstimmen.
- Benutzen Sie nie ein beschädigtes Gerät! Trennen Sie das Gerät vom Netz und benachrichtigen Sie Ihren Kundendienst, wenn das Gerät beschädigt ist.
- Verhindern Sie eine Beschädigung des Kabels durch Quetschen, Knicken oder Scheuern an scharfen Kanten. Halten Sie es von heißen Oberflächen und offenen Flammen fern.
- Verlegen Sie das Kabel so, dass ein unbeabsichtigtes Ziehen bzw. ein Stolpern über das Kabel nicht möglich ist.
- Bei Benutzung eines Verlängerungskabels muss dieses für die entsprechende Leistung geeignet sein.
- Nur zur Verwendung im trockenen Innenbereich
- **Warnung!** Tauchen Sie elektrische Teile des Gerätes nie in Wasser oder andere Flüssigkeiten. Halten Sie das Gerät nie unter fließendes Wasser.
- Nehmen Sie das Gerät nicht mit feuchten Händen oder auf nassem Boden stehend in Betrieb. Fassen Sie den Netzstecker nie mit nassen oder feuchten Händen an.
- Die Benutzung von Zubehörteilen, die vom Hersteller nicht ausdrücklich empfohlen werden, kann Verletzungen und Beschädigungen verursachen. Verwenden Sie deshalb nur Originalzubehör.
- Halten Sie das Gerät von allen heißen Flächen und offenen Flammen fern. Betreiben Sie das Gerät immer auf einer ebenen, stabilen, sauberen und trockenen Fläche. Schützen Sie das Gerät vor extremer Hitze, Staub, direkter Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit, Tropf- und Spritzwasser.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Gerät. Stellen Sie keine Gegenstände mit offenen Flammen (wie z.B. Kerzen) auf oder neben das Gerät. Stellen Sie keine mit Flüssigkeit gefüllten Gegenstände (wie z.B. Vasen) auf das Gerät.

⚠ SICHERHEITSHINWEISE

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

GEFAHR FÜR KINDER

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

GEFAHR VON GESUNDHEITSSCHÄDEN

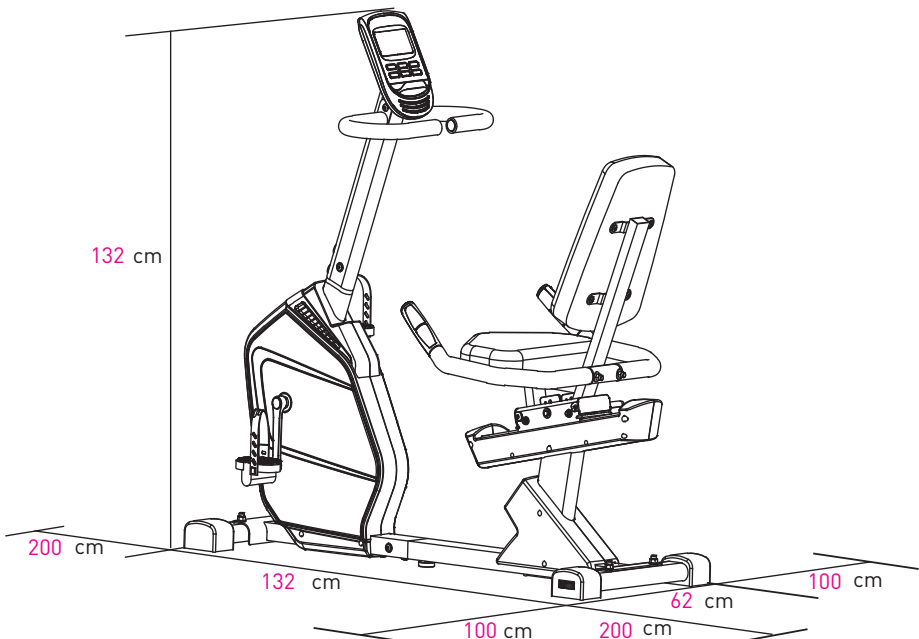
- Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.
- Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichen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

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.

- Kontrollieren Sie regelmäßig die Schraubverbindungen und ziehen Sie die Schrauben ggf. nach.
- Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren mit dem Sitz-Ergometer genügend Bewegungsfreiraum haben.
- Es dürfen keine Hebel, Einstellmechanismen oder Einrichtungsgegenstände in den Trainingsbereich ragen.
- Personen, insbesondere Kleinkinder, dürfen sich nicht im Trainingsbereich befinden, um Verletzungen zu vermeiden.
- Tragen Sie beim Training bequeme Sportkleidung und feste Sportschuhe mit einer rutschfesten Sohle. Trainieren Sie niemals barfuß.
- Die Füße sollten während des gesamten Trainings möglichst vollflächig auf den Trittflächen der Pedale stehen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Belüftung des Trainingsraums. Vermeiden Sie jedoch Zugluft während des Trainings.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund.
- Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von 1 Meter neben und 2 Metern hinter und vor dem Gerät ein.
- Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.

FREIRAUM VON MIND. 1 METER SEITLICH, HINTER UND VOR DEM GERÄT



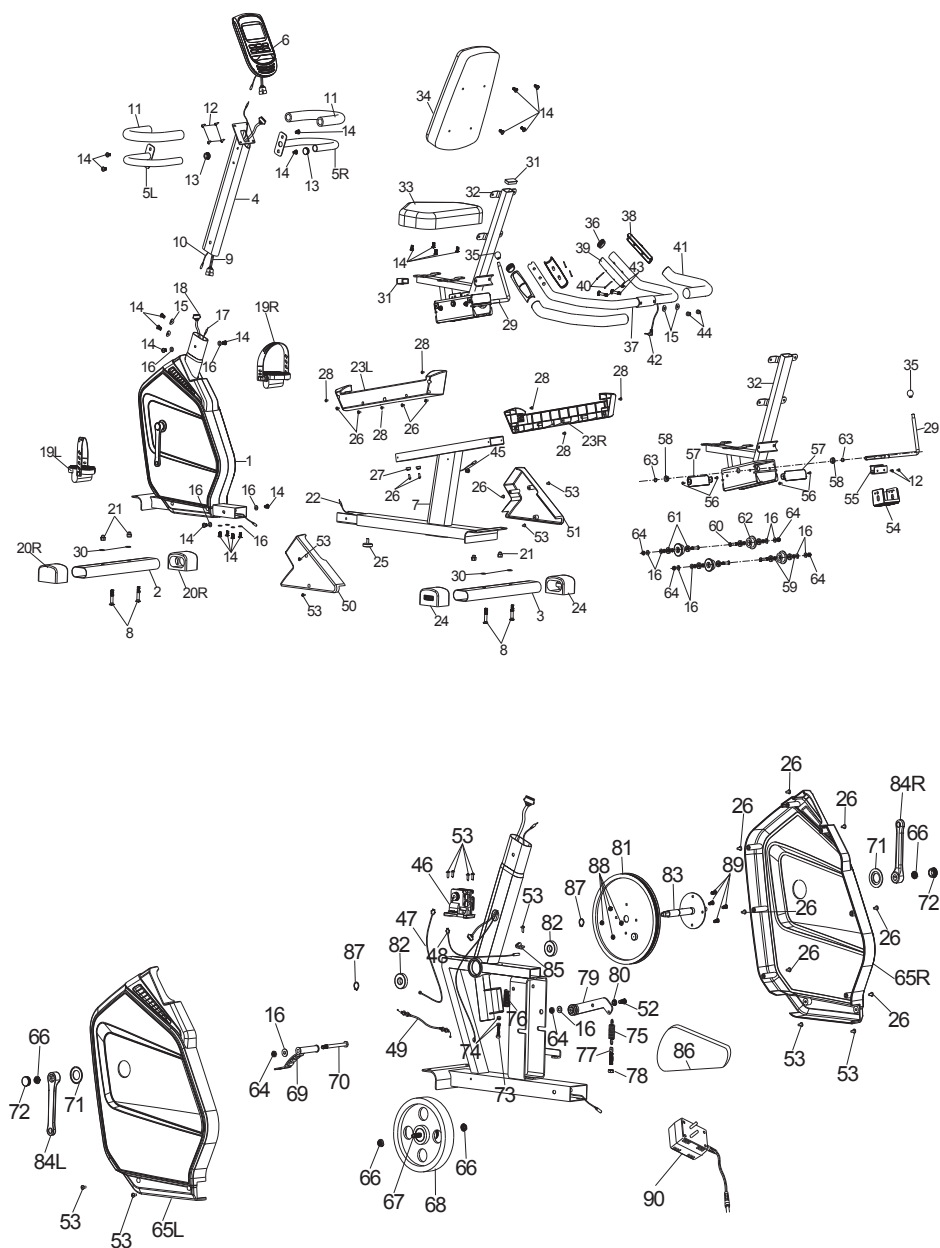
VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- 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.

HINWEISE ZUR MONTAGE

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

3. EXPLOSIONSZEICHNUNG



4. TEILELISTE

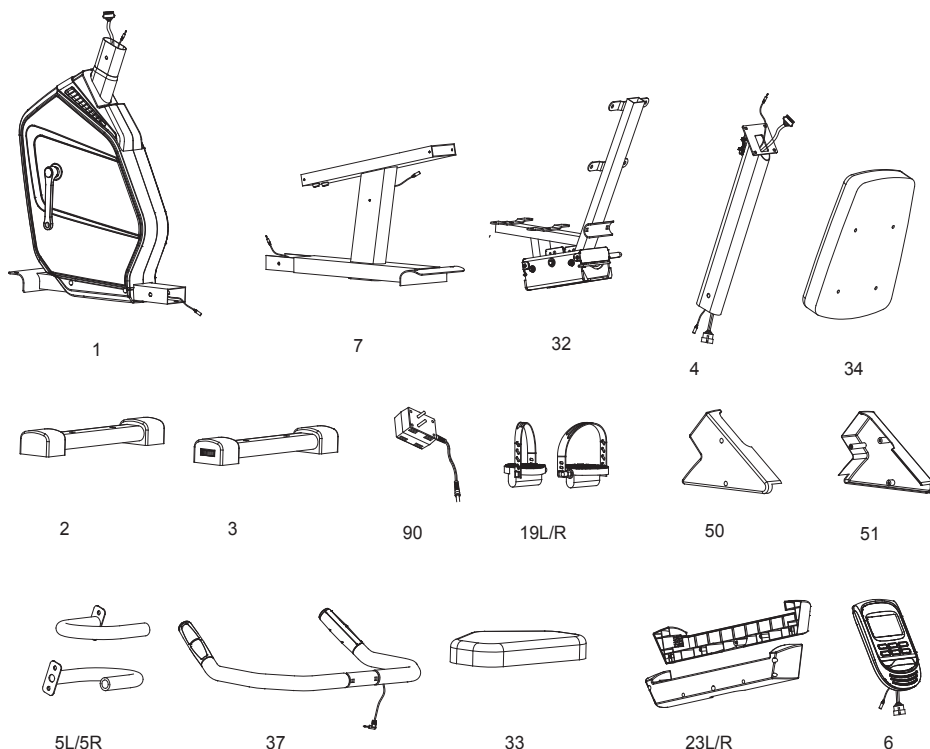
KOMPLETTE TEILELISTE

NR.	BESCHREIBUNG	ANZ.
1	Hauptgerät	1
2	Vorderer Stabilisator	1
3	Hinterer Stabilisator	1
4	Lenkerstütze	1
5L	Linker Lenkergriff	1
5R	Rechter Lenkergriff	1
6	Computer	1
7	Längsbalken	1
8	Schraube M10 x 55 mm	4
9	Mittlerer Stecker 1 Computerkabel	1
10	Mittlerer Stecker 2 Computerkabel	1
11	Schaumstoff Handgriff vorne	2
12	Schraube M5 x 12 mm	6
13	Endkappe Handgriff vorne Ø 25.4 mm	2
14	Innensechskantschraube M8 x 16 mm	22
15	Gebogene Unterlegscheibe Ø 8 x 20 mm	4
16	Flache Unterlegscheibe Ø 8 x 17 mm	18
17	Unterer/mittlerer Stecker Computerkabel	1
18	Mittlerer Stecker 3 Computerkabel	1
19L	Linkes Pedal	1
19R	Rechtes Pedal	1
20L	Endkappe für Stabilisator vorne L	1
20R	Endkappe für Stabilisator vorne R	1
21	Mutter M10	4
22	Unterer/hinterer Stecker Computerkabel	1
23L	Linke Verkleidung Sitzschlitten	1
23R	Rechte Verkleidung Sitzschlitten	1
24L	Endkappe für Stabilisator hinten L	1
24R	Endkappe für Stabilisator hinten R	1
25	Bodenunebeneheitsausgleichs-Fuß	1
26	Selbstschneidende Schraube ST5 x 15 mm	14
27	Kissen	2
28	Schraube M5 x 10 mm	6
29	Einstellhebel	1
30	Flache Unterlegscheibe Ø 22 x 10 mm	4
31	Endkappe Rückenstütze 53.5 x23.5	2
32	Sitzschlitten	1
33	Sitzfläche	1
34	Rückenlehne	1
35	Handknauf	1
36	Endkappe Handgriff hinten	2
37	Seitengriffe	1
38	Obere Pulskontaktfläche	2
39	Untere Pulskontaktfläche	2
40	Schraube M2.5	4
41	Schaumstoff Handgriff vorne	2
42	Hinterer Stecker Computerkabel	1
43	Schraube M8 x 45mm	2
44	Mutter M8	2

NR.	BESCHREIBUNG	ANZ.
45	Kabeldurchführung	1
46	Motor	1
47	Powerkabel	1
48	Sensorkabel	1
49	Motorkabel	1
50	Linke Verkleidung Sitzstütze	1
51	Rechte Verkleidung Sitzstütze	1
52	Innensechskantschraube M8 x 20 mm	1
53	Schraube ST5 x 20 mm	13
54	Sitzarretierung	1
55	Stahlschiene	1
56	Kreuzschlitzschraube ST6 x 10 mm	4
57	Abdeckung Sitzschlitten	2
58	Distanzstück	2
59	Buchse für Kugellager	8
60	Innensechskantschraube M8 x 40 mm	4
61	Kugellager 608	8
62	Rad	4
63	C-clip Ø 12	2
64	Nylonmutter M8	6
65L	Gehäuse L	1
65R	Gehäuse R	1
66	Spurkranzmutter	4
67	Achse Schwungrad	1
68	Schwungrad	1
69	Magneten	1
70	Bolzen M8 x 55 mm	1
71	Abdeckung Gehäuse	2
72	Abdeckung Kurbel	2
73	Sechskant-Schraubkopf M6 x 25 mm	1
74	Sechskant-Schraubkopf Mutter M6	2
75	Feder für Magneten	1
76	Feder für Gurt	1
77	Einstellbolzen	1
78	Mutter M8	1
79	Laufachse	1
80	Abstandshalter	1
81	Riemenscheibe	1
82	Kugellager 6203	2
83	Achse	1
84L	Linker Pedalarm	1
84R	Rechter Pedalarm	1
85	Sensor-Halter	1
86	Gurt	1
87	C-Clip	1
88	Sicherheitsmutter M6	1
89	Schraube M6 x 15 mm	1
90	Netzteil (EU+UK)	1

4. TEILELISTE

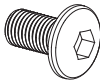
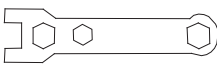
VORMONTIERTE TEILE



NR.	BESCHREIBUNG	ANZ.
1	Hauptgerät	1
2	Vorderer Stabilisator	1
3	Hinterer Stabilisator	1
4	Lenkerstütze	1
5L/R	Linker/Rechter Lenkergriff	1/1
6	Computer	1
7	Sitzstütze	1
19L/R	Linkes/Rechtes Pedal	1
23L/R	Linke/rechte Verkleidung Sitzschlitten	1
32	Sitzschlitten	1
33	Sitzfläche	1
34	Rückenlehne	1
37	Seitengriffe	1
50	Linke Verkleidung Sitzstütze	1
51	Rechte Verkleidung Sitzstütze	1
90	Netzteil (EU+UK)	1

4. TEILELISTE

DETAILANSICHT KLEINTEILE

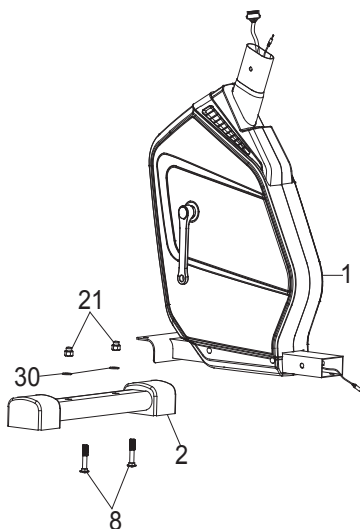
NR.	BESCHREIBUNG	ZEICHNUNG	ANZ.
8	Schraube M10 x 55 mm		4
14	Innensechskantschraube M8 x 16 mm		22
15	Gebogene Unterlegscheibe Ø 8 x 20 mm		4
16	Flache Unterlegscheibe Ø 8 x 17 mm		8
21	Mutter M10		4
25	Bodenunebenheitsausgleichs-Fuß		1
30	Flache Unterlegscheibe Ø 22 x 10 mm		4
35	Handknauf		1
43	Schraube M8 x 45mm		2
44	Mutter M8		2
	Innensechskantschlüssel 6 mm/ Kreuzschlitzschraubendreher		1
	Schraubenschlüssel		1

5. MONTAGEHINWEISE

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

Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau anhand der Teileliste die Vollständigkeit der gelieferten Einzelteile. Einige Teile sind zur Vereinfachung des Montageprozesses schon zusammengebaut.

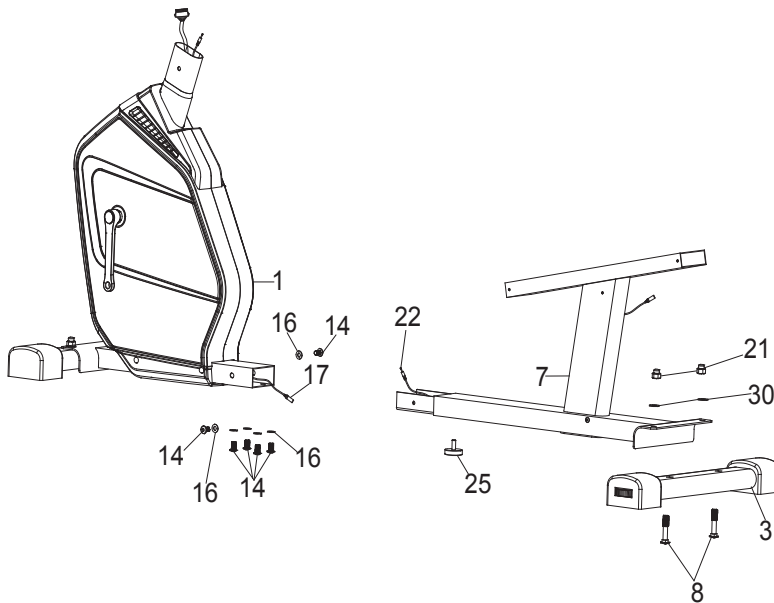
SCHRITT 1



1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) am Hauptgerät (1). Sichern Sie mit 2 Sätzen flachen Unterlegscheiben (30), Schrauben (8) und Muttern (21). Gut festdrehen.

5. MONTAGEHINWEISE

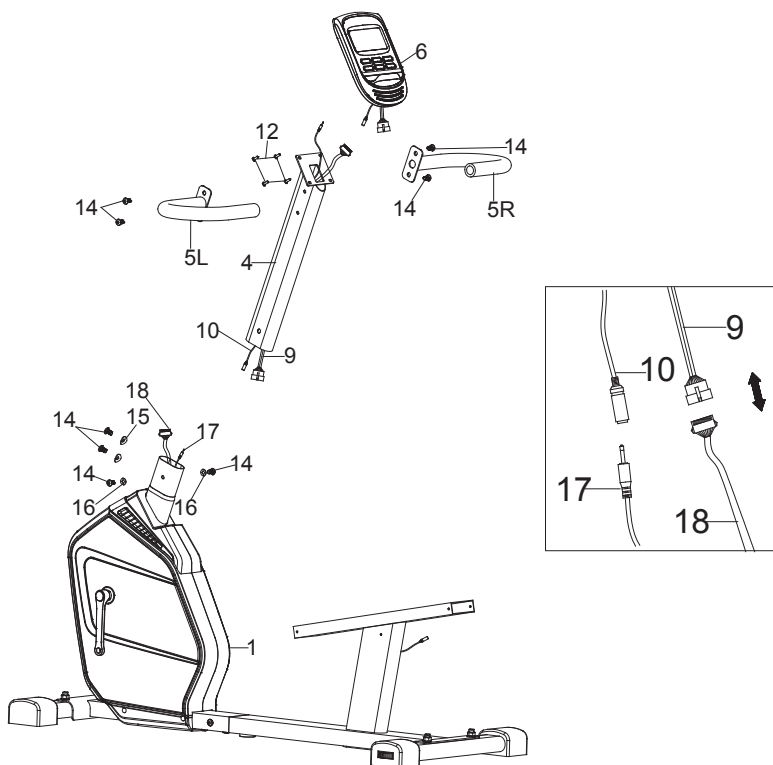
SCHRITT 2



1. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) am Sitzstütze (7). Sichern Sie mit 2 Sätzen flachen Unterlegscheiben (30), Schrauben (8) und Muttern (21). Gut festdrehen.
2. Verbinden Sie die unteren Stecker der Computerkabel (17, 22) von Längsbalken und Hauptgerät.
3. Schieben Sie den Sitzstütze (7) in die Aufnahme am Hauptgerät (1). Sichern Sie mit 6 Sätzen Innensechskantschrauben (14) und flachen Unterlegscheiben (16). Gut festdrehen.
4. Setzen Sie abschließend an der Unterseite den Bodenunebenheitsausgleichs-Fuß (25) ein.

5. MONTAGEHINWEISE

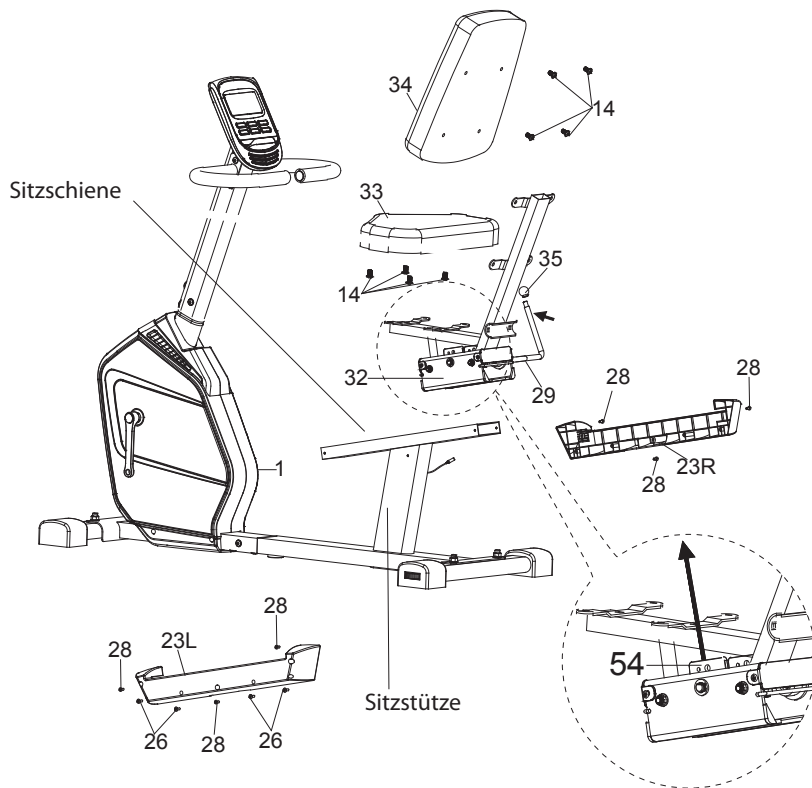
SCHRITT 3



1. Verbinden Sie die Stecker der Computerkabel (9,10 und 17, 18) oben am Hauptgerät (1) und unten an der Lenkerstütze (4). Siehe rechte Detailabbildung.
2. Schieben Sie die Lenkerstütze vorsichtig in das Hauptgerät. Sichern Sie mit 2 Sätzen gebogenen Unterlegscheiben (15) und Innensechskantschrauben (14) von der Vorderseite. Sichern Sie mit insgesamt 2 Sätzen flachen Unterlegscheiben (16) und Innensechskantschrauben (14) von rechts und links. Gut festdrehen.
3. Befestigen Sie die Lenkergriffe (5L, 5R) an der Lenkstange (4) seitlich mit je 2 Innensechskantschrauben (14). Gut festdrehen.
4. Verbinden Sie die Stecker der Computerkabel des Computers (6) mit den passenden Steckern der Computerkabel (9, 10) aus dem oberen Teil der Lenkerstütze (4).
5. Befestigen Sie den Computer an der Lenkerstange. Verwenden Sie dazu die 4 Schrauben (12) (an der Rückseite des Computers (6) vormontiert).

5. MONTAGEHINWEISE

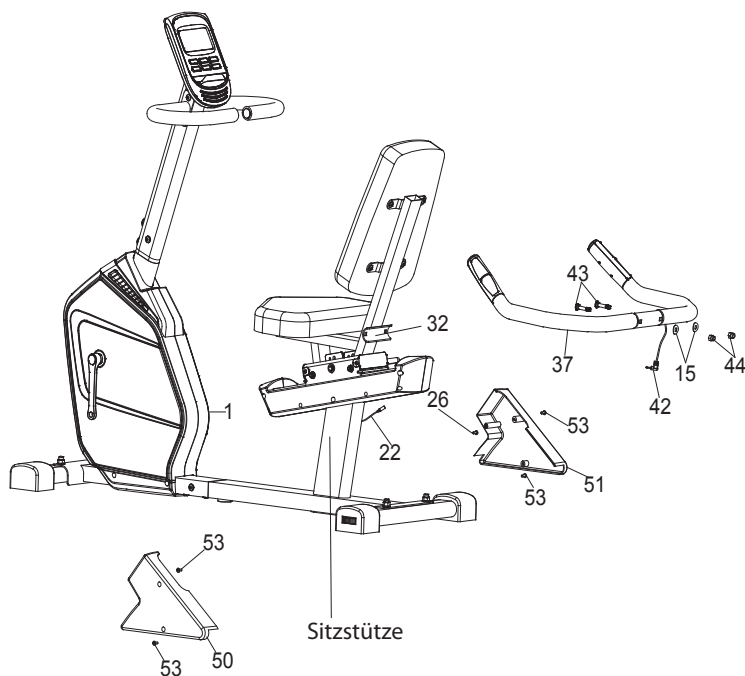
SCHRITT 4



1. Schrauben Sie den Handknäuf (35) auf den Einstellhebel (29).
2. Heben Sie die Sitzarretierung (54) des Sitzschlittens (32) nach oben (siehe Detailzeichnung rechts unten), indem Sie den Einstellhebel (29) in die obere Position stellen.
3. Schieben Sie den Sitzsschlitten (32) auf die auf die Sitzschiene des Längsbalkens. Drücken Sie den Einstellhebel (29) nach unten, um den Sitzschlitten zu sichern.
4. Befestigen Sie die Verkleidungen für die Sitzschiene (23L, 23R). Verwenden Sie auf beiden Seiten je 3 Schrauben (28) (in Sitzschiene und Sitzstütze vormontiert).
5. Verbinden Sie beide Verkleidungen (23L, 23R) mit den 4 selbstschneidenden Schrauben (26) (in der linken Verkleidung vormontiert) .
6. Schrauben Sie die Sitzfläche und die Rückenlehne an den Sitzschlitten (32). Verwenden Sie jeweils 4 Innensechskantschrauben (14). Gut festdrehen.

5. MONTAGEHINWEISE

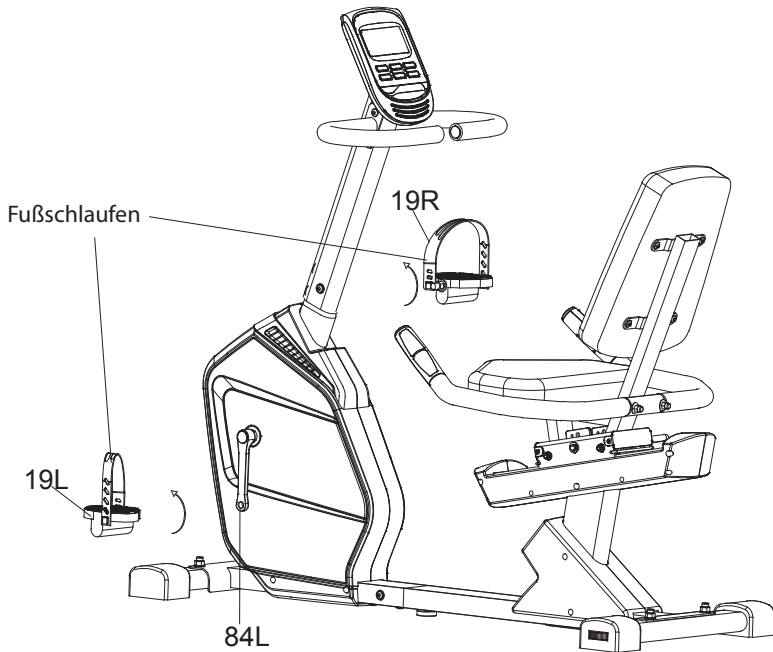
SCHRITT 4



1. Befestigen Sie die Seitengriffe (37) am Sitzschlitten (32). Sichern Sie mit 2 Sätzen gebogenen Unterlegscheiben (15), Schrauben (43) und Muttern (44). Gut festdrehen.
2. Verbinden Sie die Stecker des Computerkabels (42, 22).
3. Befestigen Sie die Verkleidungen für die Sitzstütze (50, 51). Verwenden Sie auf beiden Seiten je 2 Schrauben (53) (in der Sitzstütze vormontiert).
4. Verbinden Sie beide Verkleidungen (50, 51) mit der selbstschneidenden Schraube (26) (in der rechten Verkleidung vormontiert).

5. MONTAGEHINWEISE

SCHRITT 5



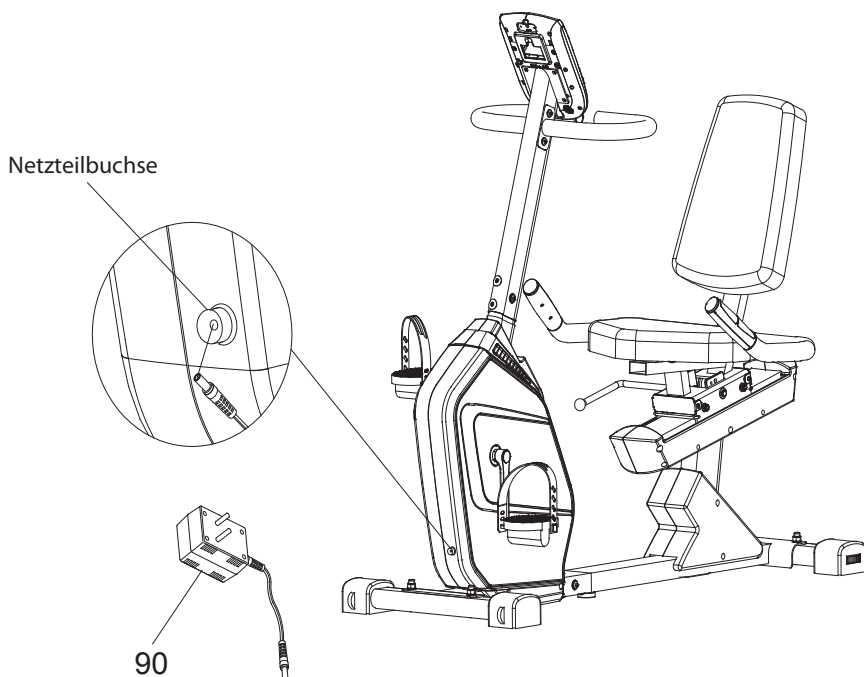
1. Befestigen Sie die Fußschlaufen an den Pedalen (19L, 19R).

Wichtig: Die Pedale sind mit „L“ (links) und „R“ (rechts) markiert.

2. Schrauben Sie das linke Pedal (19L) an den linken Pedalarm (84L) (GEGEN den Uhrzeigersinn).
3. Schrauben Sie das rechte Pedal (19R) an den rechten Pedalarm (IM Uhrzeigersinn).

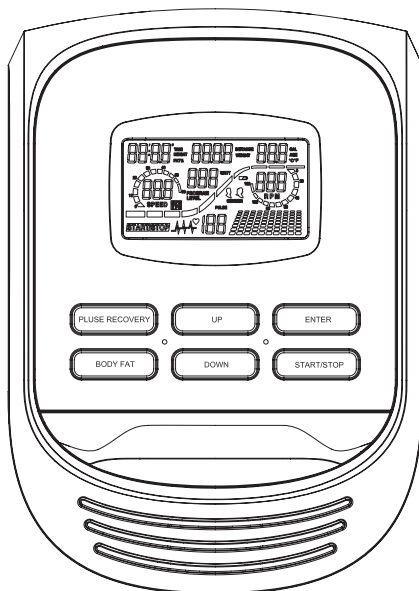
5. MONTAGEHINWEISE

SCHRITT 6



1. Verbinden Sie das Kabel des Netzteils (90) mit der Netzteilebuchse auf der Vorderseite des Ergometers.
2. Verbinden Sie das Netzteil mit einer Steckdose.
3. Das Gerät kann nun verwendet werden.

6. BEDIENUNG DES COMPUTERS



TASTEN/ANSCHLÜSSE	FUNKTION
Taste START/STOP	• Schnellstart-Funktion zum Start des Computers ohne Programm-Auswahl im manuellen Betrieb. • Beenden des Trainingsmodus. • Training starten.
Taste UP	• Erhöhung des Widerstandes während des Trainings. • Im Einstellmodus: Erhöhung der Werte für Zeit, Distanz, Kalorien und Alter sowie zur Auswahl von Programm und Geschlecht.
Taste DOWN	• Reduzierung des Widerstands während des Trainings. • Im Einstellmodus: Reduzierung der Werte für Zeit, Distanz, Kalorien und Alter sowie zur Auswahl von Programm und Geschlecht.
Taste ENTER	• Im Einstellmodus: Bestätigung der aktuell eingegebenen Daten. • Im Stop-Modus: 2 Sekunden gedrückt halten zum Zurücksetzen aller Werte auf „0“ bzw. auf den Standardwert.
Taste BODY FAT	• Berechnung des Körperfetts anhand einzugebender Daten.
Taste PULSE RECOVERY	• Erholungspuls-Messung starten.

6. BEDIENUNG DES COMPUTERS

STEUERUNG ÜBER CARDIOFIT APP

Sie können den Computer über Bluetooth 4.0 mit Ihrem Smartphone / Tablet verbinden. Hierzu laden Sie bitte die APP „Cardiofit“ über den Play Store bei Android bzw. über den App Store bei iOS herunter.

WICHTIGE ANZEIGEN AUF DEM COMPUTER

TIME	Zeigt die Trainingszeit in Minuten und Sekunden. Der Computer zählt automatisch von 0:00 zu 99:59 Minuten.
DISTANCE	Zeigt die im Training zurückgelegte Strecke an (Bereich 0-999,9 km).
RPM	Zeigt die aktuelle Pedal-Frequenz (Umdrehungen/Minute).
WATT	Zeigt den Wert der produzierten mechanischen Energie während des Trainings.
SPEED	Geschwindigkeit (km/h)
CAL	Zeigt die im Training verbrauchten Kalorien an. Dies ist ein ungefährender Wert.
PULSE	Erfasst und zeigt automatisch die jeweilige Herzfrequenz im Training an. Um Ihren Puls zu messen, legen Sie die Handflächen auf beide Pulskontaktflächen (38, 39); auf dem Computer wird Ihr aktueller Pulsschlag pro Minute angezeigt. GEFAHR von Gesundheitsschäden Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.

VOR DEM TRAINING BEACHTEN

NETZANSCHLUSS

- Verbinden Sie das Kabel des Netzteils (90) mit der Netzteilbuchse auf der Vorderseite des Ergometers. Der Computer gibt einen Signalton ab.

AUTO ON / OFF:

- Der Computer schaltet sich automatisch ein, wenn das Trainingsgerät betätigt wird. Wenn Sie 4 Minuten lang nicht trainieren, schaltet sich der Computer automatisch ab.

SCHNELLSTART

- Drücken Sie die Taste **START/STOP**.
- Fangen Sie an zu trainieren.
- Sie können den Tretwiderstand während des Tretens mit den Tasten **UP/DOWN** verstellen.

KURZÜBERSICHT ÜBER DIE PROGRAMME DES COMPUTERS

PROGRAMM 1 - MANUELLES PROGRAMM

- Wählen Sie das manuelle Program (**P1**) mit den Tasten **UP/DOWN** aus und bestätigen Sie mit der Taste **ENTER**.
- Gebend Sie mit den Tasten **UP/DOWN** die Werte für Zeit, Distanz , Kalorien und Puls ein.
- Bestätigen Sie die eingegebenen Werte jeweils mit der Taste **ENTER**.
- Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um das Training zu beginnen.
- Sie können während des Trainings die Widerstandsstufe beliebig mit den Tasten **UP/DOWN** einstellen.

