



Montageanleitung Mode d'emploi Istruzioni per l'uso

crane[®]

Sitzergometer

Vélo d'appartement semi-allongé

Ergometro a sedile

Deutsch Seite 06
Français Page 23
Italiano Pagina 43



Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel

Egal, ob Sie **Produktinformationen**, **Ersatzteile** oder **Zubehör** benötigen, Angaben über **Herstellergarantien** oder **Servicestellen** suchen oder sich bequem eine **Video-Anleitung** anschauen möchten, mit unseren QR-Codes gelangen Sie kinderleicht ans Ziel.

Was sind QR-Codes?

QR-Codes (QR = Quick Response) sind grafische Codes, die mithilfe einer Smartphone-Kamera gelesen werden und beispielsweise einen Link zu einer Internetseite oder Kontaktdaten enthalten.

Ihr Vorteil: Kein lästiges Eintippen von Internet-Adressen oder Kontaktdaten!

Und so geht's

Zum Scannen des QR-Codes benötigen Sie lediglich ein Smartphone, einen installierten QR-Code-Reader sowie eine Internet-Verbindung.*

Einen QR-Code-Reader finden Sie in der Regel kostenlos im App Store Ihres Smartphones.

Jetzt ausprobieren

Scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone den folgenden QR-Code und erfahren Sie mehr über Ihr neu erworbenes Aldi-Produkt.*

Ihr Aldi Serviceportal

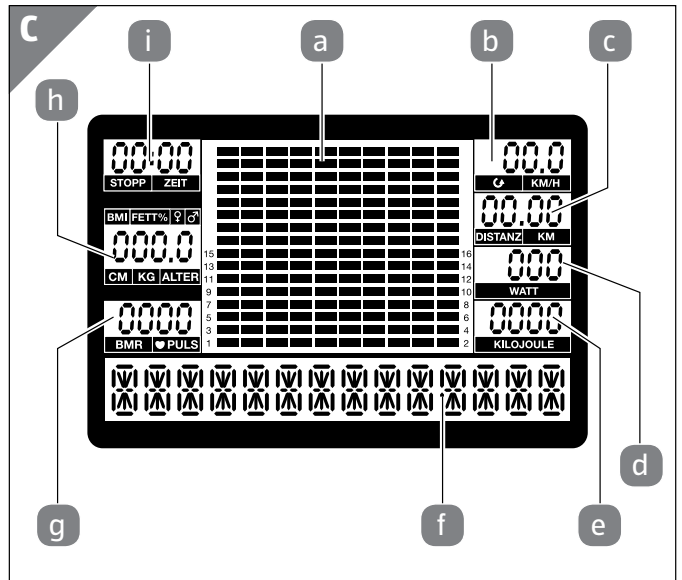
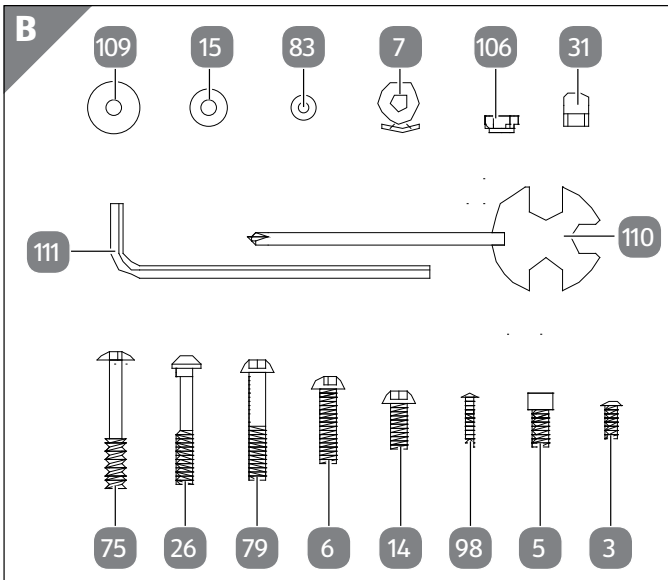
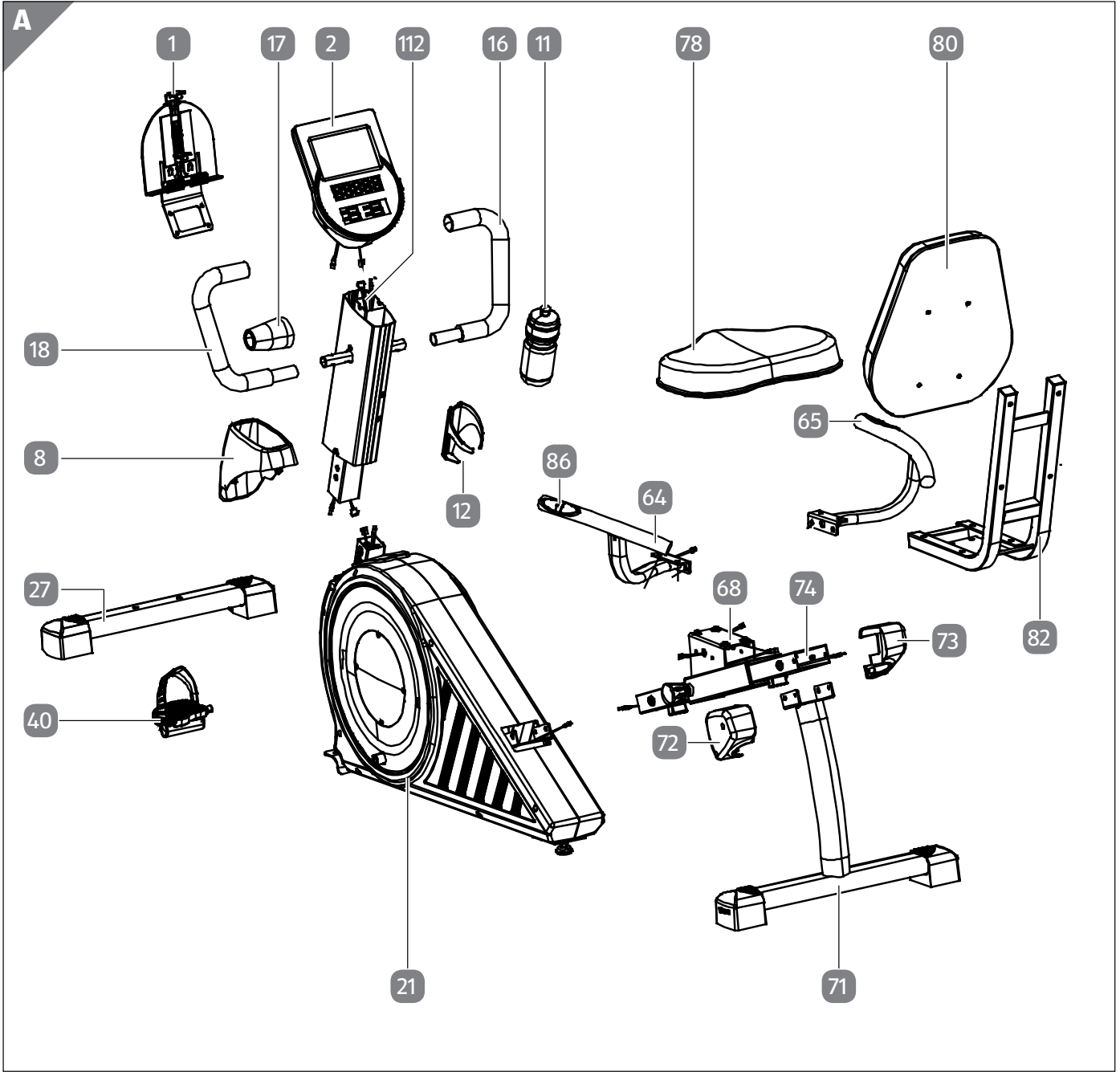
Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das Aldi Serviceportal unter www.aldi-service.ch.

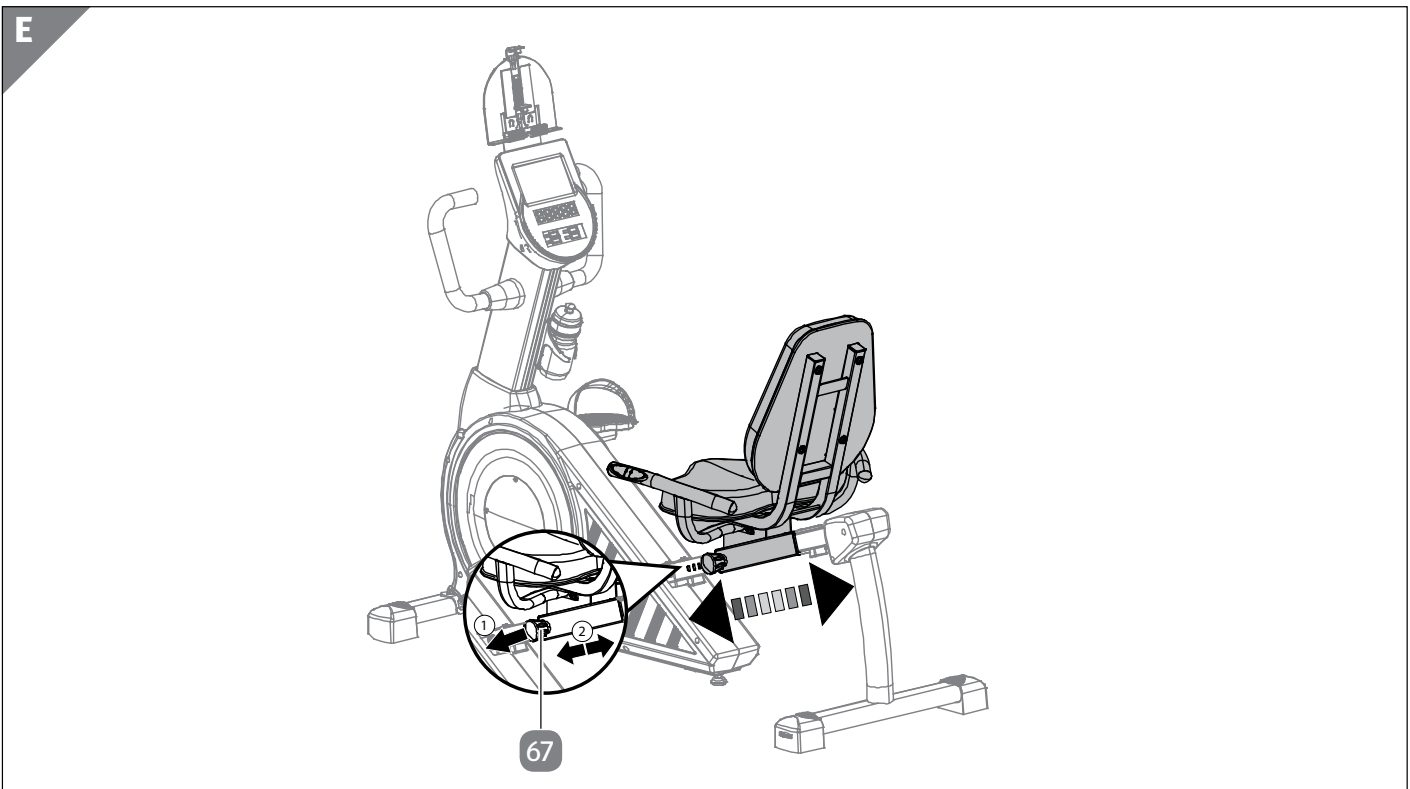
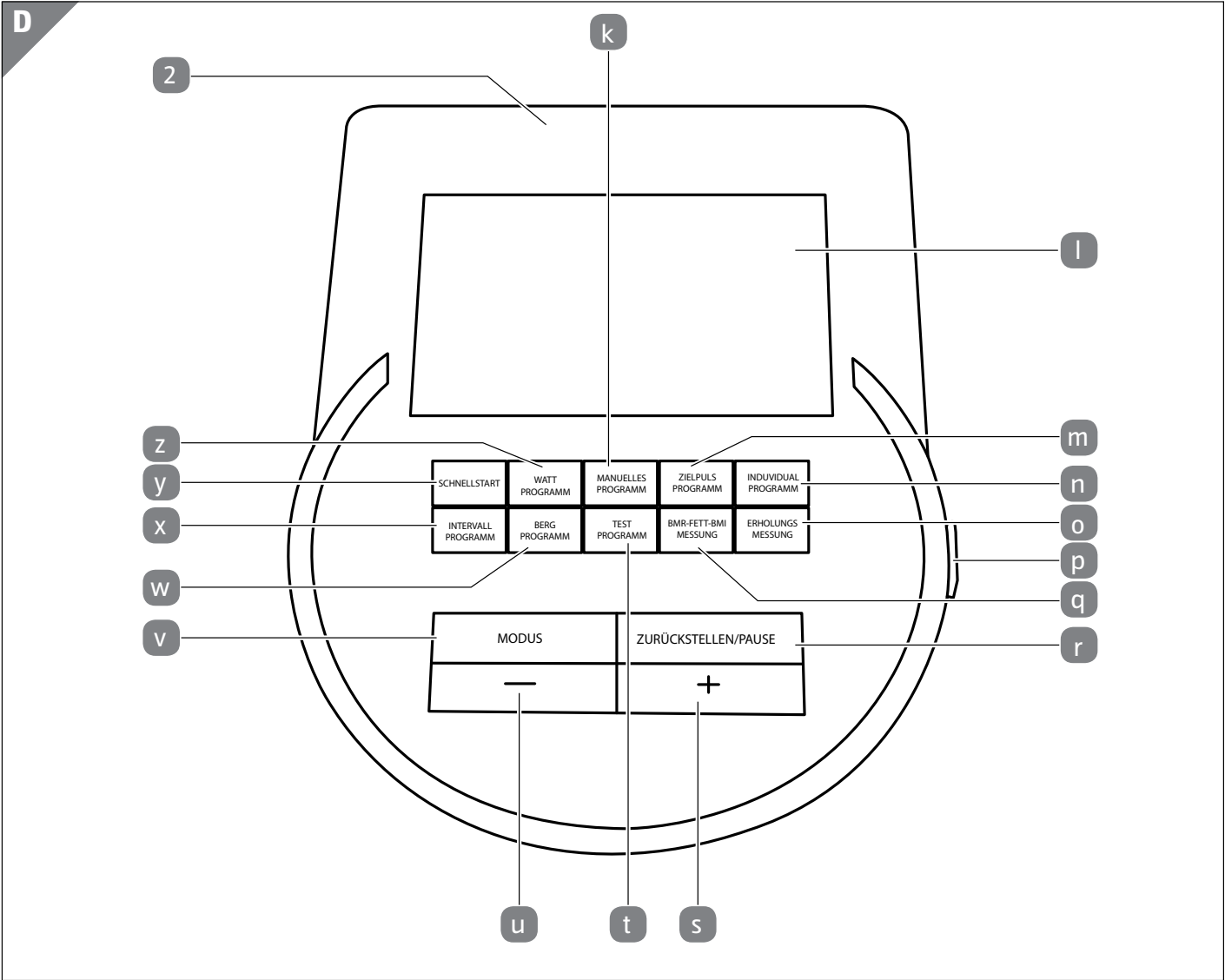


*Beim Ausführen des QR-Code-Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.

Inhaltsverzeichnis

Übersicht	4
Verwendung	5
Lieferumfang/Geräteteile	6
Allgemeines	7
Montageanleitung lesen und aufbewahren	7
Zeichenerklärung	7
Sicherheit	7
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	7
Sicherheitshinweise	7
Vorbereitung	9
Sitzergometer und Lieferumfang prüfen	9
Zusammenbau	9
Standfuß und Pedale montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 1).....	9
Sitzschiene montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 2)	10
Sitzhalterung montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 3)	10
Sattelhandgriffe/Pulsmessung montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 4)	10
Sattel und Rückenlehne montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 5)	10
Lenkersäule montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 6)	11
Computer montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 7).....	11
Trinkflaschenhalterung und Tablethalterung montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 8)	11
Lenker montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 9)	11
Anschlussleitung anbringen (Kapitel „Montage“, Abb. 10)	11
Sitzergometer auseinanderbauen	11
Benutzung	12
Sitzergometer ein- und ausschalten	12
USB-Anschluss.....	12
Erklärung der Displayanzeigen.....	12
Erklärung der Tastatur	13
Programmwahl und Programmbeschreibung	13
Schnellstart.....	13
Watt-Programm	13
Manuelles Programm.....	14
Zielpuls-Programm	14
Individual-Programm.....	14
Intervall-Programm	14
Berg-Programm.....	14
Test-Programm	15
BMR-, Fett- und BMI-Messung	15
Erholungsmessung	16
Training	16
Puls- und Herzfrequenzmessung.....	17
Trainingsphasen	17
Trainingsplanung	18
Richtig aufsteigen	18
Sitz- und Fußposition einstellen	18
Richtige Körperhaltung einnehmen	19
Training beginnen.....	19
Reinigung	19
Technische Daten	19
Entsorgung	19
Verpackung entsorgen.....	19
Sitzergometer entsorgen	19
Ersatzteilliste	20
Garantiekarte	63
Garantiebedingungen	64
Montage	67





Lieferumfang/Geräteteile

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-----|--------------------------------|
| 1 | Tablethalterung | 98 | Schraube (ST3,9*25L) |
| 2 | Computer | 106 | Mutter (M8), 4× |
| 3 | Schraube (M5*14L), 2× | 109 | Unterlegscheibe (ø8*ø25*2), 4× |
| 5 | Schraube (M8*16L), 2× | 110 | Schraubenschlüssel |
| 6 | Schraube (M8*35L), 4× | 111 | Inbusschlüssel |
| 7 | Unterlegscheibe (ø8*ø19*2T), 4× | 112 | Lenkersäule |
| 8 | Abdeckung der Lenkersäule | | |
| 11 | Trinkflasche | a | Tretwiderstandstufen |
| 12 | Trinkflaschenhalterung | b | 🔄/km/h-Display |
| 14 | Schraube (M8*16L), 8× | c | Distanz-Display |
| 15 | Unterlegscheibe (ø8*ø19*2T), 10× | d | Watt-Display |
| 16 | Lenker rechts | e | Kilojoule-Display |
| 17 | Abdeckung Haltegriffbefestigung, 2× | f | Hinweisfeld |
| 18 | Lenker links | g | BMR/Puls-Display |
| 21 | Rahmen | h | Anzeigefeld |
| 26 | Schlossschraube (M8*55L), 2× | i | Stopp/Zeit-Display |
| 27 | Standfuß vorne | k | Manuelles Programm-Taste |
| 31 | Mutter (M8), 2× | l | LCD-Display |
| 40 | Pedale (links + rechts), 2× | m | Zielpuls Programm-Taste |
| 64 | Sattelhandgriff links | n | Individual Programm-Taste |
| 65 | Sattelhandgriff rechts | o | Erholungsmessung-Taste |
| 68 | Sitzverstellung | p | USB-Anschluss |
| 71 | Standfuß hinten | q | BMR-, Fett-, BMI-Messung-Taste |
| 72 | Abdeckung Sitzschiene hinten links | r | Zurückstellen/Pause-Taste |
| 73 | Abdeckung Sitzschiene hinten rechts | s | Plus-Taste |
| 74 | Sitzschiene | t | Test Programm-Taste |
| 75 | Schraube (M8*60L), 4× | u | Minus-Taste |
| 78 | Sattel | v | Modus-Taste |
| 79 | Schraube (M8*50L), 8× | w | Berg Programm-Taste |
| 80 | Rückenlehne | x | Intervall Programm-Taste |
| 82 | Sitzhalterung | y | Schnellstart-Taste |
| 83 | Unterlegscheibe (ø8*ø16*2T), 8× | z | Watt Programm-Taste |
| 86 | Pulsmessungsplatte, 2× | | |

Allgemeines

Montageanleitung lesen und aufbewahren



Diese Montageanleitung gehört zu diesem Sitzergometer. Sie enthält wichtige Informationen zur Montage, zur Inbetriebnahme und zur Handhabung.