6. BEDIENUNG DES COMPUTERS

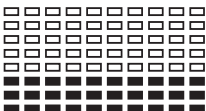
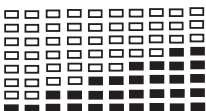
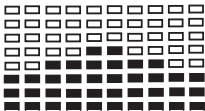
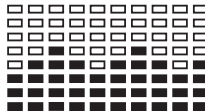
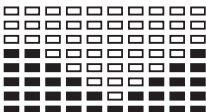
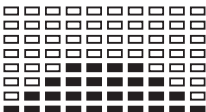
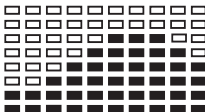
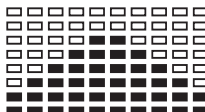
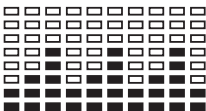
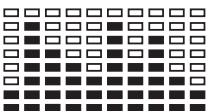
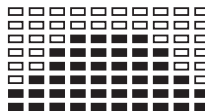
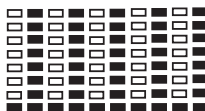
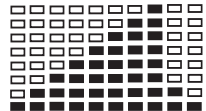
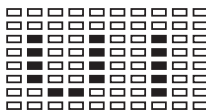
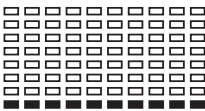
PROGRAMME P2 BIS P13 - VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Programme P2 bis P13 sind voreingestellte Programme.

- Sie können mit verschiedenen Widerstandsstufen in verschiedenen Intervallen trainieren, wie auf der folgenden Seite grafisch dargestellt.

PROGRAMMAUSWAHL UND EINSTELLUNGEN

- Wählen Sie mit den Tasten **UP/DOWN** das gewünschte Programm aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste **ENTER**.
- Sie können mit den Tasten **UP/DOWN** nacheinander die gewünschten Werte für Zeit, Distanz, Kalorien und Puls eingeben.
- Bestätigen Sie die eingegebenen Werte jeweils mit der Taste **ENTER**.
- Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um das Training zu beginnen.

P1 – MANUAL 	P2 – STEPS 	P4 – HILL 	P4 – ROLLING 
P5 – VALLEY 	P6 – FAT BURN 	P7 – RAMP 	P8 – MOUNTAIN 
P9 – INTERVALS 	P10 – RANDOM 	P11 – PLATEAU 	P12 – FARTLEK 
P13 – PRECIPICE 	P14 – Nutzer „U1“ 	P14 – Standardeinstellung 	

6. BEDIENUNG DES COMPUTERS

PROGRAMME P14 BIS P17 - NUTZER-PROGRAMME

Programme P14 bis P17 sind selbst einstellbare Nutzer Programme.

- Sie können die Werte für Zeit, Distanz, Kalorien eingeben und die Widerstandsstufe in 10 Säulen einstellen. Die Werte und Profile werden nach dem Einstellen gespeichert und können wieder aufgerufen werden.
- Wählen Sie mit den Tasten **UP/DOWN** das gewünschte Programm aus und bestätigen Sie mit der Taste **ENTER**.
- Sie können mit den Tasten **UP/DOWN** nacheinander die Werte für die Widerstandsstufe in 10 Säulen (Standardeinstellung des Widerstands ist "1", siehe Oben), die Zeit, Distanz, Kalorien und Puls eingeben.
- Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um das Training zu beginnen.
- Wird das von Ihnen eingestellte Ziel erreicht, gibt der Computer einen Signalton und stoppt das Training.
- WARNUNG:** Der Pulsmesser darf nur als Trainingshilfe verwendet werden und nicht als ein Medizingerät. Bitte beenden Sie Ihr Training umgehend, wenn Sie sich unwohl fühlen und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

ERHOLUNSPULS:

- Halten Sie im **START**-Modus Ihre Hände auf den Handgriffen und drücken Sie die Taste **PULSE RECOVERY**. Ein Timer läuft von 00:60 bis 00:00. Ist die Zeit abgelaufen, zeigt der Computer Ihre Pulserholung mit einer Einteilung von F1.0 bis F6.0:

1.0	=	Hervorragend	3.0 ≤ F ≤ 3.9	=	In Ordnung
1.0 < F < 2.0	=	Exzellent	4.0 ≤ F ≤ 5.9	=	Unter Durchschnitt
2.0 ≤ F ≤ 2.9	=	Gut	6.0	=	Schlecht

PROGRAMME P18 BIS P22 - HERZFREQUENZ-PROGRAMME

Programme P18 bis P21 sind Herzfrequenz-kontrollierte Programme und Programm P22 ist das Ziel-Herzfrequenz-Programm.

- In diesen Programmen passt der Computer die Widerstandsstufe an die gemessene Herzfrequenz an.
- Wenn die gemessene Herzfrequenz niedriger als die Ziel-Herzfrequenz ist, dann wird die Widerstandsstufe alle 20 Sekunden erhöht.
- Wenn die gemessene Herzfrequenz höher als die Ziel-Herzfrequenz ist, dann wird die Widerstandsstufe alle 20 Sekunden gesenkt.

Programm	% der Max. Herzfrequenz	Ziel-Herzfrequenz-Berechnung
P18	55%	220 - Alter x 55%
P19	65%	220 - Alter x 65%
P20	75%	220 - Alter x 75%
P21	85%	220 - Alter x 85%
P22	Nutzerdefiniert	Nutzerdefiniert

6. BEDIENUNG DES COMPUTERS

- Wählen Sie mit den Tasten **UP/DOWN** das gewünschte Programm (siehe grafische Darstellung) aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste **ENTER**.

P18 -P21: Geben Sie mit den Tasten **UP/DOWN** zunächst Ihr Alter ein. Der Standardwert für das Alter ist 35.

P22: Geben Sie mit den Tasten **UP/DOWN** zunächst Ihre Ziel-Herzfrequenz zwischen 80 und 180 ein. Der Standardwert für die Ziel-Herzfrequenz ist 120.

- Geben Sie im Weiteren mit den Tasten **UP/DOWN** nacheinander die Werte für Zeit, Distanz und Kalorien ein.
- Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um das Training zu beginnen.

PROGRAMME P18 BIS P22 - HERZFREQUENZ-PROGRAMME

ÜBERSICHT DER DISPLAY-ANZEIGEN

P18–55%	
	→
P19– 65%	
	→
P20– 75%	
	→
P21– 85%	
	→
P22 – Nutzerdefiniert	
	→

6. BEDIENUNG DES COMPUTERS

PROGRAMME P23 - WATT-PROGRAMM

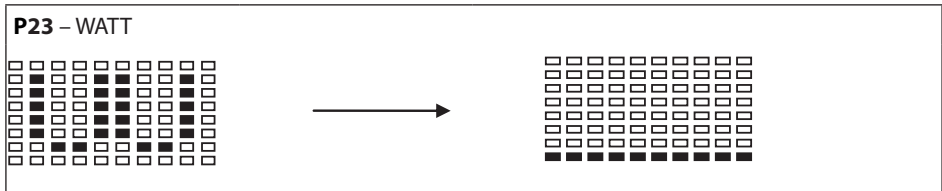
In Programm **P23** ist die Widerstandsstufe während des Trainings nicht einstellbar, sondern wird vom Computer automatisch an die Geschwindigkeit angepasst. Wird die Geschwindigkeit reduziert, erhöht sich die Widerstandsstufe automatisch; Wird die Geschwindigkeit erhöht, dann reduziert sich die Widerstandsstufe entsprechend.

- Wählen Sie mit den Tasten **UP/DOWN** das Programm **P23** aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste **ENTER**.
- Sie können mit den Tasten **UP/DOWN** nacheinander die Werte für Zeit, Distanz, Watt, Kalorien und Puls eingeben.
- Bestätigen Sie die eingegebenen Werte jeweils mit der Taste **ENTER**.
- Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um das Training zu beginnen.

Hinweis:

WATT=Torque (KGM) RPM 1.03

In diesem Programm wird der WATT- Wert konstant gehalten. Die Widerstandsstufe sinkt mit steigender Geschwindigkeit (Trittfrequenz) und steigt, wenn die Geschwindigkeit reduziert wird. Wenn Sie schnell treten, sinkt der Widerstand und wenn Sie langsamer treten, dann steigt der Widerstand.



6. BEDIENUNG DES COMPUTERS

PROGRAMME P24 - KÖRPERFETT-TEST-PROGRAMM

Programm **P24** ist ein Spezialprogramm, welches ein spezifisches Belastungsprofil entsprechend der Körperfett-Werte des Nutzers ermittelt.

- Wählen Sie mit den Tasten **UP/DOWN** das Programm **P24** aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste **ENTER**.
- Geben Sie mit den Tasten **UP/DOWN** nacheinander die Werte für Größe, Gewicht, Geschlecht (1-männlich,0-weiblich) und Alter ein.
- Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um die Körperfett-Messung zu starten.
- Achten Sie darauf, dass Sie die Kontaktstellen am Handgriff fest mit den Händen umfassen.
- Nach Abschluss der Messung zeigt der Computer den Wert für Fett% im LCD-Display.
- Nach Abschluß des Körperfetttests wird eines der folgenden 6 Profile automatisch im LCD-Display erscheinen.

P24 – A Trainings-Zeit: 40 Minuten	P24 – B 40 Minuten	P24 – C 20 Minuten
P24 – D Trainings-Zeit: 40 Minuten	P24 – E 40 Minuten	P24 – F 20 Minuten

- Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um das Training zu beginnen.

6. BETRIEBUNG DES COMPUTERS

FEHLERMELDUNGEN

Anzeige	Ursache
E1 (ERROR 1)	Der Computer erhält kein Positionssignal von dem Stellmotor (67) oder der Bewegungsablauf des Motors ist blockiert. • Kontrollieren Sie die Verkabelung des Produktes auf eventuelle Beschädigung oder Quetschung. • Kontrollieren Sie den Arbeitsweg der Bremse auf eine eventuelle Blockade. • Kontaktieren Sie bitte unseren Service.
E2 (ERROR 2)	Die Programmdateien können nicht aus dem Speicher gelesen werden. • Der Computer muss ersetzt werden. • Kontaktieren Sie bitte unseren Service.
E3 (ERROR 3)	Der Stellmotor fährt nicht in die vorgesehene Position. • Ersetzen Sie den Stellmotor. • Kontaktieren Sie bitte unseren Service.

WARNUNG VOR VERLETZUNG

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

7. HINWEISE FÜR GESUNDES TRAINING

TRAININGSHINWEISE

Alle Empfehlungen in dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet!

Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise. Die folgenden Seiten erklären Ihnen die genaue Handhabung Ihres neuen Trainingsgerätes und erläutern Grundlegendes zum Fitnesstraining. Um den gewünschten Trainingserfolg zu erreichen, ist es unerlässlich, sich über wichtige Punkte für die Gestaltung eines Fitnesstrainings im Allgemeinen und die genaue Handhabung Ihres Gerätes mit Hilfe dieser Anleitung zu informieren. Wir bitten Sie deshalb, sich alle aufgeführten Punkte genau durchzulesen, entsprechend zu beachten. Vielen Dank und viel Erfolg!

DIE GESTALTUNG EINES FITNESSTRAININGS

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

INTENSITÄT

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen.

Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein.

Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70 % und 85 % des Maximalpulses befinden. (Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle im Anhang).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden. Je besser die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wollen Sie Ihre Pulsfrequenz zusätzlich zur Messung mit dem am Laufband angebrachten Trainingscomputer manuell kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts-Fachhandel erhältlich).



ACHTUNG!

Das Pulsmessgerät kann ungenau sein. Überbeanspruchung kann zu schweren Verletzungen und zum Tod führen. Beenden Sie sofort das Training, wenn Sie sich schwach fühlen.

HÄUFIGKEIT

Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss, und körperlicher Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche.

Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

TRAININGSPHASEN

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

- „Aufwärm-Phase“,
- „Trainings-Phase“ und
- „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ sollten die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen bzw. Dehnungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich.

Eine Übungsanleitung für sinnvolle Dehnübungen der Beinmuskulatur finden Sie im Folgenden. Nach der Erwärmung sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden.

Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden.

In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen mit Halten der Dehnungsamplitude über mindestens 30 Sekunden und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

MOTIVATION

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

DEHNÜBUNGEN

Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training. Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden, und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten.

In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mind. 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen.

Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen.

Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung, und führen Sie diese in Zukunft weniger extensiv aus.

ÜBUNG 1: ÜBUNGEN FÜR DEN NACKEN

Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Langsam im Halbkreis senken Sie Ihren Kopf bis zur Brust und drehen dann Ihren Kopf bis zur linken Seite. Dort fühlen Sie wieder die angenehme Spannung im Nacken.

Dieses können Sie mehrmals abwechselnd wiederholen.



ÜBUNG 2: DEHNEN DES SCHULTERBEREICHS

Heben Sie die linke und rechte Schulter abwechselnd oder beide Schultern gleichzeitig.



ÜBUNG 3: DEHNEN DER SCHULTERN

Führen Sie in stehender Position den rechten Ellbogen zur linken Schulter und lassen Sie dabei den rechten Unterarm hinter Ihren Rücken „fallen“. Drücken Sie dann den Ellbogen so nah wie möglich, ohne jedoch Schmerz zu verursachen, an die rechte Schulter und halten Sie diese Position für 10-15 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Arm.



ÜBUNG 4: DEHNEN DER ARME

Strecken Sie abwechselnd den linken und rechten Arm in Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in der linken und rechten Körperhälfte. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



ÜBUNG 5: DEHNEN DES TRIZEPS UND DER SEITENMUSKULATUR

Beugen Sie Ihren rechten Arm auf etwa 90 Grad und führen Sie ihn hinter Ihren Kopf (wie in der Abbildung angezeigt). Beugen Sie Ihren Rumpf leicht zur gegenüberliegenden Seite (z.B. wenn Sie die rechte Schulter dehnen, beugen Sie sich nach links und umgekehrt). Halten Sie diese Position für 10-15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.



ÜBUNG 6: DEHNUNG DES QUADRICEPS (OBERSCHENKELVORDERSEITE)

Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen. Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po.

Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen. Für jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.



ÜBUNG 7: DEHNUNG DER SCHENKELINNENSEITEN

Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten! Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren.

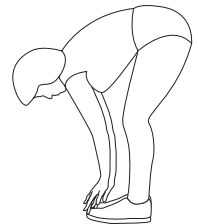
Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten.
2-mal wiederholen.



ÜBUNG 8: DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR UND DER ACHILLESSEHNE

(Gastrocnemius und Biceps femoris)

Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei, mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren). Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen) 2-mal wiederholen.

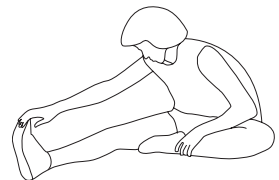


ÜBUNG 9: DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an, wie abgebildet, und das andere strecken Sie geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen.

Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten.

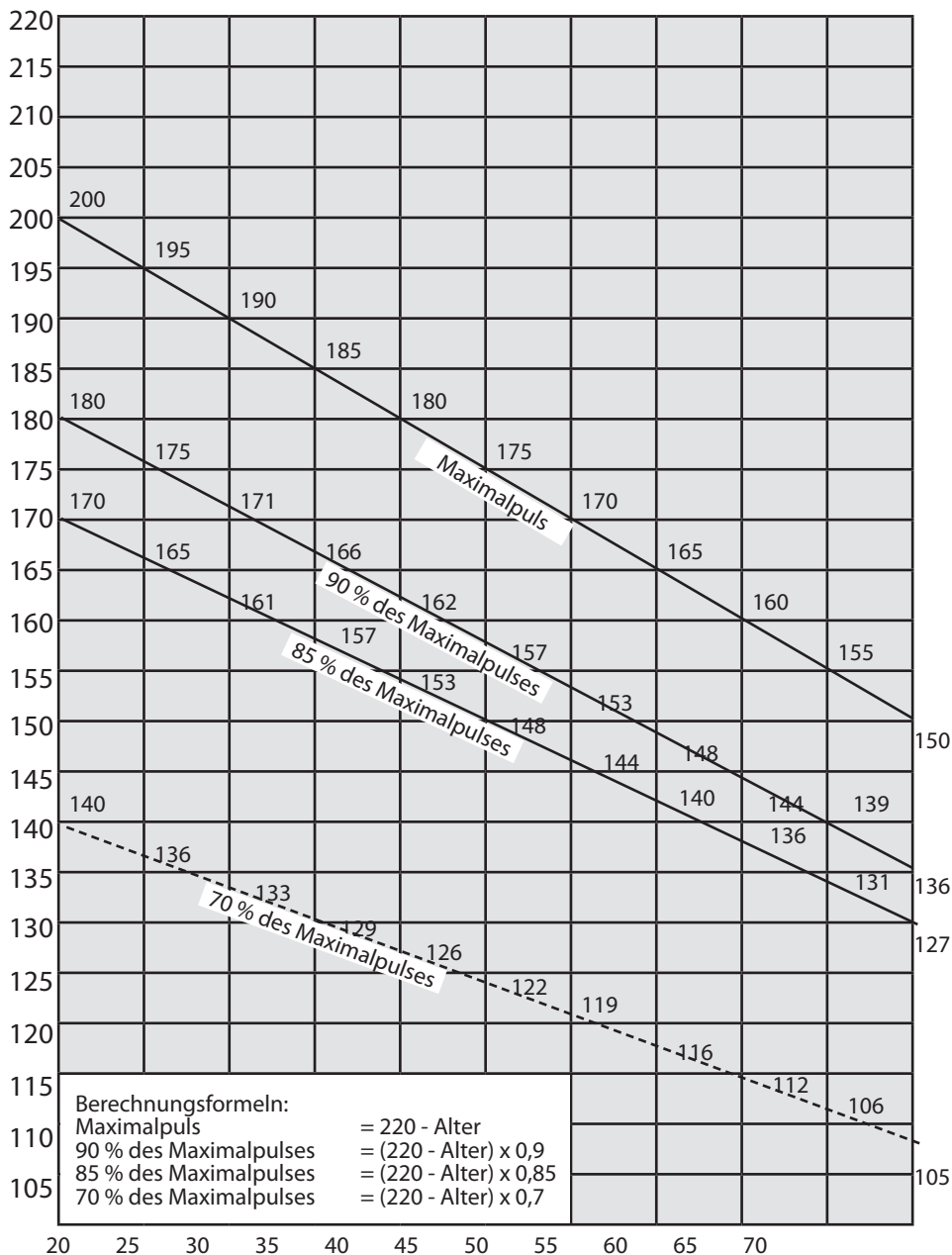
- 2-mal für jede Seite wiederholen.



8. PULSMESSTABELLE

x - Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70

y - Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220



9. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Gerätes, ob alle Schrauben/ Muttern vollständig und korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers.
- Dies ist besonders für die Haltegriffe, Rückenlehne und Sitzfläche wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen.
- Fetten Sie die Lagerbuchse regelmäßig mit handelsüblichem Schmierfett.

TRANSPORT

- Zum Transportieren des Gerätes empfehlen wir, aufgrund des hohen Eigengewichtes des Gerätes, eine 2. Person hinzuzuziehen, die Ihnen beim Transport hilft. Verfahren Sie dann wie folgt: Stellen Sie einen Fuß auf den Standfuß vorne, fassen das Gerät am fixierten Handgriff unterhalb des Trainingscomputers und kippen es so, dass das Gerät auf der Transportrolle gleitet. Beim Abstellen des Gerätes stellen Sie wieder einen Fuß auf den Standfuß vorn und lassen das Gerät langsam zu Boden gleiten.
- Vorsicht! Transportrollen können auf Parkett- oder anderen Weichholzböden Kratzer oder Ähnliches verursachen. Stellen Sie das Gerät unbedingt auf ein Tuch oder eine Matte und bewegen Sie das Gerät mit der Hilfe des Tuches/ der Matte. Bei Nichtbeachtung übernimmt weder der Händler noch der Hersteller Haftung für eventuelle Schäden!

10. ENTSORGUNGSHINWEISE



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



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt die Latupo GmbH, dass dieses Produkt **SP-RB-9900-iE** zum Zeitpunkt des Inverkehrbringens die grundlegenden Anforderungen und die übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinie 2014/53/EU erfüllt. Die vollständige Konformitätserklärung finden Sie unter:

www.sportplus.de/konformitaetserklaerung

11. SERVICE UND ERSATZTEILE

Im Falle eventueller Mängel am Produkt wenden Sie sich bitte direkt an unser Serviceteam. Zu diesem Zweck empfehlen wir Ihnen, den Kaufbeleg sorgfältig aufzubewahren.

Für Fragen zum Aufbau und zur Anwendung Ihres SportPlus Produkts sowie zur Ersatzteilbestellung steht Ihnen unser Serviceteam selbstverständlich auch jederzeit zur Verfügung.

Servicezeit: Montag bis Freitag, 9.00 bis 18.00 Uhr

Servicehotline: 040 - 780 896 – 35*

E-Mail: Service@SportPlus.org

URL: <http://www.SportPlus.org>

* 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
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

WICHTIGER HINWEIS

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

12. GEWÄHRLEISTUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde. Sollten sich dennoch bei normaler Verwendung und Wartung innerhalb der hiernach genannten Gewährleistungsfrist Defekte ergeben, Wenden Sie sich bitte an unser Service-Team.

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

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

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen
- 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.

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

13. KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt die Latupo GmbH, dass dieses Produkt SP-RB-9900-iE zum Zeitpunkt des Inverkehrbringens die grundlegenden Anforderungen und die übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinie 2014/53/EU erfüllt. Die vollständige Konformitätserklärung finden Sie unter:

www.sportplus.de/konformitaetserklaerung

Dear Customer,

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

To guarantee optimal function of this product, please adhere to the following instructions:

- Before using this product for the first time, please read the manual carefully!
- The product has been designed with safety features. Nevertheless, please read the safety instructions carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury.
- Please retain this manual for future reference.
- Should you pass on this product, ensure to include the corresponding instruction manual.

CONTENTS

1. TECHNICAL DATA.....	34
2.  SAFETY INSTRUCTIONS.....	35
3. EXPLODED DIAGRAM.....	37
4. PART LIST	38
5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	41
6. USING THE COMPUTER.....	48
7. TIPS ON HEALTHY TRAINING	56
8. HEART RATE TABLE.....	60
9. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE.....	61
10. NOTES ON DISPOSAL	61
11. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS	62
12. WARRANTIES.....	63

1. TECHNICAL DATA

PRODUCT INFORMATION

Dimensions (W x H x D):	approx. 137 x 62 x 123 cm
Total weight:	approx. 38.5 kg
Class:	HA (Domestic use), BS EN ISO 20957-1/-5
Maximum user weight:	150 kg

Computer information

Model:	B31851
Computer functions:	Time, speed, distance, approx. calorie consumption, pulse

Power adapter

Input:	100-240 V~, 50/60 Hz
Output:	9 V  , 500 mA

2. ⚠ SAFETY INSTRUCTIONS

INTENDED USE

- This product is intended for private use and is not suitable for medicinal, therapeutic or commercial purposes.
- The maximum permissible user weight for this product is 150 kg.
- Before connecting the device to the mains, make sure the current and mains voltage match the specifications on the rating label.
- Never use the device if damaged! Disconnect the device from the mains and contact your customer service, if the device has been damaged in any way.
- Avoid damaging the cable by jamming, bending or rubbing it on sharp edges. Keep it away from hot surfaces and open flames.
- Guide the cable in such a way that it cannot be pulled down or tripped over accidentally.
- When using an extension cable, it must be suitable for the respective power used.
- **Warning!** Do not immerse any electric parts of the device into water or other liquids. Do not hold the device under running water.
- Never operate the device with wet hands or when standing on a wet floor. Never touch the mains plug with wet or moist hands.
- The use of accessories not explicitly recommended by the manufacturer could cause injuries and damage. Only use original accessories.
- Keep the device away from hot surfaces and open flames. Always use the device on a flat, stable, clean and dry surface. Protect the device against extreme heat, dust, direct sunlight, moisture, and dripping and splashing water.
- Do not place any heavy objects on the device. Do not place any objects with open flames (e.g. candles) on or next to the device. Do not place any objects filled with water (e.g. vases) on the device.
- This device 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 device.
- Do not pull the cord when disconnecting the adapter from the wall socket and do not wind the mains cable around the device.
- Connect the adapter to a readily accessible wall socket in order to be able to disconnect the device from the mains immediately in case of emergency. Disconnect the adapter from the wall socket to fully switch off the device. Use the adapter as disconnecting device.
- Disconnect the adapter before each cleaning and if not using the device for a longer period of time.
- Only use the adapter included in the delivery scope.

DANGER FOR CHILDREN

- Children cannot recognize the hazards that this product may pose. For this reason, keep this product out of the reach of children. The product is not a toy. Store the product at a location out of the reach of children and pets.
- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose a suffocation hazard!

2. ⚠ SAFETY INSTRUCTIONS

- Parents and supervisors should be aware of their responsibility, since, due to children's natural playfulness and love of experimentation, situations and conduct will likely arise for which the training unit is not intended.
- 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.

CAUTION - RISK OF INJURY

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

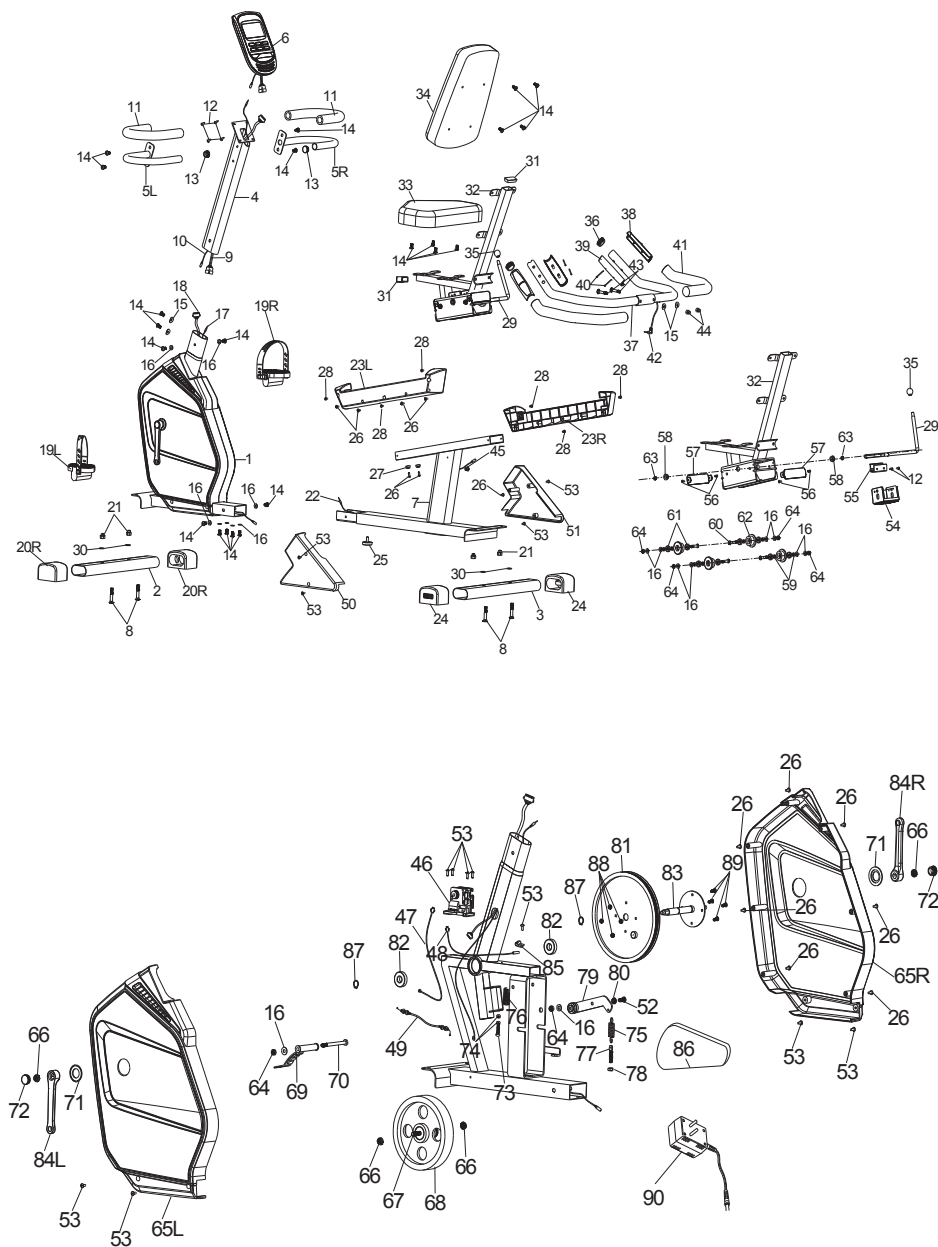
CAUTION - PRODUCT DAMAGE

- 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 exclusively for the intended purpose as described in this user manual.
- Shield the product from spraying water, moisture, high temperatures and direct sunlight.

INFORMATION ON ASSEMBLY

- The product should be carefully assembled by a responsible adult. Ask for the assistance of another, technically-skilled person in case of doubt.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.
- Remove all packaging materials and lay out all the parts. This will give you a good overview and simplify assembly. Shield the assembly surface from filth and scratching by laying down suitable padding.
- Check the components against the components list to make sure all are present. Do not dispose of all packaging materials until assembly is completed.
- Please note that there is always a risk of injury when using tools to carry out manual tasks. Therefore, please exercise caution when assembling this product.
- Make sure your work environment is hazard-free. For example, do not leave any tools lying around. Place the packaging materials somewhere where they will not pose any hazards during assembly. Packaging foil or plastic bags pose a suffocation hazard for children!
- After assembling the product according to the instructions, make sure that all screws, bolts and nuts are installed correctly and tightened.
- 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.

3. EXPLODED DIAGRAM



4. PART LIST

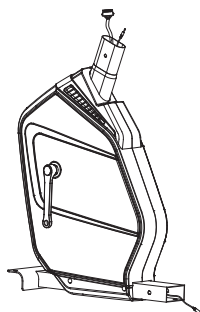
COMPLETE LIST OF PARTS

No.	DESCRIPTION	Quantity
1	Main device	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Handlebar post	1
5L	Left handlebar grip	1
5R	Right handlebar grip	1
6	Computer	1
7	Main beam	1
8	Screw M10 x 55 mm	4
9	Computer cable middle plug 1	1
10	Computer cable middle plug 2	1
11	Foam handle, front	2
12	Screw M5 x 12 mm	6
13	End cap for handle, front Ø 25.4 mm	2
14	Hexagon socket screw M8 x 16 mm	22
15	Bent washer Ø 8 x 20 mm	4
16	Flat washer Ø 8 x 17 mm	18
17	Computer cable lower/middle plug	1
18	Computer cable middle plug 3	1
19L	Left pedal	1
19R	Right pedal	1
20L	End cap for stabilizer, front L	1
20R	End cap for stabilizer, front R	1
21	Nut M10	4
22	Computer cable lower/rear plug	1
23L	Left panel for seat carriage	1
23R	Right panel for seat carriage	1
24L	End cap for stabilizer, rear L	1
24R	End cap for stabilizer, rear R	1
25	Leveling foot	1
26	Self-tapping screw ST5 x 15 mm	14
27	Cushion	2
28	Screw M5 x 10 mm	6
29	Setting lever	1
30	Flat washer Ø 22 x 10 mm	4
31	End cap for backrest 53.5 x 23.5	2
32	Seat carriage	1
33	Seat	1
34	Backrest	1
35	Knob	1
36	End cap for handle, rear	2
37	Side handles	1
38	Upper pulse sensor	2
39	Lower pulse sensor	2
40	Screw M2.5	4
41	Foam handle, front	2
42	Computer cable rear plug	1
43	Screw M8 x 45mm	2
44	Nut M8	2

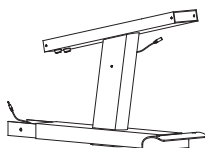
No.	DESCRIPTION	Quantity
45	Cable gland	1
46	Motor	1
47	Power cable	1
48	Sensor cable	1
49	Engine cable	1
50	Left panel for seat post	1
51	Right panel for seat post	1
52	Hexagon socket screw M8 x 20 mm	1
53	Screw ST5 x 20 mm	13
54	Seat lock	1
55	Steel rail	1
56	Phillips screw ST6 x 10 mm	4
57	Seat carriage cover	2
58	Tube spacer	2
59	Bushing for ball bearing	8
60	Hexagon socket screw M8 x 40 mm	4
61	Ball bearing 608	8
62	Wheel	4
63	C clip Ø 12	2
64	Nylon nut M8	6
65L	Housing L	1
65R	Housing R	1
66	Flange nut	4
67	Flywheel axle	1
68	Flywheel	1
69	Magnets	1
70	Bolts M8 x 55 mm	1
71	Housing cover	2
72	Crank cover	2
73	Hexagon screw head M6 x 25 mm	1
74	Hexagon screw head nut M6	2
75	Magnet spring	1
76	Strap spring	1
77	Setting bolts	1
78	Nut M8	1
79	Running axle	1
80	Spacer	1
81	Belt wheel	1
82	Ball bearing 6203	2
83	Axle	1
84L	Left pedal arm	1
84R	Right pedal arm	1
85	Sensor support	1
86	Strap	1
87	C clip	1
88	Safety nut M6	1
89	Screw M6 x 15 mm	1
90	Power adapter (EU+UK)	1

4. PART LIST

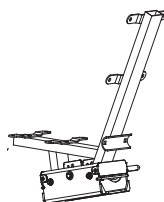
PREMOUNTED PARTS



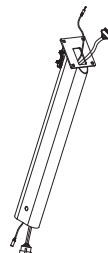
1



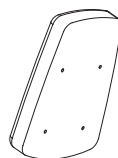
7



32



4



34



2



3



90



19L/R



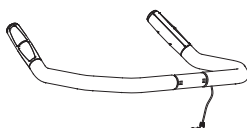
50



51



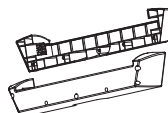
5L/5R



37



33



23L/R



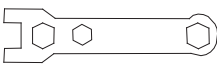
6

No.	DESCRIPTION	Quantity
1	Main device	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Handlebar post	1
5L/R	Left/right handlebar grip	1/1
6	Computer	1
7	Seat post	1
19L/R	Left/right pedal	1

No.	DESCRIPTION	Quantity
23L/R	Left/right panel for seat carriage	1
32	Seat carriage	1
33	Seat	1
34	Backrest	1
37	Side handles	1
50	Left panel for seat post	1
51	Right panel for seat post	1
90	Power adapter (EU+UK)	1

4. PART LIST

DETAILED ILLUSTRATION OF SMALL PARTS

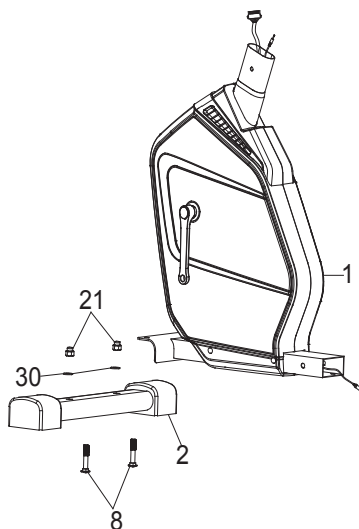
No.	DESCRIPTION	ILLUSTRATION	Quantity
8	Screw M10 x 55 mm		4
14	Hexagon socket screw M8 x 16 mm		22
15	Bent washer Ø 8 x 20 mm		4
16	Flat washer Ø 8 x 17 mm		8
21	Nut M10		4
25	Leveling foot		1
30	Flat washer Ø 22 x 10 mm		4
35	Knob		1
43	Screw M8 x 45mm		2
44	Nut M8		2
	Hex wrench 6 mm/Phillips screwdriver		1
	Wrench		1

5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Take all parts out of the packaging carefully and place them on a flat surface. When doing this, use suitable padding to protect the working surface. Assembly of the individual parts should be carried out by 2 people!

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

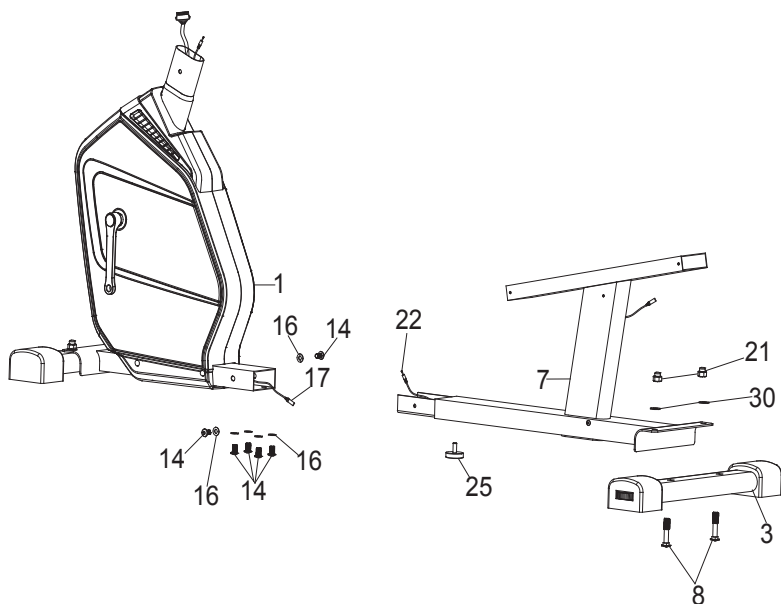
STEP 1



4. Fasten the front stabilizer (2) to the main device (1). Fasten with 2 sets of flat washers (30), screws (8) and nuts (21). Fasten tightly.

5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

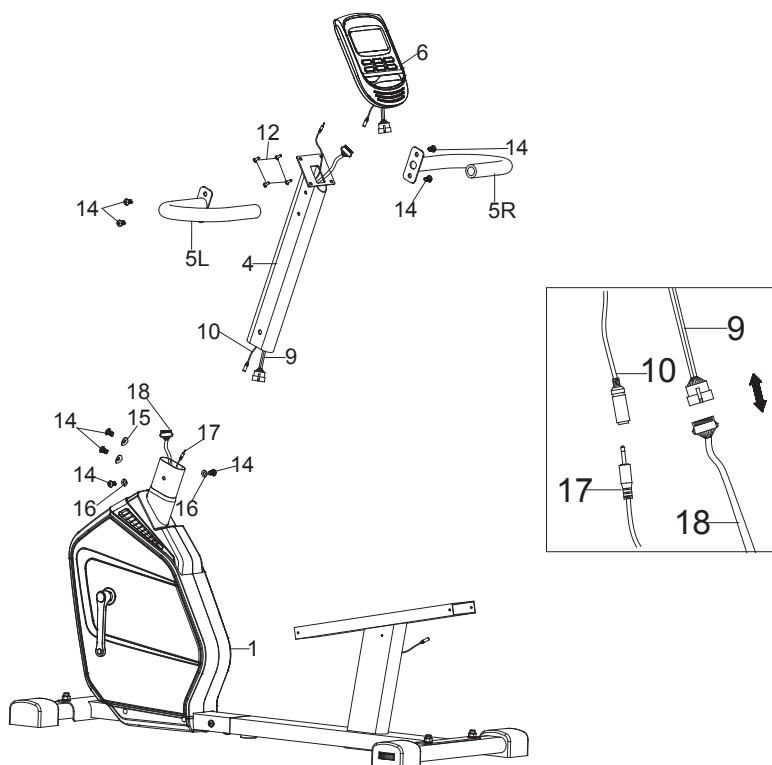
STEP 2



1. Fasten the rear stabilizer (3) to the seat post (7). Fasten with 2 sets of flat washers (30), screws (8) and nuts (21). Fasten tightly.
2. Connect the lower plugs of the computer cable (17, 22) on the main beam and main device.
3. Slide the seat post (7) into the uptake on the main device (1). Fasten with 6 sets of hex screws (14) and flat washers (16). Fasten tightly.
4. Then insert the leveling foot (25) on the bottom.

5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

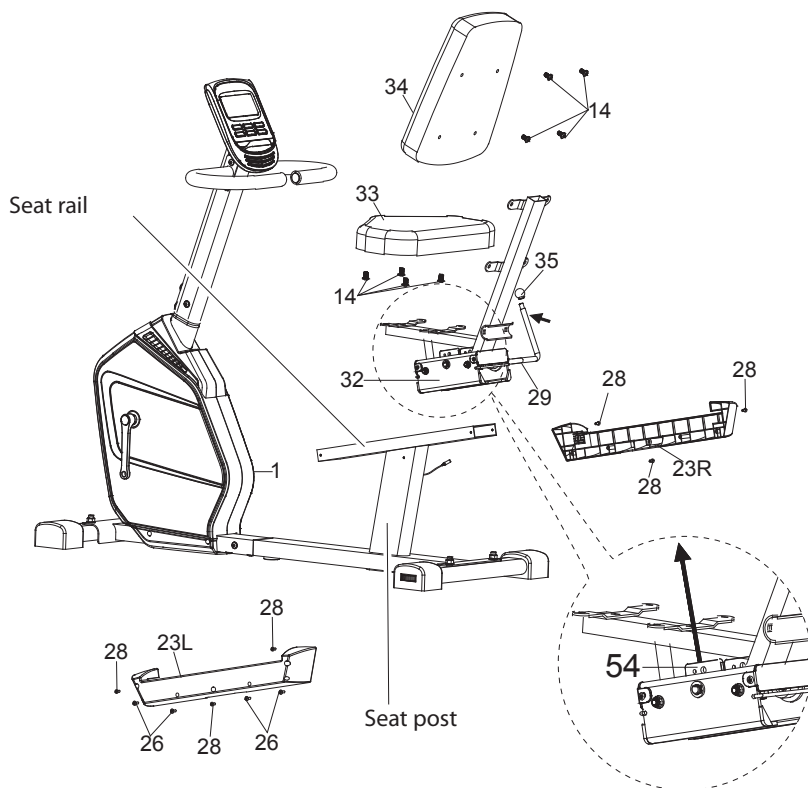
STEP 3



1. Connect the plugs of the computer cable (9, 10 and 17, 18) at the top to the main device (1) and at the bottom to the handlebar post (4). See detailed image on the right.
2. Carefully slide the handlebar post into the main device. Fasten from the front with 2 sets of bent washers (15) and hex screws (14). Fasten from the left and the right with a total of 2 sets of bent washers (16) and hex screws (14). Fasten tightly.
3. Fasten the handlebar grips (5L, 5R) to the sides of the handlebar (4) 2 hex screws (14) on each side. Fasten tightly.
4. Connect the plugs of the computer cable from the computer (6) to the correct plugs on the computer (9, 10) from the upper part of the handlebar post (4).
5. Fasten the computer to the handlebar. Use 4 screws (12) (premounted to the back of the computer (6)).

5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

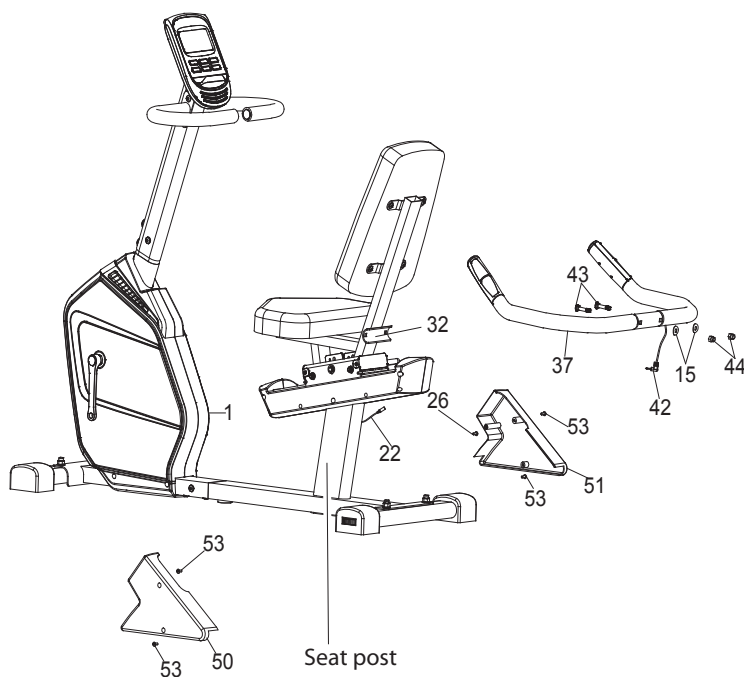
STEP 4



1. Screw the knob (35) onto the setting lever (29).
2. Lift the seat lock (54) on the seat carriage (32) (see detailed illustration at bottom right) by putting the setting lever (29) in the upper position.
3. Slide the seat carriage (32) onto the seat tail on the main beam. Press down the setting lever (29) to lock the seat carriage.
4. Fasten the seat carriage panels (23L, 23R). Use 3 screws (28) on each side (premounted to seat rail and seat post).
5. Fasten both panels (23L, 23R) to the 4 self-tapping screws (26) (premounted to the left panel).
6. Screw the seat and the backrest onto the seat carriage (32). Fasten using 4 hex screws (14) on each side. Fasten tightly.

5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

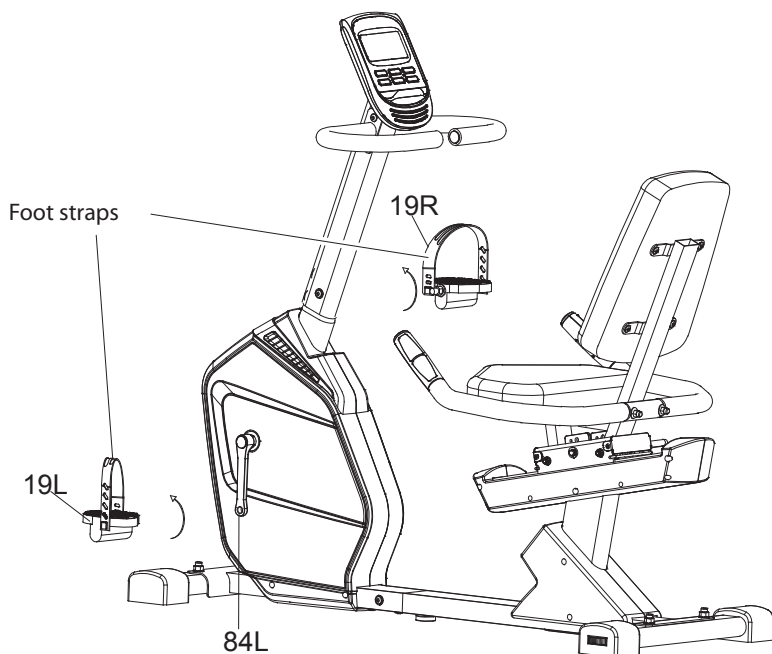
STEP 4



1. Fasten the side handle (37) to the seat carriage (32). Fasten with 2 sets of bent washers (15), screws (43) and nuts (44). Fasten tightly.
2. Connect the plugs on the computer cable (42, 22).
3. Fasten the seat post panels (50, 51). Use 2 screws (53) on each side (premounted to seat post).
4. Fasten both panels (50, 51) to the self-tapping screw (26) (premounted to the right panel).

5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 5



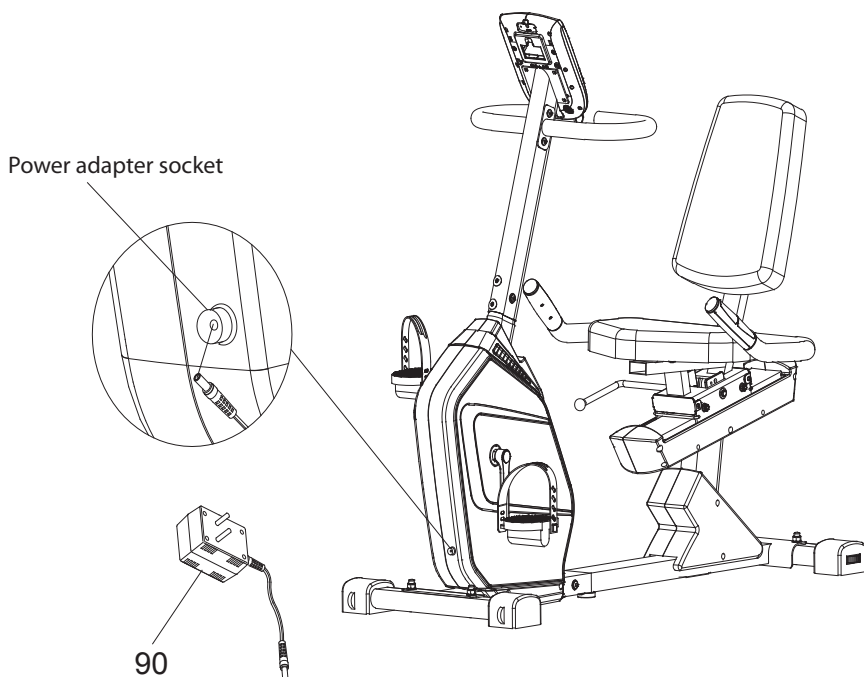
1. Fasten the foot straps to the pedals (19L, 19R).

Important: The pedals are marked "L" for left and "R" for right

2. Screw the left pedal (19L) to the left pedal arm (84L) (COUNTER clockwise).
3. Screw the right pedal (19R) to the right pedal arm (CLOCKWISE).

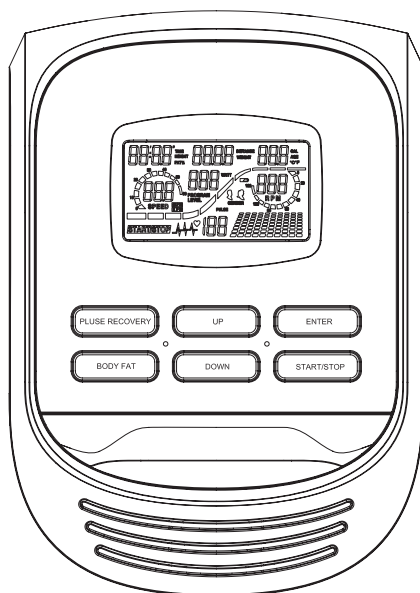
5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 6



1. Connect the power adapter cable (90) to the power adapter socket on the front of the ergometer.
2. Connect the power adapter to a mains outlet.
3. The device is then ready for use.

6. USING THE COMPUTER



C O N T R O L S / CONNECTIONS	FUNCTION
START/STOP button	• Quick start function for starting the computer without selecting a program in manual mode. • Stop the workout mode. • Start the workout.
UP button	• Increase the resistance level during workout. • In setting mode: Increase the values for time, distance, calories and age, or select a program and gender.
DOWN button	• Reduce the resistance level during workout. • In setting mode: Decrease the values for time, distance, calories and age, or select a program and gender.
ENTER button	• In setting mode: Confirm currently entered data. • In stop mode: Press and hold for 2 seconds to reset all values to "0" or to default respectively.
BODY FAT button	• Calculate the body fat ratio based on data to be entered.
PULSE RECOVERY button	• Start the recovery pulse measurement.

6. USING THE COMPUTER

CONTROL VIA CARDIOFIT APP

You can connect the computer via Bluetooth® 4.0 to your smartphone/tablet. Please download the “Cardiofit” app from the Google Play Store on Android or the Apple App Store on iOS.

IMPORTANT DISPLAY INDICATIONS

TIME	Shows workout time in minutes and seconds. The computer automatically counts the minutes from 0:00 to 99:59.
DISTANCE	Shows the distance covered during workout (range 0-999.9 km).
RPM	Shows the current pedaling frequency (rounds/minute).
WATT	Shows the value of mechanical energy generated during workout.
SPEED	Speed (km/h)
CAL	Shows the calories consumed during training. This is an estimated value.
PULSE	Automatically registers and shows the corresponding heart rate during training. To measure your heart rate, place both palms on the pulse sensors (38, 39); the computer displays your current heart rate (pulse beat per minute).

IMPORTANT NOTES PRIOR TO WORKOUT

MAINS INLET

- Connect the power adapter cable (90) to the power adapter socket on the front of the ergometer. A signal sounds.

AUTO ON / OFF:

- The computer will automatically turn on once you press a button on the device. The computer turns off automatically if you are inactive for a period of 4 minutes.

QUICK START

- Press the **START/STOP** button.
- Start exercising.
- You can adjust the pedaling resistance using the **UP/DOWN** buttons.

SHORT INTRODUCTION OF THE COMPUTER PROGRAMS

PROGRAM 1 - MANUAL PROGRAM

- Use the **UP/DOWN** buttons to select the manual program (**P1**) and confirm by pressing the **ENTER** button.
- Enter the time, distance, calorie and pulse values using the **UP/DOWN** buttons.
- Confirm each entered value with **ENTER**.
- Press the **START/STOP** button to start exercising.
- Adjust the resistance level during workout as desired using the **UP/DOWN** buttons.

6. USING THE COMPUTER

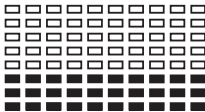
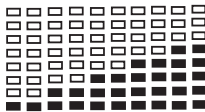
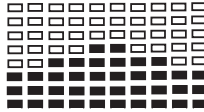
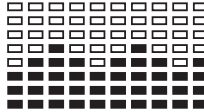
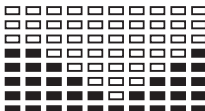
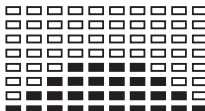
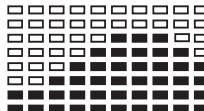
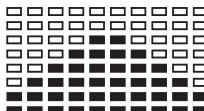
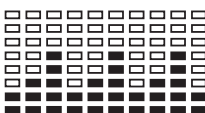
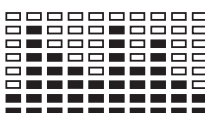
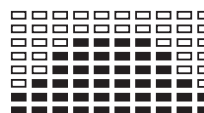
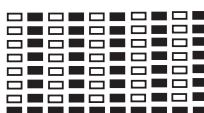
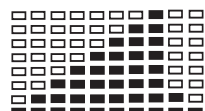
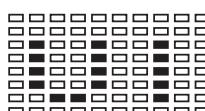
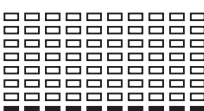
PROGRAMS **P2** TO **P13** - PRESET PROGRAMS

Programs **P2** to **P13** are preset programs.

- You can exercise with different resistance levels and different intervals as shown in the picture on the next page.

PROGRAM SELECTION AND SETTINGS

- Select the desired program with the **UP/DOWN** buttons and confirm with **ENTER**.
- Use the **UP/DOWN** buttons to set the values for time, distance, calories and pulse one by one.
- Confirm each entered value with **ENTER**.
- Press the **START/STOP** button to start exercising.

P1 – MANUAL 	P2 – STEPS 	P4 – HILL 	P4 – ROLLING 
P5 – VALLEY 	P6 – FAT BURN 	P7 – RAMP 	P8 – MOUNTAIN 
P9 – INTERVALS 	P10 – RANDOM 	P11 – PLATEAU 	P12 – FARTLEK 
P13 – PRECIPICE 	P14 – User “U1” 		
		P14 – Default 	

6. USING THE COMPUTER

PROGRAMSP14 TOP17 - USER PROGRAMS

Programs P14 to P17 are programs the user can set.

- You can adjust the time, distance and calorie values as well as select one of 10 different resistance levels. The system will save all entered values and profiles for you to recall later.
- Use the **UP/DOWN** buttons to select the desired program and confirm with **ENTER**.
- Use the **UP/DOWN** button to select one of the 10 resistance levels ("1" is the default resistance setting; see above) and to adjust the values for time, distance, calories and pulse.
- Press the **START/STOP** button to start exercising.
- Once you have reached the target entered by you, a signal will sound and the workout will stop.
- Note:** The heart rate monitor is intended as a training aid and not as a medical device. If you feel unwell, please cease training immediately and contact your physician.

RECOVERY PULSE:

- When in **START** mode, grab the handles with both hands and press the **PULSE RECOVERY** button. The timer starts running from 00:60 to 00:00. After the timer has elapsed, the computer will display the recovery pulse with a value from F1.0 to F6.0:

1.0	=	Outstanding	3.0 ≤ F ≤ 3.9	=	Alright
1.0 < F < 2.0	=	Excellent	4.0 ≤ F ≤ 5.9	=	Below average
2.0 ≤ F ≤ 2.9	=	Good	6.0	=	Bad

PROGRAMSP18 TOP22 - HEART RATE PROGRAMS

Programs P18 to P21 are programs controlled by your heart rate, and program P22 is the target heart rate program.

- When using one of these programs, the computer will adjust the resistance level based on the measured heart rate.
- If the measured heart rate is lower than the target heart rate, the system will increase the resistance level every 20 seconds.
- If the measured heart rate is higher than the target heart rate, the system will decrease the resistance level every 20 seconds.

Program	% of max. heart rate	Calculation of target heart rate
P18	55%	220 - Age x 55%
P19	65%	220 - Age x 65%
P20	75%	220 - Age x 75%
P21	85%	220 - Age x 85%
P22	User-defined	User-defined

6. USING THE COMPUTER

- Use the **UP/DOWN** buttons to select the desired program (see image); confirm with **ENTER**.

P18 - P21: Use the **UP/DOWN** buttons to enter your age first. 35 is the default age setting.

P22: First input your target heart rate using the **UP/DOWN** buttons 80 and 180. 120 is the default heart rate setting.

- Then enter other values for time, distance and calories using the **UP/DOWN** buttons.
- Press the **START/STOP** button to start exercising.

PROGRAMSP18 TOP22 - HEART RATE PROGRAMS

OVERVIEW OF THE DISPLAY READINGS

P18 –55%	
	→
P19 – 65%	
	→
P20 – 75%	
	→
P21 – 85%	
	→
P22 – User-defined	
	→

6. USING THE COMPUTER

PROGRAMS **P23** - WATT PROGRAM

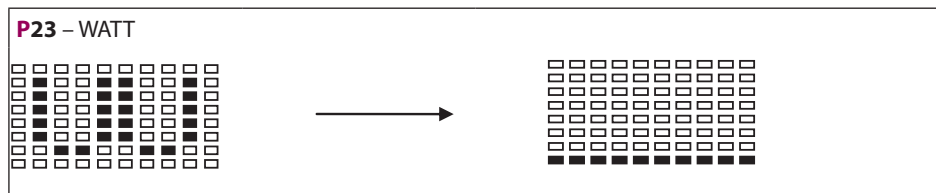
When using program **P23**, the resistance level cannot be adjusted during the workout, but the computer adjusts the resistance automatically based on the speed. When reducing the speed, the resistance will automatically increase. When increasing the speed, the resistance will automatically decrease.

- Use the **UP/DOWN** buttons to select program **P23**; confirm with **ENTER**.
- Using the **UP/DOWN** buttons, you can enter the values for time, distance, watts, calories and pulse one by one.
- Confirm each entered value with **ENTER**.
- Press the **START/STOP** button to start exercising.

Note:

WATT=torque (KGM) RPM 1.03

During this program, the WATTS value remains invariably. The resistance level decreases when the speed increases (pedaling frequency), and increases when the speed decreases. When pedaling fast, the resistance will drop. When pedaling more slowly, the resistance will increase.

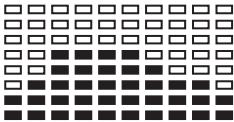
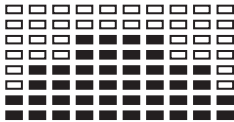
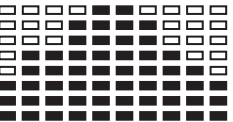
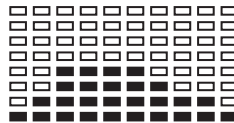
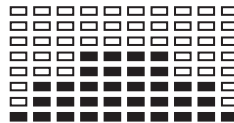
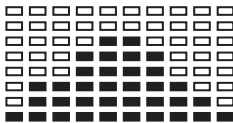


6. USING THE COMPUTER

PROGRAMS **P24** - BODY FAT TEST PROGRAM

Program **P24** is a special program for determining a specific stress profile based on the body fat values of the user.

- Use the **UP/DOWN** buttons to select program **P24**; confirm with **ENTER**.
- Use the **UP/DOWN** buttons to adjust the values for size, weight, gender (1-male, 0-female) and age.
- Press **START/STOP** to start the body fat measurement.
- Make sure to securely hold the contact surfaces on the handle with your hands.
- After measuring, the computer LCD will display the body fat ratio in %.
- After the body fat measurement has been completed, the LCD will show one of the following 6 profiles.

P24 – A  Training time: 40 minutes	P24 – B  40 minutes	P24 – C  20 minutes
P24 – D  Training time: 40 minutes	P24 – E  40 minutes	P24 – F  20 minutes

- Press the **START/STOP** button to start exercising.

6. USING THE COMPUTER

ERROR MESSAGES

Display	Cause
E1 (ERROR 1)	The computer does not receive any position signal from the actuator (67), or the movement of the motor has been blocked. • Check the wiring of the product for any damage or jamming. • Check the movement range of the brake for any blockage. • Please contact our customer service.
E2 (ERROR 2)	The system cannot recall the program data from the memory. • The computer must be replaced. • Please contact our customer service.
E3 (ERROR 3)	The actuator does not move to the designated position. • Replace the actuator. • Please contact our customer service.

7. TIPS ON HEALTHY TRAINING

TRAINING INSTRUCTIONS

All recommendations in this manual apply only to healthy persons and are not intended for cardiovascular patients!

All recommendations are intended solely as general training guidelines. Consult your physician for recommendations tailored to your individual requirements. The following pages offer a detailed explanation on handling your new training device and outline the basics of fitness training. In order to reach your desired training results, it is imperative to inform yourself of some important general points on designing a fitness training program as well as how to handle your device using this manual. We therefore ask you to carefully read and follow all the information included here. Thank you and good luck!

DESIGNING A FITNESS TRAINING PROGRAM

Please consider the following factors when determining how extensive your training should be in order to achieve noticeable improvements of your physical condition and health:

INTENSITY

The level of physical strain during training must exceed normal strain without making you breathless and/or exhausted.

Your heart rate can serve as a suitable point of reference for effective training.

During training, it should be between 70 - 85% of your maximum heart rate (see the heart rate table in the appendix).

During the first week of training, your training heart rate should be in the lower 70% of your maximum heart rate. In the following weeks and months, you should slowly increase your heart rate to the upper limit of 85% of your maximum heart rate. The better your condition becomes, the more you will have to increase the training requirements. You can achieve this by lengthening your training and/or raising the difficulty level. Should you wish to manually monitor your heart rate in addition to the training computer attached to the cross trainer, try the following:

- Check your pulse manually (hold the pads of two fingers to your wrist and count the number of pulse beats in a minute).
- Check your pulse using a suitable calibrated heart rate monitor (available at medical supply shops).



CAUTION!

The heart rate monitor may be inexact. Overstraining may result in serious injury and death. Cease training immediately if you feel weak.

FREQUENCY

Most experts recommend a combination of a health-conscious diet tailored to your training goal and physical exercise three to five times a week.

A normal adult needs to exercise twice a week to maintain his/her current condition. To improve one's condition and lose weight, at least 3 training units weekly are necessary.

PHASES OF TRAINING

Each training session should consist of 3 training phases:

- "Warm up",
- "Training" and
- "Cool down".

During the warm up phase, you slowly increase your body temperature and oxygen intake. Gymnastic exercises or stretches for 5 to 10 minutes are a good warm up.

The following contains workout instructions with useful stretches for your leg muscles.

After warming up, the actual exercise (training phase) begins. The training intensity should be low for the first few minutes before increasing to the desired level for a period of 15 to 30 minutes. After training, a cool down phase is imperative to support your circulation and prevent sore or pulled muscles.

Cool down, 5 to 10 minutes long, should consist of stretching and steady exercises for at least 30 seconds and/or light gymnastic exercises.

MOTIVATION

To key to a successful training program is regularity. You should set up a fixed time and place per training day and prepare mentally for exercise. Only exercise when you are in a good mood and always keep your eyes on your goal. If you train regularly, you will notice your development day for day as you approach your training goal bit by bit.

STRETCHING EXERCISES

The stretches illustrated on the following pages are suited both for warming up and cooling down after training. Please note that during the warm-up phase, stretches should be held briefly (approx. 5 to 10 seconds) before being released. This increases muscle tension to prepare your muscles for training.

During cool down, stretches should be held longer (at least 30 seconds) in order to reduce muscle tension after the strain of exercise.

As a general rule, never take stretching to the extreme.

If you feel any discomfort, release the stretch immediately, and do this stretch with less intensity in the future.

EXERCISE 1: NECK STRETCHES

Tilt your head to the right and feel the tension in your neck. Slowly lower your head in a semicircle to your chest before tilting your head to the left. Now feel the pleasant tension in your neck again. You can alternate and repeat this exercise several times.



EXERCISE 2: STRETCHES FOR YOUR SHOULDER REGION

Alternately raise your left and right shoulders or both shoulders simultaneously.



EXERCISE 3: SHOULDER STRETCHES

In a standing position, guide your right elbow to your left shoulder and let your right lower arm dangle behind your back. Press the elbow as close to your left shoulder as possible without experiencing any pain. Hold this position for 10-15 seconds.

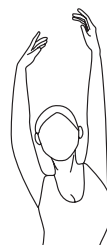
Repeat this exercise with your other arm.



EXERCISE 4: ARM STRETCHES

Lift your left and right arm in turns toward the ceiling. Feel the tension in the left and right halves of your torso.

Repeat this exercise several times.



EXERCISE 5: STRETCHES FOR YOUR TRICEPS AND OBLIQUE MUSCLES

Bend your right arm at a 90° angle and guide it behind your head (as depicted). Slightly bend your torso to the opposite side (e.g. if you are stretching your right shoulder, bend to the left and vice versa). Hold this position for 10-15 seconds and repeat the exercise with the other arm.



EXERCISE 6: STRETCHES FOR YOUR QUADRICEPS

Brace yourself with one hand on the wall and grasp one foot with the other hand as depicted to stretch your quadriceps. Pull the heel of your foot as far as possible toward your buttocks without experiencing any pain. Hold this stretch for approx. 5-10 seconds (warm up) or approx. 30-40 seconds (cool down), and repeat with the other foot. Repeat the exercise at least twice on both sides.



EXERCISE 7: STRETCHES FOR YOUR INNER THIGHS

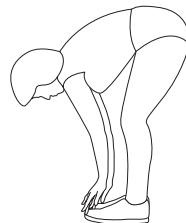
Sit on the floor and guide the soles of your feet together. Pull your heels as close to your body as possible and gently press your knees toward the floor. Do not use force and never press your knees using your hands! Stretch as far as you can without experiencing any pain. Depending on the phase, hold this stretch for approx. 5-10 seconds (warm-up) or approx. 30 seconds (cool-down). Repeat twice.



EXERCISE 8: STRETCHES FOR YOUR CALFS AND ACHILLES TENDON

(Gastrocnemius and biceps femoris)

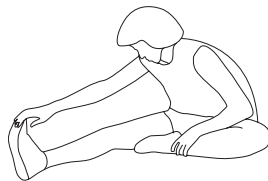
Stand up straight with your feet about a shoulder's width apart. Now bend forward at the waist and try to reach your feet with your hands (advanced persons can touch their feet without any pain). Depending on the phase, hold this stretch for approx. 5-10 seconds (warm-up) or approx. 30-40 seconds (cool-down). Repeat twice.



EXERCISE 9: STRETCHES FOR YOUR HAMSTRINGS

Sit on the floor and bend one leg as depicted, stretching the other out before you. Now bend forward and guide your hand along your outstretched leg as far as possible toward your foot without experiencing any pain. Advanced persons can touch their feet and even pull their toes back toward the body to simultaneously stretch the calves.

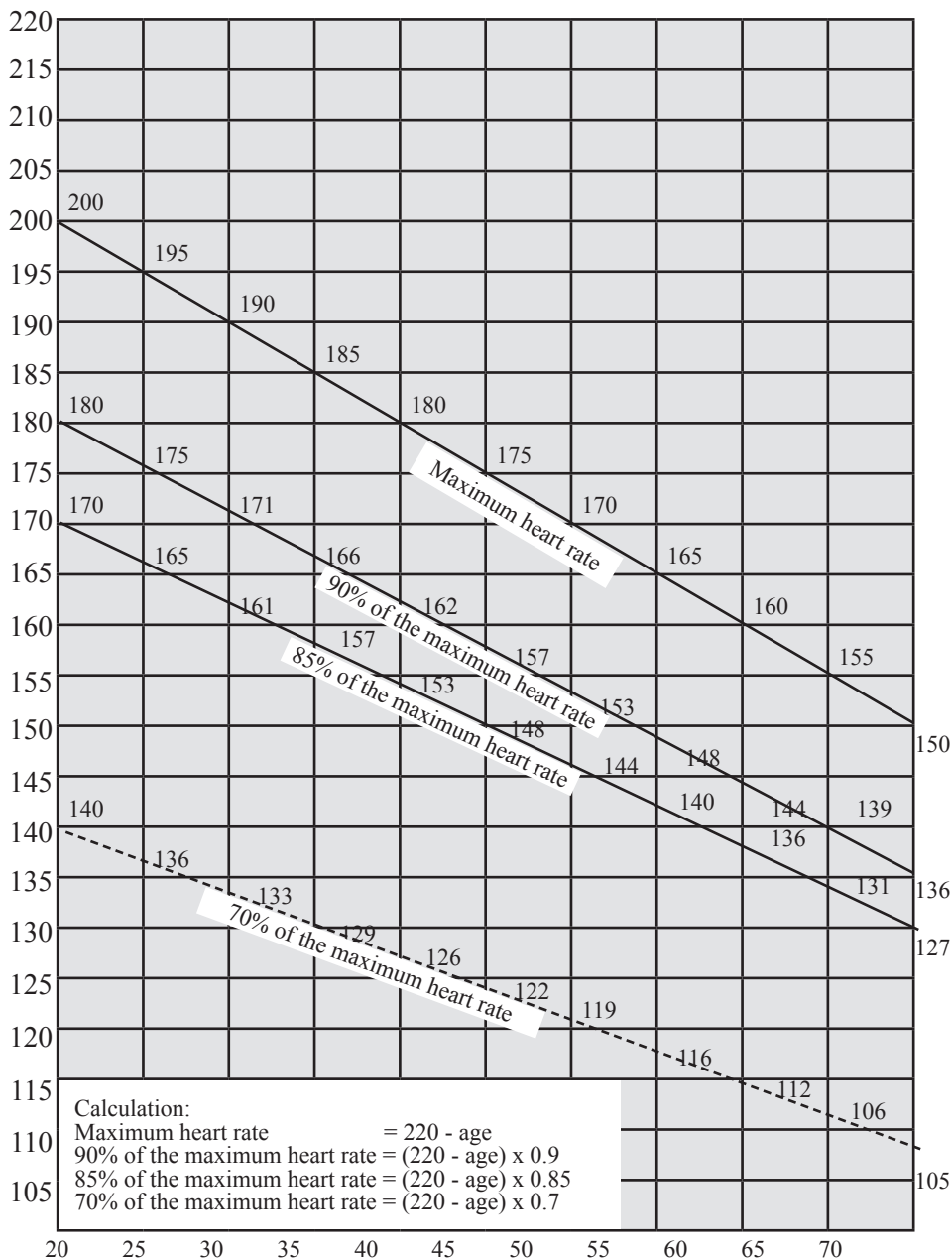
Depending on the phase, hold this stretch for approx. 5-10 seconds (warm-up) or approx. 30 seconds (cool-down). Repeat the exercise twice on both sides.



8. HEART RATE TABLE

x-axis = Age in years from 20 to 70

y-axis = Pulse beats per minute from 100 to 220



9. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE

- After the assembly and before using the home trainer, always make sure that all bolts/nuts are fully and correctly tightened.
- Clean the unit regularly with a slightly damp cloth and a mild cleaning agent.
- This is especially important for the handles, backrest and seat as these parts are in constant contact with body parts during training.
- Regularly lubricate the bearing with commercially available grease.

TRANSPORT

- Due to the heavy dead weight of the device, we recommend asking a 2nd person for help for transporting the device. Proceed as follows: Put one foot on the front pedestal, hold the device by its fixed handle located underneath the training computer, and then tilt the device in such a way, that it slides on the transport roller. When reinstalling the device, put one foot on the front pedestal again and let the device slip to the floor slowly.
- Caution! The transport rollers can cause scratching or similar on parquet floors or other softwood surfaces. Always place the device on a cloth or mat, and move the device using the cloth/mat. The retailer or manufacturer is not liable for any damage caused by nonobservance!

10. NOTES ON DISPOSAL



Packaging materials are raw materials and can be recycled. Separate the packaging materials 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.

11. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS

In the case of a product defect, please directly contact our customer service team. For this purpose, we recommend that you retain the sales receipt as proof of purchase.

Our service team is naturally available at any time to assist you with additional questions regarding the assembly and use of your SportPlus product as well as ordering spare parts.

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

Service hotline: +44 2033184415*

Email: Service@SportPlus.org

URL: <http://www.SportPlus.org>

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

Please have the following information at hand when you call.

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

IMPORTANT NOTE:

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

12. WARRANTIES

SportPlus guarantees that the product under warranty has been manufactured from the highest quality materials and has been checked with the utmost care. Should there be any defects within the hereinafter stipulated warranty period and under normal use and maintenance conditions, please contact our service team.

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

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

- Damage due to external force.
- Interference, repairs or alterations by amateurs and by persons who have not been authorized by us.
- Failure to observe the user manual.
- If the afore-mentioned warranty terms are not met.
- If the defect was caused by improper use or maintenance, neglect or accidents.
- Also excluded are wear parts and consumable materials.

This product is intended for private use 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 fonctionnement parfait et un rendement toujours plus optimal de votre produit, nous vous prions de :

- Avant que vous n'utilisiez le produit pour la première fois, veuillez lire attentivement les instructions suivantes du mode d'emploi !
- Le produit est équipé d'un dispositif de sécurité. Malgré tout, lisez attentivement les consignes de sécurité et utilisez le produit seulement comme décrit dans les instructions, afin d'éviter toute blessure ou dommage par inadvertance.
- Gardez ce mode d'emploi pour vous y reporter ultérieurement et le relire.
- Si vous souhaitez donner ce produit à une autre personne, veuillez toujours transmettre son mode d'emploi.