Lesen Sie die Montageanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das Sitzergometer einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Montageanleitung kann zu schweren Verletzungen oder Schäden am Sitzergometer führen.

Die Montageanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Montageanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Sitzergometer an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Montageanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Montageanleitung, auf dem Sitzergometer oder auf der Verpackung verwendet.

⚠️ WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

⚠️ VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Zusammenbau oder zum Betrieb.



Das Siegel Geprüfte Sicherheit (GS-Zeichen) bescheinigt, dass ein Produkt den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG) und den Anforderungen DIN EN ISO 20957-1 und DIN EN 957-5 Klasse HA entspricht. Das GS-Zeichen zeigt an, dass bei bestimmungsgemäßer Verwendung und bei vorhersehbarer Fehlanwendung des gekennzeichneten Produkts die Sicherheit und Gesundheit des Nutzers nicht gefährdet sind. Es handelt sich hierbei um ein freiwilliges Sicherheitszeichen.



Personen mit Herzschrittmachern ist die Nutzung des Sitzergometers untersagt.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Sitzergometer ist ausschließlich als Fitnessgerät konzipiert. Es ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich sowie den medizinischen und therapeutischen Bereich geeignet.

Verwenden Sie das Sitzergometer nur wie in dieser Montageanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Das Sitzergometer ist kein Kinderspielzeug.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise

⚠️ WARNUNG!

Stromschlaggefahr!

Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu elektrischem Stromschlag führen.

- Schließen Sie das Sitzergometer nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt.
- Schließen Sie das Sitzergometer nur an eine gut zugängliche Steckdose an, damit Sie das Sitzergometer bei einem Störfall schnell vom Stromnetz trennen können.

- Betreiben Sie das Sitzergometer nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist.
- Wenn die Anschlussleitung des Sitzergometers beschädigt ist, muss es durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden.
- Öffnen Sie das Gehäuse nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften. Wenden Sie sich dazu an eine Fachwerkstatt. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen.
- Bei Reparaturen dürfen nur Teile verwendet werden, die den ursprünglichen Gerätedaten entsprechen. In diesem Sitzergometer befinden sich elektrische und mechanische Teile, die zum Schutz gegen Gefahrenquellen unerlässlich sind.
- Tauchen Sie weder das Sitzergometer, den Computer noch Netzkabel oder Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Fassen Sie den Netzstecker niemals mit feuchten Händen an.
- Ziehen Sie den Netzstecker nie am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.
- Verwenden Sie das Netzkabel nie als Tragegriff.
- Halten Sie das Sitzergometer, den Computer, den Netzstecker und das Netzkabel von offenem Feuer und heißen Flächen fern.
- Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht zur Stolperfalle wird.
- Knicken Sie das Netzkabel nicht und legen Sie es nicht über scharfe Kanten.
- Verwenden Sie das Sitzergometer nur in Innenräumen.
- Betreiben Sie es nie in Feuchträumen oder im Regen.
- Sorgen Sie dafür, dass Kinder keine Gegenstände in das Sitzergometer oder den Computer hineinstecken.
- Wenn Sie das Sitzergometer nicht benutzen, es reinigen oder wenn eine Störung auftritt, schalten Sie das Sitzergometer immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

⚠️ WARNUNG!

Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).

- Dieses Sitzergometer kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Sitzergometers unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Sitzergometer spielen.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Das Sitzergometer ist für körperlich oder geistig behinderte Personen nicht geeignet.
- Halten Sie Kinder jünger als 14 Jahre vom Sitzergometer und der Anschlussleitung fern.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Sitzergometer kann zu Beschädigungen des Sitzergometers führen.

- Stellen Sie das Sitzergometer auf einen gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen waagerechten Untergrund.
- Bringen Sie das Netzkabel nicht mit heißen Teilen in Berührung.
- Setzen Sie das Sitzergometer niemals hoher Temperatur (Heizung etc.) oder Witterungseinflüssen (Regen etc.) aus.
- Füllen Sie niemals Flüssigkeit in das Sitzergometer und den Computer.
- Verwenden Sie zur Reinigung keinen Dampfreiniger. Das Sitzergometer kann sonst beschädigt werden.

- Verwenden Sie das Sitzergometer nicht mehr, wenn die Kunststoffbauteile des Sitzergometers Risse oder Sprünge haben oder sich verformt haben. Ersetzen Sie beschädigte Bauteile nur durch passende Originalersatzteile.
- Verwenden Sie das Sitzergometer nicht mit mehreren Personen gleichzeitig, sondern nur allein.
- Benutzen Sie das Sitzergometer nicht als Aufstiegshilfe oder Leiterersatz.
- Ziehen Sie die Muttern und Schrauben regelmäßig nach.
- Lassen Sie defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sofort und nur von einem Fachmann austauschen. Benutzen Sie das Sitzergometer erst wieder, wenn alle defekten Teile ausgetauscht wurden.
- Kontrollieren Sie das Sitzergometer regelmäßig auf sichtbare Verschleißspuren und Schäden.

Vorbereitung

Sitzergometer und Lieferumfang prüfen

HINWEIS!

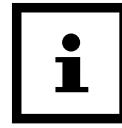
Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann das Sitzergometer schnell beschädigt werden.

- Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
1. Nehmen Sie das Sitzergometer aus der Verpackung.
 2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A** und **Abb. B**).
 3. Kontrollieren Sie, ob das Sitzergometer oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Sitzergometer nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

Zusammenbau

Bauen Sie das Sitzergometer mithilfe der folgenden Anweisungen und den grafischen Darstellungen im Kapitel „Montage“ zusammen.



- Achten Sie beim Zusammenbau darauf, dass Sie in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum haben (mindestens 1,5 Meter).
- Für den Zusammenbau werden zwei Personen benötigt.
- Entfernen Sie gegebenenfalls vor den jeweiligen Schritten die vormontierten Verstellrichtungen, Inbus- sowie Kreuzschlitzschrauben, Unterlegscheiben und Federringe.

Standfuß und Pedale montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 1)

Standfuß montieren

1. Platzieren Sie die Schlossschrauben **26** von unten in dem Standfuß vorne **27**. Stellen Sie den Standfuß vorne auf einen standsicheren, waagerechten Untergrund.
2. Setzen Sie den Rahmen **21** auf den Standfuß vorne.
3. Platzieren Sie jeweils eine Unterlegscheibe **15** und eine Mutter **31** auf den Schlossschrauben und ziehen Sie die Mutter mit dem Schraubenschlüssel **110** fest an.

Sie haben den Standfuß vorne erfolgreich montiert.

Pedale montieren



- Die Schraubrichtung für das rechte Pedal ist im Uhrzeigersinn.
- Die Schraubrichtung für das linke Pedal ist gegen den Uhrzeigersinn.
- Die Pedale verfügen über universelle Gewinde und können gegen alle handelsüblichen Fahrradpedale ausgetauscht werden.

Beachten Sie bei der Montage der Pedale und der Sicherheitsriemen die Markierungen R (Rechts) und L (Links).

1. Fixieren Sie die Sicherheitsriemen an den Pedalen **40**.
2. Verschrauben Sie die seitenrichtigen Pedale an die jeweilige Tretkurbel mithilfe des mitgelieferten Schraubenschlüssels **110**.

Sie haben die Pedale erfolgreich montiert.

Sitzschiene montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 2)

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Sitzergometer kann zu Beschädigungen führen.

- Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht eingeklemmt werden.



Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.

1. Lösen Sie die vier vormontierten Schrauben **14** und entfernen Sie die Schrauben und die Unterlegscheiben **15** von der Sitzschiene **74**.
2. Verbinden Sie das Pulsmessungskabel mitte **92** mit dem Pulsmessungskabel **94**.
3. Schieben Sie die Sitzschiene auf die Halterung am Rahmen **21**.
4. Platzieren Sie die Unterlegscheiben **15**, die Schrauben **14**, die Unterlegscheiben **109** und die Schrauben **75** an den abgebildeten Stellen und ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel **111** fest an.
5. Platzieren Sie den Standfuß hinten **71** an der Sitzschiene.
6. Platzieren Sie die Unterlegscheiben **15**, die Schrauben **14**, die Unterlegscheiben **109** und die Schrauben **75** an den abgebildeten Stellen und ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel **111** fest an.

Sie haben die Sitzschiene erfolgreich montiert.

Sitzhalterung montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 3)

1. Lösen Sie die vier vormontierten Schrauben **14** und entfernen Sie die Schrauben und die Unterlegscheiben **15** von der Sitzverstellung **68**.
2. Platzieren Sie die Sitzhalterung **82** auf der Sitzverstellung und befestigen Sie sie mit den Unterlegscheiben und den Schrauben.

Sie haben die Sitzhalterung erfolgreich montiert.

Sattelhandgriffe/Pulsmessung montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 4)

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Sitzergometer kann zu Beschädigungen führen.

- Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht eingeklemmt werden.



Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.

1. Verbinden Sie das Pulsmessungskabel der Sitzverstellung **95** mit dem Sattelhandgriff links **64**.
2. Platzieren Sie den Sattelhandgriff links an der dargestellten Stelle und befestigen Sie ihn mit den Unterlegscheiben **83** und den Schrauben **14**.
3. Verbinden Sie das Pulsmessungskabel der Sitzverstellung mit dem Sattelhandgriff rechts **65**.
4. Platzieren Sie den Sattelhandgriff rechts an der dargestellten Stelle und befestigen Sie ihn mit den Unterlegscheiben und den Schrauben.
5. Stecken Sie das Pulsmessungskabel **94** durch die Endkappe **102**.
6. Verbinden Sie das Pulsmessungskabel der Sitzverstellung mit dem Pulsmessungskabel.
7. Schieben Sie die Abdeckung der Sitzschiene hinten links **72** und die Abdeckung der Sitzschiene hinten rechts **73** oben auf den Standfuß hinten **71**. Platzieren Sie die Schraube **98** in der Abdeckung Sitzschiene hinten rechts und ziehen Sie sie fest an.
8. Platzieren Sie die Schrauben **3** an der Abdeckung der Sitzschiene hinten rechts und der Abdeckung der Sitzschiene hinten links und ziehen Sie sie fest an.
9. Stecken Sie die Endkappe in die Abdeckung der Sitzschiene hinten rechts.

Sie haben die Sattelhandgriffe erfolgreich montiert.

Sattel und Rückenlehne montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 5)

1. Platzieren Sie den Sattel **78** auf der Sitzhalterung **82** an der dargestellten Stelle und befestigen Sie ihn mit den Unterlegscheiben **15** und den Schrauben **79**.
2. Platzieren Sie die Rückenlehne **80** an der dargestellten Stelle und befestigen Sie sie mit den Unterlegscheiben und den Schrauben.

Sie haben den Sattel und die Rückenlehne erfolgreich montiert.

Lenkersäule montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 6)

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Sitzergometer kann zu Beschädigungen führen.

- Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht eingeklemmt werden.



Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.

1. Lösen Sie die sechs vormontierten Schrauben **14** und entfernen Sie die Schrauben und die Unterlegscheiben **15** von der dargestellten Position.
2. Ziehen Sie die Abdeckung der Lenkersäule **8** von unten auf die Lenkersäule **112**.
3. Verbinden Sie das Kabel oben **89** mit dem Kabel unten **91** und das Pulsmessungskabel oben **90** mit dem Pulsmessungskabel mitte **92**.
4. Stecken Sie die Lenkersäule auf den Rahmen **21**.
5. Platzieren Sie die Unterlegscheiben **15** und die Schrauben **14** an den abgebildeten Stellen und ziehen Sie diese mit dem Inbusschlüssel **111** fest an.
6. Lassen Sie die Abdeckung der Lenkersäule heruntergleiten.

Sie haben die Lenkersäule erfolgreich montiert.

Computer montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 7)

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Sitzergometer kann zu Beschädigungen führen.

- Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht eingeklemmt werden.



Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.

1. Verbinden Sie das Kabel oben **89** und das Pulsmessungskabel oben **90** mit dem Kabel und dem Pulsmessungskabel des Computers **2**.
2. Platzieren Sie den Computer auf der dargestellten Stelle.
3. Platzieren Sie die Schrauben **5** an der

dargestellten Stelle und ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel **111** fest an.

Sie haben den Computer erfolgreich montiert.

Trinkflaschenhalterung und Tablethalterung montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 8)

1. Entfernen Sie die Schrauben **13** von der Lenkersäule **112**.
2. Platzieren Sie die Trinkflaschenhalterung **12** an der dargestellten Stelle und befestigen Sie sie mit den Schrauben **13**.
3. Stecken Sie die Trinkflasche **11** in die Trinkflaschenhalterung.
4. Entfernen Sie die Schrauben **105** von der Rückseite des Computers **2**.
5. Platzieren Sie die Tablethalterung **1** an der Rückseite des Computers und befestigen Sie sie mit den Schrauben.

Sie haben die Trinkflaschenhalterung und die Tablethalterung erfolgreich montiert.

Lenker montieren (Kapitel „Montage“, Abb. 9)

1. Schieben Sie die Abdeckungen Haltegriffbefestigung **17** über die Lenker rechts **16** und links **18**.
2. Schieben Sie die Lenkerteile auf die Vorrichtung in der Lenkersäule **112**.
3. Platzieren Sie die Schrauben **6**, die Unterlegscheiben **7** und die Muttern **106** an den dargestellten Stellen und ziehen sie mit dem Inbusschlüssel **111** fest an.
4. Schieben Sie die Abdeckung in Richtung Lenkersäule über die Schraubverbindungen.

Sie haben den Lenker erfolgreich montiert.

Anschlussleitung anbringen (Kapitel „Montage“, Abb. 10)

- Stecken Sie die Anschlussleitung **100** auf den dafür vorgesehenen Steckeranschluss.

Sie können das Sitzergometer jetzt in Betrieb nehmen.

Sitzergometer auseinanderbauen

Um das Sitzergometer auseinanderzubauen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

Benutzung

Sitzergometer ein- und ausschalten

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Sitzergometer kann zu Beschädigungen führen.

- Beim Einschalten des Sitzergometers nicht auf dem Sitzergometer sitzen.

Sitzergometer einschalten

1. Verbinden Sie den Netzstecker mit einer Steckdose, um das Sitzergometer anzuschließen.
2. Schalten Sie das Sitzergometer mit dem Ein-/Aus-schalter **84** ein.

Sie haben das Sitzergometer erfolgreich eingeschaltet.

Sitzergometer ausschalten

1. Schalten Sie das Sitzergometer mit dem Ein-/Aus-schalter **84** aus.
2. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

Sie haben das Sitzergometer erfolgreich ausgeschaltet.

USB-Anschluss

Der Computer verfügt über einen USB-Anschluss. Dieser dient zum Aufladen von Handys und Tablets mittels USB-Kabel (nicht im Lieferumfang enthalten) während des Trainings. Der Anschluss verfügt über keine Datenverbindung zum Gerät.

1. Verbinden Sie das USB-Kabel mit dem USB-Anschluss **p**.
2. Verbinden Sie das USB-Kabel mit Ihrem Handy oder Tablet.

Ihr Handy oder Tablet wird geladen.

Erklärung der Displayanzeigen

Folgende Anzeigen mit den zugeordneten Funktionen können Sie am LCD-Display **i** des Computers ablesen.

Stopp/Zeit

In dem Stopp/Zeit-Display **i** wird je nach Anzeigestatus die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten: Sekunden) gezählt und angezeigt oder mit STOPP der Pause-Modus signalisiert.

Anzeigefeld

Das Anzeigefeld **h** zeigt je nach Anzeigestatus BMI, Körperfett, Geschlecht, Körpergröße, Körpergewicht oder Alter an. Während der Trainingseinheit ist dieses Feld nicht aktiv.


BMR/Puls

Das BMR/Puls-Display **g** zeigt je nach Anzeigestatus die aktuell während des Trainings gemessene Pulsfrequenz (Herzfrequenz) von minimum 40 bis maximal 220 Schläge oder nach Durchführung der BMR, Körperfett-, BMI-Messung das Messergebnis. Sehen Sie sich dazu auch das Kapitel „Puls- und Herzfrequenzmessung“ an.



Liegt das BMR-Messergebnis über 9999 kJ wird im Hinweisfeld „UEBER 10000“ angezeigt. Um das richtige BMR-Messergebnis zu erhalten, ist der Wert im Anzeigenfeld „BMR“ mit 10000 zu addieren.

(Umdrehungen pro Minute) /km/h

In dem  /km/h-Display **b** werden alle 3 Sekunden abwechselnd die aktuelle Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) von 0 bis 999 und die aktuelle Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 km/h angezeigt.

Distanz

Im Distanz-Display **c** wird die zurückgelegte Wegstrecke in km von 0,0 bis maximal 99,9 km gezählt und angezeigt.

Watt

Das Watt-Display **d** zeigt den aktuellen Tretwiderstand von 0 bis 999 Watt an. Die Wattzahl kann ausschließlich im drehzahlunabhängigen „Watt Programm“ bis max. 400 Watt voreingestellt werden.

Kilojoule

Im Kilojoule-Display **e** wird die verbrauchte Energie in Kilojoule von 0 bis maximal 9999 Kilojoule angezeigt. Bei den angegebenen Kilojoulewerten handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit. Bei manchen Fitnessgeräten wird der Energieverbrauch in Kalorien angezeigt.

Umrechnung	
1 Kilokalorie (kcal)	4,185 Kilojoule (kj)
1 Kilojoule (kj)	0,239 Kilokalorien (kcal)

Tretwiderstandstufen (1-32)

Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der 10 Balken stellt 2 der 32 Tretwiderstandstufen **a** dar. Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt:

voreingestellte Trainingszeit: 10 (Balkenzahl) = Trainingsdauer jedes Balken.

Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)

Im Hinweisfeld **f** werden die wichtigsten Hilfestellungen über die vom Benutzer durchzuführenden Bedienschritte angezeigt.

Erklärung der Tastatur

Folgende Tasten mit den zugeordneten Funktionen können Sie auf dem Computer nutzen.

Modus-Taste

Die Modus-Taste **v** ist die Bestätigungstaste, wenn Sie Werte mit der Plus- oder Minus-Taste eingestellt haben. Das Hinweisfeld des LCD-Displays macht Sie darauf aufmerksam, wann die Modus-Taste zu betätigen ist.