TABLE DES MATIÈRES

1. INDICATIONS TECHNIQUES.....	64
2.  CONSIGNES DE SÉCURITÉ.....	65
3. VUE ÉCLATÉE.....	67
4. LISTE DES PIÈCES.....	68
5. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE.....	71
6. UTILISATION DE L'ORDINATEUR.....	78
7. CONSEILS POUR UN ENTRAÎNEMENT SAIN.....	86
8. TABLEAU DE MESURE DU POULS.....	90
9. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN.....	91
10. CONSEILS POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE.....	91
11. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE.....	92
12. GARANTIES.....	93

1. INDICATIONS TECHNIQUES

INFORMATIONS SUR LE PRODUIT

Dimensions (L x l x H) :	env. 137 x 62 x 123 cm
Poids total :	env. 38,5 kg
Classe :	HA (usage domestique), BS EN ISO 20957-1/-5
Poids maximal de l'utilisateur :	150 kg

Informations de l'ordinateur

Modèle :	B31851
Fonctions de l'ordinateur :	durée, vitesse, distance, consommation approximative de calories, kilométrage, fréquence du pouls

Adaptateur secteur

Entrée :	100-240 V~, 50/60 Hz
Sortie :	9 V  , 500 mA

2. ⚠️ CONSIGNES DE SÉCURITÉ

USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans le secteur privé et non pas dans un but médical et thérapeutique ni à des fins commerciales.
- Le poids maximal admis de l'utilisateur pour ce produit est de 150 kg.
- Avant de brancher l'alimentation secteur, vérifiez si la nature de l'alimentation électrique et la tension de réseau correspondent bien avec les spécifications sur l'étiquette signalétique.
- N'utilisez jamais un appareil endommagé ! Débranchez l'appareil de l'alimentation et contactez votre service clientèle si l'appareil est endommagé.
- Évitez que le câble soit endommagé par un écrasement, un pliage ou un frottement contre des arêtes vives. Tenez-le loin des surfaces chaudes ainsi que des feux et flammes.
- Installez le câble afin que personne ne puisse involontairement tirer dessus ou trébucher sur celui-ci.
- Lors de l'utilisation d'une rallonge, celle-ci doit être adaptée à la puissance de l'appareil.
- **Avertissement !** Ne plongez jamais les pièces électriques de l'appareil dans de l'eau ou tout autre liquide. Ne maintenez jamais l'appareil sous l'eau courante !
- Ne prenez pas l'appareil avec les mains humides ou ne vous tenez pas sur un sol humide pendant son fonctionnement. Ne touchez jamais la fiche de secteur avec les mains mouillées ou humides !
- L'utilisation de pièces et d'accessoires, qui ne sont pas recommandés par le fabricant, peut causer des blessures et des dommages. Par conséquent, n'utilisez que des accessoires originaux.
- Tenez l'appareil hors de portée de toutes les surfaces chaudes et des flammes. Faites toujours fonctionner l'appareil sur une surface plane, stable, propre et sèche. Protégez l'appareil de la chaleur extrême, de la poussière, du rayonnement direct du soleil, de l'humidité, des projections d'eau et des éclaboussures.
- Ne posez aucun objet lourd sur l'appareil. Ne placez aucun objet ayant des flammes (par ex. bougies) sur ou à proximité de l'appareil. Ne placez aucun objet rempli de liquides (par ex. vases) sur l'appareil.
- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris des enfants) avec des handicaps physiques, sensoriels ou mentaux, ou manquant d'expérience et de connaissances, sauf si elles en sont sous surveillance ou on reçu des instructions sur l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- Ne tirez pas sur l'adaptateur secteur par le cordon d'alimentation pour le débrancher de la prise de courant et n'enroulez pas le câble autour de l'appareil.
- Branchez l'adaptateur secteur sur une prise facilement accessible afin de pouvoir débrancher l'appareil de l'alimentation électrique le plus rapidement possible en cas d'urgence. Débranchez l'adaptateur secteur de la prise de courant pour éteindre l'appareil complètement. Utilisez l'adaptateur secteur comme mise hors tension.
- Avant chaque nettoyage, débranchez l'adaptateur secteur ainsi que lorsque l'appareil n'est pas utilisé sur une longue période.
- Utilisez uniquement l'adaptateur secteur fourni avec cet appareil.

DANGER POUR LES ENFANTS !

- Les enfants ne reconnaissent pas le danger qui peut émaner de ce produit. Tenez les enfants hors de portée de ce produit ! Ce produit n'est pas un jouet. Le produit doit être conservé dans un endroit inaccessible aux enfants et animaux domestiques.
- Veillez à tenir hors de portée des enfants tous les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'asphyxie !

2. ⚠️ CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- 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.

ATTENTION - RISQUE DE BLESSURE !

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

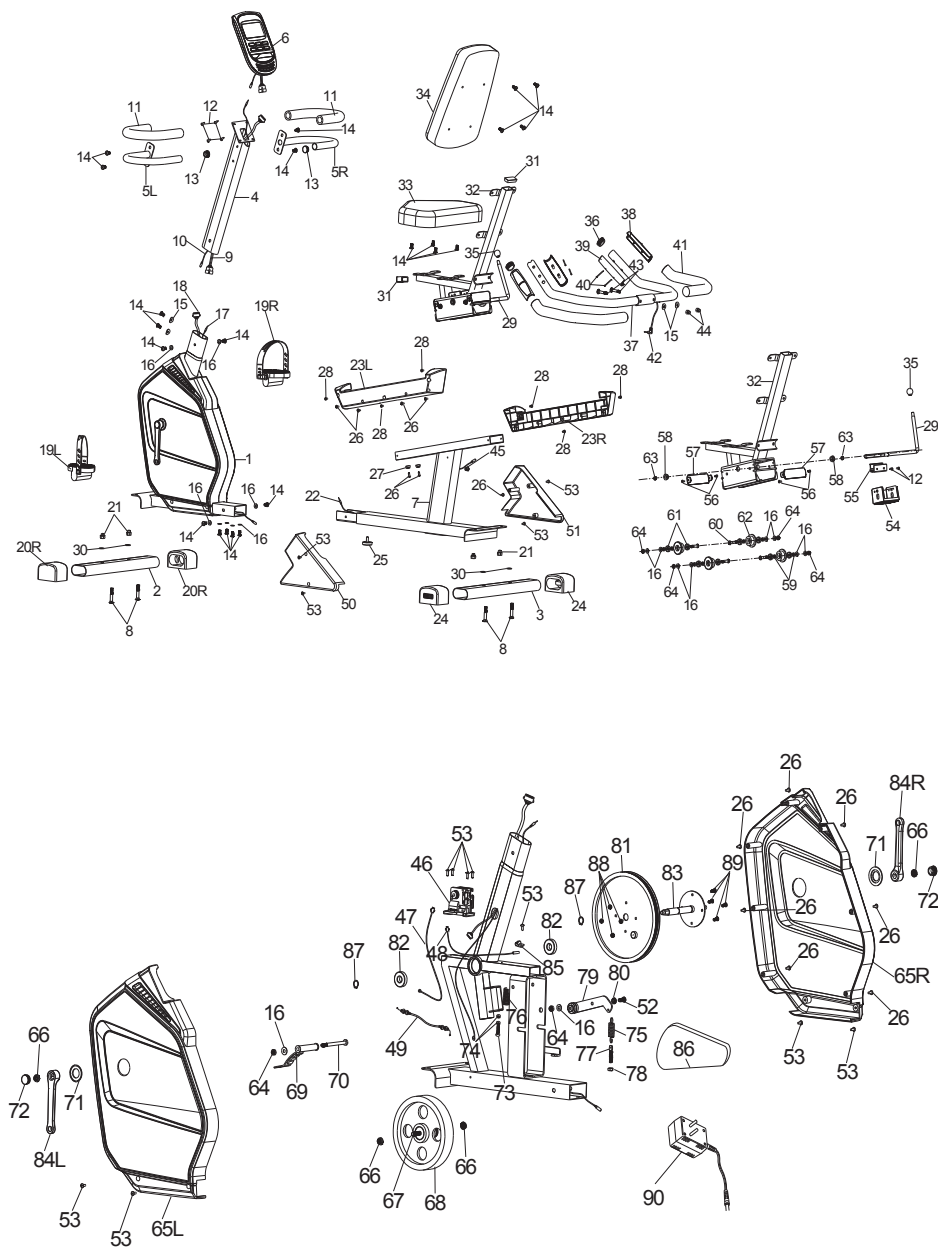
ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT !

- N'effectuez aucune modification sur le produit et utilisez seulement des pièces de rechange originales. Laissez un service technique ou toute autre personne semblablement qualifiée effectuer les réparations ! Toute réparation illicite peut engendrer des dangers considérables pour l'utilisateur. Utilisez exclusivement ce produit aux fins qui sont décrites dans le mode d'emploi.
- Protégez le produit des projections d'eau, de l'humidité, des températures élevées et du rayonnement solaire direct.

INSTRUCTIONS POUR LE MONTAGE

- Le montage du produit doit être effectué avec précaution et réalisé par une personne adulte. En cas de doute, demandez de l'aide à une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer avec l'assemblage du produit, veuillez lire soigneusement 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 offre un bon aperçu et vous facilite l'assemblage. Protégez la surface de montage avec un revêtement afin de ne pas salir et/ou rayer.
- Contrôlez maintenant avec la liste des pièces si tous les éléments sont disponibles. Mettez au rebut/recyclez les matériaux d'emballage seulement lorsque le montage est terminé.
- Veuillez considérer qu'il existe toujours un risque de blessure lors de l'utilisation d'outils et d'activités de bricolage. C'est pourquoi, vous devez agir minutieusement et prudemment lors du montage du produit.
- Veillez à avoir un plan de travail dépourvu de dangers ; ne laissez pas traîner quelque chose comme p. ex. un outil. Afin que les matériaux d'emballage ne représentent aucun danger, mettez-les tout de suite dans la poubelle pour le recyclage. Les films ou sacs en matière plastique représentent un risque d'asphyxie pour des enfants.
- Après que vous ayez monté le produit conformément aux instructions du mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et écrous soient bien installés et correctement serrés.
- Installez éventuellement un tapis de protection (non compris dans le contenu de l'emballage) sous le produit sur le sol, car il ne peut pas être exclu que le produit puisse laisser des traces p. ex. pieds en caoutchouc.

3. VUE ÉCLATÉE



4. LISTE DES PIÈCES

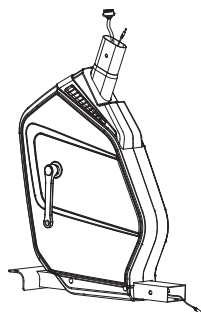
LISTE COMPLÈTE DES PIÈCES

NR.	DESCRIPTION	Quant.
1	Appareil principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Appui pour guidon	1
5L	Poignée du guidon gauche	1
5R	Poignée du guidon droite	1
6	Ordinateur	1
7	Barre longitudinale	1
8	Vis M10 x 55 mm	4
9	Fiche centrale 1 câble d'ordinateur	1
10	Fiche centrale 2 câble d'ordinateur	1
11	Poignée en mousse avant	2
12	Vis M5 x 12 mm	6
13	Capuchon d'extrémité poignée avant Ø 25,4 mm	2
14	Vis à 6 pans M8 x 16 mm	22
15	Rondelle incurvée Ø 8 x 20 mm	4
16	Rondelle plate Ø 8 x 17 mm	18
17	Fiche inférieure/centrale - câble d'ordinateur	1
18	Fiche centrale 3 câble d'ordinateur	1
19L	Pédale gauche	1
19R	Pédale droite	1
20L	Capuchon d'extrémité pour stabilisateur avant L	1
20R	Capuchon d'extrémité pour stabilisateur avant R	1
21	Écrou M10	4
22	Fiche inférieure/arrière - câble d'ordinateur	1
23L	Protection couvrante gauche du coulisseau du siège	1
23R	Protection couvrante droite du coulisseau du siège	1
24L	Capuchon d'extrémité pour stabilisateur arrière L	1
24R	Capuchon d'extrémité pour stabilisateur arrière R	1
25	Pied compensateur pour les irrégularités au sol	1
26	Vis autotaraudeuse ST5 x 15 mm	14
27	Coussin	2
28	Vis M5 x 10 mm	6
29	Levier de réglage	1
30	Rondelle plate Ø 22 x 10 mm	4
31	Capuchon d'extrémité du support du dossier 53,5 x 23,5	2
32	Coulisseau du siège	1
33	Assise	1
34	Dossier	1
35	Bouton	1
36	Capuchon d'extrémité de la poignée arrière	2
37	Poignées latérales	1
38	Surface supérieure de contact pour le pouls	2

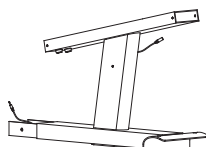
NR.	DESCRIPTION	Quant.
39	Surface inférieure de contact pour le pouls	2
40	Vis M2,5	4
41	Poignée en mousse avant	2
42	Fiche arrière - câble d'ordinateur	1
43	Vis M8 x 45 mm	2
44	Écrou M8	2
45	Passe-câble	1
46	Moteur	1
47	Cordon d'alimentation	1
48	Câble du capteur	1
49	Câble du moteur	1
50	Protection couvrante gauche du support du siège	1
51	Protection couvrante droite du support du siège	1
52	Vis à 6 pans M8 x 20 mm	1
53	Vis ST5 x 20 mm	13
54	Blocage du siège	1
55	Rail en acier	1
56	Vis cruciforme ST6 x 10 mm	4
57	Couvercle du coulisseau du siège	2
58	Pièce intermédiaire	2
59	Douille pour roulements à billes	8
60	Vis à 6 pans M8 x 40 mm	4
61	Roulement à billes 608	8
62	Roue	4
63	Clip C Ø 12	2
64	Écrou en nylon M8	6
65L	Boîtier L	1
65R	Boîtier R	1
66	Écrou du boudin	4
67	Axe pour le volant	1
68	Volant	1
69	Aimants	1
70	Boulon M8 x 55 mm	1
71	Couvercle du boîtier	2
72	Couvercle de la manivelle	2
73	Vis hexagonale à tête M6 x 25 mm	1
74	Vis hexagonale à tête - écrou M6	2
75	Ressort pour aimants	1
76	Ressort pour courroie	1
77	Boulon de réglage	1
78	Écrou M8	1
79	Axe de course	1
80	Entretoise	1
81	Poulie	1
82	Roulement à billes 6203	2
83	Axe	1
84L	Levier de pédale gauche	1
84R	Levier de pédale droit	1
85	Support du capteur	1
86	Courroie	1
87	Clip C	1
88	Écrou de blocage M6	1
89	Vis M6 x 15 mm	1
90	Bloc d'alimentation (UE+UK)	1

4. LISTE DES PIÈCES

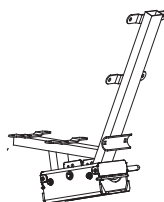
PIÈCES PRÉASSEMBLÉES



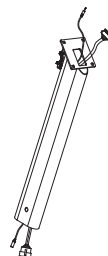
1



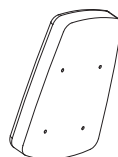
7



32



4



34



2



3



90



19L/R



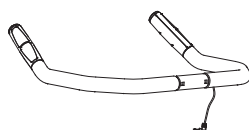
50



51



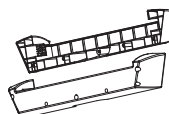
5L/5R



37



33



23L/R



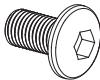
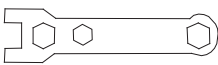
6

NR.	DESCRIPTION	Quant.
1	Appareil principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Appui pour guidon	1
5L/R	Poignée du guidon gauche/droite	1/1
6	Ordinateur	1
7	Support du siège	1
19L/R	Pédale gauche/droite	1
23L/R	Protection couvrante droite/ gauche du coulisseau du siège	1

NR.	DESCRIPTION	Quant.
32	Coulisseau du siège	1
33	Assise	1
34	Dossier	1
37	Poignées latérales	1
50	Protection couvrante gauche du support du siège	1
51	Protection couvrante droite du support du siège	1
90	Bloc d'alimentation (UE+UK)	1

4. LISTE DES PIÈCES

APERÇU DÉTAILLÉ DES PETITES PIÈCES

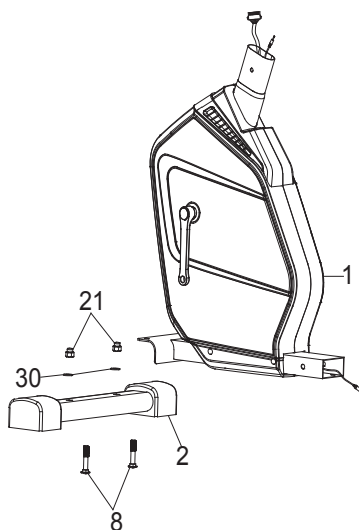
NR.	DESCRIPTION	DESSIN	Quant.
8	Vis M10 x 55 mm		4
14	Vis à 6 pans M8 x 16 mm		22
15	Rondelle incurvée Ø 8 x 20 mm		4
16	Rondelle plate Ø 8 x 17 mm		8
21	Écrou M10		4
25	Pied compensateur pour les irrégularités au sol		1
30	Rondelle plate Ø 22 x 10 mm		4
35	Bouton		1
43	Vis M8 x 45 mm		2
44	Écrou M8		2
	Clé mâle pour vis à six pans 6 mm/ tournevis cruciforme		1
	Clé plate		1

5. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE

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

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

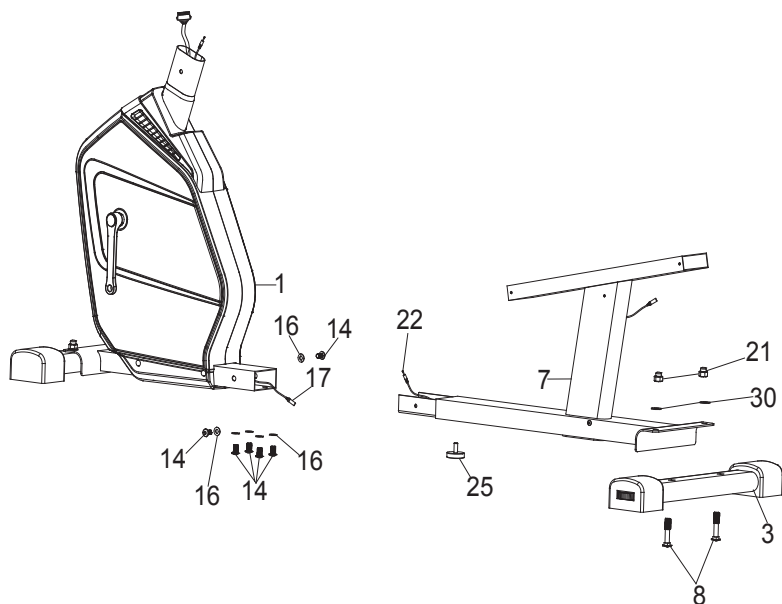
1 ÈRE ÉTAPE



4. Fixez le stabilisateur avant (2) sur l'appareil principal (1). Sécurisez-le avec 2 jeux de rondelles plates (30), vis (8) et écrous (21). Vissez bien.

5. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE

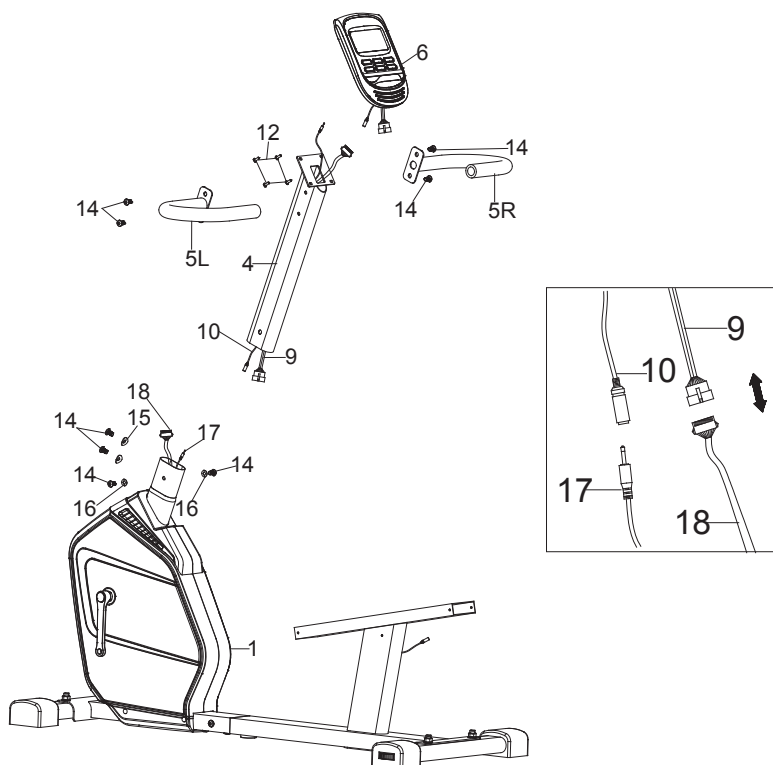
2 ÈRE ÉTAPE



1. Fixez le stabilisateur arrière (3) sur le support du siège (7). Sécurisez-le avec 2 jeux de rondelles plates (30), vis (8) et écrous (21). Vissez bien.
2. Reliez les fiches inférieures du câble de l'ordinateur (17, 22) des barres longitudinales et de l'appareil principal.
3. Poussez le support du siège (7) dans l'admission de l'appareil principal (1). Sécurisez avec 6 jeux de vis à six pans creux (14) et des rondelles plates (16). Vissez bien.
4. Enfin, placez au-dessous le pied compensateur pour les irrégularités au sol(25).

5. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE

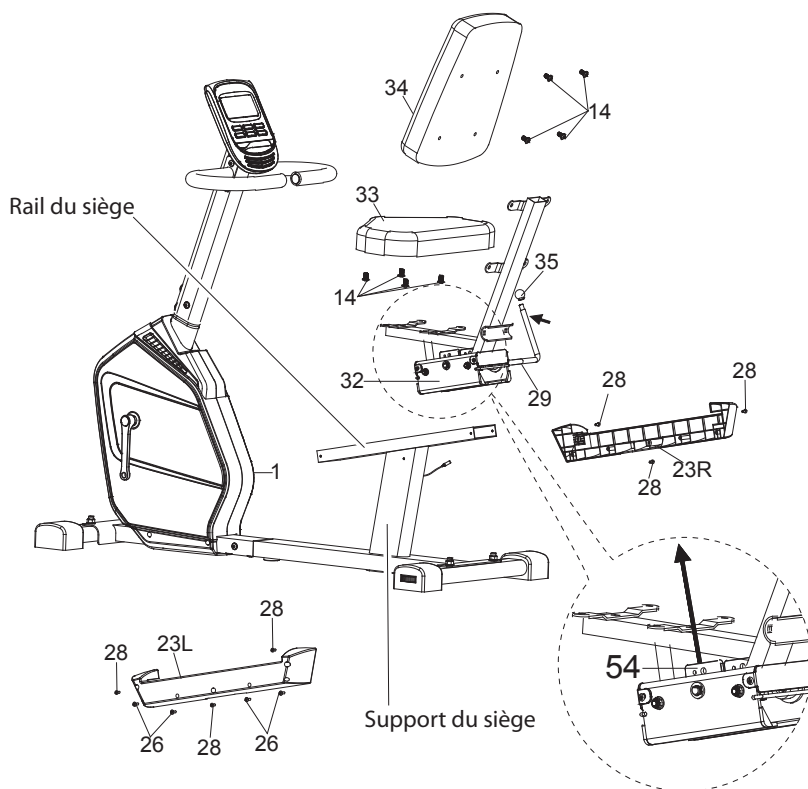
3 ÈRE ÉTAPE



1. Reliez les fiches du câble de l'ordinateur (9,10 et 17, 18) en haut à l'appareil principal (1) et en bas sur le montant pour le guidon (4). Voir l'illustration en détail à droite.
2. Poussez prudemment le montant pour le guidon dans l'appareil principal. Sécurisez avec 2 jeux de rondelles incurvées (15) et des vis à six pans creux (14) sur le devant. Sécurisez avec 2 jeux de rondelles plates (16) et vis à six pans creux (14) à droite et à gauche. Vissez bien.
3. Attachez les poignées du guidon (5L, 5R) sur la barre du guidon (4) latéralement avec chacune 2 vis à six pans creux (14). Vissez bien.
4. Reliez les fiches du câble de l'ordinateur (6) avec les fiches compatibles du câble de l'ordinateur (9, 10) de la partie supérieure du montant du guidon (4).
5. Attachez ensuite l'ordinateur à la barre du guidon. Utilisez pour cet assemblage 4 vis (12) (préassemblées au dos de l'ordinateur6).

5. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE

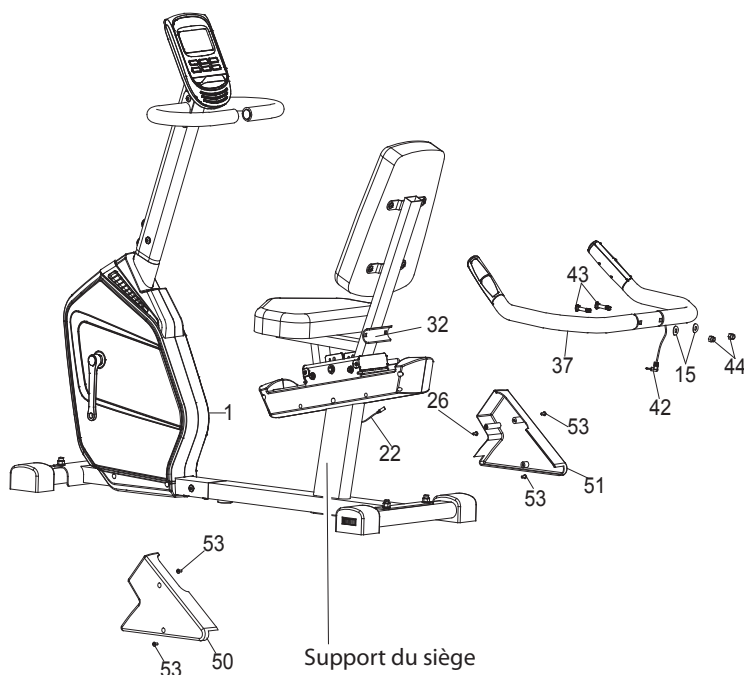
4 ÈRE ÉTAPE



1. Vissez le bouton (35) sur le levier de réglage (29).
2. Soulevez le blocage du siège (54) du coulisseau du siège (32) vers le haut (voir l'illustration détaillée en bas à droite), en plaçant le levier de réglage (29) dans la position supérieure.
3. Poussez le coulisseau du siège (32) sur le rail du siège de la barre longitudinale. Appuyez sur le levier de réglage (29) vers le bas, pour sécuriser le coulisseau du siège.
4. Fixez les protections couvrantes pour le rail du siège (23L, 23R). Utilisez des deux côtés à chaque fois 3 vis (28) (préassemblées dans le rail du siège et le support du siège).
5. Reliez les deux protections couvrantes (23L, 23R) avec 4 vis autotaraudeuses (26) (préassemblées dans la protection couvrante gauche).
6. Vissez l'assise et le dossier au coulisseau du siège (32). Utilisez à chaque fois 4 vis à six pans creux (14). Vissez bien.

5. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE

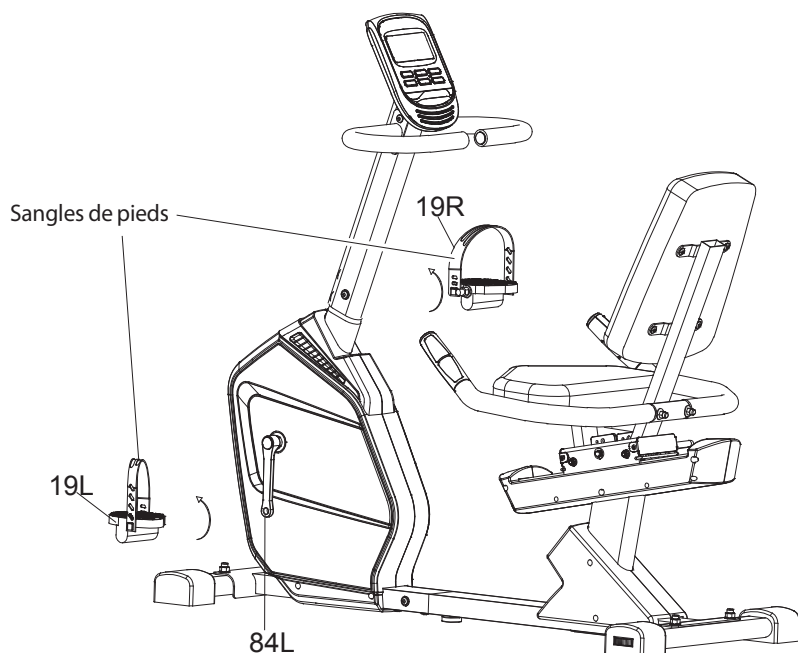
4 ÈRE ÉTAPE



1. Attachez les poignées latérales (37) sur le coulisseau du siège (32). Sécurisez-le avec 2 jeux de rondelles incurvées (15), vis (43) et écrous (44). Vissez bien.
2. Reliez les fiches du câbles de l'ordinateur (42, 22).
3. Fixez les protections couvrantes pour le support du siège (50, 51). Utilisez des deux côtés à chaque fois 2 vis (53) (préassemblées dans le support du siège).
4. Reliez les deux protections couvrantes (50, 51) avec la vis autotaraudeuse (26) (préassemblée dans la protection couvrante droite).

5. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE

5 ÈRE ÉTAPE



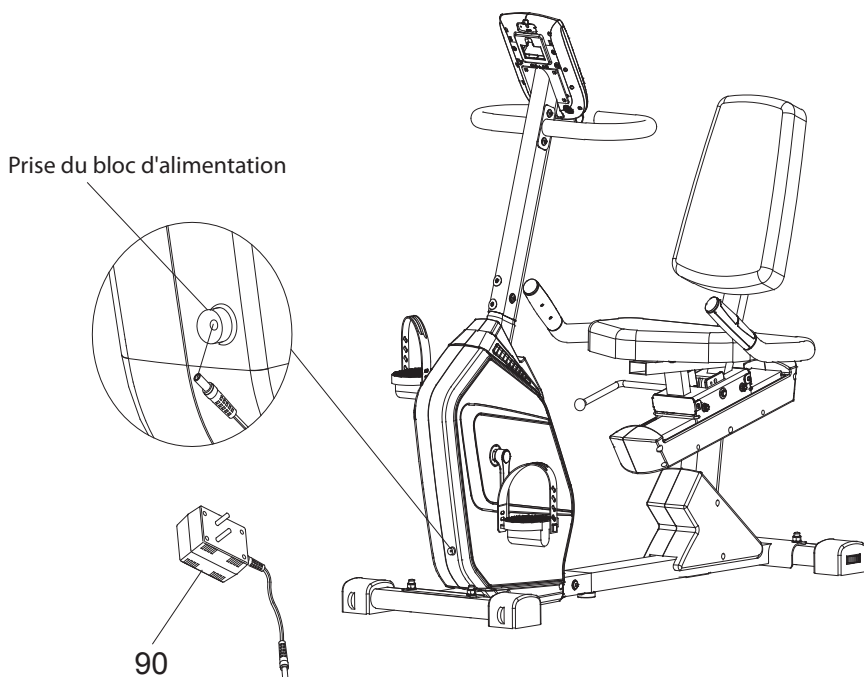
1. Fixez les cale-pieds aux pédales (19L, 19R).

Important : les pédales sont marquées d'un « L » (à gauche) et d'un « R » (à droite).

2. Vissez la pédale gauche (19L) sur le levier de pédale gauche (84L) (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).
3. Vissez la pédale droite (19R) sur le levier de pédale droit (dans le sens des aiguilles d'une montre).

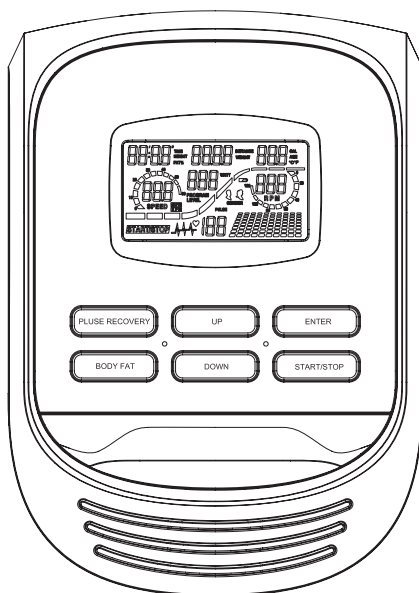
5. NOTICES EXPLICATIVES DE MONTAGE

6 ÈRE ÉTAPE



1. Reliez ensuite le câble du bloc d'alimentation (90) à la prise du bloc d'alimentation à l'avant de l'ergomètre.
2. Branchez le bloc d'alimentation sur une prise de courant.
3. L'appareil peut maintenant être utilisé.

6. UTILISATION DE L'ORDINATEUR



TOUCHES/ RACCORDEMENTS	FONCTION
Touche START/STOP	- Fonction de démarrage rapide pour le démarrage de l'ordinateur sans sélection de programme en fonctionnement manuel. - Arrêt du mode d'entraînement. - Démarrage de l'entraînement.
Touche UP	- Augmentation de la résistance durant l'entraînement. - En mode de réglage : augmentation des valeurs pour la durée, distance, les calories et l'âge ainsi que la sélection du programme et du sexe.
Touche DOWN	- Diminution de la résistance durant l'entraînement. - En mode de réglage : diminution des valeurs pour la durée, distance, les calories et l'âge ainsi que la sélection du programme et du sexe.
Touche ENTER	- En mode de réglage : validation des données saisies récemment. - En mode d'arrêt : maintenir appuyé 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs sur « 0 » ou sur la valeur standard.
Touche BODY FAT	Calcul de la masse grasseuse corporelle au moyen des données saisies.
Touche PULSE RECOVERY	Démarrage de la prise du pouls de récupération.

6. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

COMMANDE VIA L'APPLICATION CARDIOFIT

Vous pouvez connecter l'ordinateur à votre smartphone/tablette via Bluetooth 4.0. Pour cela, téléchargez l'application « Cardiofit » via Play Store pour Android ou App Store pour iOS.

AFFICHAGES IMPORTANTS SUR L'ORDINATEUR

TIME	Affichage de la durée d'entraînement en minutes et secondes. L'ordinateur compte automatiquement de 0:00 à 99:59 minutes.
DISTANCE	Indication de la distance parcourue durant l'entraînement (plage de 0-999,9 km).
RPM	Affichage de la fréquence du pédalage actuelle (rotations/minute).
WATT	Indication de la valeur de l'énergie mécanique produite durant l'entraînement.
SPEED	Vitesse (km/h)
CAL	Indication de la quantité de calories brûlées. Le chiffre est approximatif.
PULSE	Saisie et indication automatique de la fréquence cardiaque durant l'entraînement. Pour mesurer votre pouls, posez les paumes sur les deux surfaces de contact pour la prise du pouls (38, 39) ; votre pulsation actuelle est indiquée par minute sur l'ordinateur.

À OBSERVER AVANT L'ENTRAÎNEMENT

BRANCHEMENT AU SECTEUR

- Reliez ensuite le câble du bloc d'alimentation (90) à la prise du bloc d'alimentation à l'avant de l'ergomètre. L'ordinateur émet un signal sonore.

AUTO ON/OFF :

- L'ordinateur s'allume automatiquement lorsque l'appareil d'entraînement est activé. Si vous arrêtez votre entraînement pendant 4 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

DÉMARRAGE RAPIDE

- Appuyez sur la touche **START/STOP**.
- Débutez votre entraînement.
- Vous pouvez régler la résistance du pédalage lors de ce mouvement avec la touche **UP/DOWN**.

BREF APERÇU DES PROGRAMMES DE L'ORDINATEUR

PROGRAMME 1 - PROGRAMME MANUEL

- Sélectionnez le programme manuel (**P1**) avec la touche **UP/DOWN** et validez avec la touche **ENTER**.
- Saisissez avec la touche **UP/DOWN** les valeurs pour la durée, distance, les calories et le pouls.
- Validez les valeurs saisies à chaque fois avec la touche **ENTER**.
- Appuyez sur la touche **START/STOP** pour commencer l'entraînement.
- Vous pouvez régler, durant l'entraînement, le niveau de résistance comme vous le souhaitez avec la touche **UP/DOWN**.

6. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

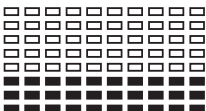
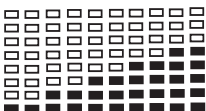
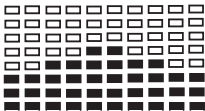
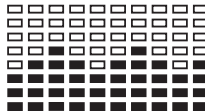
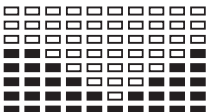
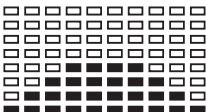
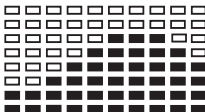
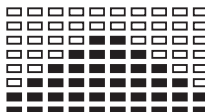
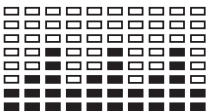
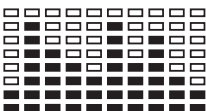
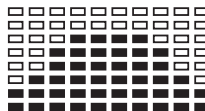
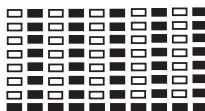
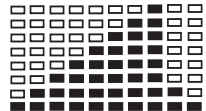
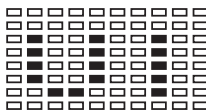
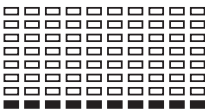
PROGRAMMES DE P2 À P13 - PROGRAMME PRÉRÉGLÉ

Les programmes de P2 à P13 sont préréglés.

- Vous pouvez vous entraîner avec différents niveau de résistance à différents intervalles, comme indiqué graphiquement sur la page suivante.

SÉLECTION DE PROGRAMMES ET RÉGLAGES

- Sélectionnez avec la touche **UP/DOWN** le programme souhaité et validez votre choix avec la touche **ENTER**.
- Vous pouvez successivement saisir avec la touche **UP/DOWN** les valeurs souhaitées pour la durée, distance, les calories et le poul.
- Validez les valeurs saisies à chaque fois avec la touche **ENTER**.
- Appuyez sur la touche **START/STOP** pour commencer l'entraînement.

P1 – MANUAL 	P2 – STEPS 	P4 – HILL 	P4 – ROLLING 
P5 – VALLEY 	P6 – FAT BURN 	P7 – RAMP 	P8 – MOUNTAIN 
P9 – INTERVALS 	P10 – RANDOM 	P11 – PLATEAU 	P12 – FARTLEK 
P13 – PRECIPICE 	P14 – Utilisateur « U1 » 	P14 – réglage standard 	

6. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

PROGRAMMES DE P14 À P17 - PROGRAMMES DE L'UTILISATEUR

Programmes de P14 à P17 pouvant être réglés par l'utilisateur lui-même.

- Vous pouvez régler les valeurs pour la durée, distance, les calories ainsi que le niveau de résistance sur 10 colonnes. Les valeurs et les profils sont enregistrés après le réglage et peuvent être rappelés.
- Sélectionnez avec la touche **UP/DOWN** le programme souhaité et validez avec la touche **ENTER**.
- Vous pouvez successivement saisir avec la touche **UP/DOWN** les valeurs pour le niveau de résistance sur 10 colonnes (le réglage standard de la résistance est « 1 », voir ci-dessus), la durée, distance, les calories et le pouls.
- Appuyez sur la touche **START/STOP** pour commencer l'entraînement.
- Si l'objectif que vous avez réglé est atteint, l'ordinateur émet un signal sonore et arrête l'entraînement.
- **Remarque :** le pulsomètre doit être utilisé comme aide à l'entraînement et non pas comme appareil médical. Veuillez arrêter immédiatement votre entraînement si vous vous sentez mal et contactez directement votre médecin.

POULS DE RÉCUPÉRATION :

- placez en mode **START** vos mains sur les poignées et appuyez sur la touche **PULSE RECOVERY**. Un minuteur décompte de 00:60 à 00:00. Dès que la durée est écoulée, l'ordinateur montre le pouls de récupération avec une répartition de F1.0 à F6.0 :

1.0	=	excellent	3.0 ≤ F ≤ 3.9	=	correct
1.0 < F < 2.0	=	très bien	4.0 ≤ F ≤ 5.9	=	sous la moyenne
2.0 ≤ F ≤ 2.9	=	bien	6.0	=	mauvais

PROGRAMMES DE P18 À P22 - PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Programmes de P18 à P21 : ces programmes sont avec fréquence cardiaques contrôlée et le programme P22 est le programme de fréquence cardiaque ciblée.

- Dans ces programmes, l'ordinateur adapte le niveau de résistance à la fréquence cardiaque mesurée.
- Lorsque la fréquence cardiaque mesurée est plus faible que la fréquence cardiaque ciblée, le niveau de résistance est augmenté toutes les 20 secondes.
- Lorsque la fréquence cardiaque mesurée est plus élevée que la fréquence cardiaque ciblée, le niveau de résistance est diminué toutes les 20 secondes.

Programme	% de la fréquence cardiaque maxi	Calcul de la fréquence cardiaque ciblée
P18	55 %	220 - âge x 55 %
P19	65%	220 - âge x 65 %
P20	75%	220 - âge x 75%
P21	85%	220 - âge x 85%
P22	défini par l'utilisateur	défini par l'utilisateur

6. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

- Sélectionnez avec la touche **UP/DOWN** le programme souhaité (voir représentation graphique) et validez votre choix avec la touche **ENTER**.

P18 -P21 : Saisissez avec la touche **UP/DOWN** d'abord votre âge. La valeur standard pour l'âge est 35.

P22 : Saisissez avec la touche **UP/DOWN** d'abord votre fréquence cardiaque ciblée entre 80 et 180. La valeur standard pour la fréquence cardiaque ciblée est 120.

- Ensuite, vous pouvez successivement saisir avec la touche **UP/DOWN** les valeurs pour la durée, distance et les calories.
- Appuyez sur la touche **START/STOP** pour commencer l'entraînement.

PROGRAMMES DE P18 À P22 - PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

APERÇU DES AFFICHAGES SUR L'ÉCRAN

P18-55 %	
	→
P19- 65 %	
	→
P20- 75 %	
	→
P21- 85 %	
	→
P22 - défini par l'utilisateur	
	→

6. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

PROGRAMME P23 - PROGRAMME WATT

Dans le programme **P23**, le niveau de résistance n'est pas réglable durant l'entraînement, mais est adaptée automatiquement par l'ordinateur à la vitesse. Si la vitesse est réduite, le niveau de résistance augmente automatiquement ; si la vitesse est augmentée, alors le niveau de résistance se réduit consécutivement.

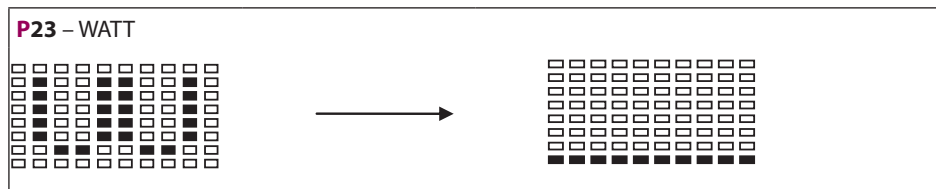
- Sélectionnez avec la touche **UP/DOWN** le programme **P23** et validez votre choix avec la touche **ENTER**.
- Vous pouvez successivement saisir avec la touche **UP/DOWN** les valeurs pour la durée, distance, les watts, calories et le pouls.
- Validez les valeurs saisies à chaque fois avec la touche **ENTER**.
- Appuyez sur la touche **START/STOP** pour commencer l'entraînement.

Remarque :

WATT= couple (KGM) t/mn 1,03

Dans ce programme, la valeur WATT est maintenue constante. Le niveau de résistance descend avec l'augmentation de la vitesse (cadence) et monte si la vitesse est réduite.

Lorsque vous effectuez le mouvement rapidement, la résistance descend et lorsque vous effectuez le mouvement lentement, la résistance monte.

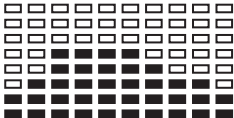
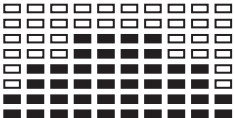
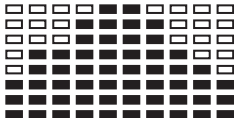
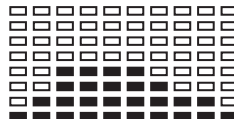
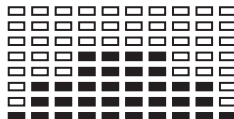
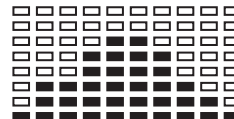


6. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

PROGRAMME P24 - PROGRAMME DE TEST DE LA MASSE GRAISSEUSE CORPORELLE

Le programme **P24** est un programme spécial qui transmet un profil d'intensité particulier correspondant aux valeurs de matière grasseuse corporelle de l'utilisateur.

- Sélectionnez avec la touche **UP/DOWN** le programme **P24** et validez votre choix avec la touche **ENTER**.
- Saisissez successivement avec la touche **UP/DOWN** les valeurs pour la taille, le poids, le sexe (1-homme, 0-femme) et l'âge.
- Appuyez sur la touche **START/STOP** pour démarrer la mesure de la masse grasseuse corporelle.
- Veillez à ce que vous teniez bien les endroits de contact sur la poignée avec les mains.
- L'ordinateur montre, après la conclusion de la mesure, la valeur pour la masse en % sur l'écran d'affichage à CL.
- À la fin du test de masse corporelle, l'un des 6 profils apparaît automatiquement sur l'écran d'affichage à cristaux liquides.

P24 – A  Durée d'entraînement : 40 minutes	P24 – B  40 minutes	P24 – C  20 minutes
P24 – D  Durée d'entraînement : 40 minutes	P24 – E  40 minutes	P24 – F  20 minutes

- Appuyez sur la touche **START/STOP** pour commencer l'entraînement.

6. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

MESSAGES D'ERREUR

Affichage	Cause
E1 (ERROR 1)	L'ordinateur ne reçoit aucun signal de position provenant du moteur (67) ou le processus de mouvement du moteur est bloqué. • Contrôlez la pose des câbles du produit pour détecter d'éventuels dégâts ou des compressions. • Contrôlez le système de frein et sa course pour détecter un blocage éventuel. • Veuillez prendre contact avec notre service.
E2 (ERROR 2)	Les données du programme sur la mémoire ne peuvent pas être lues. • L'ordinateur doit être remplacé. • Veuillez prendre contact avec notre service.
E3 (ERROR 3)	Le moteur ne fonctionne pas dans la position prévue. • Remplacez le moteur. • Veuillez prendre contact avec notre service.

7. CONSEILS POUR UN ENTRAÎNEMENT SAIN

REMARQUES SUR L'ENTRAÎNEMENT

Toutes les recommandations dans ce mode d'emploi concernent seulement des personnes en bonne santé et ne sont pas appropriées pour des patients souffrant de maladies cardiovasculaires. Toutes les explications ne sont données qu'à titre informatif pour l'organisation d'une séance d'entraînement. Pour des indications spéciales et personnelles, veuillez contacter votre médecin qui vous donnera toutes les explications nécessaires. Les pages suivantes vous expliquent la manipulation précise de votre nouvel équipement sportif et décrivent la base de tout entraînement de fitness. Pour réussir à atteindre le niveau d'entraînement souhaité, il est essentiel de vous informer en général sur les points importants pour l'organisation de vos séances d'entraînement de fitness et en particulier sur la manipulation précise de votre équipement à l'aide de ce mode d'emploi. Nous vous demandons par conséquent de le lire attentivement et de respecter tous les points spécifiés.

Merci beaucoup et bon courage !

ORGANISATION D'UN ENTRAÎNEMENT DE FITNESS

Pour atteindre des améliorations physiques et de santé tangibles, les facteurs ci-dessous doivent être observés afin de déterminer les efforts nécessaires pour l'entraînement :

INTENSITÉ

Le niveau des efforts physiques lors de l'entraînement doit dépasser le point de l'effort normal sans atteindre le point d'essoufflement et/ou d'épuisement.

Les pulsations peuvent constituer ligne directrice appropriée pour un entraînement efficace.

Celle-ci devrait se trouver dans une plage entre 70 % et 85 % de votre pulsation maximale durant l'entraînement. (Pour les détermination et calcul voir le tableau de mesure du pouls en annexe).

Durant les premières semaines, le pouls devrait se trouver pendant l'entraînement au niveau des 70 % de pulsation maximale. La fréquence du pouls devrait être augmentée lentement au cours des semaines et mois suivants jusqu'à atteindre un plafond de 85 % de la pulsation maximale. Plus la condition du sportif est meilleure, plus les exigences d'entraînement doivent être augmentées. Cela est possible par une prolongation de la durée d'entraînement et/ou d'un accroissement des niveaux de difficulté. Si vous souhaitez en plus contrôler manuellement votre fréquence du pouls avec la mesure de l'ordinateur d'entraînement sur le tapis roulant, vous pouvez utiliser les moyens suivants :

- Mesure de contrôle du pouls de façon classique (sentir la pulsation au poignet et compter les battements en une minute).
- Mesure de contrôle du pouls avec dispositifs de mesure d'impulsion spécialisés appropriés (disponible dans le commerce des produits de santé).



ATTENTION !

L'instrument de mesure du pouls peut être inexact. La stimulation excessive peut conduire à des blessures graves et à la mort. Arrêtez immédiatement l'entraînement, si vous vous sentez faible.

FRÉQUENCE

La plupart des experts recommandent la combinaison d'une alimentation saine, qui doit être ciblée par rapport à l'objectif d'entraînement, à des exercices physiques trois à cinq fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine, pour permettre de maintenir sa morphologie actuelle. Pour améliorer sa condition et modifier son poids, il est nécessaire de prévoir des séances d'entraînement au moins 3 fois par semaine.

PHASES D'ENTRAÎNEMENT

Chaque séance d'entraînement devrait être composée de 3 phases d'exercices :

- « phase d'échauffement »,
- « phase d'entraînement » et
- « phase de retour au calme ».

Dans la « phase d'échauffement », la température corporelle et l'approvisionnement en oxygène devraient être augmentés lentement. Il est possible d'organiser cette phase avec des exercices de gymnastique et/ou d'étirements sur une durée de 5 à 10 minutes.

Vous trouvez ci-dessous un guide d'exercices utiles pour des d'étirements.

Après l'échauffement, l'entraînement réel (« phase d'entraînement ») devrait commencer. L'intensité de l'entraînement ne devrait pas être trop importante durant les premières minutes et devrait ensuite être augmentée pour une durée de 15 à 30 minutes afin d'arriver à l'intensité d'entraînement souhaitée.

Pour favoriser le système cardio-vasculaire après la phase d'entraînement et prévenir les courbatures ou elongations, une « phase de retour au calme » doit suivre la « phase d'entraînement ».

Durant cette phase, un programme d'étirement de 5 à 10 minutes avec une amplitude du stretching d'au moins 30 secondes et/ou la pratique d'exercices faciles de gymnastique est réalisé.

MOTIVATION

La clé d'un programme d'entraînement réussi est sa régularité. Vous devriez organiser votre entraînement à heures fixes et la durée des exercices ; le jour de l'entraînement préparez-vous aussi mentalement. Entraînez-vous seulement lorsque vous êtes de bonne humeur et gardez toujours votre objectif devant les yeux. Grâce à un entraînement continu, vous constaterez de jour en jour que vous vous perfectionnez et que vous arrivez à atteindre votre objectif personnel d'entraînement.

EXERCICES D'ÉTIREMENT

Les exercices d'étirement sur la page suivante conviennent en principe aussi bien pour les phases d'échauffement que de retour au calme après la séance d'entraînement. Cependant, il faut considérer que durant la phase d'échauffement les étirements doivent être brefs (environ 5 à 10 secondes) et rapidement relâchés. Cette phase doit augmenter la tension musculaire et préparer les muscles pour la prochaine séance d'entraînement.

Durant la phase de retour au calme, les étirements devraient être tenus plus longtemps (au moins 30 secondes) afin d'abaisser la tension musculaire après une séance d'entraînement intensif.

En règle générale, vous ne devriez pas effectuer des étirements à l'extrême.

Si vous ressentez des douleurs, relâchez immédiatement l'étirement et dans l'avenir, réalisez-le avec beaucoup moins d'intensité.

EXERCICE 1 : EXERCICES POUR LA NUQUE

Penchez votre tête vers la droite et sentez la tension dans votre nuque. Lentement, abaissez votre tête jusqu'à la poitrine et tournez alors votre tête vers le côté gauche en effectuant un demi-cercle. Ici, sentez de nouveau la tension agréable dans la nuque.

Vous pouvez répéter plusieurs fois cet exercice en alternant.



EXERCICE 2 : ÉTIREMENT DE LA RÉGION DE L'ÉPAULE

Soulevez l'épaule gauche et ensuite à droite en alternant ou les deux épaules en même temps.



EXERCICE 3 : ÉTIREMENT DES ÉPAULES

En position debout, dirigez le coude droit vers l'épaule gauche et ensuite, laissez « tomber » votre avant-bras droit derrière votre dos. Appuyez légèrement sur le coude en l'approchant autant que possible de l'épaule, cependant sans ressentir une douleur à l'épaule droite ; tenez cette position pendant 10 à 15 secondes. Répétez cet exercice avec l'autre bras.



EXERCICE 4 : ÉTIREMENT DES BRAS

Étirez le bras droit en direction du plafond et alternez avec le bras gauche. Sentez la tension au milieu du corps à gauche et à droite. Répétez cet exercice plusieurs fois.



EXERCICE 5 : ÉTIREMENT DU TRICEPS ET LA MUSCULATURE LATÉRALE

Pliez votre bras droit à environ 90 degrés et faites-le passer derrière votre tête (comme indiqué sur l'illustration). Pliez légèrement votre tronc du côté opposé (p. ex. si vous étirez l'épaule droite, pliez-vous donc vers la gauche et vice-versa). Conservez cette position pendant 10 à 15 secondes et répétez cet exercice avec l'autre bras.

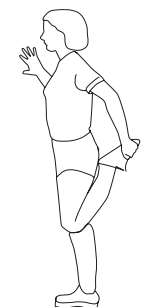


EXERCICE 6 : ÉTIREMENT DU QUADRICEPS (À L'AVANT DE LA CUISSE)

Tenez-vous à la paroi avec une main et avec l'autre main, saisissez un pied comme illustré ; ressentez l'étirement sur le devant de la cuisse. Dans la mesure du possible, le talon du pied saisi peut être poussé en direction du fessier (sans ressentir de douleurs).

Selon la phase d'étirement choisi, conservez cette position de 5 à 10 secondes environ (échauffement) ou 30 à 40 secondes environ (retour au calme) et répétez avec l'autre pied.

Répétez au moins 2 fois de chaque côté.



EXERCICE 7 : ÉTIREMENT À L'INTÉRIEUR DES CUISSES

Asseyez-vous au sol et posez les deux plantes des pieds l'une contre l'autre. Durant l'exercice et dans la mesure du possible, tirez sur les talons vers vous et sentez alors vos genoux se diriger vers le bas en direction du sol ; agissez avec prudence ! Ne forcez surtout pas et n'appuyez jamais à l'aide des mains sur les genoux vers le bas ! Effectuez l'étirement aussi loin que possible mais sans ressentir de douleurs.

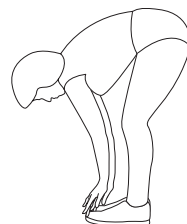
Selon la phase d'étirement choisie, conservez cette position de 5 à 10 secondes environ (échauffement) ou 30 secondes environ (retour au calme). Répétez 2 fois.



EXERCICE 8 : ÉTIREMENT DE LA MUSCULATURE DES MOLLETS ET DU TENDON D'ACHILLE

(muscle gastrocnémien et biceps femoris)

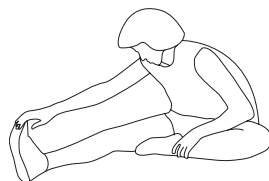
Tenez-vous bien droit avec les pieds écartés pratiquement de la largeur des épaules. Descendez maintenant en pliant les hanches vers l'avant et essayez si possible de toucher les pieds avec les mains (les sportifs confirmés peuvent toucher leurs pieds sans douleurs). Selon la phase choisie, conservez cette position de 5 à 10 secondes environ (échauffement) ou de 30 à 40 secondes environ (retour au calme) et répétez 2 fois.



EXERCICE 9 : ÉTIREMENT DE L'ARRIÈRE DES CUISSES

Asseyez-vous au sol et pliez une jambe comme illustré ; étirez l'autre jambe bien droit. Si possible, pliez-vous vers l'avant et essayez, sans provoquer de douleurs, de diriger la main vers le pied en longeant la jambe étirée. Les sportifs confirmés peuvent ici saisir le pied et éventuellement tirer sur les orteils vers le tronc afin d'effectuer un étirement du mollet.

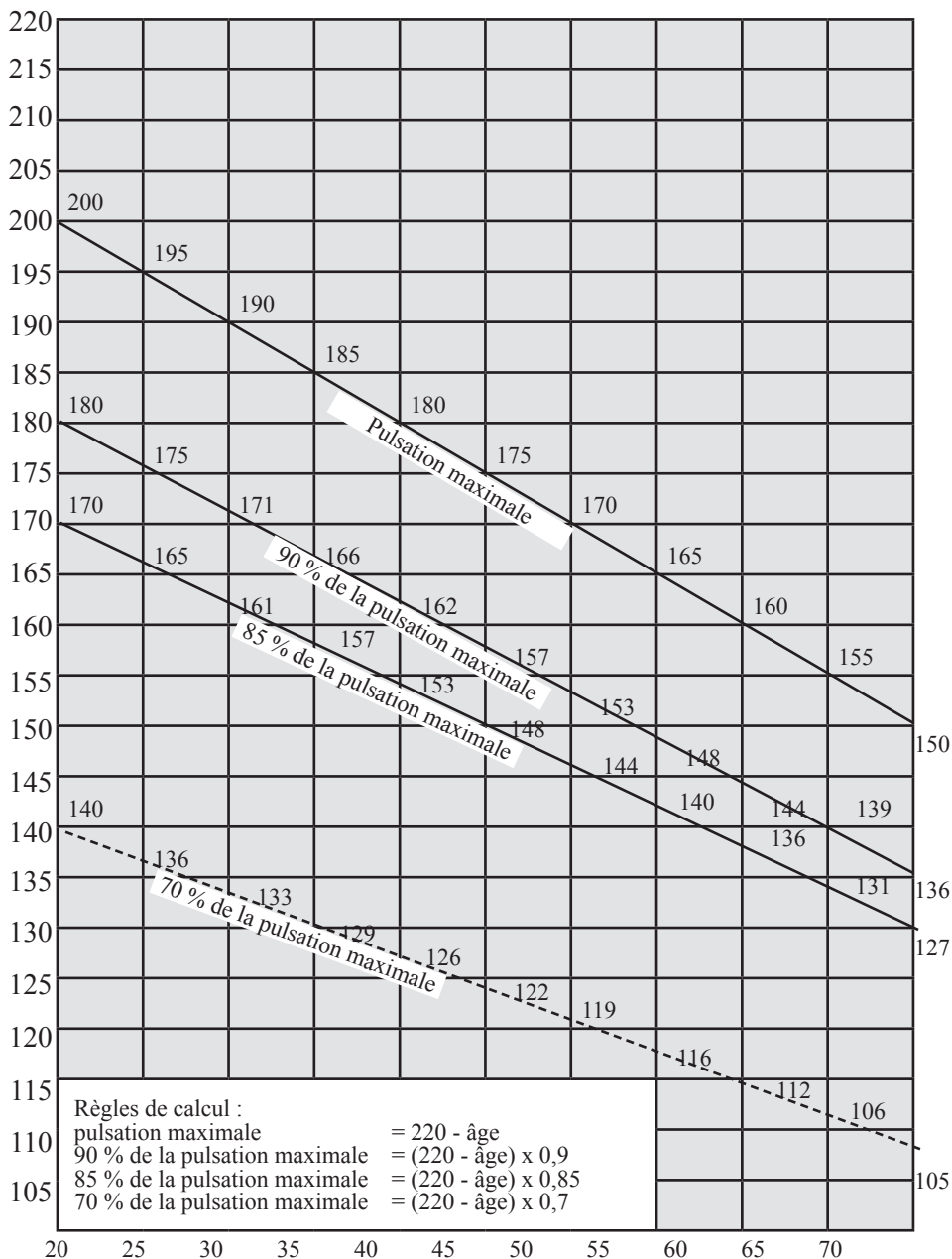
Selon la phase d'étirement choisie, conservez cette position de 5 à 10 secondes environ (échauffement) ou 30 secondes environ (retour au calme).



8. TABLEAU DE MESURE DU POULS

ligne x = âge entre 20 et 70

ligne y = pulsation par minute de 100 à 220



9. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Contrôlez après l'assemblage et avant l'utilisation de l'appareil si toutes les vis/tous les écrous sont complètement et correctement serré(e)s.
- Nettoyez régulièrement l'appareil avec un chiffon légèrement humidifié et si besoin avec l'application d'un produit de nettoyage doux.
- C'est particulièrement important pour les poignées, le dossier et l'assise car ces parties sont constamment en contact avec les parties de votre corps durant tout l'entraînement.
- Graissez régulièrement la douille du roulement avec de la graisse courante du commerce.

TRANSPORT

- Pour transporter l'appareil, nous recommandons de demander de l'aide à une deuxième personne compte tenu du poids élevé de l'appareil. Procédez comme suit : Placez un pied sur le pied avant, saisissez l'appareil par la poignée fixe au-dessous de l'ordinateur et inclinez-le de telle sorte que l'appareil glisse sur le rouleau de transport. Pour positionner l'appareil, placez de nouveau un pied sur le pied avant de l'appareil et faites-le glisser lentement vers le sol.
- Attention ! Les rouleaux de transport peuvent causer des rayures ou tout autre dommage sur du parquet ou d'autres sols en bois tendre. Placez absolument l'appareil sur un chiffon ou un tapis et déplacez l'appareil à l'aide du chiffon/tapis. Ni le commerçant ni le fabricant ne sont responsables du non-respect des instructions et des éventuels dommages !

10. CONSEILS POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE



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



Les appareils usagés ne doivent pas être jetés dans les ordures ménagères.

Mettez au rebut les appareils usagés en respectant la réglementation pour le recyclage ! Vous contribuez ainsi à protéger l'environnement.

Informez-vous auprès des autorités locales sur les points de collecte et leurs heures d'ouverture.

11. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE

Dans le cas éventuel de défauts du produit, veuillez contacter directement notre équipe de service à la clientèle. À cette fin, nous vous recommandons de conserver précieusement votre ticket de caisse.

Pour des questions concernant la mise en place et l'utilisation de votre produit SportPlus ainsi que pour la commande de pièces détachées, veuillez contacter notre équipe du service clientèle qui se tient toujours à votre disposition.

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

Service hotline : +33 176361493*

Adresse électronique : Service@SportPlus.org

Site Internet : <http://www.SportPlus.org>

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

Veuillez 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,
- ticket de caisse avec date d'achat.

MISES EN GARDE IMPORTANTES !

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

12. GARANTIES

SportPlus assure, que le produit, qui se réfère à la garantie, a été fabriqué avec des matériaux d'excellente qualité et vérifié avec le plus grand soin. Cependant, si avec une utilisation et un entretien normaux, durant le délai de garantie cité ici, des défauts venaient à apparaître, veuillez contacter notre équipe de service clientèle.

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 peut abroger la garantie.

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

- les dommages causés par l'exercice d'une force,
- les interventions, réparations et modifications réalisées par des personnes non habilitées par nos soins,
- 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 du produit et sur les matériaux utilisés est aussi exclue.

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

Gentile Cliente,

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

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

- Prima del primo utilizzo del prodotto, leggere con attenzione e integralmente questo manuale utente.
- Il prodotto è dotato di dispositivi di sicurezza. Tuttavia, leggere con attenzione le avvertenze per la sicurezza e utilizzare il prodotto solo in accordo a quanto descritto nel manuale, al fine di prevenire lesioni o danni accidentali.
- Conservare il manuale per future consultazioni.
- In caso di cessione anche occasionale del prodotto a terzi, accludere sempre parimenti questo manuale.

INDICE

1. DATI TECNICI	94
2. ⚠ AVVERTENZE PER LA SICUREZZA.....	95
3. DISEGNO ESPLOSO	97
4. ELENCO DELLE PARTI	98
5. NOTE PER IL MONTAGGIO	101
6. UTILIZZO DEL COMPUTER.....	108
7. INDICAZIONI PER UN ALLENAMENTO SANO.....	116
8. TABELLA DI MISURAZIONE DEL BATTITO CARDIACO	120
9. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA.....	121
10. ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO.....	121
11. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO.....	122
12. GARANZIA.....	123

1. DATI TECNICI

INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

Dimensioni (L x P x A):	ca. 137 x 62 x 123 cm
Peso totale:	ca. 38,5 kg
Classe:	HA (uso domestico), BS EN ISO 20957-1/-5
Peso corporeo massimo dell'utente:	150 kg

Informazioni sul computer

Modello:	B31851
Funzioni del computer:	tempo, velocità, distanza, consumo calorico approssimativo, contachilometri, display pulsazioni

Adattatore di rete

Ingresso:	100-240 V~, 50/60 Hz
Uscita:	9 V $\overline{\text{---}}$, 500 mA

2. ⚠️ AVVERTENZE PER LA SICUREZZA

UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per uso privato e non a scopi clinici, terapeutici o commerciali.
- Il prodotto supporta un peso dell'utente massimo di 150 kg.
- Prima di collegare alla rete di alimentazione, verificare che il tipo di corrente e di tensione corrisponda alle informazioni sulla targhetta.
- Non utilizzare mai un attrezzo danneggiato! Scollegare l'attrezzo dalla rete elettrica e contattare il servizio clienti nel caso in cui lo stesso sia danneggiato.
- Evitare di danneggiare il cavo mediante schiacciamento, attorcigliamento o sfregamento contro spigoli vivi. Tenere lo stesso lontano da superfici calde o fiamme libere.
- Instradare il cavo in modo da evitare che sia tirato accidentalmente o si possa inciampare su di esso.
- Se si utilizza una prolunga, questa deve essere adatta alla potenza indicata.
- **Avvertenza!** Non immergere le parti elettriche dell'attrezzo in acqua o in altri liquidi. Non tenere mai l'attrezzo sotto l'acqua corrente.
- Non azionare l'attrezzo con mani umide o mentre ci si trova su un pavimento bagnato. Non toccare la spina con mani bagnate o umide.
- L'uso di accessori non espressamente consigliati dal produttore può causare lesioni e danni. Pertanto, utilizzare solo accessori originali.
- Tenere l'attrezzo lontano da superfici calde e fiamme libere. Azionare l'attrezzo sempre su superfici piane, stabili, pulite e asciutte. Proteggere il prodotto da calore estremo, polvere, luce del sole diretta, umidità e gocce e spruzzi d'acqua.
- Non collocare oggetti pesanti sull'attrezzo. Evitare di posizionare sopra o accanto all'attrezzo qualsiasi oggetto con fiamme libere, ad esempio una candela. Evitare di poggiare sull'attrezzo oggetti pieni di liquidi, ad esempio vasi.
- Questo prodotto non è destinato a essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e / o conoscenza, a meno che non vengano sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza o abbiano ricevuto istruzioni su come utilizzare l'attrezzo.
- Non scollegare l'adattatore di rete tirando il cavo né avvolgere il cavo attorno all'attrezzo.
- Collegare l'adattatore a una presa di corrente facilmente accessibile per poter scollegare velocemente l'attrezzo dalla rete elettrica in caso di emergenza. Per spegnere l'attrezzo completamente, scollegare l'adattatore dalla presa. Utilizzare l'adattatore come sezionatore.
- Staccare l'adattatore di rete dalla presa prima di qualsiasi operazione di pulizia oppure nel caso in cui l'attrezzo non venga utilizzato per periodi prolungati.
- Utilizzare l'attrezzo solo con l'adattatore di rete fornito.

PERICOLO PER I BAMBINI

- I bambini non sono coscienti del pericolo derivato dall'uso di questo prodotto. Pertanto, tenere i bambini lontano dal prodotto. Questo prodotto non è un giocattolo. Il prodotto dovrebbe essere conservato in un luogo non accessibile a bambini e animali domestici.
- Assicurarsi che il materiale di imballaggio non finisca nelle mani dei bambini. Rischio di soffocamento!

2. ⚠ AVVERTENZE PER LA SICUREZZA

- Genitori e altri tutori dovrebbero essere consapevoli che, a motivo della naturale propensione al gioco e della voglia di sperimentare dei bambini, è possibile incorrere in situazioni e comportamenti per i quali tale macchina non è idonea.
- Se si lascia utilizzare il prodotto a un bambino, non lasciare lo stesso incustodito. Impostare il prodotto conformemente e monitorare la sequenza di esercizi.

ATTENZIONE - PERICOLO DI LESIONI

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

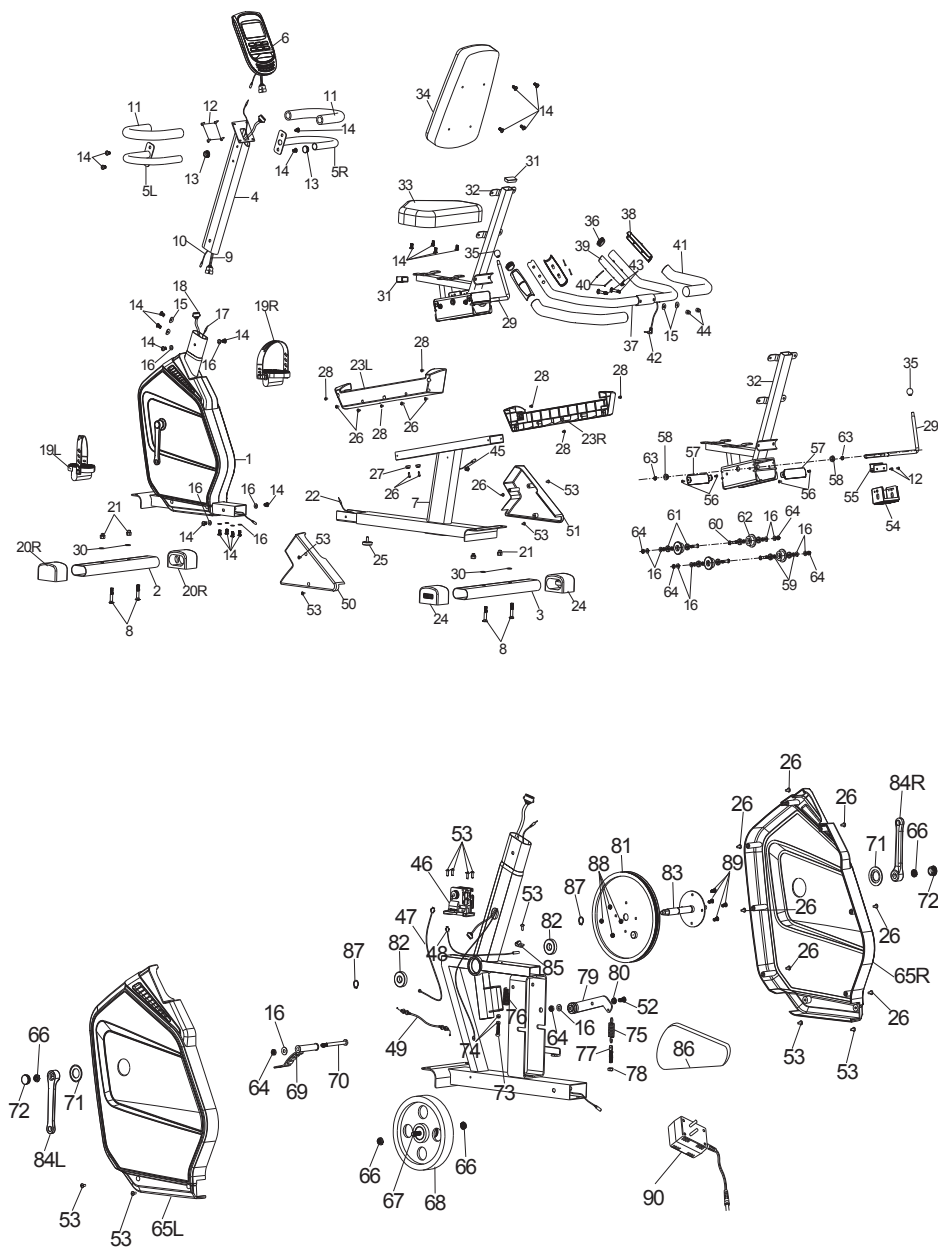
ATTENZIONE - DANNI AL PRODOTTO

- 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.

NOTE SUL MONTAGGIO

- Il montaggio del prodotto deve essere eseguito con cautela e da una persona adulta. In caso di dubbi, richiedere l'aiuto di una seconda persona con competenze tecniche.
- Prima di iniziare a montare il prodotto, leggere con attenzione i vari passaggi della procedura e osservare le relative illustrazioni.
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio e posizionare le singole parti su una superficie libera. Questo consente di ottenere una visione d'insieme facilitando il montaggio. Proteggere la superficie di montaggio da sporco e graffi utilizzando un apposito rivestimento.
- Usando come riferimento l'elenco delle parti, controllare che la confezione sia integra. Smaltire il materiale di imballaggio solo una volta finito di montare.
- Si noti che quando si utilizzano strumenti o si eseguono lavori manuali sussiste sempre il pericolo di lesioni. Procedere quindi con cautela e prudenza durante il montaggio.
- Per disporre di un ambiente di lavoro privo di pericoli, ad esempio, è possibile non lasciare in giro alcuno strumento. Disporre il materiale di imballaggio in modo che non causi alcun pericolo. Pellicole o sacchetti in plastica comportano un pericolo di soffocamento per i bambini!
- Dopo aver montato il prodotto in accordo al manuale utente, assicurarsi di aver inserito e serrato completamente viti, bulloni e dadi.
- 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.