Zurückstellen/Pause

- Zurücksetzen von Werten: Durch kurzes Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste **r** können Werte zurückgesetzt werden.
- Pause-Modus: Durch kurzes Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste während des Trainings stoppt die Zeit. Durch erneutes Drücken der Taste kann der Pause-Modus beendet werden.
- Neustart: Wird die Zurückstellen/Pause-Taste länger als drei Sekunden gedrückt, startet der Computer neu.

Minus-Taste

Mit der Minus-Taste **u** können Eingabewerte verringert werden. Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, verringert sich der Eingabewert automatisch. Zudem kann der Tretwiderstand während des Trainings reduziert werden (nicht möglich im Berg-, Individual-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm).

Plus-Taste

Mit der Plus-Taste **s** können Eingabewerte erhöht werden. Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, erhöht sich der Eingabewert automatisch. Zudem kann der Tretwiderstand während des Trainings erhöht werden (nicht möglich im Berg-, Individual-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm).

Programmauswahl und Programmbeschreibung

⚠ VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Sitzergometer kann zu Verletzungen führen.

- Regulieren Sie den Tretwiderstand des Sitzergometers über die Plus- und Minus-Taste (+/-), wenn der Widerstand zu hoch oder zu niedrig ist.

Der Computer startet automatisch mit dem Schnellstart Programm.

Durch Drücken der gewünschten Programm-Taste kann das jeweilige Programm aufgerufen werden.

Allgemeine Informationen zur Programmauswahl und Programmbeschreibung:

- Sämtliche notwendige Bedienschritte werden im Hinweisfeld **f** des LCD-Displays angezeigt.
- Stellen Sie die Vorgabewerte mit der Plus-/Minus-Taste ein.
- Bestätigen Sie die Eingabe der Vorgabewerte mit der Modus-Taste **v**.
- Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste **r** wieder auf den eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.
- Wenn Sie keinen Vorgabewert eingeben möchten, bestätigen Sie den Wert 0 mit der Modus-Taste **v**.
- Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen Neustart beendet werden.
- Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.
- Der Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.

Schnellstart

Quickstart-Programm für einen sofortigen Start des Trainings.

1. Drücken Sie die Schnellstart-Taste **y**, um mit dem Training zu beginnen.
2. Stellen Sie mit der Plus-Taste **s** und der Minus-Taste **u** den Tretwiderstand ein.

Watt-Programm

In diesem Modus können Sie ein wattgesteuertes (drehzahlunabhängiges) Training absolvieren. Der voreingestellte Wattwert bleibt immer gleich. D. h. der Tretwiderstand (Watt) wird alle 0,5–4 Sekunden der momentanen Trittfrequenz und Trainingsgeschwindigkeit angepasst.

1. Drücken Sie die Watt Programm-Taste **z**.
2. Drücken Sie die Modus-Taste **v**, um ein Countdown-Training vorzugeben.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für Watt, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.



- Die Balken im Watt-Programm passen sich nicht dem Widerstand an. D. h. die gewählte Tretleistung/Watt wird im Watt-Feld angezeigt.
- Mit der Plus-/Minus-Taste kann während des Trainings der Widerstand in 5er-Schritten reguliert werden.

Manuelles Programm

In diesem Programm kann der Tretwiderstand während des Trainings individuell eingestellt werden. Sie können auch Werte für ein Training im Countdown einstellen.

1. Drücken Sie die Manuelles Programm-Taste **k**.
2. Drücken Sie die Modus-Taste **v**, um ein Countdown-Training vorzugeben.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
4. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

Zielpuls-Programm

Dieses Programm funktioniert nur mit einem Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten). In diesem Modus können Sie so trainieren, dass sich der Tretwiderstand der festgelegten Zielherzfrequenz automatisch anpasst. Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz unterhalb der von Ihnen eingestellten Zielherzfrequenz liegt, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe erhöht (bis maximal 16). Liegt Ihre aktuelle Herzfrequenz über der voreingestellten Zielherzfrequenz-Vorgabe, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe gesenkt (bis minimal 1).

1. Drücken Sie die Zielpuls Programm-Taste **m**.
2. Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den voreingestellten Zielpulswert der letzten Trainingseinheit zurück.
3. Um einen Zielwattwert oder Werte für ein Countdown-Training vorzugeben, drücken Sie die Modus-Taste **v**.
4. Stellen Sie den Vorgabewert für Watt, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
5. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

Individual-Programm

In diesem Programm kann ein individuelles Typen-Trainingsprogramm zusammengestellt und gespeichert werden.

1. Drücken Sie die Individual Programm-Taste **n**.
2. Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf ein bereits gespeichertes Trainingsprofil zu.

3. Um eine individuelle Trainingseinheit zu programmieren, drücken Sie die Modus-Taste **v**.
4. Stellen Sie den Vorgabewert für die Balken, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.
5. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

Intervall-Programm

Dieses vorprogrammierte Intervall-Programm zeichnet sich durch seine immer in gleicher Reihenfolge wiederkehrenden Belastungs- und Entlastungsphasen aus. Es sollte wegen der starken Intensitätsschwankungen erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden. Beachten Sie, dass der voreingestellte Tretwiderstand während des Trainings nicht verändert werden kann.

1. Drücken Sie die Intervall Programm-Taste **x**.
2. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.
3. Drücken Sie die Modus-Taste **v**, um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und die Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.
4. Stellen Sie den Vorgabewert für Intensitätsgrad, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.

Es gibt drei verschiedene Intensitätsgrade:

- L1 - für trainierte Einsteiger
- L2 - für Fortgeschrittene
- L3 - für Fitness-Sportler und Profis

Berg-Programm

Das vorprogrammierte Berg-Programm zeichnet sich durch seine gleichmäßig ansteigende Belastung, wie bei einer Bergfahrt, aus und sollte wegen der Intensität erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden. Beachten Sie, dass der voreingestellte Tretwiderstand während des Trainings nicht verändert werden kann.

1. Drücken Sie die Berg Programm-Taste **w**.
2. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.
3. Drücken Sie die Modus-Taste **v**, um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.
4. Stellen Sie den Vorgabewert für Intensitätsgrad, Zeit, Distanz, Kilojoule und Puls ein.

Es gibt drei verschiedene Intensitätsgrade:

- L1 - für trainierte Einsteiger
- L2 - für Fortgeschrittene
- L3 - für Fitness-Sportler und Profis

Test-Programm

Dieses Programm dauert 12 Minuten und hat das Ziel, den aktuellen Fitnesszustand des Trainierenden zu ermitteln. Der Benutzer muss vor Testbeginn einen konstanten Tretwiderstand (Watt) vorgeben, welcher während des Programmablaufs nicht geändert werden kann. Es ist wichtig, dass während des Tests der Puls gemessen wird und der maximale Pulswert (maximale Herzfrequenz) nicht überschritten wird, da sonst kein korrektes Ergebnis ermittelt werden kann.

1. Drücken Sie die Test Programm-Taste **t**.
2. Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Wert zu.
3. Um einen individuellen Vorgabewert zu programmieren, drücken Sie die Modus-Taste **v**.
4. Stellen Sie den Vorgabewert für den Tretwiderstand (Watt) ein.
5. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.

Nach 12 Minuten Training zeigt und speichert der Computer die Werte von Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegter Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch und Durchschnittspuls der absolvierten Test-Einheit. Vor dem Start der nächsten Test-Einheit werden die oben genannten Werte angezeigt.

Ziel des Test-Programms ist es, dem Trainierenden die Möglichkeit zu bieten, unterschiedliche Trainingseinheiten unter gleichen Feldbedingungen (Wattvorgabe) zu absolvieren und Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, verwendete Wattstufe und Durchschnittspuls von verschiedenen Trainingstagen miteinander zu vergleichen.



Es können nur Trainingseinheiten mit dem gleichen voreingestellten Tretwiderstand (Watt) verglichen werden.

BMR-, Fett- und BMI-Messung

Dieses Programm dient dazu, Ihre persönlichen BMR-, BMI- und Körperfettwerte zu berechnen.

1. Drücken Sie die BMR-, Fett-, BMI-Messung-Taste **q**.
2. Drücken Sie die Modus-Taste **v**, um Ihre persönlichen Werte für die BMI-, BMR- und Körperfettberechnung festzulegen.
3. Stellen Sie den Vorgabewert für Alter, Geschlecht (männlich: ♂, weiblich: ♀), Körpergewicht (in kg) und Körpergröße (in cm) ein.
4. Bestätigen Sie die Eingabe mit der Modus-Taste.

5. Starten Sie den Messvorgang, indem Sie die Modus-Taste drücken. Wichtig ist, dass Sie während des Messvorgangs beide Pulsmessungsplatten **86** umfassen.
6. Nach ca. 5–10 Sekunden werden folgende Werte auf dem LCD-Display angezeigt:
 - Körperfett und BMI werden abwechselnd im Anzeigefeld links mittig angezeigt.
 - BMR-Messergebnis wird im BMR/Puls-Display links unten angezeigt.
 - „Err“ signalisiert, dass während der Messung ein Fehler aufgetreten ist. In diesem Fall ist die Messung zu wiederholen.

Auswertung der BMR-, Fett- und BMI-Messung:

- Körperfett-Messergebnis: Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren Fettwert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Für eine genaue Messung Ihres Körperfettgehalts kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

Geschlecht	Wenig	Gut	Normal	Zu hoch
männlich	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
weiblich	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	

- BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index): Der BMI dient als Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichts. Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren BMI-Wert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt.

Altersgruppe	Normaler BMI
19–24 Jahre	19–24
25–34 Jahre	20–25
35–44 Jahre	21–26
45–54 Jahre	22–27
55–64 Jahre	23–28
> 64 Jahre	24–29

Kategorie	BMI
Abgemagert	< 15
Untergewicht	< 17,5
Grenzbereich	< 19
Normal	19–24
Übergewicht	25–29
Fettleibig	30–39
Krankhaft fettleibig	40 +



Um den BMI zu errechnen, gilt die Formel:
Körpergewicht in kg / (Körpergröße in m × Körpergröße in m)

- BMR-Messergebnis (Basal-Metabolic-Rate): Der BMR ist der Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen. Multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad der folgenden Tabelle. Das Ergebnis ist der Energiefaktor Ihres Körpers in Kilojoule (kJ).

Aktivitätsgrad	Aktivitätsfaktor
sehr leicht	BMR × 1,2 (z. B. wenig oder kein Training, sitzende Tätigkeit)
normale Aktivität	BMR × 1,3
mäßig aktiv	BMR × 1,4 (z. B. leichtes Training/Sport, 3–4 Std./Woche)
aktiv	BMR × 1,6 (z. B. viel Training/Sport, 4–5 Std./Woche)
stark aktiv	BMR × 1,9 (hartes Training/Sport und körperliche Arbeit)

Erholungsmessung

Die Erholungspulsmessung gibt Ihnen Aufschluss darüber, ob Sie einen guten oder einen schlechten Erholungspuls haben. Sie erhalten nach Abschluss der Erholungsmessung eine sogenannte Fitnessnote im Bereich von F1 bis F6 (F1 = sehr gute Pulserholung; F6 = schlechte Pulserholung).

1. Drücken Sie nach Beendigung Ihres Trainings die Erholungsmessung-Taste  und halten Sie die Pulsmessungsplatten  umfasst oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt um.
2. Der Computer stoppt alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis 00:00 zurück. Wird 00:00 erreicht, erscheint auf dem LCD-Display die vom Computer errechnete Fitnessnote.
3. Die Fitnessnote wird errechnet, indem der Computer den maximalen Puls innerhalb der ersten 20 Sekunden mit dem minimalen Puls der letzten 40 Sekunden vergleicht. Aufgrund der Differenz wird eine Fitnessnote vergeben.
4. Nach Anzeige der Messergebnisse kommen Sie durch erneutes Drücken der Erholungsmessung-Taste zurück ins Hauptmenü.



- Bitte beachten Sie, dass dieses Programm ausschließlich den Minimal- und Maximalpuls innerhalb der einen Minute Messvorgang vergleicht. D. h. wird z. B. mit geringer Intensität trainiert und die Erholungspulsmessung getätigt, wird die Differenz geringer sein als nach einem Training mit höherer Intensität.
- Vergleichen Sie nur Werte von Trainingseinheiten mit gleicher Dauer und Intensität miteinander.

Training

⚠ VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, auf dem Sitzergometer zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Unsachgemäße Verwendung des Sitzergometers kann ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Verwenden Sie das Sitzergometer nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen.
- Lassen Sie vor Beginn des ersten Trainings auf dem Sitzergometer einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen; besonders wenn Sie über 35 Jahre alt sind.
- Falls bereits Herz-, Kreislauf-, orthopädische oder sonstige gesundheitliche Probleme bekannt sind, fragen Sie Ihren Arzt vor Beginn des ersten Trainings um Rat.
- Wenn während des Trainings Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Tragen Sie beim Training auf dem Sitzergometer immer angemessene Sportbekleidung und -schuhe. Tragen Sie keine Kleidung, mit der Sie am Sitzergometer hängenbleiben können. Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
- Schließen Sie Ihre Augen nicht, während Sie auf dem Sitzergometer trainieren.

- Lassen Sie den für Sie höchst zulässigen Pulswert von Ihrem Arzt messen, bevor Sie das Sitzergometer benutzen. Achten Sie darauf, diesen Wert während des Trainings nicht zu überschreiten.
- Systeme zur Herzfrequenzmessung können ungenau sein. Vermeiden Sie übermäßiges Training, da dieses zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zum Tod führen kann. Beenden Sie sofort das Training bei Schwindel- oder Schwächegefühl.
- Nehmen Sie eine Stunde vor sowie nach dem Training keine Nahrung zu sich. Achten Sie während des Trainings darauf, viel Wasser zu trinken.
- Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Jeder gesunde Mensch kann jederzeit mit dem Training auf dem Sitzergometer beginnen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch entsprechendes Training erreichen bzw. steigern. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach kurzem, regelmäßigem Training und hält damit auch Ihr Herz, Ihren Kreislauf und Ihren Bewegungsapparat in Schwung. Auch Ihr Stoffwechsel kann davon positiv beeinflusst werden. Wichtig ist, dass Sie Ihr Training Ihrem Körper anpassen und sich nicht überfordern.

Puls- und Herzfrequenzmessung


⚠️ WARNUNG!

Verletzungsgefahr!

Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zu Tod führen.

- Beenden Sie sofort das Training bei Schwindel- oder Schwächegefühl.
- Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit während des Trainings ungewöhnlich stark verringern, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Die Puls- und Herzfrequenzmessung ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.
- Die Puls- und Herzfrequenzmessung kann durch externe Einflussfaktoren, z. B. eine Starkstromleitung oder ein Mobiltelefon beeinflusst werden.

Sie können Ihre Herzfrequenz auf zwei Arten messen:

- **Handpulsmessung:**
Auf den Sattelhandgriffen befinden sich die beiden Pulsmessungsplatten **86**. Achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Pulsmessungsplatten aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz  am Monitor neben der Puls-Anzeige. Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Fall empfiehlt sich die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.
- **Cardio-Pulsmessung:**
Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines Cardio-Pulsmessers sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf dem LCD-Display abgelesen werden.



Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet, wird die Cardio-Pulsmessung angezeigt.

Trainingsphasen

Für ein effektives Training und um negative Folgen, z. B. Muskelkater oder Muskelzerrungen, vorzubeugen, ist es wichtig, die folgenden drei Trainingsphasen immer zu durchlaufen:

Aufwärmphase

Die Aufwärmphase dient dazu, die Muskeln und den Organismus auf die Belastung vorzubereiten und eine mögliche Verletzungsgefahr zu minimieren.

Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit einem geringen Tretwiderstand.

Trainingsphase

- Befolgen Sie die Hinweise aus dem Kapitel „Programmauswahl und Programmbeschreibung“ zu dem Sitzergometer.
- Kontrollieren Sie die Belastungsintensität, indem Sie Ihre Herzfrequenz bzw. Ihren Puls messen. Stimmen Sie sich hierzu ggf. mit Ihrem Arzt ab.

Entspannungsphase

Der Körper benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Diese Entspannungsphase sollte bei einem Anfänger länger dauern als bei einem geübten Sportler.

Trainingsplanung

1. Um Ihr Training optimal planen zu können, überlegen Sie sich zuerst, welches Trainingsziel Sie verfolgen. Trainingsziele können z. B. Gewichtsreduzierung, also Fettverbrennung, oder Steigerung der Ausdauer sein.
2. Legen Sie fest, wie regelmäßig Sie trainieren möchten, um Ihr Trainingsziel zu erreichen. Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:
 - Gesundheitsminimalprogramm: 2–3 mal pro Woche je 20–30 Minuten
 - Gesundheitsoptimalprogramm: 4–5 mal pro Woche je 45–60 Minuten
3. Errechnen Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHF). Wenden Sie dazu folgende Formel an:

$$\text{MHF} = 220 - \text{Lebensalter}$$
4. Je nachdem, was Ihr Trainingsziel ist, richten Sie Ihre MHF beim Training an den Werten der jeweiligen Trainingszone aus (siehe folgende Tabelle). Es gibt fünf Trainingszonen, nach denen Sie Ihr Training ausrichten können.

Trainingszonen	
Regenerationszone	50–60 % der MHF
Fettverbrennung	60–70 % der MHF
Aerobe Zone	70–80% der MHF
Anaerobe Zone	80–90 % der MHF
Warnzone	90–100 % der MHF

Die Regenerationszone

Die Regenerationszone steht für lange, langsame Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar. Wenn Sie Anfänger oder konditionell schwächer sind, trainieren Sie in der Regenerationszone.

Die Fettverbrennung

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal in Gang gesetzt. Die verbrannten Kalorien stammen hier aus Ihrem Körperfett und weniger aus Kohlehydraten. Ihr Körper muss sich an dieses Training gewöhnen. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an dieses Training zu gewöhnen. Danach ist das Training umso effektiver, je länger Sie es durchhalten.

Die Aerobe Zone

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, trainieren Sie in der aeroben Zone.

Die Anaerobe Zone

Das Training in der anaeroben Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie länger und härter trainieren, ohne übermäßig Lactat zu bilden. Hierbei handelt es sich um ein hartes Training, bei dem Sie typische Symptome verspüren werden wie z. B. Erschöpfung, Müdigkeit oder schwere Atmung. Wenn Sie ein Hochleistungstraining absolvieren möchten, trainieren Sie in der anaeroben Zone.

Warnzone

Die Warnzone ist die Zone mit höchster Intensität. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten ist. Wenn Sie extrem fit sind und über Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining verfügen, trainieren Sie in der Warnzone.

Richtig aufsteigen

1. Kontrollieren Sie, ob alle Schrauben fest angezogen sind und dass das Sitzergometer fest auf einem ebenen Untergrund steht (siehe Abschnitt „Sitzergometer aufstellen“).
2. Steigen Sie auf das Sitzergometer.
3. Platzieren Sie Ihre Füße auf den Pedalen **40**. Achten Sie darauf, Ihre Füße mit den Sicherheitsriemen am Pedal zu fixieren.

Sitz- und Fußposition einstellen

Um die richtige Sitz-, Fuß- und Lenkerposition zu erreichen, gehen Sie wie folgt vor:

- Stellen Sie den Sattel **78** so ein, dass Ihr Bein gestreckt ist, wenn Sie mit Ihrer Ferse das Pedal **40** berühren und Ihr Knie sich hinter der Pedalachse befindet. Ziehen Sie dazu den Zugknopf zur Sitzverstellung **67** hinaus, sodass Sie die Sitzverstellung **68** bewegen können. Lassen Sie den Zugknopf wieder einrasten, wenn Sie die richtige Sitzposition gefunden haben (siehe **Abb. E**).

- Positionieren Sie Ihre Füße im mittleren Bereich der Pedalen, da beim Training am Sitzergometer die Bewegung aus dem Fußballen kommt. Hier gibt es eine bessere Hebelwirkung und die Bewegungen können leichter ausgeführt werden.
- Achten Sie während des Trainings darauf, dass sich mindestens die halbe Fußlänge auf dem Pedal befindet.
- Stellen Sie die Sicherheitsriemen der Pedalen so ein, dass Sie Ihre Füße gerade so hinein- bzw. herauschieben können.

Richtige Körperhaltung einnehmen

- Halten Sie sich während des gesamten Trainings an den Sattelhandgriffen links **64** und rechts **65** fest.
- Nehmen Sie während des gesamten Trainings eine aufrechte Körperhaltung ein.

Training beginnen

Sie können nun mit dem Training beginnen. Entscheiden Sie sich für ein Trainingsprogramm aus dem Kapitel „Programmauswahl und Programmbeschreibung“.

Reinigung

HINWEIS!

Kurzschlussgefahr!

In das Gehäuse eingedrungenes Wasser kann einen Kurzschluss verursachen.

- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gehäuse gelangt.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Sitzergometer kann zu Beschädigung führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, keine Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.

1. Ziehen Sie vor der Reinigung die Anschlussleitung **100** ab.
2. Wischen Sie das Sitzergometer nach jedem Gebrauch mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.

3. Reinigen Sie den Computer **2** und das LCD-Display **1** mit einem fusselfreien, trockenen Tuch.
4. Reinigen Sie die Trinkflasche **11** nach jedem Gebrauch gründlich mit Wasser.
5. Lassen Sie das Sitzergometer und die Trinkflasche nach der Reinigung vollständig trocknen.

Technische Daten

Modell:	RB# 35465
Versorgungsspannung:	230 V, 50 Hz
Leistung:	400 W
Gewicht:	ca. 49,5 kg
Abmessungen:	ca. 155 × 57 × 136,5 cm
Artikelnummer:	52688
Max. Belastbarkeit:	150 kg

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

Sitzergometer entsorgen

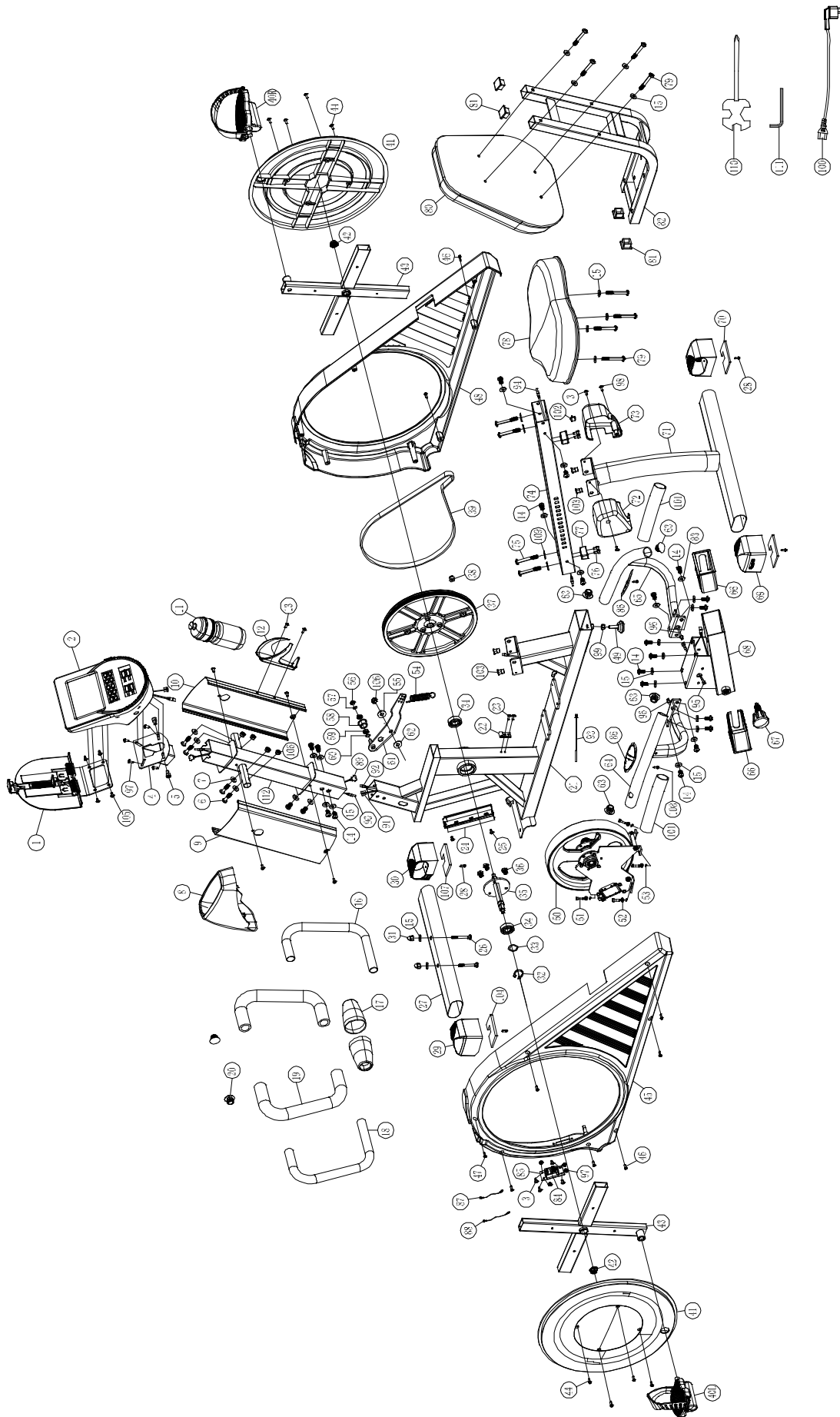
(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen)



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

Sollte das Sitzergometer einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher **gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll**, z. B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit obenstehendem Symbol gekennzeichnet.

Ersatzteilliste



Ersatzteilliste		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
1	Tablethalterung	1
2	Computer	1
3	Schraube (M5*14L)	2
4	Computerhalterung	1
5	Schraube (M8*16L)	2
6	Schraube (M8*35L)	4
7	Unterlegscheibe (Ø8*Ø19*2T)	4
8	Abdeckung der Lenkersäule	1
9	Aluminiumteil links	1
10	Aluminiumteil rechts	1
11	Trinkflasche	1
12	Trinkflaschenhalterung	1
13	Schraube (M5*16L)	6
14	Schraube (M8*16L)	22
15	Unterlegscheibe (Ø8*Ø19*2T)	24
16	Lenker rechts	1
17	Abdeckung Haltegriffbefestigung	2
18	Lenker links	1
19	Schutzschlauch für Lenker	2
20	Endkappe des Lenkers	2
21	Rahmen	1
22	Sensor	1
23	Schraube (M5*12L)	2
24	Controller/Platine	1
25	Schraube (M5*10L)	2
26	Schlossschraube (M8*55L)	2
27	Standfuß vorne	1
28	Schraube (3/16"*3/4")	2
29	Abdeckkappe Standfuß vorne links	1
30	Abdeckkappe Standfuß vorne rechts	1
31	Mutter (M8)	2
32	C-Unterlegscheibe (Ø20)	2
33	Wellenscheibe (Ø20)	1
34	Kugellager	2
35	Achse	1
36	Schraube (M8*12L)	3
37	Riemenscheibe	1
38	Magnet	1
39	Riemen	1
40	Pedale (links + rechts)	2
41	Abdeckung Kreuzstange	2
42	Mutter	2


Ersatzteilliste		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
43	Kreuzstange	2
44	Schraube (M5*14L)	8
45	Kettenschutz links	1
46	Schraube (3/16"*3/4")	4
47	Schraube (ST3,9*50L)	4
48	Kettenschutz rechts	1
49	Stellschraube	1
50	Bremssystem	1
51	Schraube (M6*16L)	4
52	Unterlegscheibe (Ø6,5)	4
53	Federscheibe (Ø6)	4
54	Feder	1
55	Unterlegscheibe (Ø8)	1
56	Nylonmutter (M10)	1
57	Unterlegscheibe (Ø10)	1
58	Riemenrolle klein	1
59	Kugellager	1
60	Wellenscheibe (Ø10)	1
61	Aufnahme Riemenspanner	1
62	Kunststoffscheibe (Teflon)	1
63	Endkappe	4
64	Sattelhandgriff links	1
65	Sattelhandgriff rechts	1
66	Hülse für Sitzverstellung	2
67	Zugknopf zur Sitzverstellung	1
68	Sitzverstellung	1
69	Abdeckkappe Standfuß hinten	2
70	Stabilisierungspad hinten	2
71	Standfuß hinten	1
72	Abdeckung Sitzschiene hinten links	1
73	Abdeckung Sitzschiene hinten rechts	1
74	Sitzschiene	1
75	Schraube (M8*60L)	4
76	Schraube (M6*20L)	4
77	Gummipuffer	2
78	Sattel	1
79	Schraube (M8*50L)	8
80	Rückenlehne	1
81	Endkappe	4
82	Sitzhalterung	1
83	Unterlegscheibe (Ø8*Ø16*2T)	8
84	Ein-/Ausschalter	1

Ersatzteilliste		
Nr.	Ersatzteil	Anzahl
85	Halterung Ein-/Ausschalter	1
86	Pulsmessungsplatte	2
87	Verbindungskabel	1
88	Verbindungskabel	1
89	Kabel oben (550L)	1
90	Pulsmessungskabel oben (550L)	1
91	Kabel unten (400L)	1
92	Pulsmessungskabel mitte (1250L)	1
93	Sensorstange (400L)	1
94	Pulsmessungskabel (1200L)	1
95	Pulsmessungskabel der Sitzverstellung	1
96	Pulsmessungskabel unten	2
97	Schraube (M5*3,5T)	4
98	Schraube (ST3,9*25L)	1
99	Mutter (M8)	1
100	Anschlussleitung	1
101	Handgriff	2
102	Endkappe	1
103	Blindmutter (M8)	4
104	Stabilisierungspad links	1
105	Schraube (M4*10L)	4
106	Mutter (M8)	5
107	Stabilisierungspad rechts	1
108	Schraube (ST3,5*10L)	2
109	Unterlegscheibe (Ø8*Ø25*2T)	4
110	Schraubenschlüssel	1
111	Inbusschlüssel	1
112	Lenkersäule	1

Répertoire

Vue d'ensemble	4
Utilisation	5
Contenu de livraison/pièces de l'appareil	24
Codes QR	25
Généralités	26
Lire la notice de montage et la conserver	26
Légende des symboles.....	26
Sécurité	26
Utilisation conforme à l'usage prévu.....	26
Consignes de sécurité.....	26
Préparation	28
Vérifier le vélo d'appartement semi-allongé et le contenu de la livraison.....	28
Assemblage	28
Assembler le pied d'appui et la pédale (chapitre «Montage», figure 1).....	28
Monter le rail de siège (chapitre «Montage», figure 2).....	29
Monter le support de siège (chapitre «Montage», figure 3)	29
Monter les poignées de selle/la mesure du pouls (chapitre «Montage», figure 4).....	29
Monter la selle et le dossier (chapitre «Montage», figure 5).....	30
Monter la colonne de guidon (chapitre «Montage», figure 6)	30
Monter l'ordinateur (chapitre «Montage», figure 7)	30
Monter le support bidon et le support de tablette (chapitre «Montage», figure 8)	30
Monter le guidon (chapitre «Montage», figure 9)	30
Placez le câble d'alimentation (chapitre «Montage», figure 10).....	31
Démonter le vélo d'appartement semi-allongé	31
Utilisation	31
Allumer et éteindre le vélo d'appartement semi-allongé	31
Connexion USB	31
Explication des messages d'écran	31
Explication de la souris.....	32
Choix du programme et description du programme	32
Démarrage rapide	33
Programme Watt.....	33
Programme manuel	33
Programme pouls visé.....	33
Programme individuel	33
Programme intervalle	33
Programme montagne	34
Programme Test	34
Mesure du BMR, de la graisse et du BMI.....	34
Mesure de récupération	35
Entraînement	36
Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque	36
Phases d'entraînement	37
Planification de l'entraînement	37
Monter correctement	38
Régler la position du siège et des pieds	38
Prendre la bonne posture corporelle.....	38
Débuter l'entraînement.....	38
Nettoyage	38
Données techniques	39
Élimination	39
Élimination de l'emballage	39
Élimination du vélo d'appartement semi-allongé	39
Liste des pièces détachées	40
Carte de Garantie	63
Conditions de garantie	65
Montage	67

Contenu de livraison/pièces de l'appareil

- | | | | |
|----|--|-----|---|
| 1 | Support de tablette | 98 | Vis (ST3,9*25L) |
| 2 | Ordinateur | 106 | Écrou (M8), 4× |
| 3 | Vis (M5*14L), 2× | 109 | Rondelle (ø8*ø25*2), 4× |
| 5 | Vis (M8*16L), 2× | 110 | Clé |
| 6 | Vis (M8*35L), 4× | 111 | Clé Allen |
| 7 | Rondelle (ø8*ø19*2T), 4× | 112 | Colonne de guidon |
| 8 | Protection de la colonne de guidon | | |
| 11 | Bidon | a | Niveaux de résistance de pédalage |
| 12 | Support bidon | b | Écran  /km/h |
| 14 | Vis (M8*16L), 8× | c | Écran de distance |
| 15 | Rondelle (ø8*ø19*2T), 10× | d | Écran de Watt |
| 16 | Guidon à droite | e | Écran de kilojoules |
| 17 | Protection de la fixation de la poignée, 2× | f | Boîte de dialogue |
| 18 | Guidon à gauche | g | Écran BMR/pouls |
| 21 | Cadre | h | Champ d'affichage |
| 26 | Vis à tête bombée (M8*55L), 2× | i | Écran arrêt/temps |
| 27 | Pied d'appui de devant | k | Touche de programme manuel |
| 31 | Écrou (M8), 2× | l | Écran ACL |
| 40 | Pédale (gauche + droite), 2× | m | Touche pouls visé |
| 64 | Poignée de selle de gauche | n | Touche programme individuel |
| 65 | Poignée de selle de droite | o | Touche mesure de repos |
| 68 | Système de réglage du siège | p | Connexion USB |
| 71 | Pied d'appui de derrière | q | Touche de mesure BMR, de la graisse et du BMI |
| 72 | Protection du rail de siège de derrière gauche | r | Touche réinitialiser/pause |
| 73 | Protection du rail de siège de derrière droite | s | Touche Plus |
| 74 | Rail de siège | t | Touche programme test |
| 75 | Vis (M8*60L), 4× | u | Touche Moins |
| 78 | Selle | v | Touche Mode |
| 79 | Vis (M8*50L), 8× | w | Touche programme montagne |
| 80 | Dossier | x | Touche programme intervalle |
| 82 | support de siège | y | Touche de démarrage rapide |
| 83 | Rondelle (ø8*ø16*2T), 8× | z | Touche de programme Watt |
| 86 | Plaque capteur de pouls, 2× | | |

Aller rapidement et facilement au but avec les codes QR

Si vous avez besoin d'**informations sur les produits**, de **pièces de rechange** ou d'**accessoires**, de données sur les **garanties fabricant** ou sur les **unités de service** ou si vous souhaitez regarder confortablement des **instructions en vidéo** – avec nos codes QR, vous parvenez au but en toute facilité.

Les codes QR, qu'est-ce?

Les codes QR (QR = Quick Response) sont des codes graphiques qui peuvent être lus à l'aide d'un appareil photo du smartphone et qui contiennent par exemple un lien vers un site Internet ou des données de contact.

Votre avantage: plus de frappe contraignante d'adresses Internet ou de données de contact!

Comment faire?

Pour scanner les codes QR, vous avez simplement besoin d'un smartphone, d'un lecteur de codes QR installé ainsi que d'une connexion Internet.*

Vous trouverez généralement un lecteur de codes QR gratuitement dans l'App Store de votre smartphone.

Testez dès maintenant

Scannez simplement le code QR suivant avec votre smartphone pour en savoir plus sur votre nouveau produit Aldi.*

Votre portail de services Aldi

Toutes les informations mentionnées plus haut sont également disponibles sur Internet via le portail de services Aldi sous www.aldi-service.ch.



*L'exécution du lecteur de codes QR peut entraîner des frais pour la connexion Internet en fonction de votre tarif.

Généralités

Lire la notice de montage et la conserver



Cette notice de montage fait partie de vélo d'appartement semi-allongé. Elle contient des informations importantes pour l'assemblage, la mise en service et l'utilisation.

Lisez la notice de montage attentivement, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser le vélo d'appartement semi-allongé. Le non-respect de cette notice de montage peut provoquer de graves blessures ou endommager le vélo d'appartement semi-allongé.

La notice de montage est basée sur les normes et réglementations en vigueur dans l'Union européenne. À l'étranger, veuillez respecter les directives et lois spécifiques au pays.

Conservez la notice de montage pour des utilisations futures. Si vous transmettez le vélo d'appartement semi-allongé à des tiers, joignez obligatoirement cette notice de montage.

Légende des symboles

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans cette notice de montage, sur le vélo d'appartement semi-allongé ou sur l'emballage.

AVERTISSEMENT!

Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à un degré moyen qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence la mort ou une grave blessure.

ATTENTION!

Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à degré réduit qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence une blessure moindre ou moyenne.

AVIS!

Ce terme signalétique avertit contre les possibles dommages matériels.



Ce symbole vous offre des informations complémentaires utiles pour le montage ou l'utilisation.



Le cachet Sécurité Vérifiée (sigle GS) certifie, qu'un produit respecte les exigences de la loi allemande sur la sécurité des produits (ProdSG) et les exigences DIN EN ISO 20957-1 et DIN EN 957-5 classe HA. Le sigle GS indique que, lors d'une utilisation conforme à l'usage prévu et en cas de mauvaise application prévisible du produit, la santé et la sécurité de l'utilisateur ne sont pas mises en danger. Il s'agit d'un sigle de sécurité volontaire.



L'utilisation du vélo d'appartement semi-allongé est interdite pour les personnes porteuses de stimulateurs cardiaques.

Sécurité

Utilisation conforme à l'usage prévu

Le vélo d'appartement semi-allongé est exclusivement conçu comme appareil de mise en forme. Il est exclusivement destiné à l'usage privé et n'est pas adapté à une utilisation commerciale, médicale ou thérapeutique.

N'utilisez le vélo d'appartement semi-allongé que comme décrit dans cette notice de montage. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels ou même corporels. Le vélo d'appartement semi-allongé n'est pas un jeu pour enfants.

Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour des dommages survenus par une utilisation non conforme ou contraire à l'usage prévu.

Consignes de sécurité

AVERTISSEMENT!

Risque d'électrocution!

Une installation électrique défectueuse ou une tension réseau trop élevée peut provoquer un choc électrique.