3. DISEGNO ESPLOSO



4. ELENCO DELLE PARTI

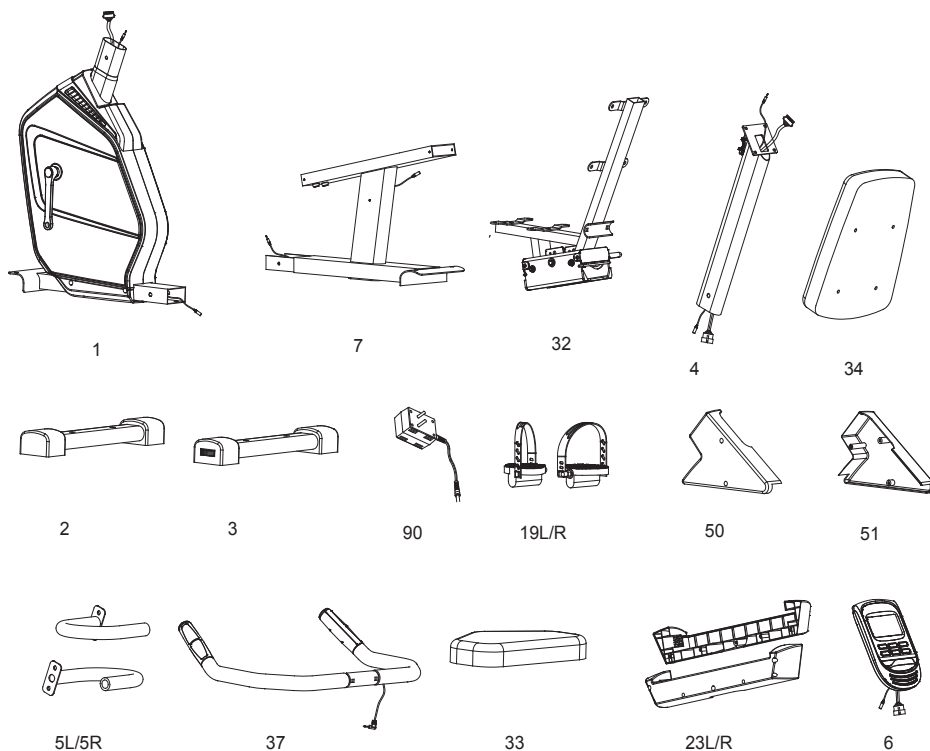
ELENCO DELLE PARTI COMPLETO

N.	DESCRIZIONE	Qtà
1	Unità principale	1
2	Stabilizzatore anteriore	1
3	Stabilizzatore posteriore	1
4	Supporto manubrio	1
5L	Manopola del manubrio sinistra	1
5R	Manopola del manubrio destra	1
6	Computer	1
7	Barra longitudinale	1
8	Vite M10 x 55 mm	4
9	Connettore centrale 1 cavo del computer	1
10	Connettore centrale 2 cavo del computer	1
11	Manico in schiuma anteriore	2
12	Vite M5 x 12 mm	6
13	Chiusura manico anteriore Ø 25,4 mm	2
14	Vite esagonale M8 x 16 mm	22
15	Rondella convessa Ø 8 x 20 mm	4
16	Rondella piatta Ø 8 x 17 mm	18
17	Connettore inferiore/centrale cavo del computer	1
18	Connettore centrale 3 cavo del computer	1
19L	Pedale sinistro	1
19R	Pedale destro	1
20L	Chiusura per stabilizzatore anteriore L	1
20R	Chiusura per stabilizzatore anteriore R	1
21	Dado M10	4
22	Connettore inferiore/posteriore cavo del computer	1
23L	Pannello per carrello sella sinistro	1
23R	Pannello per carrello sella destro	1
24L	Chiusura per stabilizzatore posteriore L	1
24R	Chiusura per stabilizzatore posteriore R	1
25	Piede di livellamento per superfici irregolari	1
26	Vite autofilettante ST5 x 15 mm	14
27	Cuscino	2
28	Vite M5 x 10 mm	6
29	Leva di regolazione	1
30	Rondella piatta Ø 22 x 10 mm	4
31	Chiusura schienale 53,5 x23,5	2
32	Carrello sella	1
33	Sella	1
34	Schienale	1
35	Manopola a mano	1
36	Chiusura manico posteriore	2
37	Impugnature laterali	1
38	Superficie di contatto pulsazioni superiore	2
39	Superficie di contatto pulsazioni inferiore	2
40	Vite M2,5	4
41	Manico in schiuma anteriore	2
42	Connettore posteriore cavo del computer	1

N.	DESCRIZIONE	Qtà
43	Vite M8 x 45mm	2
44	Dado M8	2
45	Passacavi	1
46	Motore	1
47	Cavo di alimentazione	1
48	Cavo sensore	1
49	Cavo motore	1
50	Pannello per supporto sella sinistro	1
51	Pannello per supporto sella destro	1
52	Vite esagonale M8 x 20 mm	1
53	Vite ST5 x 20 mm	13
54	Dispositivo di blocco sella	1
55	Slitta in acciaio	1
56	Vite a croce ST6 x 10 mm	4
57	Coperchio carrello sella	2
58	Spessore	2
59	Boccola per cuscinetto a sfere	8
60	Vite esagonale M8 x 40 mm	4
61	Cuscinetto a sfere 608	8
62	Ruota	4
63	Clip a C Ø 12	2
64	Dado in nylon M8	6
65L	Alloggiamento L	1
65R	Alloggiamento R	1
66	Dado bordino	4
67	Asse volano	1
68	Volano	1
69	Magneti	1
70	Bullone M8 x 55 mm	1
71	Coperchio alloggiamento	2
72	Coperchio manovella	2
73	Testa vite esagonale M6 x 25 mm	1
74	Testa vite esagonale dado M6	2
75	Molla per magneti	1
76	Molla per cinghia	1
77	Bullone di regolazione	1
78	Dado M8	1
79	Asse portante	1
80	Distanziatore	1
81	Puleggia	1
82	Cuscinetto a sfere 6203	2
83	Asse	1
84L	Pedivella sinistra	1
84R	Pedivella destra	1
85	Supporto sensore	1
86	Cinghia	1
87	Clip a C	1
88	Dado di sicurezza M6	1
89	Vite M6 x 15 mm	1
90	Adattatore (UE+UK)	1

4. ELENCO DELLE PARTI

PARTI PREMONTATE

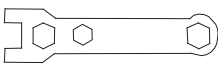


N.	DESCRIZIONE	Qtà
1	Unità principale	1
2	Stabilizzatore anteriore	1
3	Stabilizzatore posteriore	1
4	Supporto manubrio	1
5L/R	Manopola del manubrio sinistra/destra	1/1
6	Computer	1
7	Supporto sella	1
19L/R	Pedale sinistro/destro	1

N.	DESCRIZIONE	Qtà
23L/R	Pannello per carrello sella sinistro/destro	1
32	Carrello sella	1
33	Sella	1
34	Schienale	1
37	Impugnature laterali	1
50	Pannello per supporto sella sinistro	1
51	Pannello per supporto sella destro	1
90	Adattatore (UE+UK)	1

4. ELENCO DELLE PARTI

DETTAGLI PICCOLE PARTI

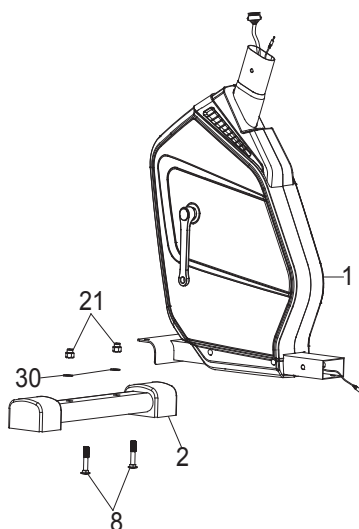
N.	DESCRIZIONE	FIGURA	Qtà
8	Vite M10 x 55 mm		4
14	Vite esagonale M8 x 16 mm		22
15	Rondella convessa Ø 8 x 20 mm		4
16	Rondella piatta Ø 8 x 17 mm		8
21	Dado M10		4
25	Piede di livellamento per superfici irregolari		1
30	Rondella piatta Ø 22 x 10 mm		4
35	Manopola a mano		1
43	Vite M8 x 45mm		2
44	Dado M8		2
	Chiave a brugola 6 mm/Cacciavite Phillips		1
	Chiave per dadi		1

5. NOTE PER IL MONTAGGIO

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

Usando come riferimento l'elenco delle parti, verificare che non vi siano pezzi mancanti prima di procedere al montaggio. Alcune parti sono già assemblate per semplificare il processo di montaggio.

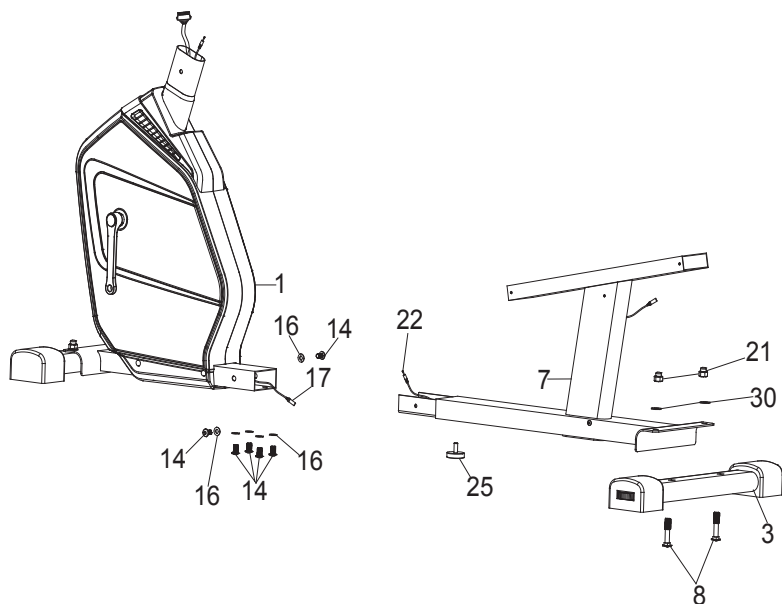
PASSAGGIO 1



4. Fissare lo stabilizzatore anteriore (2) all'unità principale (1). Assicurare con 2 set di rondelle piatte (30), viti (8) e dadi (21). Serrare con decisione.

5. NOTE PER IL MONTAGGIO

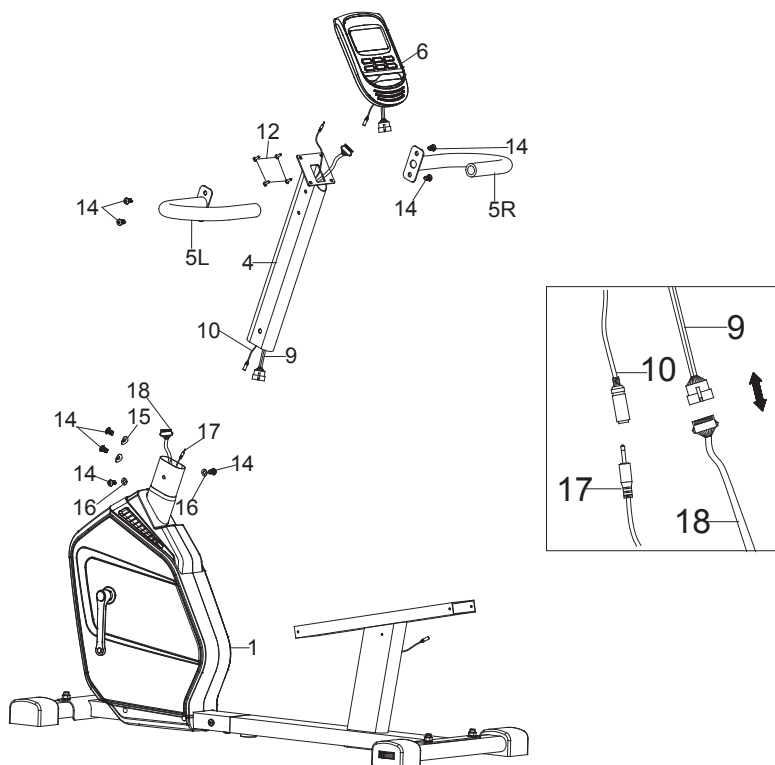
PASSAGGIO 2



1. Fissare lo stabilizzatore posteriore (3) al supporto sella (7). Assicurare con 2 set di rondelle piatte (30), viti (8) e dadi (21). Serrare con decisione.
2. Collegare i connettori inferiori dei cavi del computer (17, 22) della barra longitudinale e dell'unità principale.
3. Far scorrere il supporto sella (7) nell'alloggiamento dell'unità principale (1). Assicurare con 6 set di viti esagonali (14) e rondelle piatte (16). Serrare con decisione.
4. Infine, fissare sul fondo il piede di livellamento per superfici irregolari (25).

5. NOTE PER IL MONTAGGIO

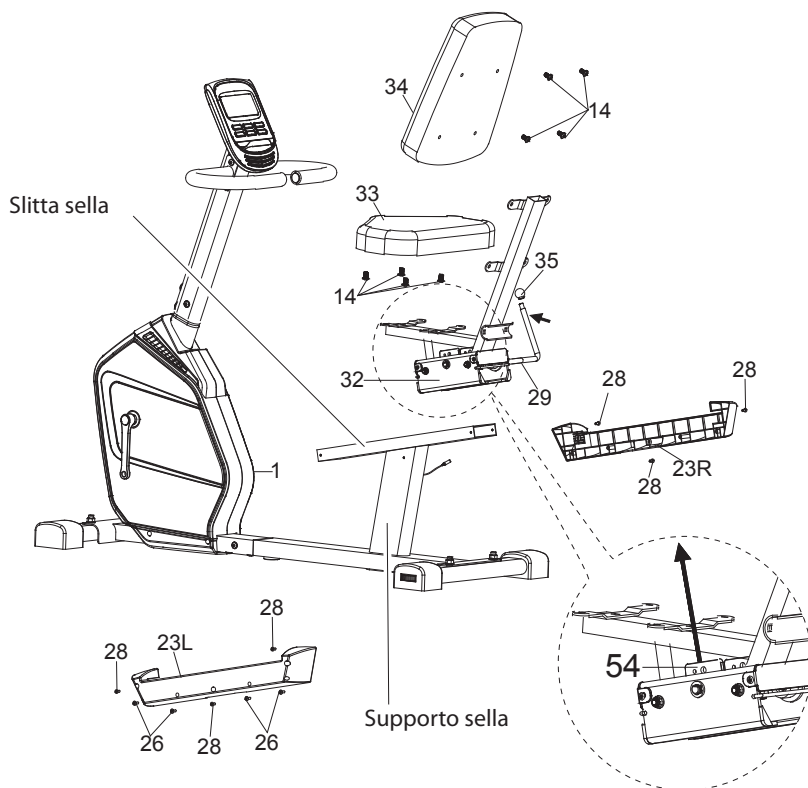
PASSAGGIO 3



1. Collegare i connettori dei cavi del computer (9, 10 e 17, 18) superiormente all'unità principale (1) e inferiormente al supporto manubrio (4). Vedere la figura dettagliata a destra.
2. Far scorrere con cautela il supporto manubrio nell'unità principale. Assicurare con 2 set di rondelle convesse (15) e viti esagonali (14) dal lato anteriore. Assicurare da destra e sinistra con un totale di 2 set di rondelle piatte (16) e viti esagonali (14). Serrare con decisione.
3. Fissare le manopole del manubrio (5L, 5R) al manubrio (4) lateralmente, ciascuna con 2 viti esagonali (14). Serrare con decisione.
4. Collegare i connettori dei cavi del computer sul PC (6) ai connettori corrispondenti dei cavi del computer (9, 10) nella parte superiore del supporto manubrio (4).
5. Fissare il computer al manubrio. Utilizzare a tal fine le 4 viti (12) premontate sul retro del computer (6).

5. NOTE PER IL MONTAGGIO

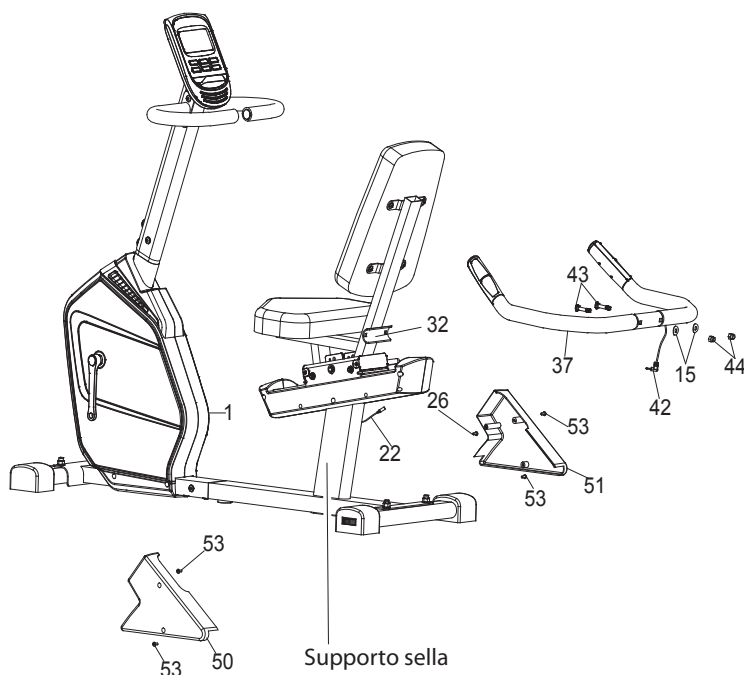
PASSAGGIO 4



1. Serrare la manopola a mano (35) sulla leva di regolazione (29).
2. Sollevare il dispositivo di blocco della sella (54) del relativo carrello (32) verso l'alto (vedere la figura dettagliata in basso a destra) portando la leva di regolazione (29) nella posizione superiore.
3. Far scorrere il carrello della sella (32) sull'apposita slitta della barra longitudinale. Premere in basso la leva di regolazione (29) per assicurare il carrello della sella.
4. Fissare i pannelli per la slitta della sella (23L, 23R). A tal fine, utilizzare su ogni lato 3 viti (28) (premontate nella slitta e nel supporto della sella).
5. Collegare ambo i pannelli (23L, 23R) con 4 viti autofilettanti (26) (premontate nel pannello di sinistra).
6. Avvitare la sella e lo schienale al carrello della sella (32). Utilizzare per ogni parte 4 viti esagonali (14). Serrare con decisione.

5. NOTE PER IL MONTAGGIO

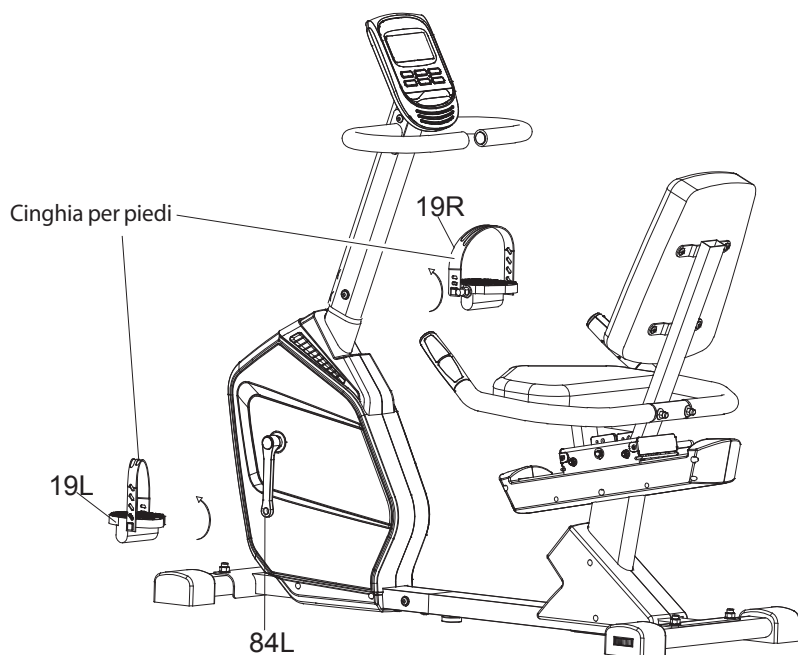
PASSAGGIO 4



1. Fissare le impugnature laterali (37) al carrello della sella (32). Assicurare con 2 set di rondelle convesse (15), viti (43) e dadi (44). Serrare con decisione.
2. Collegare i connettori del cavo del computer (42, 22).
3. Fissare i pannelli per il supporto sella (50, 51). A tal fine, utilizzare su ogni lato 2 viti (53) (premontate nel supporto sella).
4. Collegare ambo i pannelli (50, 51) con la vite autofilettante (26) (premontata nel pannello di destra).

5. NOTE PER IL MONTAGGIO

PASSAGGIO 5



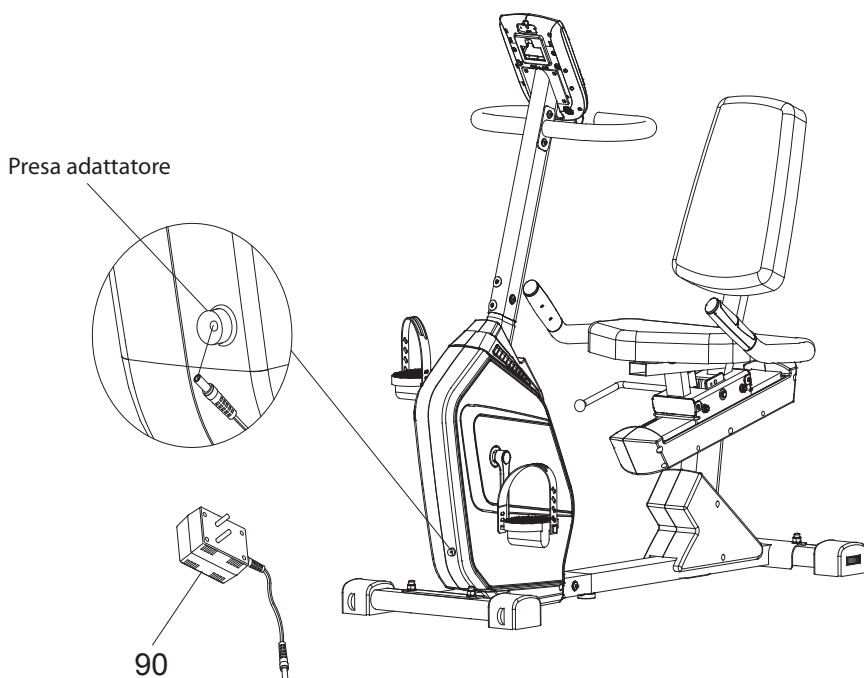
1. Fissare le cinghie per i piedi ai pedali (19L, 19R).

Importante: i pedali sono contrassegnati con "L" (sinistra) ed "R" (destra).

2. Fissare il pedale sinistro (19L) alla pedivella sinistra (84L) (in senso antiorario).
3. Fissare il pedale destro (19R) alla pedivella destra (in senso orario).

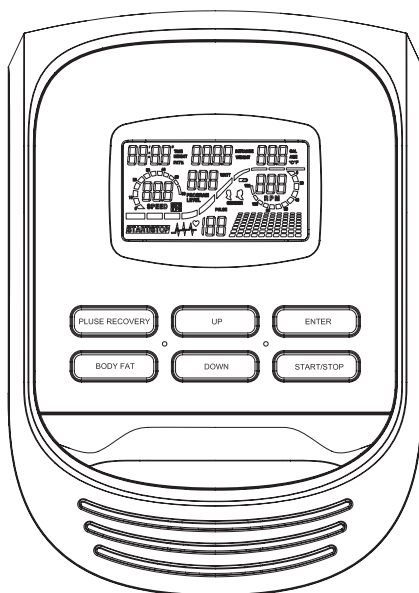
5. NOTE PER IL MONTAGGIO

PASSAGGIO 6



1. Collegare il cavo dell'adattatore di rete (90) alla rispettiva presa sul lato anteriore dell'ergometro.
2. Collegare l'adattatore di rete a una presa elettrica.
3. A questo punto l'attrezzo è pronto per l'uso.

6. UTILIZZO DEL COMPUTER



TASTI/COLLEGAMENTI	FUNZIONE
Tasto START/STOP	• Funzione di avvio rapido del computer senza selezione del programma in modalità manuale. • Fine della modalità di allenamento. • Avvio dell'allenamento.
Tasto UP	• Aumento della resistenza durante l'allenamento. • In modalità di impostazione: aumento dei valori di tempo, distanza, calorie ed età, come pure selezione di programma e sesso.
Tasto DOWN	• Riduzione della resistenza durante l'allenamento. • In modalità di impostazione: riduzione dei valori di tempo, distanza, calorie ed età, come pure selezione di programma e sesso.
Tasto ENTER	• In modalità di impostazione: conferma dei dati immessi. • In modalità Stop: tenere premuto 2 secondi per azzerare tutti i valori o ripristinare i valori predefiniti.
Tasto BODY FAT	• Calcolo del grasso corporeo in base ai dati immessi.
Tasto PULSE RECOVERY	• Avvio della misurazione delle pulsazioni di recupero.

6. UTILIZZO DEL COMPUTER

CONTROLLO DALLA APP CARDIOFIT

Il computer può essere collegato al proprio smartphone/tablet tramite Bluetooth 4.0. A tal fine, scaricare la app "Cardiofit" dal Play Store per Android o dall'App Store per iOS.

PRINCIPALI INDICATORI SUL COMPUTER

TIME	Mostra il tempo di allenamento in minuti e secondi. Il computer conta automaticamente da 0:00 a 99:59 minuti.
DISTANCE	Mostra la distanza percorsa durante l'allenamento (da 0 a 999,9 km).
RPM	Mostra la cadenza di pedalata corrente (rivoluzioni/minuto).
WATT	Mostra il valore dell'energia meccanica prodotta durante l'allenamento.
SPEED	Velocità (km/h)
CAL	Mostra le calorie consumate durante l'allenamento. Si tratta di una stima.
PULSE	Rileva e mostra automaticamente la frequenza cardiaca sotto sforzo. Per misurare le pulsazioni, poggiare i palmi delle mani su ambo le superfici di contatto (38, 39); sul computer compare il battito al minuto corrente.

COSA FARE PRIMA DELL'ALLENAMENTO

COLLEGAMENTO ALLA RETE

- Collegare il cavo dell'adattatore di rete (90) alla rispettiva presa sul lato anteriore dell'ergometro. Il computer emette un segnale acustico.

AUTO ON / OFF:

- Il computer si accende automaticamente quando è azionato l'attrezzo da fitness. Se non ci si allena per 4 minuti, il computer si spegne automaticamente.

AVVIO RAPIDO

- Premere il tasto **START/STOP**.
- Iniziare l'allenamento.
- È possibile regolare il livello di resistenza mentre si pedala con i tasti **UP/DOWN**.

BREVE PANORAMICA SUI PROGRAMMI DEL COMPUTER

PROGRAMMA 1 - PROGRAMMA MANUALE

- Selezionare il programma manuale (**P1**) con i tasti **UP/DOWN** e confermare con il tasto **ENTER**.
- Con i tasti **UP/DOWN**, immettere i valori di tempo, distanza, calorie e pulsazioni.
- Confermare i valori immessi di volta in volta con il tasto **ENTER**.
- Premere il tasto **START/STOP** per iniziare l'allenamento.
- Se desiderato, durante l'allenamento è possibile regolare il livello di resistenza con i tasti **UP/DOWN**.

6. UTILIZZO DEL COMPUTER

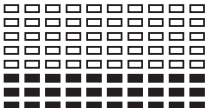
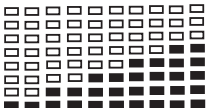
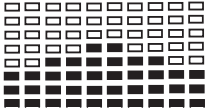
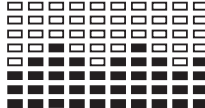
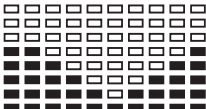
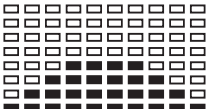
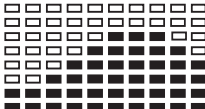
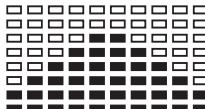
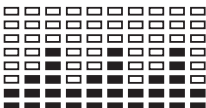
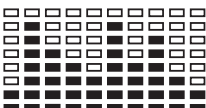
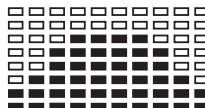
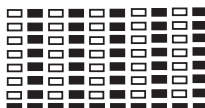
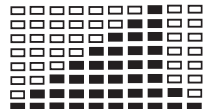
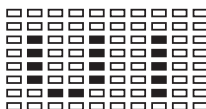
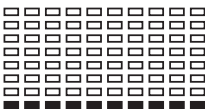
PROGRAMMI P2 - P13 - PROGRAMMI PREIMPOSTATI

I programmi da P2 a P13 sono programmi preimpostati.

- L'utente ha la possibilità di allenarsi con resistenze diverse in intervalli diversi, come mostrato graficamente nella pagina che segue.

SELEZIONE DEL PROGRAMMA E IMPOSTAZIONI

- Selezionare il programma desiderato con i tasti **UP/DOWN** e confermare la selezione con il tasto **ENTER**.
- Con i tasti **UP/DOWN** è possibile immettere uno dopo l'altro i valori di tempo, distanza, calorie e pulsazioni.
- Confermare i valori immessi di volta in volta con il tasto **ENTER**.
- Premere il tasto **START/STOP** per iniziare l'allenamento.

P1 – MANUAL 	P2 – STEPS 	P4 – HILL 	P4 – ROLLING 
P5 – VALLEY 	P6 – FAT BURN 	P7 – RAMP 	P8 – MOUNTAIN 
P9 – INTERVALS 	P10 – RANDOM 	P11 – PLATEAU 	P12 – FARTLEK 
P13 – PRECIPICE 	P14 – Utente "U1" 		
		P14 – Impostazione predefinita 	

6. UTILIZZO DEL COMPUTER

PROGRAMMI P14 - P17 - PROGRAMMI PERSONALIZZATI

I programmi da P14 a P17 sono programmi personalizzabili dall'utente.

- L'utente può immettere i valori di tempo, distanza, calorie e impostare la resistenza in 10 livelli. Dopo l'impostazione, valori e profilo sono salvati e possono essere richiamati.
- Selezionare il programma desiderato con i tasti **UP/DOWN** e confermare la selezione con il tasto **ENTER**.
- Con i tasti **UP/DOWN** è possibile impostare la resistenza in 10 livelli (impostazione predefinita "1"; vedere sopra), come pure immettere uno dopo l'altro i valori di tempo, distanza, calorie e pulsazioni.
- Premere il tasto **START/STOP** per iniziare l'allenamento.
- Una volta raggiunto il valore impostato, il computer emette un segnale acustico e ferma l'allenamento.
- **Nota:** il cardiofrequenzimetro deve essere utilizzato come ausilio all'allenamento, non a scopi clinici. Terminare immediatamente l'allenamento in caso di malore e contattare il proprio medico.

PULSAZIONI DI RECUPERO:

- In modalità **START**, tenere le mani sulle impugnature e premere il tasto **PULSE RECOVERY**. Il timer conta da 00:60 a 00:00. Trascorso il tempo, il computer mostra le pulsazioni di recupero in una scala da F1.0 a F6.0:

1.0	=	eccellente	3.0 ≤ F ≤ 3.9	=	nella media
1.0 < F < 2.0	=	ottimo	4.0 ≤ F ≤ 5.9	=	sotto la media
2.0 ≤ F ≤ 2.9	=	buono	6.0	=	scarso

PROGRAMMI P18 - P22 - PROGRAMMI CARDIO

I programmi da P18 a P21 sono programmi Cardio, e il programma P22 serve a ottenere la frequenza cardiaca di riferimento.

- In questi programmi, il computer adatta la resistenza alla frequenza cardiaca misurata.
- Quando la frequenza cardiaca misurata è inferiore a quella di riferimento, la resistenza viene aumentata ogni 20 secondi.
- Quando la frequenza cardiaca misurata è superiore a quella di riferimento, la resistenza viene ridotta ogni 20 secondi.

Programma	% frequenza cardiaca max.	Calcolo frequenza cardiaca di riferimento
P18	55%	220 - Età x 55%
P19	65%	220 - Età x 65%
P20	75%	220 - Età x 75%
P21	85%	220 - Età x 85%
P22	Definito dall'utente	Definito dall'utente

6. UTILIZZO DEL COMPUTER

- Selezionare il programma desiderato con i tasti **UP/DOWN** (vedere la rappresentazione grafica) e confermare la selezione con il tasto **ENTER**.

P18 -P21: come prima cosa, immettere la propria età con i tasti **UP/DOWN** . Il valore predefinito è 35.

P22: come prima cosa, immettere la propria frequenza cardiaca di riferimento con i tasti **UP/DOWN** , scegliendo nell'intervallo 80 - 180. Il valore predefinito è 120.

- Successivamente, con i tasti **UP/DOWN** immettere uno dopo l'altro i valori di tempo, distanza e calorie.
- Premere il tasto **START/STOP** per iniziare l'allenamento.

PROGRAMMI P18 - P22 - PROGRAMMI CARDIO

PANORAMICA DEL DISPLAY

P18-55%	
P19- 65%	
P20- 75%	
P21- 85%	
P22 - Definito dall'utente	

6. UTILIZZO DEL COMPUTER

PROGRAMMA P23 - PROGRAMMA WATT

Nel programma **P23** la resistenza non può essere regolata durante l'allenamento ma è adattata automaticamente dal computer in base alla velocità. Se la velocità diminuisce, la resistenza aumenta automaticamente; viceversa, se la velocità aumenta, la resistenza si riduce conformemente.

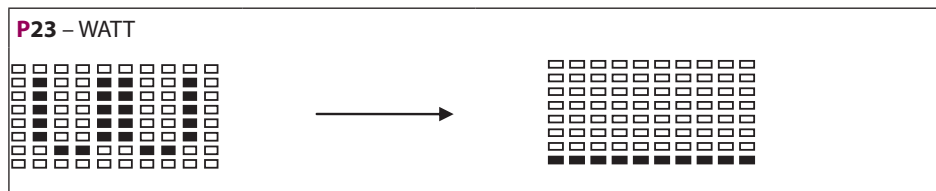
- Selezionare il programma **P23** con i tasti **UP/DOWN** e confermare la selezione con il tasto **ENTER**.
- Con i tasti **UP/DOWN** è possibile immettere uno dopo l'altro i valori di tempo, distanza, Watt, calorie e pulsazioni.
- Confermare i valori immessi di volta in volta con il tasto **ENTER**.
- Premere il tasto **START/STOP** per iniziare l'allenamento.

Nota:

WATT=Torque (KGM) RPM 1,03

In questo programma, il valore Watt è mantenuto costante. La resistenza si riduce se aumenta la velocità (cadenza di pedalata) e aumenta se diminuisce la velocità.

Se si pedala velocemente, la resistenza è ridotta; di contro, rallentando la pedalata, la resistenza aumenta.

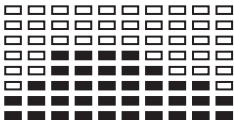
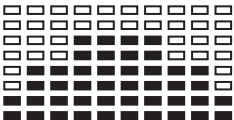
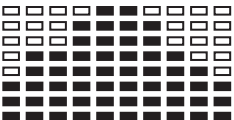
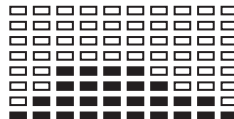
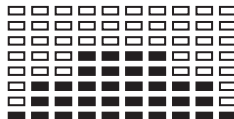
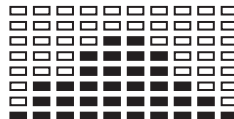


6. UTILIZZO DEL COMPUTER

PROGRAMMA P24 - PROGRAMMA TEST GRASSO CORPOREO

Il programma **P24** è un programma speciale, in cui è applicato un profilo di carico specifico in base al valore di grasso corporeo dell'utente.

- Selezionare il programma **P24** con i tasti **UP/DOWN** e confermare la selezione con il tasto **ENTER**.
- Con i tasti **UP/DOWN** immettere uno dopo l'altro i valori di statura, peso, sesso (1: uomo; 0: donna) ed età.
- Premere il tasto **START/STOP** per avviare la misurazione del grasso corporeo.
- Assicurarsi di afferrare saldamente i punti di contatto sull'impugnatura con le mani.
- Al termine della misurazione, il computer mostra sul display LCD il valore di grasso percentuale.
- Al termine del test sul grasso corporeo, sul display LCD è mostrato automaticamente uno dei seguenti 6 profili.

P24 – A  Tempo di allenamento: 40 minuti	P24 – B  40 minuti	P24 – C  20 minuti
P24 – D  Tempo di allenamento: 40 minuti	P24 – E  40 minuti	P24 – F  20 minuti

- Premere il tasto **START/STOP** per iniziare l'allenamento.

6. UTILIZZO DEL COMPUTER

MESSAGGI DI ERRORE

Display	Causa
E1 (ERROR 1)	Il computer non riceve il segnale di posizione del motore di regolazione (67) o il movimento del motore è bloccato. • Controllare il cablaggio del prodotto per verificare l'eventuale presenza di danni o urti. • Controllare che la corsa del freno non sia bloccata. • Contattare il nostro servizio.
E2 (ERROR 2)	Impossibile leggere i dati del programma dalla memoria. • Sostituire il computer. • Contattare il nostro servizio.
E3 (ERROR 3)	Il motore di regolazione non si muove alla posizione desiderata. • Sostituire il motore di regolazione. • Contattare il nostro servizio.

7. INDICAZIONI PER UN ALLENAMENTO SANO

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 solo approssimative 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 ottenere i risultati desiderati, è indispensabile informarsi sui punti chiave di un allenamento fitness sia in generale che specificamente con riferimento a questo attrezzo, aiutandosi con il presente manuale. Si prega pertanto di leggere con attenzione e rispettare tutti i punti elencati.

Grazie e buona fortuna!

PIANIFICAZIONE DI UN ALLENAMENTO FITNESS

Per migliorare significativamente il proprio stato fisico e salutare, è necessario tenere conto dei seguenti fattori così da determinare il livello di allenamento necessario:

INTENSITÀ

Il livello di esercizio fisico durante l'allenamento deve superare il livello normale ma senza determinare stati di affanno o affaticamento.

Le pulsazioni possono fungere da valore indicativo per garantire un allenamento efficace.

Durante l'allenamento, dovrebbero trovarsi al 70-85% delle pulsazioni massime. (Per la determinazione e il calcolo, vedere la Tabella pulsazioni nell'appendice).

Durante la prima settimana, le pulsazioni dovrebbero tenersi sotto al 70% delle pulsazioni massime. Nel corso delle settimane e dei 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 controllare manualmente le pulsazioni oltre che con il computer di allenamento collegato al tapis roulant, è possibile utilizzare i seguenti metodi:

- Misurazioni delle pulsazioni standard (ad es., sentendo il polso e contando i battiti al minuto).
- Misurazioni di controllo con cardiofrequenzimetri idonei e calibrati (acquistabili in negozi di articoli sanitari).



ATTENZIONE!

Il cardiofrequenzimetro può essere impreciso. Uno sforzo eccessivo può portare a gravi lesioni e morte. Terminare immediatamente l'allenamento in caso di percepita debolezza.

FREQUENZA

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.

FASI DI ALLENAMENTO

Ogni sessione di allenamento dovrebbe consistere in 3 fasi:

- „Riscaldamento“,
- „Allenamento“ e
- „Raffreddamento“.

Durante il „riscaldamento“, la temperatura corporea e il consumo di ossigeno dovrebbero aumentare lentamente. A tal fine sono utili esercizi ginnici o di distensione, della durata da 5 a 10 minuti.

Di seguito, sono riportate istruzioni per eseguire i principali esercizi di distensione della muscolatura delle gambe.

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, lunga da 5 a 10 minuti, eseguire esercizi di distensione mantenendo la posizione per almeno 30 secondi e/o semplici esercizi ginnici.

MOTIVAZIONE

La chiave di un programma di allenamento efficace è la regolarità. Scegliere un tempo e un luogo fisso 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.

DISTENSIONI

Gli esercizi di distensione mostrati nella pagina seguente sono fondamentalmente adatti per la fase di riscaldamento e per la fase di raffreddamento dopo l'allenamento. Tuttavia, considerare che la distensione in fase di riscaldamento deve avere una durata minore (da ca. 5 a 10 secondi). Questo serve ad aumentare la tensione muscolare e preparare il muscolo per l'allenamento successivo. Durante il raffreddamento, le posizioni di stretching devono essere mantenute più a lungo (almeno 30 secondi) per ridurre la tensione muscolare dopo lo sforzo durante gli esercizi.

Come norma generale, non eseguire esercizi di distensione estremi.

Se si avverte dolore, terminare immediatamente la distensione e, in futuro, eseguire l'esercizio in modo meno estensivo.

ESERCIZIO 1: ESERCIZI PER IL COLLO

Inclinare la testa verso destra fino ad avvertire una tensione al collo. Lentamente, abbassare la testa verso il petto disegnando un semicerchio, quindi ruotare la testa a sinistra. Si deve avvertire una piacevole tensione al collo.

Ripetere più volte questo esercizio alternando con l'altro lato.



ESERCIZIO 2: DISTENSIONE DELLA ZONA SPALLE

Sollevare alternativamente la spalla sinistra e destra o contemporaneamente entrambe le spalle.



ESERCIZIO 3: DISTENSIONE DELLE SPALLE

In posizione eretta, condurre il gomito verso la spalla sinistra lasciando che l'avambraccio destro "cada" dietro la schiena. Quindi premere il gomito il più vicino possibile senza causare dolore alla spalla destra e mantenere questa posizione per 10-15 secondi.

Ripetere l'esercizio con l'altro braccio.



ESERCIZIO 4: DISTENSIONE DELLE BRACCIA

Stirare alternativamente il braccio destro e sinistro in direzione del soffitto. Si deve avvertire una tensione sul lato destro e sinistro.

Ripetere l'esercizio più volte.



ESERCIZIO 5: DISTENSIONE DEL TRICIPITE E DELLA MUSCOLATURA LATERALE

Piegare il braccio destro a circa 90 gradi e posizionarlo dietro la testa (come mostrato in figura). Piegare leggermente il tronco sul lato opposto (ad esempio, se si distende la spalla destra piegare verso sinistra e viceversa). Mantenere la posizione per 10-15 secondi e ripetere la distensione con l'altro braccio.



ESERCIZIO 6: DISTENSIONE DEL QUADRICIPITE (PARTE ANTERIORE DELLA COSCIA)

Appoggiarsi alla parete con una mano e con l'altra afferrare un piede come illustrato e tirare la parte anteriore della coscia. Portare quindi il tallone del piede afferrato per quanto possibile (senza avvertire dolore) in direzione dei glutei. A seconda della fase, mantenere questa posizione da 5 a 10 secondi circa (riscaldamento) o da 30 a 40 secondi circa (raffreddamento) e poi ripetere con l'altro piede.

Ripetere per ogni lato almeno 2 volte.



ESERCIZIO 7: DISTENSIONE DELL'INTERNO COSCIA

Sedersi sul pavimento e posizionare le piante dei piedi l'una contro l'altra. Quando i talloni sono più lontani possibile, premere con cautela le ginocchia verso terra. Non usare forza e non abbassare mai le ginocchia con le mani! Eseguire le distensioni solo finché non si avverte dolore.

A seconda della fase, mantenere questa posizione da 5 a 10 secondi circa (riscaldamento) o 30 secondi circa (raffreddamento).

Ripetere 2 volte.

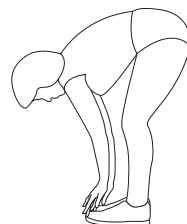


ESERCIZIO 8: DISTENSIONE DI POLPACCI E TENDINE D'ACHILLE

(gastrocnemio e bicipite femorale)

Assumere una posizione eretta con i piedi distanti circa la larghezza delle spalle. Piegarsi in avanti verso il basso e cercare di andare con le mani il più vicino possibile ai piedi (i più esperti possono toccare i piedi senza avvertire dolore). A seconda della fase, mantenere questa posizione da 5 a 10 secondi circa (riscaldamento) o 30 - 40 secondi circa (raffreddamento).

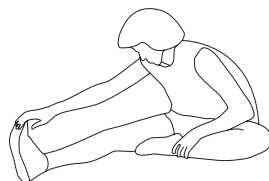
Ripetere 2 volte.



ESERCIZIO 9: DISTENSIONE DELLA PARTE POSTERIORE DELLA COSCIA

Sedersi sul pavimento e piegare una gamba come mostrato e stendere l'altra. Piegarsi in avanti e cercare, per quanto possibile senza avvertire dolore, di portare la mano sul lato della gamba tesa in direzione del piede. I più esperti possono afferrare il piede ed eventualmente tirare all'indietro le dita per coinvolgere nell'esercizio anche i polpacci.

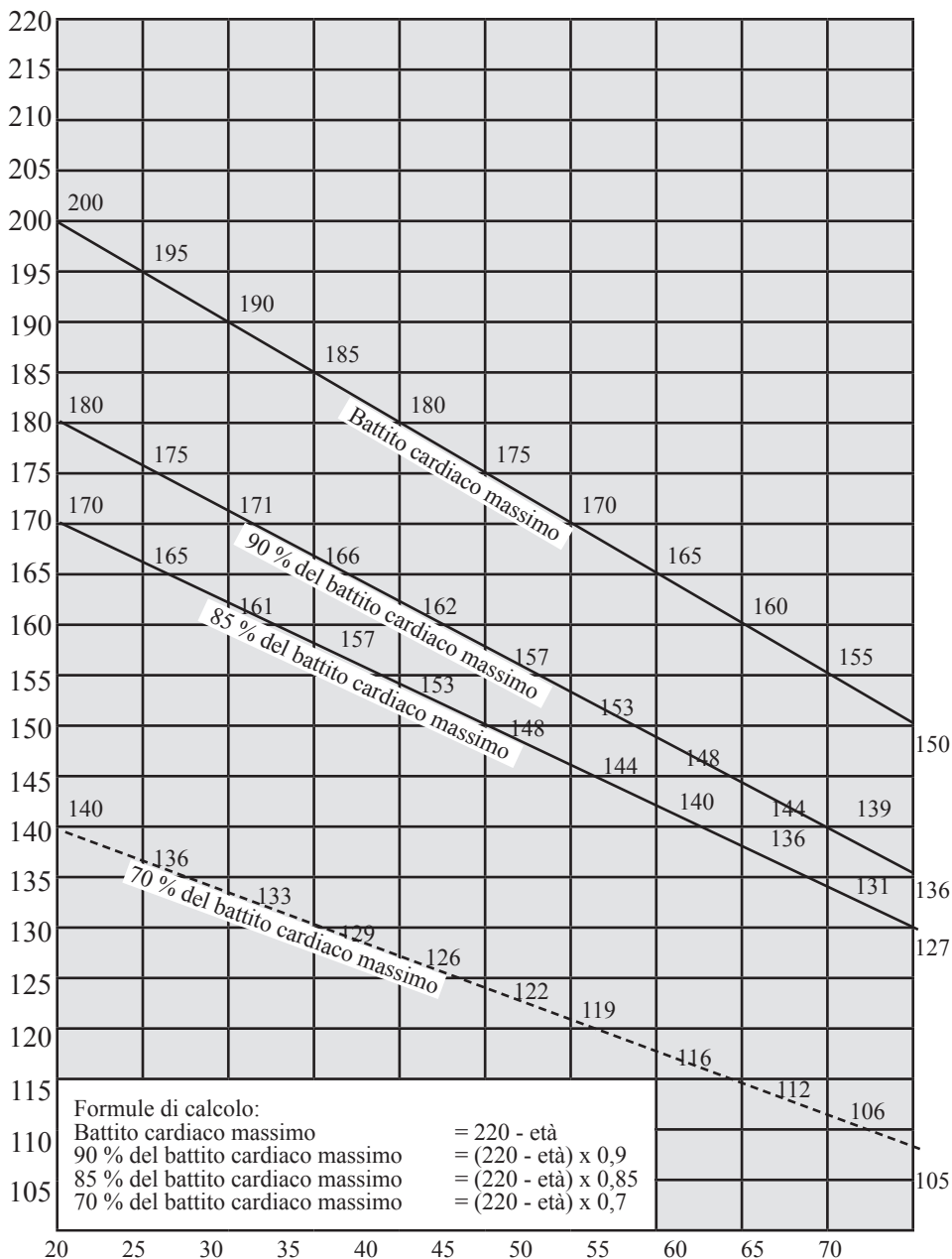
A seconda della fase, mantenere questa posizione da 5 a 10 secondi circa (riscaldamento) o 30 secondi circa (raffreddamento).



8. TABELLA DI MISURAZIONE DEL BATTITO CARDIACO

Asse x = Età in anni da 20 a 70

Asse y = Pulsazioni al minuto da 100 a 220



9. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA

- Dopo il montaggio e prima di ogni utilizzo, verificare il prodotto controllando che tutti i dadi/le viti siano inseriti e serrati correttamente.
- Pulire il prodotto regolarmente con un panno leggermente inumidito con del detergente delicato.
- Questo accorgimento è particolarmente importante per le impugnature, lo schienale e la sella, dal momento che questi componenti sono in costante contatto con il corpo durante l'intero allenamento.
- Ingrassare i cuscinetti regolarmente con un lubrificante reperibile in commercio.

TRASPORTO

- Per il trasporto del prodotto, si consiglia di chiedere l'ausilio di una seconda persona dato il notevole peso. Procedere come segue: posizionare un piede sulla base d'appoggio anteriore, afferrare l'attrezzo dall'impugnatura fissa sotto il computer di allenamento e inclinare in modo da poggiare sulle rotelle di trasporto. Al termine, poggiare nuovamente un piede sulla base d'appoggio anteriore e riadagiare lentamente l'attrezzo sul pavimento.
- Attenzione! Le rotelle di trasporto possono graffiare o altrimenti danneggiare i pavimenti in parquet o in legno dolce. Posizionare l'attrezzo su un panno o un rivestimento morbido e spostare lo stesso aiutandosi con queste protezioni. In caso contrario, rivenditore e produttore declinano qualsivoglia responsabilità per eventuali danni!

10. ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO



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



Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!

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

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

11. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO

In caso di eventuali difetti del prodotto, si prega di contattare direttamente il team di assistenza della Società. A tal fine, si consiglia di conservare lo scontrino fiscale.

Per domande sull'installazione e l'uso del prodotto SportPlus acquistato, come pure per ordinare i pezzi di ricambio, rivolgersi in qualsiasi momento al team di assistenza della Società.

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.org>

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

Assicurarsi di avere a disposizione le informazioni seguenti.

- Istruzioni
- Numero di modello (riportato sulla copertina del manuale)
- Descrizione 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 i pericoli di smarrimento per spedizioni non richieste sono a carico del mittente. La Società si riserva il diritto di rifiutare l'accettazione di spedizioni non richieste o di restituire la merce corrispondente al mittente in porto assegnato o a sue spese.

12. GARANZIA

SportPlus assicura che il prodotto coperto da tale garanzia è stato fabbricato con materiali di alta qualità ed è stato controllato con la massima cura. Nel caso in cui, durante il normale utilizzo e l'ordinaria manutenzione coperti dalla garanzia di seguito indicata, emergano difetti al prodotto rivolgersi al team di assistenza della Società.

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

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

- Danni causati da forze esterne.
- Interventi, riparazioni e modifiche a opera di personale non autorizzato dalla Società
- 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.

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, le pedimos que:

- ¡Antes de usar el producto por primera vez, lea con atención el siguiente manual de instrucciones!
- El producto está equipado con dispositivos de seguridad. De todos modos lea las instrucciones de seguridad y utilice el producto sólo como indicado en las instrucciones, así evitará causar lesiones o daños accidentalmente.
- Conserve estas instrucciones para su futuro uso.
- Si desea compartir el producto con otra persona, coloque siempre este manual de instrucciones.

CONTENIDO

1. DATOS TÉCNICOS.....	124
2.  INDICACIONES DE SEGURIDAD.....	125
3. PLANO DETALLADO	127
4. LISTA DE PIEZAS.....	128
5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE	131
6. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR	138
7. CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTO SANO	146
8. TABLA DE MEDICIÓN DE PULSO.....	150
9. LIMPIEZA, CUIDADO Y MANTENIMIENTO.....	151
10. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN.....	151
11. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO.....	152
12. GARANTÍAS.....	153

1. DATOS TÉCNICOS

INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

Dimensiones (L x A x H):	aprox. 137 x 62 x 123 cm
Peso total:	aprox. 38,5 kg
Clase:	HA (uso doméstico, BS EN ISO 20957-1/-5)
Peso máximo del usuario:	150 kg

Información del ordenador

Modelo:	B31851
Funciones del ordenador:	duración, velocidad, distancia, consumo de calorías aproximado, cuentakilómetros, pulso en reposo

Adaptador de red

Entrada:	100-240 V~, 50/60 Hz
Salida:	9 V  , 500 mA

2. ⚠ INDICACIONES DE SEGURIDAD

FINALIDAD DE USO

- El producto está diseñado para uso privado y no es adecuado para fines médicos, terapéuticos o comerciales.
- El peso máximo permitido de este producto es de 150 kg.
- Antes de la conexión al suministro de corriente, compruebe si el tipo de corriente y tensión de alimentación coinciden con los datos de la placa de características.
- ¡Nunca utilice un aparato dañado! Si el aparato está dañado, desconéctelo de la red e informe a su servicio de atención al cliente.
- Evite que el cable resulte dañado por aplastamiento, torcedura o frotamiento en cantos afilados. Manténgalo alejado de superficies calientes y llamas abiertas.
- Coloque el cable de conexión, de modo que no sea posible darle un tirón no intencionado ni tropezar con él.
- Al utilizar un cable de extensión, cerciórese de que tenga la potencia adecuada.
- **¡Advertencia!** Nunca sumerja los componentes eléctricos del aparato en agua u otros líquidos. Nunca ponga el aparato debajo del agua corriente.
- No ponga el aparato en funcionamiento con las manos húmedas o sobre un suelo mojado. Nunca agarre el enchufe de red con las manos húmedas o mojadas.
- El uso de accesorios no recomendados expresamente por el fabricante puede provocar lesiones o daños. Por ello, utilice solamente accesorios originales.
- Mantenga el aparato alejado de todas las superficies calientes y llamas abiertas. Utilice el aparato siempre sobre superficie lisa, estable, limpia y seca. Proteja el aparato del calor extremo, polvo, luz directa del sol, humedad, goteo y salpicaduras de agua.
- No coloque objetos pesados sobre el aparato. No coloque objetos con llamas abiertas (como p. ej. velas) sobre o junto al aparato. No coloque ningún objeto con líquido (como p. ej. jarrones) sobre el aparato.
- Este aparato no está destinado a personas (inclusive niños) con capacidades físicas, mentales o sensoriales reducidas o falta de experiencia o conocimientos, a menos que estén bajo la supervisión de una persona responsable o hayan sido instruidos en el uso del aparato.
- No desenchufe de la toma tirando del cable y no enrolle el cable de conexión alrededor del aparato.
- Conecte el adaptador de red a una toma de corriente accesible para, en caso de emergencia, poder desenchufar rápidamente el aparato del suministro de corriente. Desenchufe el aparato de la toma de corriente para desconectarlo por completo. Utilice el adaptador de red como elemento de desconexión.
- Desenchufe siempre el adaptador de red antes de cada limpieza, y si el aparato no va a utilizarse durante un periodo largo de tiempo.
- Utilice solo el adaptador de red suministrado con este aparato.

PELIGRO PARA LOS NIÑOS

- Los niños no reconocen el peligro que se puede originar de este producto. Por ello, mantenga a los niños alejados de este producto. Este producto no es ningún juguete. El producto debe guardarse en un lugar, que no sea accesible para niños y mascotas.
- Asegúrese de que el material de embalaje no caiga en manos de niños. ¡Existe riesgo de asfixiarse!

2. ⚠ INDICACIONES DE SEGURIDAD

- 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 aparato de entrenamiento.
- 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.

PRECAUCIÓN - RIESGO DE LESIONES

- No utilice un producto dañado o defectuoso. En ese caso, diríjase a un taller especializado o a nuestro servicio de atención al cliente.
- Compruebe que el producto está en perfectas condiciones antes de cada uso. Las piezas defectuosas se deberán cambiar de inmediato, ya que pueden afectar a su funcionalidad y seguridad.
- Asegúrese de que solo una persona a la vez utilice el producto.
- Utilice el producto siempre sobre una superficie horizontal, plana, sólida y antideslizante. Nunca lo utilice en proximidad de agua y mantenga un espacio libre de 1 metro alrededor del producto por razones de seguridad además de 2 metros detrás y delante del dispositivo. No introduzca objetos en las aberturas existentes del producto.

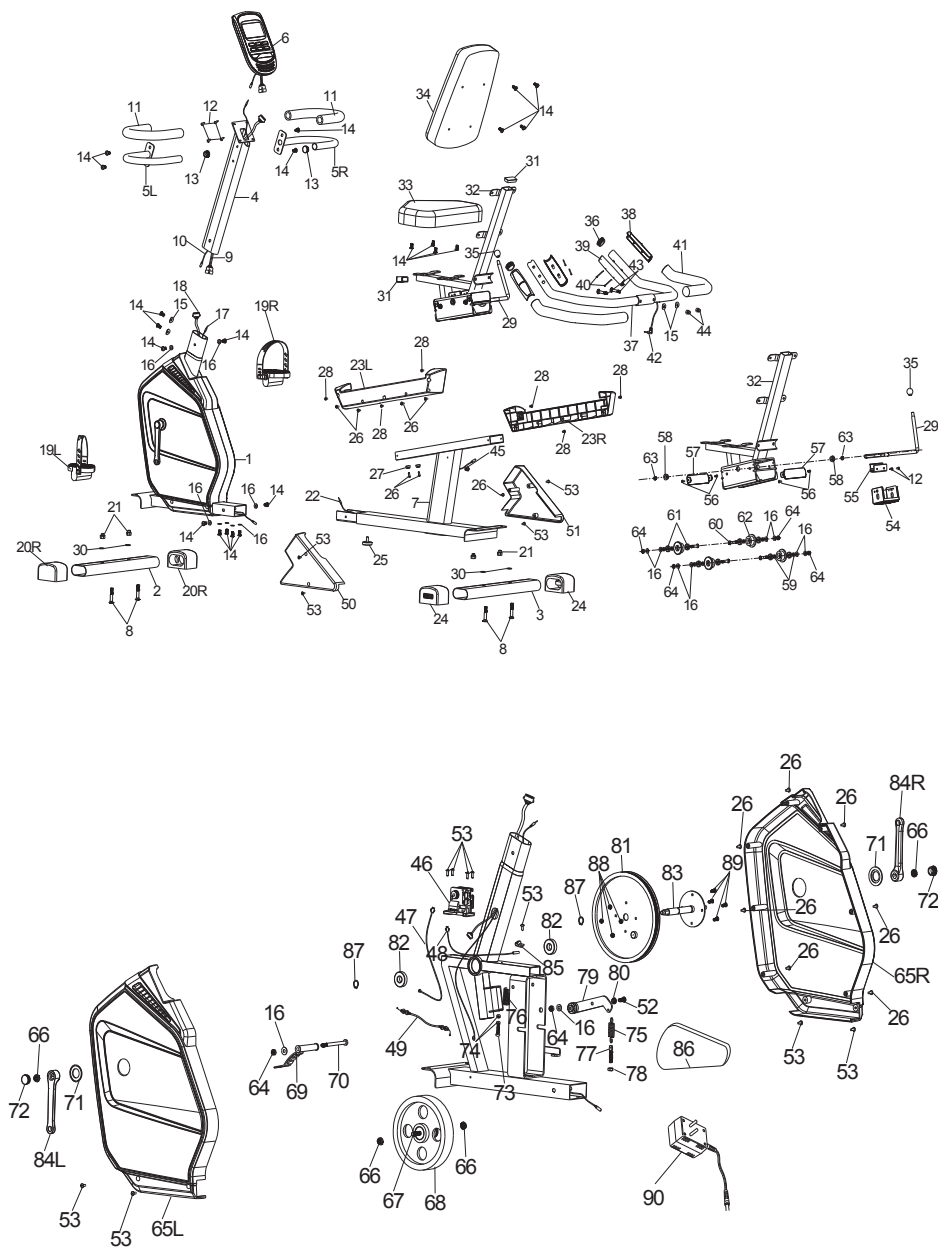
PRECAUCIÓN - DAÑOS EN EL PRODUCTO

- 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 luz solar directa.

INDICACIONES SOBRE EL MONTAJE

- El montaje del producto lo deberá realizar cuidadosamente una persona adulta. En caso de duda, busque la ayuda de una persona con conocimientos técnicos.
- Antes de empezar a montar el producto, lea los pasos cuidadosamente y vea atentamente el dibujo de montaje.
- Retire la totalidad del material de montaje 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 que están todos los componentes. Deseche el material de embalaje solo cuando se finalizado el montaje.
- Tenga en cuenta que siempre hay riesgo de lesiones al utilizar herramientas y actividades artesanales. Proceda con cuidado y con cautela a la hora de montar el producto.
- Proporcione un entorno de trabajo sin peligros, por ejemplo, no deje tiradas las herramientas. 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 que ha colocado y apretado correctamente todos los tornillos, pernos y tuercas.
- Para proteger el suelo, coloque una esterilla protectora (no incluida en el suministro) debajo del producto para asegurar que, p. ej., las patas de goma no dejen huellas.

3. PLANO DETALLADO



4. LISTA DE PIEZAS

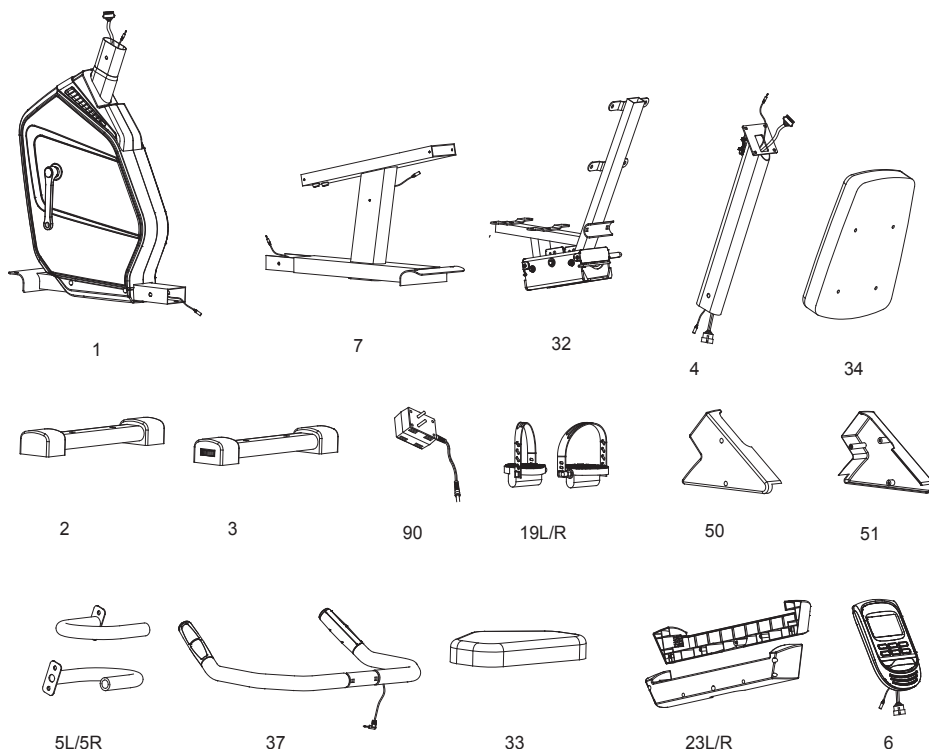
LISTA DE PIEZAS COMPLETA

Nº.	DESCRIPCIÓN	Núm.
1	Aparato principal	1
2	Estabilizador delantero	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Soporte del manillar	1
5L	Puño del manillar izquierdo	1
5R	Puño del manillar derecho	1
6	Ordenador	1
7	Barras longitudinales	1
8	Tornillo M10 x 55 mm	4
9	Conector central 1 del cable de ordenador	1
10	Conector central 2 del cable de ordenador	1
11	Mango delantero de gomaespuma	2
12	Tornillo M5 x 12 mm	6
13	Tapa final mango delantero Ø 25.4 mm	2
14	Tornillo Allen M8 x 16 mm	22
15	Arandela cóncava Ø 8 x 20 mm	4
16	Arandela plana Ø 8 x 17 mm	18
17	Conector inferior/central del cable de ordenador	1
18	Conector central 3 del cable de ordenador	1
19L	Pedal izquierdo	1
19R	Pedal derecho	1
20L	Tapa final para estabilizador delantero L	1
20R	Tapa final para estabilizador delantero R	1
21	Tuerca M10	4
22	Conector inferior/trasero del cable de ordenador	1
23L	Carro del asiento revestimiento izquierdo	1
23R	Carro del asiento revestimiento derecho	1
24L	Tapa final para estabilizador trasero L	1
24R	Tapa final para estabilizador trasero R	1
25	Pie compensador de la desigualdad del suelo	1
26	Tornillo autorroscante ST5 x 15 mm	14
27	Almohadilla	2
28	Tornillo M5 x 10 mm	6
29	Palanca de ajuste	1
30	Arandela plana Ø 22 x 10 mm	4
31	Tapa final de la plancha del respaldo 53.5 x 23.5	2
32	Carro del asiento	1
33	Superficie del asiento	1
34	Respaldo	1
35	Perilla de mano	1
36	Tapa final del mango trasero	2
37	Empuñaduras laterales	1
38	Superficie superior de contacto de pulso	2
39	Superficie inferior de contacto de pulso	2
40	Tornillo M2.5	4
41	Mango delantero de gomaespuma	2
42	Conector trasero del cable de ordenador	1
43	Tornillo M8 x 45 mm	2

Nº.	DESCRIPCIÓN	Núm.
44	Tuerca M8	2
45	Paso del cable	1
46	Motor	1
47	Cable de alimentación	1
48	Cable sensor	1
49	Cable de motor	1
50	Soporte del asiento revestimiento izquierdo	1
51	Soporte del asiento revestimiento derecho	1
52	Tornillo Allen M8 x 20 mm	1
53	Tornillo ST5 x 20 mm	13
54	Bloqueo del asiento	1
55	Carril de acero	1
56	Tornillo en cruz ST6 x 10 mm	4
57	Tapa del carro del asiento	2
58	Distanciador	2
59	Conector para el cojinete de bolas	8
60	Tornillo Allen M8 x 40 mm	4
61	Cojinete de bolas 608	8
62	Rueda	4
63	clip C Ø 12	2
64	Tuerca de nylon M8	6
65L	Carcasa L	1
65R	Carcasa R	1
66	Tuerca de pestaña	4
67	Eje de volante	1
68	Volante	1
69	Imanes	1
70	Perno M8 x 55 mm	1
71	Tapa de carcasa	2
72	Tapa de biela	2
73	Cabeza de tornillo hexagonal M6 x 25 mm	1
74	Tuerca de cabeza de tornillo hexagonal M6	2
75	Resorte para imanes	1
76	Resorte para cinturón	1
77	Perno de ajuste	1
78	Tuerca M8	1
79	Eje portador	1
80	Separador	1
81	Polea	1
82	Cojinete de bolas 6203	2
83	Eje	1
84L	Biela del pedal izquierdo	1
84R	Biela del pedal derecho	1
85	Soporte de sensor	1
86	Cinturón	1
87	Clip C	1
88	Tuerca de seguridad M6	1
89	Tornillo M6 x 15 mm	1
90	Adaptador de red (UE+ RU)	1

4. LISTA DE PIEZAS

PIEZAS PREMONTADAS

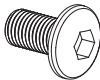
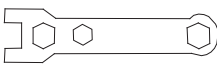


Nº.	DESCRIPCIÓN	Núm.
1	Aparato principal	1
2	Estabilizador delantero	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Soporte del manillar	1
5L/R	Puño del manillar izquierdo/derecho	1/1
6	Ordenador	1
7	Soporte del asiento	1
19L/R	Pedal izquierdo/derecho	1
23L/R	Carro del asiento revestimiento izquierdo/derecho	1

Nº.	DESCRIPCIÓN	Núm.
32	Carro del asiento	1
33	Superficie del asiento	1
34	Respaldo	1
37	Empuñaduras laterales	1
50	Soporte del asiento revestimiento izquierdo	1
51	Soporte del asiento revestimiento derecho	1
90	Adaptador de red (UE+ RU)	1

4. LISTA DE PIEZAS

VISTA DETALLADA DE LAS PIEZAS PEQUEÑAS

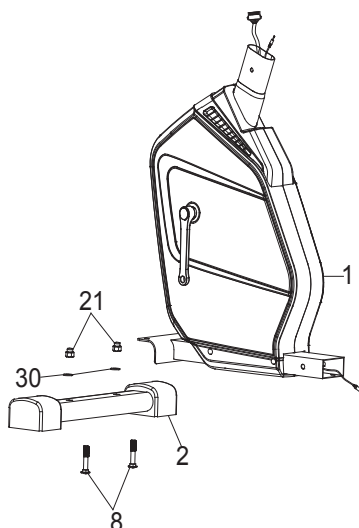
Nº.	DESCRIPCIÓN	DIBUJO	Núm.
8	Tornillo M10 x 55 mm		4
14	Tornillo Allen M8 x 16 mm		22
15	Arandela cóncava Ø 8 x 20 mm		4
16	Arandela plana Ø 8 x 17 mm		8
21	Tuerca M10		4
25	Pie compensador de la desigualdad del suelo		1
30	Arandela plana Ø 22 x 10 mm		4
35	Perilla de mano		1
43	Tornillo M8 x 45 mm		2
44	Tuerca M8		2
	Llave Allen 6 mm/Destornillador con punta en cruz		1
	Llave de tuercas		1

5. 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.

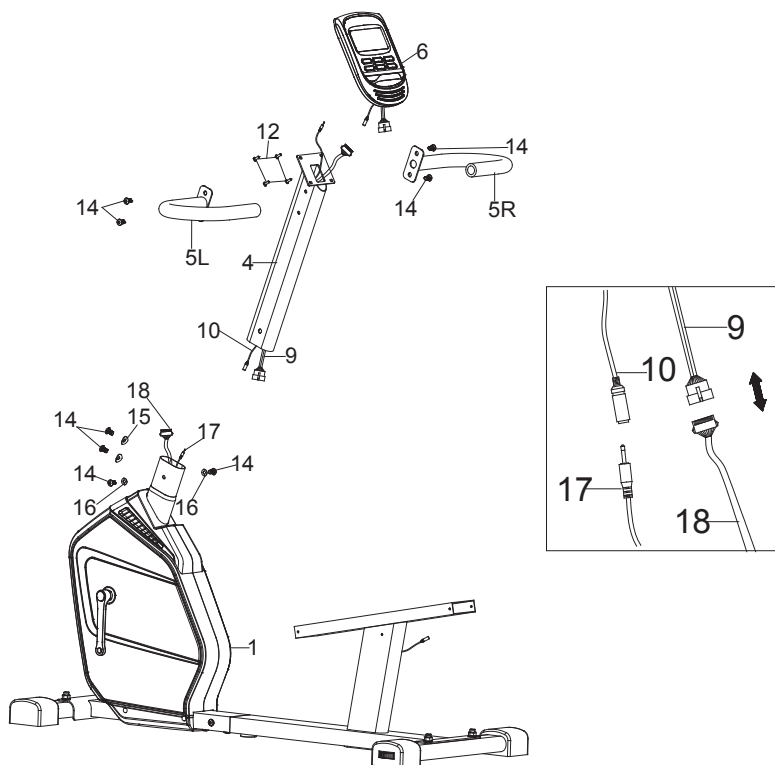
PASO 1



4. Fije el estabilizador delantero (2) al aparato principal (1). Ajuste bien con 2 juegos de arandelas planas (30), tornillos (8) y tuercas (21). Apretar bien.

5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

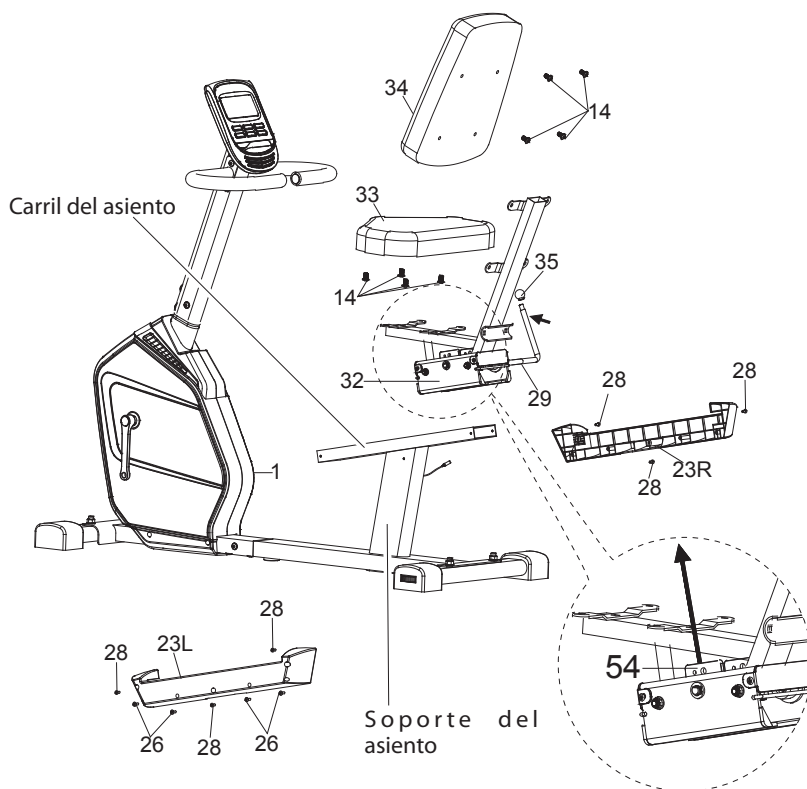
PASO 3



1. Conecte el conector del cable de ordenador (9, 10 y 17, 18) superior al aparato principal (1) y el inferior al soporte del manillar (4). Véase en la imagen ampliada derecha.
2. Introduzca con cuidado el soporte del manillar en el aparato principal. Asegure con 2 juegos de arandelas cóncavas (15) y tornillos Allen (14) de la parte delantera. Asegure con 2 juegos de arandelas planas (16) y tornillos Allen (14) de la derecha y la izquierda. Apretar bien.
3. Fije lateralmente los puños (5L, 5R) en el manillar (4) con 2 tornillos Allen (14). Apretar bien.
4. Conecte el conector (6) con el conector adecuado del cable de ordenador (9, 10) de la parte superior del soporte del manillar (4).
5. Fije el ordenador al manillar. Utilice para ello 4 tornillos (12) (ya montados en la parte trasera del ordenador(6)).