- Ne branchez le vélo d'appartement semi-allongé que quand la tension réseau de la prise électrique correspond à celle donnée par la plaque signalétique.
- Ne branchez le vélo d'appartement semi-allongé que sur une prise électrique bien accessible afin de pouvoir couper le vélo d'appartement semi-allongé rapidement du réseau électrique en cas de panne.

- N'utilisez pas le vélo d'appartement semi-allongé s'il montre des dommages visibles ou si le câble électrique ou la fiche réseau sont défectueux.
- Si le câble d'alimentation du vélo d'appartement semi-allongé est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou son service après-vente ou par une personne avec une qualification semblable.
- N'ouvrez pas le boîtier, laissez effectuer la réparation par des professionnels. Adressez-vous pour ceci à un atelier de professionnels. En cas de réparations de sa propre initiative, de branchement non conforme ou d'utilisation incorrecte, tous droits de responsabilité et de garantie sont exclus.
- Seules des pièces détachées correspondant à l'appareil d'origine pourront être utilisées lors de réparations. Dans ce vélo d'appartement semi-allongé se trouvent des pièces électriques et mécaniques indispensables pour la protection contre des sources de risque.
- Ne plongez ni le vélo d'appartement semi-allongé, ni l'ordinateur, ni le câble électrique ou la fiche réseau dans de l'eau ou d'autres liquides.
- Ne touchez jamais la fiche réseau avec les mains humides.
- Ne retirez jamais la fiche réseau de la prise électrique par le câble électrique, mais prenez toujours la fiche réseau.
- N'utilisez jamais le câble électrique comme poignée.
- Éloignez le vélo d'appartement semi-allongé, l'ordinateur, la fiche réseau et le câble électrique des feux ouverts et des surfaces chaudes.
- Placez le câble électrique de façon à ce qu'il ne devienne pas un piège à trébucher.
- Ne pliez pas le câble électrique et ne le posez pas sur des bords coupants.
- N'utilisez le vélo d'appartement semi-allongé qu'à l'intérieur.
- Ne l'utilisez jamais dans des pièces humides ou sous la pluie.
- Veillez à ce que les enfants n'insèrent aucun objet dans le vélo d'appartement semi-allongé ou dans l'ordinateur.
- Lorsque vous n'utilisez pas le vélo d'appartement semi-allongé, que vous le nettoyez ou quand il y a une panne, arrêtez toujours le vélo d'appartement semi-allongé et retirez la fiche réseau de la prise électrique.

⚠ AVERTISSEMENT!

Dangers pour les enfants et personnes avec des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites (par exemple des personnes partiellement handicapées, des personnes âgées avec réduction de leurs capacités physiques et mentales), ou manque d'expérience et connaissance (par exemple des enfants plus âgés).

- Ce vélo d'appartement semi-allongé peut être utilisé par des enfants à partir de 14 ans et plus, ainsi que par des personnes à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de savoir, lorsqu'elles sont sous surveillance ou qu'elles ont été formées à l'utilisation du vélo d'appartement semi-allongé et qu'elles ont compris les dangers qu'il peut provoquer.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec le vélo d'appartement semi-allongé.
- Le nettoyage et l'entretien de la part de l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Le vélo d'appartement semi-allongé n'est pas adapté pour des personnes handicapées physiques ou mentales.
- Tenez les enfants de moins de 14 ans éloignés du vélo d'appartement semi-allongé et de son câble d'alimentation.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. Les enfants pourraient s'y emmêler et s'étouffer en jouant avec celui-ci.

AVIS!

Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme du vélo d'appartement semi-allongé peut provoquer des dommages sur le vélo d'appartement semi-allongé.

- Installez le vélo d'appartement semi-allongé sur une surface bien accessible, plane, sèche, horizontale et suffisamment stable.

- Ne mettez pas le câble électrique en contact avec des parties brûlantes.
- N'exposez jamais le vélo d'appartement semi-allongé à des températures élevées (chauffage etc.) ou des intempéries (pluies etc.).
- Ne remplissez jamais de liquide dans le vélo d'appartement semi-allongé et dans l'ordinateur.
- N'utilisez pas de nettoyeur à vapeur pour le nettoyage. Le vélo d'appartement semi-allongé pourrait être endommagé ainsi.
- N'utilisez plus le vélo d'appartement semi-allongé lorsque les pièces en plastique du vélo d'appartement semi-allongé présentent des fissures ou cassures, ou si elles se sont déformées. Ne remplacez les éléments endommagés que par des pièces de rechange originales.
- N'utilisez pas le vélo d'appartement semi-allongé avec plusieurs personnes en même temps, mais uniquement seul(e).
- N'utilisez pas le vélo d'appartement semi-allongé comme instrument pour grimper ou comme escabeau.
- Resserrez les écrous et vissez régulièrement.
- Faites remplacer les pièces défectueuses – p. ex. des pièces de raccord – immédiatement et uniquement par un professionnel. Réutilisez le vélo d'appartement semi-allongé uniquement lorsque toutes les pièces défectueuses ont été remplacées.
- Contrôlez régulièrement le vélo d'appartement semi-allongé pour détecter d'éventuelles traces d'usure et des dommages.

Préparation

Vérifier le vélo d'appartement semi-allongé et le contenu de la livraison

AVIS!

Risque d'endommagement!

Si vous ouvrez l'emballage négligemment avec un couteau bien aiguisé ou à l'aide d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager rapidement le vélo d'appartement semi-allongé.

- Soyez très prudent lors de l'ouverture.
 1. Enlevez toutes les pièces de l'emballage.
 2. Vérifiez si la livraison est complète (voir **figure A** et **figure B**).
 3. Vérifiez si le vélo d'appartement semi-allongé ou les différentes pièces présentent des dommages. Si c'est le cas, n'utilisez pas le vélo d'appartement semi-allongé. Adressez-vous au fabricant à l'aide de l'adresse de service indiquée sur la carte de garantie.

Assemblage

Assemblez le vélo d'appartement semi-allongé à l'aide des instructions suivantes et des représentations graphiques au chapitre «Montage».



- Lors de l'assemblage, veillez à ce que vous ayez suffisamment de liberté de mouvement dans toutes les directions (au moins 1,5 m).
- L'assemblage se fait à deux personnes.
- Si nécessaire, avant chaque étape, enlevez les vis de réglage, Allen et cruciformes ainsi que les rondelles-ressort prémontées.

Assembler le pied d'appui et la pédale (chapitre «Montage», figure 1)

Montage du pied d'appui

1. Placez les vis à tête bombée **26** par le bas dans le pied d'appui de devant **27**. Placez le pied d'appui de devant sur une surface stable, horizontale.
2. Posez le cadre **21** sur le pied d'appui de devant.
3. Mettez pour chacune une rondelle **15** et un écrou **31** sur les vis à tête bombée et serrez l'écrou avec la clé **110**.

Vous avez monté avec succès le pied d'appui de devant.

Monter la pédale



- La direction de vissage de la pédale droite est dans le sens des aiguilles d'une montre.
- La direction de vissage de la pédale gauche est dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
- Les pédales possèdent un filetage universel et peuvent être échangées contre toutes les pédales standards disponibles dans le commerce.

Lors du montage de la pédale et des sangles de sécurité tenez compte des marques R (droit) et L (gauche).

1. Fixez les sangles de sécurité sur les pédales (40).
2. Vissez les pédales dans le bon sens sur chaque pédalier à l'aide de la clé fournie (110).

Vous avez monté avec succès la pédale.

Monter le rail de siège (chapitre «Montage», figure 2)

AVIS!

Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme du vélo d'appartement semi-allongé peut provoquer des dommages.

- Veillez à ce que les câbles ne se coincent pas lors de l'assemblage.



Veillez à ce que les raccords de câbles soient bien solides, sinon aucune transmission de signal avec l'ordinateur ne s'opérera.

1. Desserrez les quatre vis prémontées (14) et enlevez les vis et les rondelles (15) du rail de siège (74).
2. Branchez le câble de mesure du poulx centre (92) avec le câble de mesure du poulx (94).
3. Poussez le rail de siège sur le support dans le cadre (21).
4. Placez les rondelles (15), les vis (14), les rondelles (109) et les vis (75) sur les points indiqués et serrez avec la clé Allen (111).
5. Placez le pied d'appui de derrière (71) sur le rail de siège.
6. Placez les rondelles (15), les vis (14), les rondelles (109) et les vis (75) sur les points indiqués et serrez avec la clé Allen (111).

Vous avez monté avec succès le rail de siège.

Monter le support de siège (chapitre «Montage», figure 3)

1. Desserrez les quatre vis prémontées (14) et enlevez les vis et les rondelles (15) du système de réglage du siège (68).

2. Placez le support de siège (82) sur le système de réglage du siège et fixez-les avec les rondelles et les vis.

Vous avez monté avec succès le support de siège.

Monter les poignées de selle/la mesure du poulx (chapitre «Montage», figure 4)

AVIS!

Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme du vélo d'appartement semi-allongé peut provoquer des dommages.

- Veillez à ce que les câbles ne se coincent pas lors de l'assemblage.



Veillez à ce que les raccords de câbles soient bien solides, sinon aucune transmission de signal avec l'ordinateur ne s'opérera.

1. Branchez le câble de mesure du poulx du système de réglage du siège (95) avec la poignée de selle de gauche (64).
2. Placez la poignée de selle de gauche sur l'endroit indiqué et fixez-la avec les rondelles (83) et les vis (14).
3. Branchez le câble de mesure du poulx du système de réglage du siège avec la poignée de selle de droite (65).
4. Placez la poignée de selle de droite sur l'endroit indiqué et fixez-la avec les rondelles et les vis.
5. Passez le câble de mesure du poulx (94) à travers le capuchon d'embout (102).
6. Branchez le câble de mesure du poulx du système de réglage du siège avec le câble de mesure du poulx.
7. Poussez la protection du rail de siège arrière à gauche (72) et la protection du rail de siège arrière à droite (73) en haut sur le pied d'appui de derrière (71). Placez la vis (98) dans la protection du rail de siège arrière à droite et serrez-la.
8. Placez les vis (3) sur la protection du rail de siège arrière à droite et la protection du rail de siège arrière à gauche et serrez-les.
9. Placez le capuchon d'embout dans la protection du rail de siège arrière à droite.

Vous avez monté avec succès les poignées de selle.

Monter la selle et le dossier (chapitre «Montage», figure 5)

1. Placez la selle **78** sur le support de siège **82** sur l'endroit indiqué et fixez-la avec les rondelles **15** et les vis **79**.
2. Placez le dossier **80** sur l'endroit indiqué et fixez-le avec les rondelles et les vis.

Vous avez monté avec succès la selle et le dossier.

Monter la colonne de guidon (chapitre «Montage», figure 6)

AVIS!

Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme du vélo d'appartement semi-allongé peut provoquer des dommages.

- Veillez à ce que les câbles ne se coincent pas lors de l'assemblage.



Veillez à ce que les raccords de câbles soient bien solides, sinon aucune transmission de signal avec l'ordinateur ne s'opérera.

1. Desserrez les six vis prémontées **14** et enlevez les vis et les rondelles **15** de la position indiquée.
2. Tirez la protection de la colonne de guidon **8** par le bas sur la colonne de guidon **112**.
3. Raccordez le câble par le haut **89** avec le câble du bas **91** et le câble de mesure du pouls en haut **90** avec le câble de mesure du pouls du centre **92**.
4. Introduisez la colonne de guidon dans le cadre **21**.
5. Placez les rondelles **15** et les vis **14** sur les endroits indiqués et serrez-les avec la clé Allen **111**.
6. Laissez glisser la protection de la colonne de guidon.

Vous avez monté la colonne de guidon avec succès.

Monter l'ordinateur (chapitre «Montage», figure 7)

AVIS!

Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme du vélo d'appartement semi-allongé peut provoquer des dommages.

- Veillez à ce que les câbles ne se coincent pas lors de l'assemblage.



Veillez à ce que les raccords de câbles soient bien solides, sinon aucune transmission de signal avec l'ordinateur ne s'opérera.

1. Raccordez le câble en haut **89** et le câble de mesure du pouls en haut **90** avec le câble et le câble de mesure du pouls de l'ordinateur **2**.
2. Placez l'ordinateur sur l'endroit représenté.
3. Placez les vis **5** sur l'endroit indiqué et serrez-les avec la clé Allen **111**.

Vous avez monté avec succès l'ordinateur.

Monter le support bidon et le support de tablette (chapitre «Montage», figure 8)

1. Enlevez les vis **13** de la colonne de guidon **112**.
2. Placez le support bidon **12** sur l'endroit représenté et fixez-le avec les vis **13**.
3. Introduisez le bidon **11** dans le support bidon.
4. Enlevez les vis **105** du dos de l'ordinateur **2**.
5. Placez le support de tablette **1** au dos de l'ordinateur et fixez-le avec les vis.

Vous avez monté avec succès le support bidon et le support de tablette.

Monter le guidon (chapitre «Montage», figure 9)

1. Poussez les protections de la fixation de la poignée **17** par dessus le guidon à droite **16** et à gauche **18**.
2. Poussez les parties du guidon sur le dispositif dans la colonne de guidon **112**.
3. Placez les vis **6**, les rondelles **7** et les écrous **106** sur les endroits indiqués et serrez-les avec la clé Allen **111**.
4. Poussez la protection en direction de la colonne de guidon par dessus les raccords vissés.

Vous avez monté avec succès le guidon.

Placez le câble d'alimentation (chapitre «Montage», figure 10)

- Branchez le câble d'alimentation **100** sur la prise prévue à cet effet.

Maintenant, vous pouvez mettre le vélo d'appartement semi-allongé en service.

Démonter le vélo d'appartement semi-allongé

Pour démonter le vélo d'appartement semi-allongé, procédez dans le sens inverse de l'assemblage.

Utilisation

Allumer et éteindre le vélo d'appartement semi-allongé

AVIS!

Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme du vélo d'appartement semi-allongé peut provoquer des dommages.

- En mettant le vélo d'appartement semi-allongé en marche, ne vous asseyez pas dessus.

Allumer le vélo d'appartement semi-allongé

1. Connectez la fiche réseau avec une prise électrique, pour raccorder le vélo d'appartement semi-allongé.
2. Allumez le vélo d'appartement semi-allongé avec l'interrupteur marche/arrêt **84**.

Vous avez allumé le vélo d'appartement semi-allongé avec succès.

Éteindre le vélo d'appartement semi-allongé

1. Éteignez le vélo d'appartement semi-allongé avec l'interrupteur marche/arrêt **84**.
2. Retirez la fiche réseau de la prise électrique.

Vous avez éteint le vélo d'appartement semi-allongé avec succès.

Connexion USB

L'ordinateur est doté d'une connexion USB. Celle-ci sert à recharger les téléphones portables et les tablettes grâce au câble USB (non livré avec cet appareil) pendant l'entraînement. La connexion ne possède aucune liaison de données avec l'appareil.

1. Raccordez le câble USB à la connexion USB **p**.
2. Connectez le câble USB au téléphone portable ou à la tablette.

Votre téléphone portable ou votre tablette est entraîné d'être rechargée.

Explication des messages d'écran

Les affichages suivants avec les fonctions attribuées peuvent être visibles sur l'écran ACL **l** de l'ordinateur.

Arrêt/Temps

Dans l'écran arrêt/temps **i**, selon le statut d'affichage, le temps de training sera comptabilisé et affichée de 00:00 jusqu'à maximal 99:59 (minutes:secondes) ou à l'aide du STOP du mode Pause.

Champ d'affichage

Le champ d'affichage **h** affiche, selon le statut d'affichage, le BMI, la graisse corporelle, le genre, la taille du corps, le poids du corps ou l'âge. Pendant l'entraînement, ce champ n'est pas actif.

BMR/Pouls

L'écran BMR/pouls **g** affiche, selon les statuts d'affichage, la fréquence du pouls mesurée en temps réel pendant l'entraînement (fréquence cardiaque) d'un minimum de 40 jusqu'à un maximum de 220 battements ou le résultat de mesure du BMR, de la graisse corporelle et du BMI. Lisez aussi en plus le chapitre «Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque».



Si le résultat de la mesure du BMR se situe au dessus de 9999 kJ, la boîte de dialogue affichera «PLUS DE 10000». Pour obtenir le résultat réel de la mesure BMR, la valeur «BMR» dans le champ d'affichage doit être ajoutée de 10 000.

(Tours par minute) **u** /km/h

Dans l'écran **u** /km/h **b** la cadence réelle de pédalage est affichée en alternance toutes les 3 secondes (tours par minute) de 0 à 999 et la vitesse réelle de 0 à 99,9km/h.

Distance

Sur l'écran de distance **c**, la distance parcourue est calculée et affichée en km de 0,0 à maximal 99,9 km.

Watt

L'écran de Watt **d** affiche la résistance de pédalage réelle de 0 à 999 Watt. La quantité de Watt ne peut être pré-réglé que dans le «programme Watt» indépendamment de la vitesse de rotation jusqu'à maximal 400 Watt.

Kilojoule

L'écran de kilojoules **e** affiche l'énergie consommée en Kilojoule de 0 à maximum 9 999 Kilojoule. La valeur Kilojoule affichée est une approximation sans réelle exactitude médicale. Sur certains appareils de fitness, la consommation d'énergie est mesurée en calories.

Conversion	
1 Kilocalorie (kcal)	4,185 Kilojoule (kJ)
1 Kilojoule (kJ)	0,239 Kilocalories (kcal)

Niveaux de résistance de pédalage (1-32)

Chacune des 16 petites cases rectangulaires des 10 poutres représente 2 des 32 niveaux de résistance de pédalage **a**. Si un temps d'entraînement particulier est préinstallé dans un programme, temps d'entraînement par défaut: 10 (barres) = durée d'entraînement pour chaque barre.

Boîte de dialogue (fonction d'aide Menu)

La boîte de dialogue **f** affiche toutes les aides importantes sur les étapes d'utilisation à être exécutées par l'utilisateur.

Explication de la souris

Les touches suivantes avec les fonctions dédiées peuvent être utilisées sur un ordinateur.

Touche mode

La touche mode **v** est la touche de confirmation, lorsque vous avez programmé les valeurs de la touche Plus ou Moins. La boîte de dialogue de l'écran ACL vous signale quand la touche mode doit être actionnée.

Réinitialiser/pause

- Réinitialiser les valeurs: En appuyant brièvement sur la touche réinitialiser/pause **r**, les valeurs peuvent être réinitialisées.
- Mode pause: En appuyant brièvement sur la touche réinitialiser/pause lors de l'entraînement, l'horloge s'arrête. En appuyant de nouveau sur la touche, le mode pause peut être désactivé.
- Redémarrage: En appuyant sur la touche réinitialiser/pause pendant plus de trois secondes, l'ordinateur redémarre.

Touche Moins

La touche Moins **u** permet de réduire les valeurs introduites. Lorsque la touche est appuyée pendant une longue durée, les valeurs introduites se réduisent automatiquement. En outre, la résistance de pédalage peut être réduite pendant l'entraînement (pas possible en programme montagne, individuel, intervalle, pouls visé, watt et test).

Touche Plus

La touche Plus **s** permet d'augmenter les valeurs introduites. Si la touche est appuyée pendant longtemps, les valeurs introduites s'augmentent automatiquement. En outre, la résistance de pédalage peut être augmentée pendant l'entraînement (pas possible en programme montagne, individuel, intervalle, pouls visé, watt et test).

Choix du programme et description du programme

⚠ ATTENTION!

Risque de blessure!

La manipulation non conforme du vélo d'appartement semi-allongé peut provoquer des blessures.

- Réglez la résistance de pédalage du vélo d'appartement semi-allongé par les touches Plus et Moins (+/-) lorsque la résistance est trop grande ou trop petite.

L'ordinateur démarre automatiquement avec le programme démarrage rapide.

En appuyant sur le programme souhaité, le programme choisi peut être démarré.

Informations générales sur le choix des programmes et la description des programmes:

- Toutes les opérations nécessaires sont affichées dans la boîte de dialogue **f** de l'écran ACL.
- Introduisez les valeurs par défaut grâce aux touches Plus/Moins.
- Confirmez les entrées des valeurs par défaut grâce à la touche mode **v**.
- Si une valeur par défaut est confirmée, vous pouvez de nouveau y avoir accès en appuyant sur la touche réinitialiser/pause **r**.
- Lorsque vous ne voulez pas entrer de valeurs par défaut, confirmez la valeur 0 à l'aide de la touche mode **v**.
- Un programme ne peut être terminé qu'en mode pause en appuyant sur n'importe quelle touche programme ou en redémarrant.

- L'ordinateur vous le fait remarquer par un signal, lorsque la valeur pouls préréglée est dépassée.
- L'ordinateur s'arrête automatiquement, lorsque la pédale n'est plus actionnée.

Démarrage rapide

Programme démarrage rapide pour un démarrage immédiat de l'entraînement.

1. Appuyez sur la touche de démarrage rapide **y** pour commencer l'entraînement.
2. Avec la touche Plus **s** et la touche Moins **u** vous réglez la résistance de pédalage.

Programme Watt

Ce mode permet de réaliser un entraînement réglé en watts (indépendant du nombre de tours). La valeur watt préréglée reste toujours constante. En d'autres termes la résistance de pédalage (watt) est harmonisée toutes les 0,5–4 secondes avec la cadence et la vitesse d'entraînement.

1. Appuyez sur la touche de programme Watt **z**.
2. Appuyez sur la touche mode **v** pour définir un entraînement à compte à rebours.
3. Programmez les valeurs de référence pour le watt, la distance, les kilojoules et le pouls.
4. Appuyez sur la pédale pour commencer l'entraînement.



- Dans le programme Watt, les barres ne s'harmonisent pas avec la résistance. En d'autres termes, la puissance de pédalage/watt choisie est affichée dans le champ watt.
- La touche Plus/Moins permet de régler la résistance en 5 étapes lors de l'entraînement.

Programme manuel

Dans ce programme, la résistance de pédalage individuelle pendant l'entraînement peut être programmée. Vous pouvez aussi programmer des valeurs dans le compte à rebours pour un entraînement.

1. Appuyez sur la touche de programme manuel **k**.
2. Appuyez sur la touche mode **v** pour définir un entraînement à compte à rebours.
3. Programmez les valeurs prédéfinies de temps, distance, kilojoules et pouls.
4. Appuyez sur la pédale pour commencer l'entraînement.

Programme pouls visé

Ce programme fonctionne uniquement avec une ceinture de poitrine (pas livré avec cet appareil). Dans ce mode, vous pouvez vous entraîner de sorte que la résistance de pédalage s'harmonise automatiquement avec la fréquence cardiaque visée préétablie. Lorsque votre fréquence cardiaque actuelle est inférieure à la fréquence cardiaque visée préréglée, la résistance de pédalage s'augmente d'un niveau toutes les 10 secondes (jusqu'au niveau maximum 16). Si la fréquence cardiaque actuelle se situe au-dessus de la fréquence cardiaque visée préréglée, la résistance de pédalage diminue d'un niveau toutes les 10 secondes (jusqu'au minimum 1).

1. Appuyez sur la touche pouls visé **m**.
2. Lorsque vous commencez avec le pédalage, l'ordinateur récupère la valeur de pouls préréglée de la dernière unité d'entraînement.
3. Pour prédéfinir une valeur watt visée ou des valeurs pour entraînement avec compte à rebours, appuyez sur la touche mode **v**.
4. Programmez les valeurs de référence pour le watt, la distance, les kilojoules et le pouls.
5. Appuyez sur la pédale pour commencer l'entraînement.

Programme individuel

Dans ce programme, un programme d'entraînement de type individuel peut être mis en place et enregistré.

1. Appuyez sur la touche programme individuel **n**.
2. Lorsque vous commencez à pédaler, l'ordinateur récupère un profil d'entraînement déjà enregistré.
3. Pour programmer une unité d'entraînement individuelle, appuyez sur la touche mode **v**.
4. Programmez les valeurs prédéfinies pour les barres, le temps, la distance, les kilojoules et le pouls.
5. Appuyez sur la pédale pour commencer l'entraînement.

Programme intervalle

Ce programme intervalle préprogrammé s'illustre par ses phases de stress et de décompression qui reviennent toujours dans le même ordre. Il ne devrait être utilisé qu'après 2 ou 3 semaines d'entraînement à cause des fortes variations d'intensité. Veuillez à ce que la résistance de pédalage prédéfinie ne puisse pas être modifiée lors de l'entraînement.

1. Appuyez sur la touche programme intervalle **x**.
2. Appuyez sur la pédale pour commencer l'entraînement.

- Appuyez sur la touche mode **v** pour prédéfinir le niveau d'intensité (niveau) et la valeur du compte à rebours de l'entraînement souhaités.
- Programmez la valeur préréglée du niveau d'intensité, du temps, de la distance, des kilojoules et du pouls.

Il y a trois niveaux différents d'intensité:

- L1 – pour débutants aguerris
- L2 – pour expérimentés
- L3 – pour sportifs et professionnels

Programme montagne

Le programme montagne préprogrammé se décline par son stress toujours aussi uniformément croissant, comme lors des montées et ne devrait, de par son intensité, être utilisé qu'après 2 ou 3 semaines d'entraînement. Veuillez à ce que la résistance de pédalage prédéfinie ne puisse pas être modifiée lors de l'entraînement.

- Appuyez sur la touche programme montagne **w**.
- Appuyez sur la pédale pour commencer l'entraînement.
- Appuyez sur la touche mode **v** pour prédéfinir le niveau d'intensité (niveau) et la valeur du compte à rebours de l'entraînement souhaités.
- Programmez la valeur préréglée du niveau d'intensité, du temps, de la distance, des kilojoules et du pouls.

Il y a trois niveaux différents d'intensité:

- L1 – pour débutants aguerris
- L2 – pour expérimentés
- L3 – pour sportifs et professionnels

Programme Test

Ce programme dure 12 minutes et vise à identifier l'état de fitness actuel de celui qui s'entraîne. L'utilisateur doit, avant de commencer le test, prédéfinir une résistance de pédalage (Watt), qui ne doit pas être modifiée lors du déroulement du programme. Il est important que pendant le test le pouls soit mesuré et la valeur de pouls maximum (fréquence cardiaque maximale) ne soit pas dépassée, sinon aucun résultat concret ne pourra être identifié.

- Appuyez sur la touche programme test **t**.
- Si vous commencez avec le pédalage, l'ordinateur accède aux valeurs prédéfinies dans ce programme lors de la l'unité d'entraînement précédente.
- Pour programmer une valeur prédéfinie individuelle, appuyez sur la touche mode **v**.
- Programmez la valeur prédéfinie de la résistance de pédalage (watt).

- Appuyez sur la pédale pour commencer l'entraînement.

Après 12 minutes d'entraînement, l'ordinateur affiche et enregistre la vitesse moyenne, la distance parcourue, la somme des kilojoules brûlés et le pouls moyen de l'unité de test exécutée. Avant le début de la prochaine unité de test, les valeurs susmentionnées sont affichées. Le but du programme test est de donner la possibilité à celui qui s'entraîne d'exécuter différentes unités d'entraînement dans les mêmes conditions de terrain (watt prédéfini) et de comparer entre-elles la vitesse moyenne, la distance parcourue, la somme des kilojoules dépensées, le niveau de watt utilisé et le pouls moyen des différentes unités d'entraînement.



Seules les unités d'entraînement avec les mêmes résistances de pédalages prédéfinies (watt) peuvent être comparées entre-elles.

Mesure du BMR, de la graisse et du BMI

Ce programme sert à calculer votre BMR, BMI et les valeurs de la graisse corporelle personnelles.

- Appuyez sur la touche de mesure BMR, de la graisse et du BMI **q**.
- Appuyez sur la touche mode **v** pour fixer vos valeurs personnelles BMI, BMR et calcul de la graisse corporelle.
- Programmez les valeurs prédéfinies d'âge, de genre (masculin: ♂, féminin: ♀), poids du corps (en kg) et taille du corps (en cm).
- Confirmez avec la touche mode.
- Démarrez la mesure en appuyant sur la touche Mode. Il est important que vous englobiez les deux plaques capteur de pouls **86** pendant la mesure.
- Après environ 5 à 10 secondes, les valeurs suivantes s'affichent à l'écran ACL:
 - La graisse corporelle et le BMI sont alternativement affichés sur le champ d'affichage à gauche au milieu.
 - Le résultat de mesure du BMR est affiché dans l'écran BMR/pouls en bas à gauche.
 - «Err» signale qu'une erreur est survenue pendant la mesure. Dans ce cas, la mesure doit être reprise.

Analyse des mesures du BMR, de la graisse et du BMI:

- Résultat de la mesure de la graisse corporelle: Le tableau suivant devrait vous aider à classer votre valeur de graisse. Veuillez tenir en compte que cette mesure n'obéit à aucun processus de mesure médical et cette valeur pourrait être différente de sa valeur réelle. Veuillez contacter votre médecin pour une mesure exacte de votre graisse corporelle.

Genre	Peu	Bon	Normal	Trop élevé
masculin	< 13 %	13 % à 25,8 %	26 % à 30 %	> 30 %
féminin	< 23 %	23 % à 35,8 %	36 % à 40 %	

- Résultat de mesure BMI (indice de masse corporelle): Le BMI sert de critère d'évaluation pour l'évaluation du poids du corps. Le tableau suivant devrait vous permettre de classer la valeur de votre BMI. Veuillez tenir en compte que cette mesure n'obéit à aucun processus de mesure médical.

Intervalle d'âge	BMI normal
19 à 24 ans	19–24
25 à 34 ans	20–25
35 à 44 ans	21–26
45 à 54 ans	22–27
55 à 64 ans	23–28
> 64 ans	24–29

Catégorie	BMI
Amaigri	< 15
Sous-poids	< 17,5
Limite	< 19
Normal	19–24
Surpoids	25–29
Obèse	30–39
Obésité morbide	40 +

Pour calculer le BMI, utilisez la formule: Poids de corps en kg / (taille corporelle en m × taille corporelle en m)



- Résultat de la mesure BMR (Basal-Metabolic-Rate): Le BMR représente les besoins en énergie pour maintenir les fonctions corporelles. Multipliez les résultats de la mesure du BMR de l'ordinateur avec votre degré d'activité du tableau suivant. Le résultat est le facteur d'énergie de votre corps en kilojoules (kJ).

Niveau d'activité	Facteur d'activité
très léger	BMR × 1,2 (exemple peu ou pas d'entraînement, activités en position assise)
activité normale	BMR × 1,3
moyennement actif	BMR × 1,4 (p. ex. entraînement/sport léger, 3 à 4 heures par semaine)
actif	BMR × 1,6 (p. ex. beaucoup d'entraînement/sport, 4 à 5 heures/semaine)

Niveau d'activité	Facteur d'activité
très actif	BMR × 1,9 (training/sport solide et travail corporel)

Mesure de récupération

La mesure de pouls de récupération vous renseigne si vous avez un bon ou un mauvais pouls de récupération. A la fin de la mesure de récupération, vous obtenez une note de fitness compris entre F1 et F6 (F1 = très bon pouls de récupération, F6 = mauvais pouls de récupération).

1. À la fin de votre entraînement, appuyez sur la touche mesure de récupération  et entourez les plaques capteur de pouls  ou portez une ceinture de poitrine standard.
2. L'ordinateur cesse d'afficher tout sauf le temps et le pouls. Le temps décroît de 00:60 jusqu'à 00:00. Si le temps arrive à 00:00, la note fitness calculée par l'ordinateur s'affiche à l'écran ACL.
3. Pour calculer la note fitness, l'ordinateur compare le maximum de pouls au cours des 20 premières secondes avec le pouls minimum des 40 dernières secondes. Une note fitness est donnée en fonction de la différence.
4. Après l'affichage des résultats de mesure, vous pouvez retourner au menu principal en appuyant de nouveau sur la touche mesure de repos.



- Veuillez noter que ce programme compare exclusivement le pouls minimum et maximum dans une période d'une minute de programme de mesure. En d'autres termes, si par exemple si vous vous entraînez avec peu d'intensité et actionnez la mesure de pouls de récupération, la différence sera plus petite qu'après un entraînement avec plus d'intensité.
- Ne comparez que les valeurs d'unités d'entraînement avec les mêmes durées et les mêmes intensités.

Entraînement

⚠ ATTENTION!

Risque de blessure!

Si votre état de santé ne vous permet pas de vous entraîner sur le vélo d'appartement semi-allongé, un tel entraînement peut nuire encore plus à votre santé.

L'utilisation non conforme du vélo d'appartement semi-allongé pourrait également nuire à votre santé.

- N'utilisez pas le vélo d'appartement semi-allongé lorsque vous portez un pacemaker.
- Avant de commencer le premier entraînement sur le vélo d'appartement semi-allongé, faites faire un check-up chez votre médecin; particulièrement si vous avez plus de 35 ans.
- Au cas vous avez des problèmes cardiaques, de circulation, orthopédiques ou d'autres problèmes de santé connus, demandez conseil à votre médecin avant de commencer le premier entraînement.
- Si pendant l'entraînement surviennent des vertiges, malaise, douleurs à la poitrine ou autres symptômes exceptionnels, interrompez immédiatement l'entraînement. Consultez immédiatement un médecin.
- Débutez toujours votre entraînement avec une phase d'échauffement.
- Portez pendant l'entraînement sur le vélo d'appartement semi-allongé toujours des vêtements et chaussures de sport adaptés. Ne portez pas de vêtements avec lesquels vous pouvez rester accroché sur le vélo d'appartement semi-allongé. Portez des chaussures avec une semelle en caoutchouc antidérapante.
- Ne fermez pas les yeux pendant que vous vous entraînez sur le vélo d'appartement semi-allongé.
- Faites mesurer par votre médecin votre pouls le plus élevé autorisé avant d'utiliser le vélo d'appartement semi-allongé. Veillez à ce que cette valeur ne soit pas dépassée pendant l'entraînement.
- Certains systèmes de mesure de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Évitez tout entraînement exagéré car ceci peut causer de graves problèmes de santé

voire la mort. Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas d'étourdissement ou de signes de faiblesse.

- Ne consommez aucune nourriture une heure avant et après l'entraînement. Pendant l'entraînement, veillez à boire beaucoup d'eau.
- Si vous êtes sous prenez des médicaments, ne vous entraînez qu'après avis favorable de votre médecin.

Chaque personne en bonne santé peut débiter à tout moment l'entraînement sur le vélo d'appartement semi-allongé. La forme physique, l'endurance et le bien-être peuvent être atteints ou augmentés par un entraînement approprié. Votre condition s'améliore déjà après un entraînement court et régulier et maintient ainsi en forme votre cœur, votre circulation du sang et votre appareil locomoteur. Et votre métabolisme peut en être influencé positivement aussi. Ce qui est important, c'est que vous adaptez votre entraînement à votre corps et que vous ne présumez pas de vos forces.

Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque

⚠ AVERTISSEMENT!

Risque de blessure!

Certains systèmes de mesure de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement exagéré peut sérieusement endommager votre santé ou peut provoquer la mort.

- Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas d'étourdissement ou de signes de faiblesse.
- Si votre capacité de performance se réduit de manière inhabituelle pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez aussitôt un médecin.
- La mesure du pouls et de la fréquence cardiaque n'est pas adaptée pour des buts médicaux.
- La mesure du pouls et de la fréquence cardiaque peut être influencée par des facteurs externes tels que qu'une tension électrique trop élevée ou un téléphone portable.

Vous pouvez mesurer la fréquence cardiaque de deux manières:

- Mesure du pouls de la main:
Sur les poignées de selle se trouvent deux plaques capteur de pouls **86**. Veillez toujours à ce que les

deux paumes de la main reposent en même temps sur les plaques capteur de pouls. Dès qu'un pouls est indiqué, un petit cœur ❤️ clignote sur l'affichage à côté de l'affichage du pouls. La mesure du pouls de la main sert uniquement d'information car elle peut varier du pouls réel en raison du mouvement, du frottement, de la sueur etc. Chez certaines personnes, la variation de résistance principale conditionnée par le battement de pouls est si faible que le résultat ne peut être utilisé pour une mesure de pouls du guidon exacte. Dans ce cas, il est recommandé d'utiliser la mesure de pouls par le cœur.

• Mesures du pouls Cardio:

Dans le commerce, on trouve ce que l'on appelle des pulsomètres Cardio qui se composent d'une ceinture de poitrine et d'une montre-bracelet. L'ordinateur est équipé d'un récepteur (sans émetteur) pour les pulsomètres Cardio les plus courants. Si vous possédez un tel appareil de mesure de pouls cardiaque, alors vous pouvez lire les impulsions émises par votre appareil émetteur (ceinture de poitrine) sur l'écran ACL.



Si les deux mesures de pouls sont utilisées simultanément, c'est la mesure de pouls cardiaque qui s'affiche.

Phases d'entraînement

Pour un entraînement efficace et pour prévenir des suites négatives, par ex. des courbatures ou des claquages musculaires, il est important de toujours effectuer les trois phases d'entraînement suivantes:

Phase d'échauffement

La phase d'échauffement sert à préparer les muscles et l'organisme au stress et à minimiser les risques éventuels de blessure.

Comme exercices s'offrent l'aérobic, des exercices d'étiement et la course. Comment généralement l'entraînement avec une faible résistance de pédalage.

Phase d'entraînement

- Respectez les consignes du vélo d'appartement semi-allongé au chapitre «Choix du programme et description du programme».
- Contrôlez l'intensité de charge en mesurant votre fréquence cardiaque ou votre pouls.

Concertez-vous pour ceci éventuellement avec votre médecin.

Phase de détente

Le corps a besoin pendant et après l'entraînement du temps de repos. Cette phase de détente doit durer

plus longtemps pour un débutant que pour un sportif entraîné.

Planification de l'entraînement

1. Pour planifier de manière optimale votre entraînement, réfléchissez d'abord quel objectif vous avez pour cet entraînement. Des objectifs d'entraînement peuvent être par ex. une réduction de poids, donc la combustion de matières grasses, ou l'amélioration de l'endurance.
2. Déterminez avec quelle régularité vous voulez vous entraîner pour atteindre votre objectif d'entraînement. Du côté de la médecine de sport, on a estimé comme efficace les intensités de charge suivantes:
 - Programme minimum de santé: 2-3 fois par semaine 20-30 minutes chacun
 - Programme optimal de santé: 4-5 fois par semaine 45-60 minutes chacun
3. Calculez votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Appliquez pour ceci la formule suivante:
FCM = 220 - l'âge
4. En fonction de votre objectif d'entraînement, orientez votre FCM pour l'entraînement aux valeurs de la zone d'entraînement correspondante (voir tableau suivant). Il y a cinq zones d'entraînement pour orienter votre entraînement.