5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

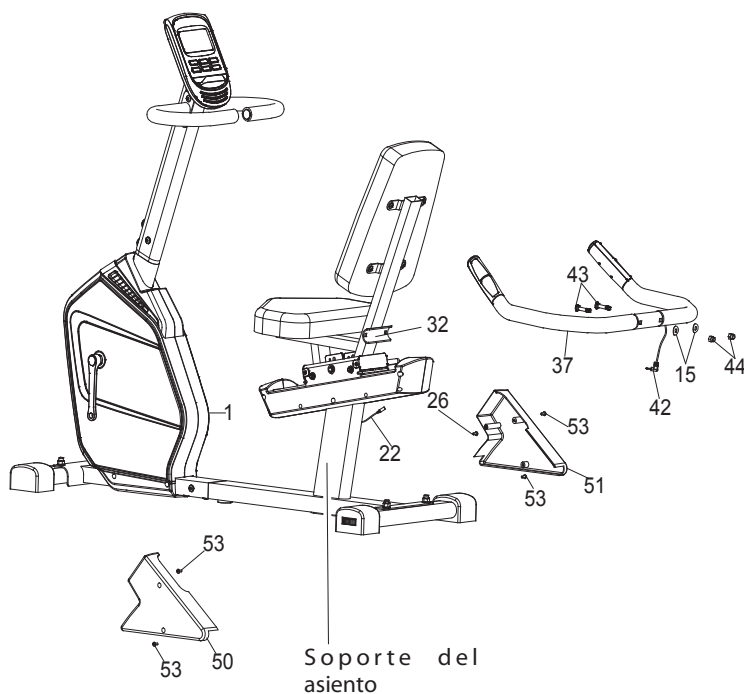
PASO 4



1. Enrosque la perilla de mano (35) en la palanca de ajuste (29).
2. Levante el bloqueo (54) del carro del asiento (32) (véase dibujo de detalle a la derecha abajo) colocando la palanca de ajuste (29) en la posición superior.
3. Monte el carro del asiento (32) sobre el carril de la barra longitudinal. Presione la palanca de ajuste (29) hacia abajo para asegurar el carro del asiento.
4. Fije los revestimientos del carril del asiento (23L, 23R). Utilice en ambos lados 3 tornillos (28) (ya montados en el carro y en el soporte del asiento).
5. Conecte ambos revestimientos (23L, 23R) con los 4 tornillos autorroscantes (26) (ya montados en el revestimiento izquierdo) .
6. Atornille la superficie del asiento y el respaldo en el carro (32). Utilice para ello 4 tornillos Allen (14). Apretar bien.

5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

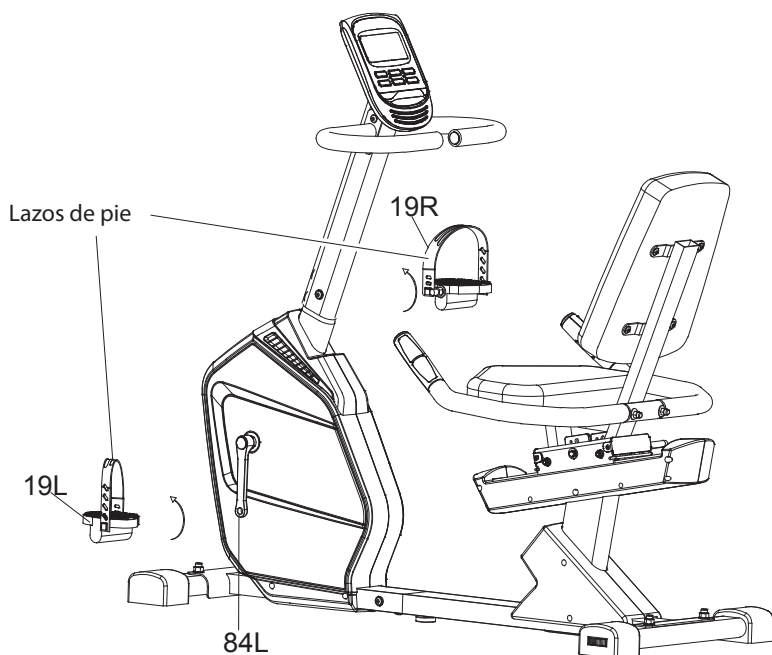
PASO 4



1. Fije las empuñaduras laterales (37) al carro del asiento (32). Ajuste bien con 2 juegos de arandelas cóncavas (15), tornillos (43) y tuercas (44). Apretar bien.
2. Conecte el conector del cable de ordenador (42, 22).
3. Fije los revestimientos del soporte del asiento (50, 51). Utilice en ambos lados 2 tornillos (53) (ya montados en el soporte del asiento).
4. Conecte ambos revestimientos (50, 51) con los tornillos autorroscantes (26) (ya montados en el revestimiento derecho).

5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 5



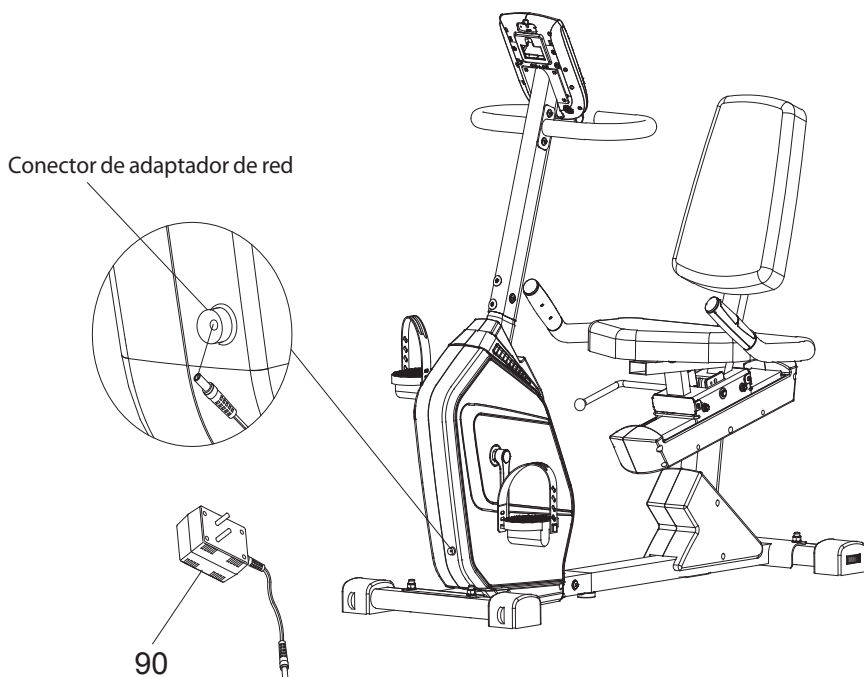
1. Fije los footstraps en los pedales (19L, 19R).

Importante: Los pedales están marcados con una "L" (izquierda) y una "R" (derecha).

2. Enrosque el pedal izquierdo (19L) en la biela del pedal izquierdo (84L) (sentido ANTIHORARIO).
3. Enrosque el pedal derecho (19R) en la biela del pedal derecho (sentido HORARIO).

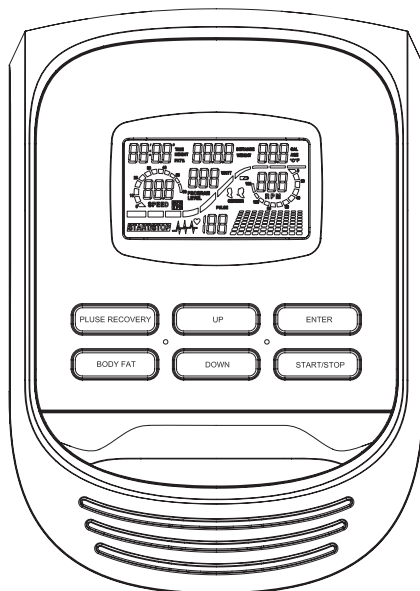
5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 6



1. Conecte el cable del adaptador de red (90) con el conector en la parte delantera del ergómetro.
2. Conecte el adaptador de red a una toma de corriente.
3. Ya puede utilizar el aparato.

6. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR



TECLAS/CONEXIONES	FUNCIÓN
Tecla START/STOP	• Función de inicio rápido para iniciar el ordenador si selección de programa en el modo manual. • Finalizar el modo entrenamiento. • Iniciar el entrenamiento.
Tecla UP	• Aumento de la resistencia durante el entrenamiento. • En el modo de ajuste: Aumento de los valores de tiempo, distancia, calorías y edad, así como selección de programa y sexo.
Tecla DOWN	• Reducción de la resistencia durante el entrenamiento. • En el modo de ajuste: Reducción de los valores de tiempo, distancia, calorías y edad, así como selección de programa y sexo.
Tecla ENTER	• En el modo de ajuste: Confirmación de los datos introducidos. • En el modo parada: Mantener pulsado durante 2 segundos para reestablecer todos los valores a "0" o al valor predeterminado.
Tecla BODY FAT	• Cálculo de la grasa corporal basándose en los datos introducidos.
Tecla PULSE RECOVERY	• Iniciar la medición del pulso en reposo.

6. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

CONTROL A TRAVÉS DE LA APP CARDIOFIT

Puede conectar el ordenador a su smartphone / tablet mediante Bluetooth 4.0. Para ello, descargue la app "Cardiofit" a través de Play Store en Android o App Store en iOS.

INDICACIONES IMPORTANTES EN EL ORDENADOR

TIME	Muestra el tiempo de entrenamiento en minutos y segundos. El ordenador cuenta de forma automática de 0:00 a 99:59 minutos.
DISTANCE	Muestra la distancia de entrenamiento recorrida (rango de 0-999.9 km).
RPM	Muestra la frecuencia de pedaleo actual (revoluciones por minuto).
WATT	Muestra el valor la energía mecánica producida durante el entrenamiento.
SPEED	Velocidad (km/h)
CAL	Muestra el consumo de calorías del entrenamiento. Este será un valor estimado.
PULSE	Registra y muestra automáticamente la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento. Para medir el pulso, coloque las palmas de la mano en ambas superficies de contacto del pulso (38, 39); en el ordenador aparecerá el pulso actual por minuto.

TENER EN CUENTA ANTES DEL ENTRENAMIENTO

CONEXIÓN DE RED

- Conecte el cable del adaptador de red (90) con el conector en la parte delantera del ergómetro. El ordenador emitirá una señal acústica.

AUTO ON/OFF:

- El ordenador se enciende automáticamente si se activa el aparato de entrenamiento. Si no entrena durante 4 minutos, el ordenador se desconectará automáticamente.

INICIO RÁPIDO

- Pulse la tecla **START/STOP**.
- Empiece con el entrenamiento.
- La resistencia de pedaleo la podrá regular mediante las teclas **UP/DOWN**.

RESUMEN DE LOS PROGRAMAS DEL ORDENADOR

PROGRAMA 1 - PROGRAMA MANUAL

- Seleccione el programa manual (**P1**) con las teclas **UP/DOWN** y confirme con la tecla **ENTER**.
- Introduzca los valores para el tiempo, distancia, calorías y pulso con las teclas **UP/DOWN**.
- Confirme los valores introducidos con la tecla **ENTER**.
- Pulse la tecla **START/STOP** para empezar con el entrenamiento.
- Durante el entrenamiento podrá ajustar los niveles de resistencia con las teclas **UP/DOWN**.

6. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

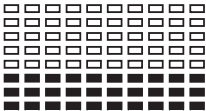
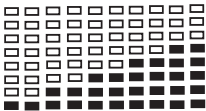
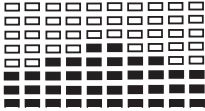
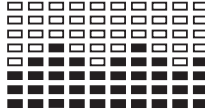
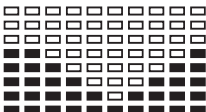
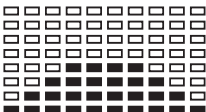
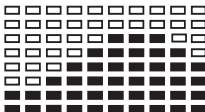
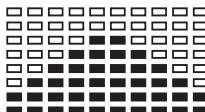
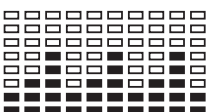
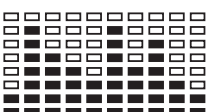
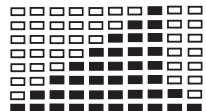
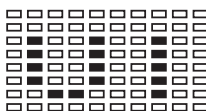
PROGRAMAS P2 HASTA P13 - PROGRAMAS PRESTABLECIDOS

Los programas P2 hasta P13 son programas preestablecidos.

- Puede entrenar con distintos niveles de resistencia en intervalos diferentes como se representa gráficamente en la siguiente página.

SELECCIÓN DE PROGRAMA Y AJUSTES

- Seleccione el programa deseado con las teclas **UP/DOWN** y confirme la selección con la tecla **ENTER**.
- Los valores para el tiempo, distancia, calorías y pulso los podrá introducir con las teclas **UP/DOWN**.
- Confirme los valores introducidos con la tecla **ENTER**.
- Pulse la tecla **START/STOP** para empezar con el entrenamiento.

P1 – MANUAL 	P2 – STEPS 	P4 – HILL 	P4 – ROLLING 
P5 – VALLEY 	P6 – FAT BURN 	P7 – RAMP 	P8 – MOUNTAIN 
P9 – INTERVALS 	P10 – RANDOM 	P11 – PLATEAU 	P12 – FARTLEK 
P13 – PRECIPICE 	P14 – Usuario "U1" 		

6. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

PROGRAMAS P14 HASTA P17 - PROGRAMAS DE USUARIO

Los programas P14 hasta P17 los puede ajustar el usuario.

- Podrá introducir los valores para el tiempo, distancia, calorías y ajustar los niveles de resistencia en 10 columnas. Los valores y perfiles se almacenarán después del ajuste para poder utilizarlos en cualquier momento.
- Seleccione el programa deseado con las teclas **UP/DOWN** y confirme con la tecla **ENTER**.
- Con las teclas **UP/DOWN** podrá introducir sucesivamente los valores para los niveles de resistencia en 10 columnas (ajuste predeterminado de la resistencia es "1", véase arriba) así como para el tiempo, distancia calorías y pulso.
- Pulse la tecla **START/STOP** para empezar con el entrenamiento.
- Si se alcanza el objetivo preestablecido, el ordenador emitirá una señal acústica y detendrá el entrenamiento.
- **Nota:** El pulsómetro se utilizará como elemento auxiliar de entrenamiento y no como un dispositivo médico. Interrumpa de inmediato el entrenamiento si se encuentra indispuesto, y póngase en contacto con un médico.

PULSO EN REPOSO:

- Coloque sus manos en los mangos en el modo **START** y pulse la tecla **PULSE RECOVERY**. El tiempo transcurrirá de 00:60 hasta 00:00. Una vez finalizado el tiempo, el ordenador mostrará su pulso en reposo dividido desde F1.0 hasta F6.0:

1.0	=	perfecto	3.0 ≤ F ≤ 3.9	=	correcto
1.0 < F < 2.0	=	excelente	4.0 ≤ F ≤ 5.9	=	por debajo de la media
2.0 ≤ F ≤ 2.9	=	bueno	6.0	=	malo

PROGRAMAS P18 HASTA P22 - PROGRAMAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

Los programas P18 hasta P21 son programas para controlar la frecuencia cardíaca y el programa P22 es el programa para la frecuencia cardíaca objetivo.

- En estos programas, el ordenador ajusta los niveles de resistencia a la frecuencia cardíaca medida.
- Si la frecuencia cardíaca medida es más baja que la frecuencia cardíaca objetivo, los niveles de resistencia aumentarán cada 20 segundos.
- Si la frecuencia cardíaca medida es más alta que la frecuencia cardíaca objetivo, los niveles de resistencia disminuirán cada 20 segundos.

Programa	% de la frecuencia cardíaca máxima	Cálculo de la frecuencia cardíaca objetivo
P18	55%	220 - edad x 55%
P19	65%	220 - edad x 65%
P20	75%	220 - edad x 75%
P21	85%	220 - edad x 85%
P22	Definido por el usuario	Definido por el usuario

6. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

- Seleccione el programa deseado con las teclas **UP/DOWN** (véase representación gráfica) y confirme la selección con la tecla **ENTER**.

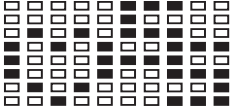
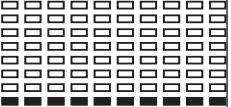
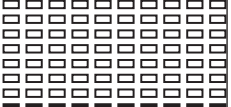
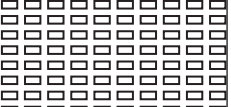
P18 -P21: Introduzca primero su edad con las teclas **UP/DOWN**. El valor preestablecido para la edad es de 35.

P22: Introduzca primero con las teclas **UP/DOWN** su frecuencia cardíaca entre 80 y 180. El valor preestablecido para la frecuencia cardíaca objetivo es de 120.

- Introduzca los valores para el tiempo, distancia y calorías con las teclas **UP/DOWN**.
- Pulse la tecla **START/STOP** para empezar con el entrenamiento.

PROGRAMAS P18 HASTA P22 - PROGRAMAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

RESUMEN DEL INDICADOR DISPLAY

P18-55%	
	
P19- 65%	
	
P20- 75%	
	
P21- 85%	
	
P22 - definido por el usuario	
	

6. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

PROGRAMAS P23 - PROGRAMA WATT

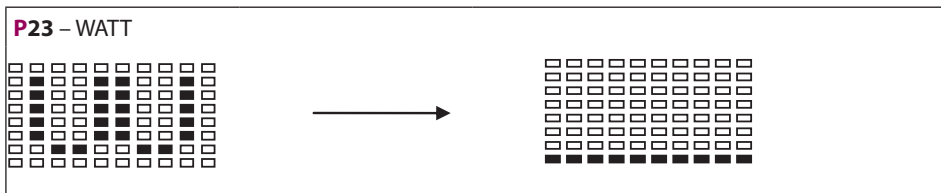
En el programa **P23** no se puede ajustar el nivel de resistencia durante el entrenamiento, sino que será el ordenador el que lo adapte automáticamente a la velocidad. Si se reduce la velocidad, el nivel de resistencia aumentará automáticamente; Si se aumenta la velocidad, el nivel de resistencia disminuirá.

- Seleccione el programa **P23** con las teclas **UP/DOWN** y confirme la selección con la tecla **ENTER**.
- Los valores para el tiempo, distancia, watt, calorías y pulso los podrá introducir con las teclas **UP/DOWN**.
- Confirme los valores introducidos con la tecla **ENTER**.
- Pulse la tecla **START/STOP** para empezar con el entrenamiento.

Nota:

WATT=Torque (KGM) RPM 1.03

En este programa, el valor de WATT se mantendrá constante. El nivel de resistencia disminuirá al aumentar la velocidad (frecuencia de pedaleo) y aumentará al reducir la velocidad. Si pedalea rápido, la resistencia disminuirá y si pedalea despacio, la resistencia aumentará.

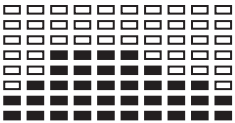
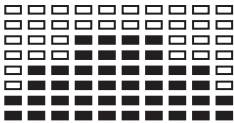
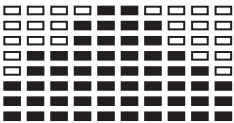
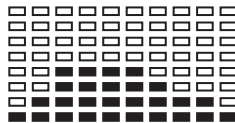
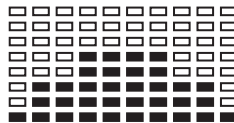
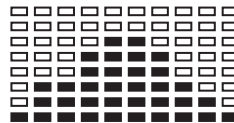


6. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

PROGRAMAS P24 - PROGRAMA PRUEBA GRASA CORPORAL

El programa **P24** es un programa especial que determina el perfil de carga específico conforme a los valores de grasa corporal del usuario.

- Seleccione el programa **P24** con las teclas **UP/DOWN** y confirme la selección con la tecla **ENTER**.
- Introduzca sucesivamente los valores para el tamaño, peso, sexo (1 hombre, 0 mujer) y edad con las teclas **UP/DOWN**.
- Pulse la tecla **START/STOP** para empezar con la medición de la grasa corporal.
- Asegúrese de rodear firmemente con ambas manos los puntos de contacto del mango.
- Una vez finalizada la medición, el ordenador mostrará en la pantalla LCD los valores de grasa en %.
- Una vez finalizada la prueba de grasa corporal, aparecerá automáticamente en la pantalla LCD uno de los siguientes 6 perfiles.

P24 – A  Tiempo de entrenamiento: 40 minutos	P24 – B  40 minutos	P24 – C  20 minutos
P24 – D  Tiempo de entrenamiento: 40 minutos	P24 – E  40 minutos	P24 – F  20 minutos

- Pulse la tecla **START/STOP** para empezar con el entrenamiento.

6. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

MENSAJES DE ERROR

Indicador	Causa
E1 (ERROR 1)	El ordenador no recibe ninguna señal de posición del servomotor (67) o la secuencia de movimiento del motor está bloqueado. • Controle que el cableado del producto no presente daños o aplastamiento. • Controle el ámbito de actuación del freno para evitar un posible bloqueo. • Póngase en contacto con nuestros servicios.
E2 (ERROR 2)	Los datos del programa no se podrán leer de la memoria. • El ordenador se debe sustituir. • Póngase en contacto con nuestros servicios.
E3 (ERROR 3)	El servomotor no se pone en marcha en la posición prevista. • Sustituya el servomotor. • Póngase en contacto con nuestros servicios.

7. CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTO SANO

INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO

¡Todas las recomendaciones de este manual son válidas para personas saludables y no son aptas para pacientes con problemas cardiovasculares!

Todas las instrucciones son únicamente un punto de referencia aproximado para una rutina de entrenamiento. Dado el caso, su médico le dará las instrucciones correspondientes para sus requisitos especiales personales. Las páginas siguientes le explican el manejo adecuado de su nuevo aparato de entrenamiento ilustran el entrenamiento básico de forma física. Para poder obtener el éxito de entrenamiento deseado, es indispensable informarse sobre los puntos importantes para creación de un entrenamiento de forma física en general y el manejo adecuado de su aparato con ayuda de este manual. Por lo tanto, le pedimos que lea cuidadosamente todos los puntos y que los respete debidamente.

¡Muchas gracias y mucho éxito!

LA CREACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO DE FORMA FÍSICA

Para lograr mejorías corporales y de salud perceptibles, se deben considerar los siguientes factores para la determinación del esfuerzo de entrenamiento necesario:

INTENSIDAD

El nivel de la carga corporal en el entrenamiento debe rebasar el punto de la carga normal, sin que, con ello, se llegue al punto de la falta de respiración o agotamiento.

Para ello, el pulso puede ser un valor indicativo apropiado para un entrenamiento efectivo.

Éste debería encontrarse en el rango entre el 70 % y 85 % del pulso máximo durante el entrenamiento. (Para la determinación y cálculo véase la tabla de medición de pulso en el anexo). Durante las primeras semanas el pulso deberá encontrarse en la zona inferior del 70 % del pulso máximo durante el entrenamiento. En el transcurso de las semanas y meses siguientes, la frecuencia del pulso deberá incrementarse lentamente hasta el límite superior del 85 % del pulso máximo. Mientras mejor sea la condición de los deportistas, más se deberán incrementar los requisitos de entrenamiento. Esto es posible mediante la prolongación de la duración del entrenamiento y/o el aumento de los niveles de dificultad. Si desea controlar manualmente su frecuencia de pulso además de la medición con el ordenador de entrenamiento colocado en la caminadora, puede recurrir a los siguientes recursos:

- Medición de control de pulso de manera convencional (detección de palpitations, p. ej., en la muñeca y conteo de las palpitations en el lapso de un minuto).
- Medición de control de pulso con los correspondientes aparatos de medición de pulso apropiados y calibrados (a la venta en los comercios especializados en sanidad).



¡ATENCIÓN!

El pulsómetro puede ser impreciso. El esfuerzo excesivo puede producir lesiones graves y la muerte. Termine de inmediato el entrenamiento si se siente débil.

FRECUENCIA

La mayoría de los expertos recomienda la combinación de una nutrición saludable que debe armonizarse con la meta de entrenamiento correspondiente, y la actividad física tres a cinco veces por semana.

Un adulto normal debe entrenar dos veces por semana a fin de conservar su constitución actual. Para mejorar su condición y modificar su peso corporal, se requieren por lo menos 3 unidades de entrenamiento por semana.

FASES DE ENTRENAMIENTO

Cada unidad de entrenamiento consta de 3 fases:

- “Fase de calentamiento”,
- “Fase de entrenamiento” y
- “Fase de enfriamiento”.

En la “Fase de calentamiento”, la temperatura corporal y el aporte de oxígeno deberían incrementarse lentamente. Esto es posible mediante ejercicios gimnásticos o extensiones a lo largo de 5 a 10 minutos.

A continuación encontrará instrucciones de ejercicio para extensiones razonables de los músculos de las piernas.

Después del calentamiento deberá comenzar el entrenamiento en sí (“Fase de entrenamiento”). La carga de entrenamiento deberá ser primero de unos escasos minutos y luego durante un periodo de 15 a 30 minutos incrementarse a la intensidad de entrenamiento correspondiente. Para apoyar la circulación después de la fase de entrenamiento y para prevenir dolores musculares o esguinces, se debe cumplir una “fase de enfriamiento” después de la “fase de entrenamiento”. Esta fase deberá durar entre 5-10 minutos, y se llevarán a cabo ejercicios de estiramiento manteniendo la amplitud de estiramiento durante un mín. de 30 segundos y/o ejercicios de gimnasia ligeros.

MOTIVACIÓN

La clave de un programa de entrenamiento exitoso es la regularidad. Deberá disponer un momento y un lugar fijos por día de entrenamiento y también prepararse mentalmente para el entrenamiento. Entrene únicamente cuando esté de buen humor y mantenga siempre su meta. Con el entrenamiento continuo constatará cómo evoluciona y se acercará paso a paso a su meta de entrenamiento personal.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Los ejercicios de estiramiento presentados en la página siguiente son apropiados esencialmente para el calentamiento pero también para la fase de enfriamiento después del entrenamiento. Sin embargo, también se debe observar que en la fase de calentamiento los estiramientos se mantienen brevemente (alrededor de 5 a 10 segundos), y después el estiramiento se vuelve a aflojar. Esto debería aumentar la tensión muscular y preparar al músculo para el entrenamiento venidero.

En la fase de enfriamiento los estiramientos deberán mantenerse por más tiempo (mín. 30 segundos) a fin de volver a reducir la tensión muscular después del esfuerzo de entrenamiento. En general es válido que nunca debería llevar al extremo todas los estiramientos.

Si llegase a sentir dolor, afloje de inmediato el estiramiento y realícelo menos extensivo en el futuro.

EJERCICIO 1: EJERCICIOS PARA LA NUCA

Incline su cabeza hacia la derecha y sienta la tensión en su nuca. Lentamente baje su cabeza en semicírculo hacia el tórax y gire su cabeza hacia el lado izquierdo. Ahí sienta de nuevo la tensión gratificante en la nuca. Esto puede repetirlo varias veces alternativamente.



EJERCICIO 2: ESTIRAMIENTO DE LA ZONA DEL HOMBRO

Levante el hombro izquierdo y derecho alternativamente o ambos hombros simultáneamente.



EJERCICIO 3: ESTIRAMIENTO DE LOS HOMBROS

En posición vertical lleve el codo derecho hacia el hombro izquierdo y, con ello, permita que antebrazo derecho "caiga" detrás de su espalda. Luego presione el codo tan cerca como sea posible, sin que con ello se provoque dolor, en el hombro derecho y mantenga esta posición durante 10 a 15 segundos. Repita este ejercicio con el otro brazo.



EJERCICIO 4: ESTIRAMIENTO DE LOS BRAZOS

Estire alternativamente el brazo izquierdo y derecho en dirección en dirección del techo. Sienta la tensión en las mitades izquierda y derecha del cuerpo. Repita este ejercicio varias veces.



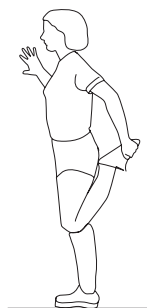
EJERCICIO 5: ESTIRAMIENTO DEL TRÍCEPS Y LOS MÚSCULOS LATERALES

Doble el brazo derecho hasta alrededor de 90 grados y llévelo detrás de su cabeza (como se indica en la figura). Doble su tronco ligeramente al lado opuesto (p. ej., si estira el hombro derecho, dóblese hacia la izquierda y a la inversa). Mantenga esta posición durante 10 a 15 segundos y repita el ejercicio con el otro brazo.



EJERCICIO 6: ESTIRAMIENTO DEL CUÁDRICEPS (PARTE DELANTERA DEL MUSLO)

Con una mano apoyada en la pared y con la otra tome un pie como se ilustra y lleve al estiramiento la parte delantera del muslo. Para ello, lleve el talón del pie sujetado tanto como sea posible (sin producir dolor) a la dirección posterior. Dependiendo de la fase mantenga este estiramiento alrededor de 5 hasta 10 segundos (calentamiento) o alrededor de 30 a 40 segundos (enfriamiento) y luego repita con el otro pie. Para cada lado repita por lo menos 2 veces.



EJERCICIO 7: ESTIRAMIENTO DE LOS LADOS INTERNOS DEL MUSLO

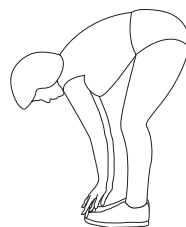
Siéntese en el suelo y junte ambas plantas del pie entre sí. Para ello, acerque tanto como sea posible hacia usted y luego presione la rodilla cuidadosamente hacia abajo en dirección al piso. ¡No aplique ninguna fuerza y nunca presione hacia abajo la rodilla con ayuda de las manos! Únicamente estire mientras no se produzca ningún dolor. Dependiendo de la fase mantenga este estiramiento alrededor de 5 hasta 10 segundos (calentamiento) o alrededor de 30 segundos (enfriamiento). Repetir 2 veces.



EJERCICIO 8: ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LA PANTORRILLA Y DEL TALÓN DE AQUILES

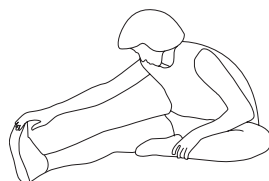
(Gastrocnemius y Biceps femoris)

Párese derecho con los pies un poco separados hasta el ancho de los hombros. Ahora agáchese desde la cadera hacia adelante y abajo e intente llegar tan cerca como sea posible con sus manos hasta sus pies (los avanzados pueden tocar los pies sin dolor). Mantenga esta posición dependiendo de la fase alrededor de 5 hasta 10 segundos (calentamiento) o alrededor de 30 a 40 (enfriamiento) repita 2 veces.



EJERCICIO 9: ESTIRAMIENTO DE LA PARTE POSTERIOR DEL MUSLO

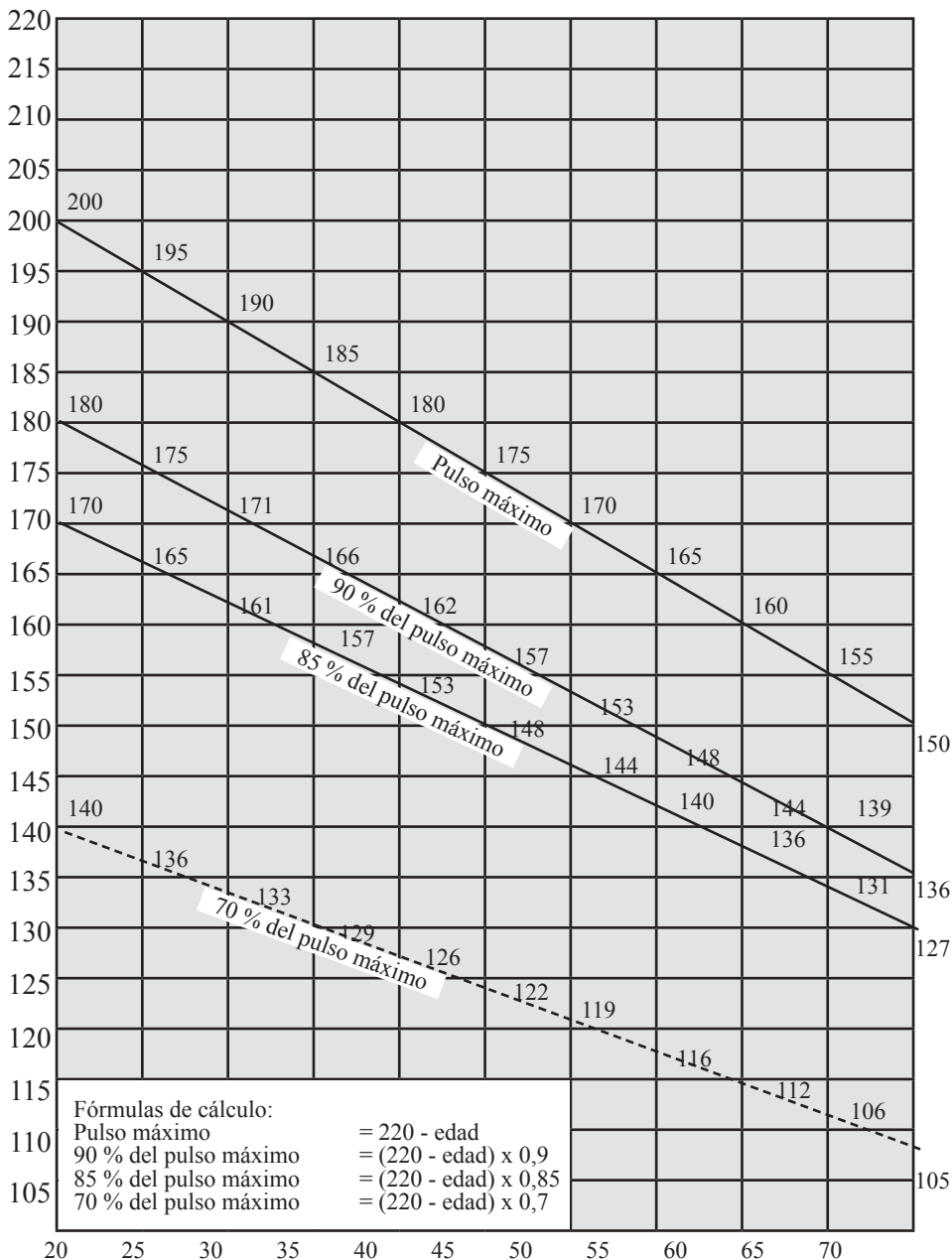
Colóquese sobre el suelo y doble una pierna, como se muestra, y estire la otra derecha. Inclínese hacia adelante e intente, siempre que sea posible sin dolor, llevar la mano en el costado de la pierna estirada en dirección de pie. Aquí los avanzados pueden atrapar el pie y, dado el caso, jalar el dedo pulgar de pie hacia atrás a fin de incluir también a las pantorrillas en el estiramiento. Dependiendo de la fase mantenga este estiramiento alrededor de 5 hasta 10 segundos (calentamiento) o alrededor de 30 segundos (enfriamiento).



8. TABLA DE MEDICIÓN DE PULSO

Eje - x = edad en años desde 20 hasta 70

Eje - y = pulsaciones por minuto desde 100 hasta 220



9. LIMPIEZA, CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Compruebe después del montaje y antes de usar el dispositivo que todos los tornillos y las tuercas estén apretadas correctamente y completamente.
- Limpie el aparato regularmente con un paño ligeramente humedecido en un detergente suave.
- Esto es especialmente importante para los mangos, respaldo y superficie del asiento ya que estas piezas están en contacto con partes de su cuerpo durante todo el entrenamiento.
- Engrase regularmente los cojinetes con un lubricante convencional.

TRANSPORTE

- Debido al elevado peso del aparato, le recomendamos la presencia de una 2 persona que le ayude durante el transporte. Proceda como sigue: Coloque un pie en la pata delantera, sujete el aparato por el agarre seguro debajo del ordenador de entrenamiento e inclínelo de modo que el aparato deslice por los rodillos de transporte. Al estacionar el aparato, coloque de nuevo un pie en la pata delantera y deslice lentamente el aparato hacia el suelo.
- ¡Precaución! Los rodillos de transporte pueden provocar rasguños o daños similares en suelos de parqué o de madera blanda. Coloque el aparato sobre un trapo o esterilla, y muévelo con ayuda del paño o de la esterilla. ¡Ni el comerciante ni el fabricante se hacen responsables de los posibles daños ocasionados por la no contemplación de estas indicaciones!

10. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN



Los materiales de embalaje son materias primas y se pueden volver a usar. Separe los embalajes según su tipo y elimínelos de forma adecuada por interés medioambiental. Póngase en contacto con su administración competente si desea más información.



¡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.

11. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO

Si el producto presentara un posible defecto, póngase en contacto con nuestro personal de servicio. A este fin, le recomendamos que conserve cuidadosamente la factura de compra.

Nuestro personal de servicio está a su disposición en todo momento para cualquier pregunta sobre el montaje y uso de su producto SportPlus, así como para el pedido de piezas de repuesto.

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.org>

* 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
- Factura con fecha de compra

INDICACIÓN IMPORTANTE

No envíe su producto a nuestra dirección sin previa solicitud por parte de nuestro personal de servicio. Los gastos y el riesgo de pérdida por los envíos no solicitados correrán a cuenta del remitente. Nos reservamos el derecho de aceptar o rechazar los envíos no solicitados o devolver la correspondiente mercancía al remitente con gastos a su cargo.

12. GARANTÍAS

SportPlus garantiza que el producto, en lo que se refiere a la garantía, ha sido fabricado con materiales de alta calidad y comprobado con la máxima atención. Póngase en contacto con nuestro personal de servicio si se presentan defectos, en condiciones normales de uso y servicio dentro de los plazos de garantía que se recogen a continuación.

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. En el caso de que el producto adquirido no esté libre de errores, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente en el plazo de 24 meses a partir de la fecha de compra. Quedarán excluidos de la garantía:

- Los daños por aplicación de fuerza.
- Quedan prohibidas las intervenciones, reparaciones o modificaciones por personas no autorizadas por nosotros
- 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, quedan excluidos los materiales desgastados o usados.

El producto ha sido concebido para 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:

<http://www.sportplus.org>

GB

Servicehotline:

+44 - 203 318 4415

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

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<http://www.sportplus.org>

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 :

<http://www.sportplus.org>

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:

<http://www.sportplus.org>

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:

<http://www.sportplus.org>