Zones d'entraînement	
Zone de régénération	50-60 % du MHF
Combustion de matière grasse	60-70 % du MHF
Zone aérobie	70-80% du MHF
Zone anaérobie	80-90 % du MHF
Zone d'avertissement	90-100 % du MHF

La zone de régénération

La zone de régénération représente la longue et lente capacité d'endurance. La charge doit être légère et dé-tendue. Cette zone représente la base pour l'augmentation de votre capacité de performance. Si vous êtes débutant ou de condition plus faible, entraînez-vous dans la zone de régénération.

La combustion de matières grasses

Dans cette zone, on renforce votre cœur, et on met en route de manière optimale la combustion des matières grasses. Les calories brûlées proviennent ici de votre graisse corporelle et moins des hydrates de carbone. Votre corps doit s'habituer à cet entraînement. Donnez du temps à votre corps pour s'habituer à cet entraînement. L'entraînement devient ensuite d'autant plus efficace que vous persévérez.

Zone aérobie

Avec l'entraînement dans la zone aérobie, vous brûlez plus d'hydrates de carbone que de graisse. Par la charge augmentée, vous renforcez votre cœur et vos poumons. L'effet utile de cet entraînement a des conséquences énormes pour votre cœur et votre système respiratoire. Si vous voulez devenir plus rapide, plus fort et plus endurant, entraînez-vous dans la zone aérobie.

Zone anaérobie

L'entraînement dans la zone anaérobie amène une augmentation de la capacité de métaboliser l'acide lactique. Vous pouvez vous entraîner ainsi de manière plus longue et plus dure sans former de manière excessive de lactate. Il s'agit ici d'un entraînement dur où vous allez sentir des symptômes typiques comme par ex. l'épuisement, la fatigue ou une respiration difficile. Si vous voulez passer un entraînement de haut niveau, entraînez-vous dans la zone anaérobie.

Zone d'avertissement

La zone d'avertissement est la zone avec la plus forte intensité. Cette zone peut provoquer facilement des blessures et surcharges. C'est un entraînement extrêmement difficile réservé aux sportifs de haut niveau. Si vous êtes en parfaite condition physique et que vous disposez d'expérience et de savoir pratique en entraînement extensif de haut niveau, entraînez-vous dans la zone d'avertissement.

Monter correctement

1. Vérifiez si toutes les vis ont été serrées conformément et que le vélo d'appartement semi-allongé est placé sur une surface plate (voir paragraphe «Poser le vélo d'appartement semi-allongé»).
2. Montez sur le vélo d'appartement semi-allongé.
3. Placez vos pieds sur les pédales (40). Veillez à ce que vos pieds soient fixés sur chaque pédale avec la sangle de sécurité.

Régler la position du siège et des pieds

Pour avoir la bonne position d'assise, des pieds et du guidon, procédez comme suit:

- Réglez la selle (78) de telle manière que votre jambe soit tendue lorsque vous touchez la pédale (40) avec votre talon et que votre genou se trouve derrière l'axe de la pédale. Pour ce faire, tirez le bouton pour le système de réglage du siège (67) pour le sortir afin de pouvoir bouger le système de réglage du siège (68). Laissez le bouton s'enclencher lorsque vous avez trouvé la bonne position d'assise (voir **figure E**).

- Positionnez vos pieds sur la partie centrale des pédales car, en s'entraînant sur le vélo d'appartement semi-allongé, le mouvement vient de la plante des pieds. Il y a ici un meilleur effet de levier et les mouvements peuvent être exécutés plus facilement.
- Veillez lors de l'entraînement qu'au moins la moitié de longueur du pied se trouve sur la pédale.
- Réglez les sangles de sécurité des pédales de telle manière à ce vous puissiez enfilet et retirer vos pieds tout droit.

Prendre la bonne posture corporelle

- Pendant tout l'entraînement, tenez-vous bien aux poignées de selle à gauche (64) et à droite (65).
- Prenez pendant tout l'entraînement une posture droite.

Débuter l'entraînement

Vous pouvez commencer maintenant à vous entraîner. Choisissez un programme d'entraînement au chapitre «Choix du programme et description du programme».

Nettoyage

AVIS!

Risque de court-circuit!

L'eau infiltrée dans le boîtier peut provoquer un court-circuit.

- Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'infiltration d'eau dans le boîtier.

AVIS!

Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme du vélo d'appartement semi-allongé peut provoquer des dommages.

- N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif, aucune brosse métallique ou en nylon, ainsi qu'aucun ustensile de nettoyage tranchant ou métallique tel qu'un couteau, une spatule dure ou un objet similaire. Ceux-ci peuvent endommager les surfaces.
- 1. Avant le nettoyage, débranchez le câble d'alimentation (100).
- 2. Essuyez le vélo d'appartement semi-allongé avec un chiffon légèrement humide après chaque utilisation.

3. Nettoyez l'ordinateur **2** et l'écran ACL **1** avec un chiffon sec non pelucheux.
4. Nettoyez le bidon **11** selon l'usage, à fond avec de l'eau.
5. Après le nettoyage, laissez sécher entièrement le vélo d'appartement semi-allongé et le bidon.

Données techniques

Modèle:	RB# 35465
Tension d'alimentation:	230 V, 50 Hz
Puissance:	400 W
Poids:	env. 49,5 kg
Dimensions:	env. 155 × 57 × 136,5 cm
Numéro d'article:	52688
Charge maximale:	150 kg

Élimination

Élimination de l'emballage



Éliminez l'emballage selon les sortes. Mettez le carton dans la collecte de vieux papier, les films dans la collecte de recyclage.

Élimination du vélo d'appartement semi-allongé

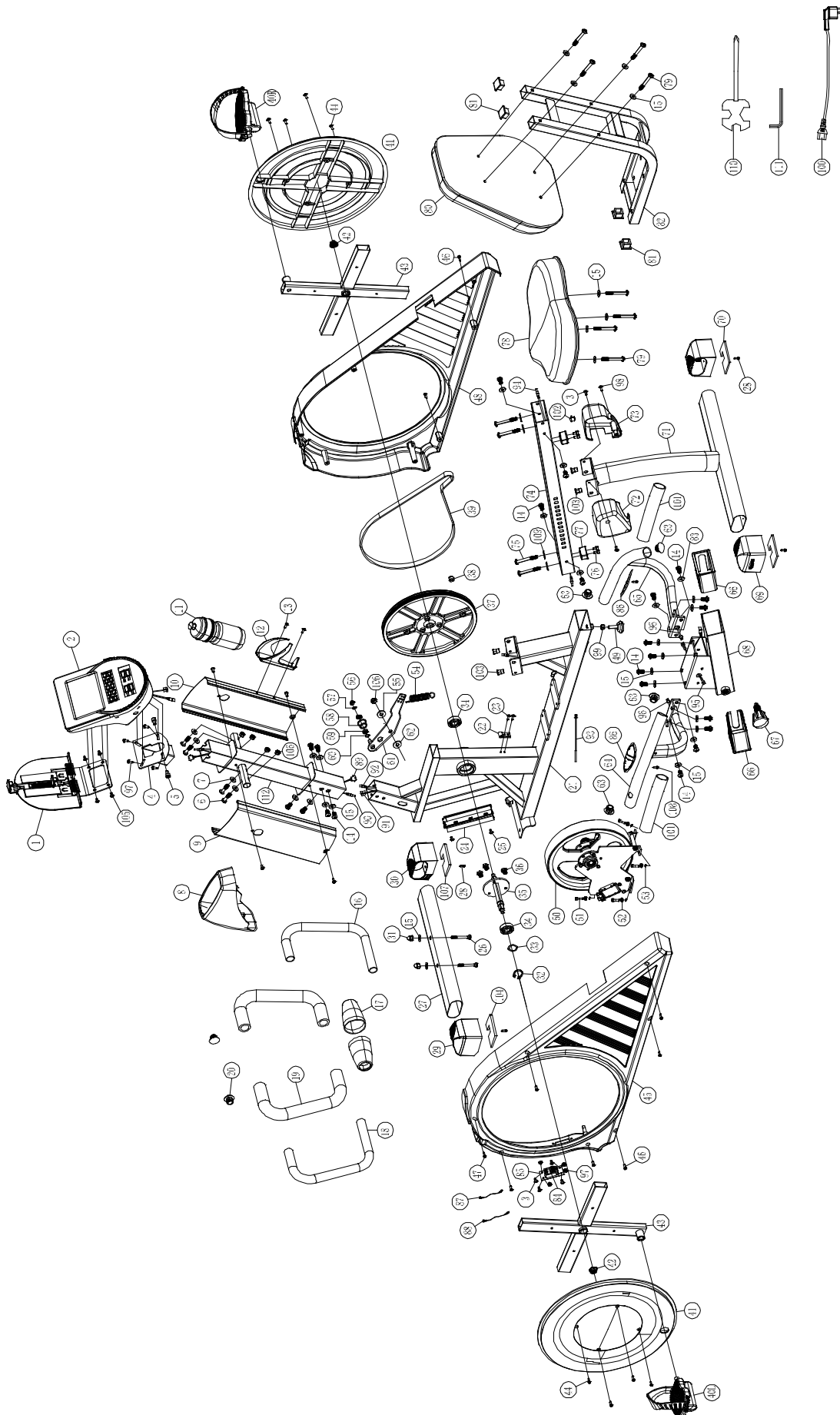
(Applicable dans l'Union européenne et dans d'autres pays européens avec des systèmes de collecte séparée selon les matières à recycler)



Les vieux appareils ne vont pas dans les déchets ménagers!

Si un jour, le vélo d'appartement semi-allongé ne pouvait plus être utilisé, alors chaque consommateur est **légalement tenu de remettre les appareils, séparés des déchets ménagers** par ex. à un centre de collecte de sa commune/son quartier. Ceci garantit un recyclage dans les règles des appareils usagés et évite les effets négatifs sur l'environnement. Pour cette raison, les appareils électriques sont identifiés avec le symbole représenté en haut.

Liste des pièces détachées



Liste des pièces détachées		
No.	Pièce de rechange	Nombre
1	Support de tablette	1
2	Ordinateur	1
3	Vis (M5*14L)	2
4	Support d'ordinateur	1
5	Vis (M8*16L)	2
6	Vis (M8*35L)	4
7	Rondelle (Ø8*Ø19*2T)	4
8	Protection de la colonne de guidon	1
9	Pièce en aluminium de gauche	1
10	Pièce en aluminium de droite	1
11	Bidon	1
12	Support bidon	1
13	Vis (M5*16L)	6
14	Vis (M8*16L)	22
15	Rondelle (Ø8*Ø19*2T)	24
16	Guidon à droite	1
17	Protection de la fixation de la poignée	2
18	Guidon à gauche	1
19	Tuyau de protection pour le guidon	2
20	Capuchon d'embout du guidon	2
21	Cadre	1
22	Capteur	1
23	Vis (M5*12L)	2
24	Contrôleur/platine	1
25	Vis (M5*10L)	2
26	Vis à tête bombée (M8*55L)	2
27	Pied d'appui de devant	1
28	Vis (3/16"*3/4")	2
29	Capuchon du pied d'appui de devant à gauche	1
30	Capuchon du pied d'appui de devant à droite	1
31	Écrou (M8)	2
32	Rondelle en C (Ø20)	2
33	Rondelle d'arbre (Ø20)	1
34	Roulement à billes	2
35	Axe	1
36	Vis (M8*12L)	3
37	Poulie	1
38	Aimant	1
39	Sangle	1
40	Pédale (gauche + droite)	2
41	Protection croix	2


Liste des pièces détachées		
No.	Pièce de rechange	Nombre
42	Écrou	2
43	Croix	2
44	Vis (M5*14L)	8
45	Protection de chaîne à gauche	1
46	Vis (3/16"*3/4")	4
47	Vis (ST3,9*50L)	4
48	Protection de chaîne à droite	1
49	Vis-pointeau d'arrêt	1
50	Système de freinage	1
51	Vis (M6*16L)	4
52	Rondelle (Ø6,5)	4
53	Rondelle ressort (Ø6)	4
54	Ressort	1
55	Rondelle (Ø8)	1
56	Écrou en nylon (M10)	1
57	Rondelle (Ø10)	1
58	Petit galet de courroie	1
59	Roulement à billes	1
60	Rondelle d'arbre (Ø10)	1
61	Support du tendeur de courroie	1
62	Rondelle en plastique (Teflon)	1
63	Capuchon d'embout	4
64	Poignée de selle de gauche	1
65	Poignée de selle de droite	1
66	Douille pour le système de réglage du siège	2
67	Bouton pour le système de réglage du siège	1
68	Système de réglage du siège	1
69	Capuchon du pied d'appui de derrière	2
70	Patin de stabilisation de derrière	2
71	Pied d'appui de derrière	1
72	Protection du rail de siège de derrière gauche	1
73	Protection du rail de siège de derrière droite	1
74	Rail de siège	1
75	Vis (M8*60L)	4
76	Vis (M6*20L)	4
77	Tampon en caoutchouc	2
78	Selle	1
79	Vis (M8*50L)	8

Liste des pièces détachées		
No.	Pièce de rechange	Nombre
80	Dossier	1
81	Capuchon d'embout	4
82	Support de siège	1
83	Rondelle (Ø8*Ø16*2T)	8
84	Interrupteur marche/arrêt	1
85	Support de l'interrupteur marche/arrêt	1
86	Plaque capteur de pouls	2
87	Câble de raccordement	1
88	Câble de raccordement	1
89	Câble en haut (550L)	1
90	Câble de mesure du pouls en haut (550L)	1
91	Câble en bas (400L)	1
92	Câble de mesure du pouls au centre (1250L)	1
93	Barre à capteurs (400L)	1
94	Câble de mesure du pouls (1200L)	1
95	Câble de mesure du pouls du système de réglage du siège	1
96	Câble de mesure du pouls en bas	2
97	Vis (M5*3,5T)	4
98	Vis (ST3,9*25L)	1
99	Écrou (M8)	1
100	Câble d'alimentation	1
101	Poignée	2
102	Capuchon d'embout	1
103	Écrou borgne (M8)	4
104	Patin de stabilisation à gauche	1
105	Vis (M4*10L)	4
106	Écrou (M8)	5
107	Patin de stabilisation à droite	1
108	Vis (ST3,5*10L)	2
109	Rondelle (Ø8*Ø25*2T)	4
110	Clé	1
111	Clé Allen	1
112	Colonne de guidon	1

Sommario

Panoramica prodotto	4
Utilizzo	5
Dotazione/parti dell'apparecchio	44
Codici QR	45
In generale	46
Leggere e conservare le istruzioni di montaggio	46
Descrizione pittogrammi	46
Sicurezza	46
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	46
Note relative alla sicurezza	46
Preliminari	48
Controllare l'ergometro a sedile e la dotazione	48
Assemblaggio	48
Montare il piedino d'appoggio e i pedali (capitolo "Montaggio", figura 1)	48
Montare la guida della sella (capitolo "Montaggio", figura 2)	49
Montare il supporto della sella (capitolo "Montaggio", figura 3)	49
Montare le impugnature della sella/misurazione delle pulsazioni (capitolo "Montaggio", figura 4)	49
Montare la sella e lo schienale (capitolo "Montaggio", figura 5)	50
Montare la colonna del manubrio (capitolo "Montaggio", figura 6)	50
Montare il computer (capitolo "Montaggio", figura 7)	50
Montare il porta-bottiglia e il supporto per tablet (capitolo "Montaggio", figura 8)	50
Montare il manubrio (capitolo "Montaggio", figura 9)	50
Collegare il cavo di collegamento (capitolo "Montaggio", figura 10)	50
Smontare l'ergometro a sedile	50
Modalità d'uso	51
Accendere e spegnere l'ergometro a sedile	51
Porta USB	51
Spiegazione dei simboli sul display	51
Spiegazione del tastierino	52
Selezione del programma e descrizione del programma	52
Avvio rapido	52
Programma watt	52
Programma manuale	53
Programma frequenza cardiaca limite	53
Programma individuale	53
Programma intervallo	53
Programma montagna	53
Programma test	54
Misurazione BMR, grasso e BMI	54
Misurazione del recupero	55
Allenamento	55
Misurazione di pulsazioni e frequenza cardiaca	56
Fasi di allenamento	56
Programma di allenamento	57
Salire correttamente	57
Regolare la posizione della sella e dei piedi	57
Assumere la postura corretta	58
Iniziare l'allenamento	58
Pulizia	58
Dati tecnici	58
Smaltimento	58
Smaltimento dell'imballaggio	58
Smaltimento dell'ergometro a sedile	58
Lista pezzi di ricambio	59
Scheda di Garanzia	63
Condizioni di garanzia	66
Montaggio	67

Dotazione/parti dell'apparecchio

- | | | | |
|----|---|-----|--|
| 1 | Supporto per tablet | 98 | Vite (ST3,9*25L) |
| 2 | Computer | 106 | Dado (M8), 4× |
| 3 | Vite (M5*14L), 2× | 109 | Rondella (ø8*ø25*2), 4× |
| 5 | Vite (M8*16L), 2× | 110 | Chiave per viti |
| 6 | Vite (M8*35L), 4× | 111 | Chiave a brugola |
| 7 | Rondella (ø8*ø19*2T), 4× | 112 | Colonna del manubrio |
| 8 | Copertura della colonna del manubrio | | |
| 11 | Bottiglia | a | Livelli di resistenza |
| 12 | Porta-bottiglia | b | Display  /km/h |
| 14 | Vite (M8*16L), 8× | c | Display distanza |
| 15 | Rondella (ø8*ø19*2T), 10× | d | Display watt |
| 16 | Manubrio destro | e | Display kilojoule |
| 17 | Copertura del fissaggio della maniglia, 2× | f | Campo indicazioni |
| 18 | Manubrio sinistro | g | Display BMR/pulsazioni |
| 21 | Telaio | h | Display |
| 26 | Vite di chiusura (M8*55L), 2× | i | Display Stop/Tempo |
| 27 | Piedino d'appoggio anteriore | k | Tasto programma manuale |
| 31 | Dado (M8), 2× | l | Display LCD |
| 40 | Pedali (sinistro + destro), 2× | m | Tasto programma frequenza cardiaca limite |
| 64 | Impugnatura della sella sinistra | n | Tasto programma individuale |
| 65 | Impugnatura della sella destra | o | Tasto misurazione recupero |
| 68 | Regolazione della sella | p | Porta USB |
| 71 | Piedino d'appoggio posteriore | q | Tasto misurazione BMR, grasso e BMI |
| 72 | Copertura della guida della sella posteriore sinistro | r | Tasto Indietro/Pausa |
| 73 | Coperchio della guida della sella posteriore destro | s | Tasto più |
| 74 | Guida della sella | t | Tasto programma test |
| 75 | Vite (M8*60L), 4× | u | Tasto meno |
| 78 | Sella | v | Tasto modalità |
| 79 | Vite (M8*50L), 8× | w | Tasto programma montagna |
| 80 | Schienale | x | Tasto programma intervallo |
| 82 | Supporto della sella | y | Tasto avvio rapido |
| 83 | Rondella (ø8*ø16*2T), 8× | z | Tasto programma watt |
| 86 | Piastra delle pulsazioni, 2× | | |

Arrivare all'obiettivo in modo veloce e semplice grazie ai codici QR

Non importa se siete alla ricerca di **informazioni relative a prodotti, pezzi di ricambio o accessori**, se cercate **garanzie dei produttori o centri di assistenza** o se desiderate vedere comodamente un **video-tutorial** – grazie ai nostri codici QR riuscirete ad arrivare in modo semplicissimo al vostro obiettivo.

Cosa sono i codici QR?

I codici QR (QR = Quick Response) sono codici grafici acquisibili mediante la fotocamera di uno smartphone e che contengono per esempio un link ad un sito internet o dati di contatto.

Il vostro vantaggio: non si necessita più di dover digitare faticosamente indirizzi internet o dati di contatto!

Ecco come si fa

Per poter acquisire il codice QR si necessita semplicemente di uno smartphone, aver installato un software che legga i codici QR e di un collegamento internet.*

Software che leggono i codici QR sono disponibili nello App Store del vostro smartphone e in genere sono gratuiti.

Provate ora

Basta acquisire con il vostro smartphone il seguente codice QR per ottenere ulteriori informazioni relative al vostro prodotto Aldi.*

Il portale di assistenza Aldi

Tutte le suddette informazioni sono disponibili anche in internet nel portale di assistenza Aldi all'indirizzo www.aldi-service.ch.



*Eseguendo il lettore di codici QR potrebbero generarsi costi a seconda della tariffa scelta con il vostro operatore mobile a seguito del collegamento ad internet.

In generale

Leggere e conservare le istruzioni di montaggio



Le presenti istruzioni di montaggio appartengono al presente ergometro a sedile. Contengono informazioni importanti relative al montaggio, alla messa in funzione e all'utilizzo.

Prima di mettere in funzione l'ergometro a sedile, leggere attentamente le istruzioni di montaggio, in particolare modo le note relative alla sicurezza. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni di montaggio può provocare ferimenti gravi o danni all'ergometro a sedile.

Le istruzioni di montaggio si basano sulle normative e regole vigenti nell'Unione Europea. All'estero rispettare anche linee guida e normative nazionali.

Conservare le istruzioni di montaggio per utilizzi futuri. Trasferendo l'ergometro a sedile a terzi, consegnare assolutamente anche le presenti istruzioni di montaggio.

Descrizione pittogrammi

Nelle istruzioni di montaggio, sull'ergometro a sedile o sull'imballaggio sono riportati i seguenti simboli e le seguenti parole d'avvertimento.

⚠ AVVERTIMENTO!

Questa parola d'avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o un ferimento grave.

⚠ ATTENZIONE!

Questa parola d'avvertimento/simbolo indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può avere come conseguenza un ferimento lieve o medio.

AVVISO!

Questa parola d'avvertimento indica possibili danni a cose.



Questo simbolo dà utili informazioni aggiuntive sul montaggio o sull'utilizzo.



Il sigillo di Sicurezza testata (marchio GS) certifica che un prodotto è conforme ai requisiti della legge tedesca sulla sicurezza dei prodotti (ProdSG) e ai requisiti della norma DIN EN ISO 20957-1 e DIN EN 957-5 classe HA. Il pittogramma GS indica che, in caso di utilizzo conforme e non conforme prevedibile del prodotto contrassegnato, la sicurezza e la salute dell'utilizzatore non sono a rischio. Si tratta di una certificazione volontaria inerente la sicurezza.



Le persone con pacemaker non sono autorizzate a utilizzare l'ergometro a sedile.

Sicurezza

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

L'ergometro a sedile è stato concepito esclusivamente come apparecchio di fitness. È destinato esclusivamente all'uso in ambito privato e non in ambito commerciale, professionale o medico.

Utilizzare l'ergometro a sedile solo come descritto nelle presenti istruzioni di montaggio. Ogni altro utilizzo è da intendersi come non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni a cose se non addirittura a persone. L'ergometro a sedile non è un giocattolo.

Il produttore o rivenditore non si assume nessuna responsabilità per i danni dovuti all'uso non conforme o all'uso scorretto.

Note relative alla sicurezza

⚠ AVVERTIMENTO!

Pericolo di scosse elettriche!

La scorretta installazione elettrica o l'eccessiva tensione di rete possono provocare scosse elettriche.

- Allacciare l'ergometro a sedile solo se la tensione di rete della presa di corrente corrisponde ai dati riportati sulla targhetta.
- Allacciare l'ergometro a sedile solo ad una presa di corrente ben accessibile, in modo da poterlo staccare subito dalla rete in caso di anomalie.
- Non usare l'ergometro a sedile se presenta danni visibili e se il cavo di alimentazione o la spina sono difettosi.

- Se il cavo di collegamento dell'ergometro a sedile è danneggiato, dovrà essere sostituito dal produttore o dal suo servizio assistenza clienti, oppure da una persona parimenti qualificata.
- Non aprire l'involucro, bensì far eseguire la riparazione da personale qualificato. Rivolgersi ad un'officina specializzata. In caso di riparazioni eseguite in proprio, allacciamento non corretto o errato utilizzo, si escludono responsabilità e diritti di garanzia.
- Per le riparazioni, utilizzare solo componenti che corrispondono alle specifiche originali dell'apparecchio. Il presente ergometro a sedile comprende parti elettriche e meccaniche che sono indispensabili protezioni da fonti di pericolo.
- Non immergere in acqua né in altri liquidi l'ergometro a sedile, il computer, il cavo di alimentazione o la spina.
- Mai toccare la spina con mani umide.
- Mai tirare la spina dalla presa afferrando il cavo di alimentazione, bensì afferrare sempre la spina di alimentazione.
- Non servirsi mai del cavo di alimentazione per reggere l'apparecchio.
- Tenere l'ergometro a sedile, il computer, la spina e il cavo di alimentazione lontani da fiamme libere e superfici roventi.
- Posare il cavo di alimentazione in modo tale che non vi si possa inciampare.
- Non piegare il cavo di alimentazione e non farlo passare su spigoli vivi.
- Utilizzare l'ergometro a sedile solo in ambienti chiusi.
- Non utilizzarlo in ambienti umidi o sotto la pioggia.
- Fare in modo che i bambini non possano infilare oggetti nell'ergometro a sedile o nel computer.
- Se non si utilizza l'ergometro a sedile, se lo si pulisce o se si verifica un malfunzionamento, spegnere sempre l'ergometro a sedile e staccare la spina dalla presa di corrente.

⚠ AVVERTIMENTO!

Pericoli per bambini e persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali (per esempio persone parzialmente disabili, persone anziane con ridotte capacità fisiche e mentali) o ridotta esperienza e conoscenza (per esempio bambini più grandi).

- Il presente ergometro a sedile può essere utilizzato dai bambini maggiori di 14 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali e mentali, o prive di esperienza e cognizioni, ammesso che siano sotto sorveglianza o che siano state istruite sul modo sicuro di usare l'ergometro a sedile, ed abbiano compreso gli eventuali pericoli.
- Non permettere ai bambini di giocare con l'ergometro a sedile.
- Non è consentito ai bambini incustoditi di pulire e prendersi cura dell'apparecchio.
- L'ergometro a sedile non è adatto per persone con disabilità fisiche o mentali.
- Tenere lontano i bambini minori di 14 anni dall'ergometro a sedile e dal cavo di collegamento.
- Evitare che i bambini giochino con la pellicola d'imballaggio. Potrebbero restarvi intrappolati e soffocare.

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un utilizzo non conforme alla destinazione d'uso dell'ergometro a sedile può danneggiarlo.

- Collocare l'ergometro a sedile su una superficie orizzontale agevolmente accessibile, piana, asciutta e sufficientemente stabile.
- Evitare che il cavo di alimentazione entri in contatto con parti roventi.
- Non esporre mai l'ergometro a sedile a temperature elevate (riscaldamento ecc.) o a fattori atmosferici (ad es. pioggia).
- Non versare mai liquidi nell'ergometro a sedile o nel computer.
- Non utilizzare pulitori a vapore per la pulizia. L'ergometro a sedile rischia di danneggiarsi.
- Non utilizzare più l'ergometro a sedile se i suoi componenti di plastica sono screpolati o spaccati, o se si sono deformati. Sostituire i componenti danneggiati soltanto con gli appropriati ricambi originali.

- Non usare l'ergometro a sedile con più persone contemporaneamente, ma solo una alla volta.
- Non utilizzare l'ergometro a sedile come aiuto per salita o scala.
- Serrare i dadi e i bulloni regolarmente.
- In presenza di parti difettose, ad es. giunti, farle sostituire immediatamente da un tecnico professionista. Non utilizzare nuovamente l'ergometro a sedile fino a quando tutte le parti danneggiate non sono state sostituite.
- Controllare l'ergometro a sedile regolarmente per la presenza di segni visibili di usura e danni.

Preliminari

Controllare l'ergometro a sedile e la dotazione

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Se si apre l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti e non si presta sufficiente attenzione, è possibile danneggiare subito l'ergometro a sedile.

- Nell'aprire la confezione fare molta attenzione.

1. Togliere tutti i pezzi dalla confezione
2. Controllare se la fornitura è completa (vedere **figura A** e **figura B**).
3. Controllare se l'ergometro a sedile o le singole parti presentano danni. In tale eventualità non utilizzare l'ergometro a sedile. Rivolgersi all'indirizzo del servizio assistenza clienti del produttore indicato nella scheda di garanzia.

Assemblaggio

Montare l'ergometro a sedile rispettando le istruzioni seguenti e i disegni grafici nel capitolo "Montaggio".



- Durante l'assemblaggio assicurarsi di avere in ogni direzione un adeguato spazio per il movimento (almeno 1,5 metri).
- Il assemblaggio richiede due persone.
- Se necessario, prima delle rispettive fasi, rimuovere i dispositivi di fissaggio premontate, le viti a testa esagonale incassata e a croce, le rondelle e le anelli a molla.

Montare il piedino d'appoggio e i pedali (capitolo "Montaggio", figura 1)

Montare il piedino d'appoggio

1. Posizionare le viti di chiusura **26** dal basso nel piedino d'appoggio anteriore **27**. Posizionare il piedino d'appoggio anteriore su una superficie orizzontale sicura.
2. Posizionare il telaio **21** sul piedino d'appoggio anteriore.
3. Posizionare una rondella **15** e un dado **31** sulle viti di chiusura e serrare il dado con la chiave per viti **110**.

Il piedino d'appoggio anteriore è stato montato correttamente.

Montare i pedali



- L'avvitamento del pedale destro è in senso orario.
- L'avvitamento del pedale sinistro è in senso antiorario.
- I pedali hanno filettatura universale e possono essere scambiati con ogni pedale per cyclette standard.

Durante il montaggio dei pedali e della cinghia di sicurezza osservare i segni R (destra) e L (sinistra).

1. Fissare la cinghia di sicurezza ai pedali **40**.
2. Fissare il pedale del lato corretto alla rispettiva manovella utilizzando la chiave per viti in dotazione **110**.

I pedali sono stati montati correttamente.

Montare la guida della sella (capitolo “Montaggio”, figura 2)

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un utilizzo non conforme alla destinazione d'uso dell'ergometro a sedile potrebbe provocare danneggiamenti.

- Assicurarsi che i cavi non vengano pizzicati durante il montaggio.



Assicurare un collegamento saldo del cavo perché altrimenti non avverrà nessuna trasmissione di segnali al computer.

1. Allentare le quattro viti preinserite **14** e rimuovere le viti e le rondelle **15** dalla guida della sella **74**.
2. Collegare il cavo di misurazione delle pulsazioni centrale **92** al cavo di misurazione delle pulsazioni **94**.
3. Far scorrere la guida della sella sul supporto sul telaio **21**.
4. Posizionare le rondelle **15**, le viti **14**, le rondelle **109** e le viti **75** nei punti indicati e serrare con la chiave a brugola **111**.
5. Posizionare il piedino d'appoggio posteriore **71** sulla guida della sella.
6. Posizionare le rondelle **15**, le viti **14**, le rondelle **109** e le viti **75** nei punti indicati e serrare con la chiave a brugola **111**.

La guida della sella è stata montata correttamente.

Montare il supporto della sella (capitolo “Montaggio”, figura 3)

1. Allentare le quattro viti preinserite **14** e rimuovere le viti e le rondelle **15** dalla regolazione della sella **68**.
2. Posizionare il supporto della sella **82** sulla regolazione della sella e fissare con rondelle e viti.

Il supporto della sella è stato montato correttamente.

Montare le impugnature della sella/ misurazione delle pulsazioni (capitolo “Montaggio”, figura 4)

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un utilizzo non conforme alla destinazione d'uso dell'ergometro a sedile potrebbe provocare danneggiamenti.

- Assicurarsi che i cavi non vengano pizzicati durante il montaggio.



Assicurare un collegamento saldo del cavo perché altrimenti non avverrà nessuna trasmissione di segnali al computer.

1. Collegare il cavo di misurazione delle pulsazioni della regolazione della sella **95** all'impugnatura della sella sinistra **64**.
2. Posizionare l'impugnatura della sella sinistra sul punto indicato e fissarla con rondelle **83** e viti **14**.
3. Collegare il cavo di misurazione delle pulsazioni della regolazione della sella all'impugnatura della sella destra **65**.
4. Posizionare l'impugnatura della sella destra sul punto indicato e fissarla con rondelle e viti.
5. Inserire il cavo di misurazione delle pulsazioni **94** nel cappuccio **102**.
6. Collegare il cavo di misurazione delle pulsazioni della regolazione della sella con il cavo di misurazione delle pulsazioni.
7. Far scorrere la copertura della guida della sella posteriore sinistra **72** e la copertura della guida della sella posteriore destra **73** verso l'alto sul piedino d'appoggio posteriore **71**. Posizionare la vite **98** nella copertura della guida della sella posteriore destra e serrare.
8. Posizionare le viti **3** sulla copertura della guida della sella posteriore destra e sulla copertura della guida della sella posteriore sinistra e serrare.
9. Inserire il cappuccio nella copertura della guida della sella posteriore destra.

Le impugnature della sella sono stati montati correttamente.

Montare la sella e lo schienale (capitolo “Montaggio”, figura 5)

1. Posizionare la sella **78** sul supporto della sella **82** nel punto indicato e fissarlo con le rondelle **15** e le viti **79**.
2. Posizionare lo schienale **80** nel punto indicato e fissarlo con rondelle e viti.

La sella e lo schienale sono stati montati correttamente.

Montare la colonna del manubrio (capitolo “Montaggio”, figura 6)

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un utilizzo non conforme alla destinazione d'uso dell'ergometro a sedile potrebbe provocare danneggiamenti.

- Assicurarsi che i cavi non vengano pizzicati durante il montaggio.



Assicurare un collegamento saldo del cavo perché altrimenti non avverrà nessuna trasmissione di segnali al computer.

1. Allentare le sei viti preinserite **14** e rimuovere le viti e le rondelle **15** dai punti indicati.
2. Tirare la copertura della colonna del manubrio **8** dal basso sulla colonna del manubrio **112**.
3. Collegare il cavo superiore **89** al cavo inferiore **91** e il cavo di misurazione delle pulsazioni superiore **90** al cavo di misurazione delle pulsazioni centrale **92**.
4. Inserire la colonna del manubrio sul telaio **21**.
5. Posizionare le rondelle **15** e le viti **14** nei punti indicati e serrare con la chiave a brugola **111**.
6. Lasciare scorrere la copertura della colonna del manubrio.

La colonna del manubrio è stata montata correttamente.

Montare il computer (capitolo “Montaggio”, figura 7)

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un utilizzo non conforme alla destinazione d'uso dell'ergometro a sedile potrebbe provocare danneggiamenti.

- Assicurarsi che i cavi non vengano pizzicati durante il montaggio.



Assicurare un collegamento saldo del cavo perché altrimenti non avverrà nessuna trasmissione di segnali al computer.

1. Collegare il cavo superiore **89** e il cavo di misurazione delle pulsazioni superiore **90** al cavo e al cavo di misurazione delle pulsazioni del computer **2**.
 2. Posizionare il computer nel punto indicato.
 3. Posizionare le viti **5** nel punto indicato e serrare con la chiave a brugola **111**.
- Il computer è stato montato correttamente.

Montare il porta-bottiglia e il supporto per tablet (capitolo “Montaggio”, figura 8)

1. Rimuovere le viti **13** dalla colonna del manubrio **112**.
2. Posizionare il porta-bottiglia **12** nel punto indicato e fissarlo con le viti **13**.
3. Posizionare la bottiglia **11** nel porta-bottiglia.
4. Rimuovere le viti **105** dal retro del computer **2**.
5. Posizionare il supporto per tablet **1** sul retro del computer e fissarlo con le viti.

Il porta-bottiglia e il supporto per tablet sono stati montati correttamente.

Montare il manubrio (capitolo “Montaggio”, figura 9)

1. Infilare le coperture del fissaggio della maniglia **17** sul manubrio destro **16** e sinistro **18**.
2. Infilare le parti del manubrio sul dispositivo nella colonna del manubrio **112**.
3. Posizionare le viti **6**, le rondelle **7** e i dadi **106** nei punti indicati e serrare con la chiave a brugola **111**.
4. Far scorrere la copertura verso la colonna del manubrio sui collegamenti a vite.

Il manubrio è stato montato correttamente.

Collegare il cavo di collegamento (capitolo “Montaggio”, figura 10)

- Collegare il cavo di collegamento **100** al connettore designato.

Ora è possibile utilizzare l'ergometro a sedile.

Smontare l'ergometro a sedile

Per smontare l'ergometro a sedile, procedere in ordine inverso.

Modalità d'uso

Accendere e spegnere l'ergometro a sedile

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un utilizzo non conforme alla destinazione d'uso dell'ergometro a sedile potrebbe provocare danneggiamenti.

- Mentre si accende l'ergometro a sedile non sedersi sopra l'ergometro a sedile.

Accendere l'ergometro a sedile

1. Collegare la spina a una presa di corrente per accendere l'ergometro a sedile.
2. Accendere l'ergometro a sedile con l'interruttore di accensione/spegnimento **84**.

L'ergometro a sedile è stato acceso correttamente.

Spegnere l'ergometro a sedile

1. Spegnere l'ergometro a sedile con l'interruttore di accensione/spegnimento **84**.
2. Staccare la spina dalla presa di corrente.

L'ergometro a sedile è stato spento correttamente.

Porta USB

Il computer è dotato di una porta USB. Questa viene usata per ricaricare telefoni e tablet tramite un cavo USB (non incluso) durante l'allenamento. Il collegamento non crea una connessione dati con l'apparecchio.

1. Collegare il cavo USB alla porta USB **p**.
2. Collegare il cavo USB al proprio telefono o tablet.

Il proprio telefono o tablet viene ricaricato.

Spiegazione dei simboli sul display

Sul display LCD **l** del computer è possibile leggere le seguenti indicazioni con le relative funzioni.

Stop/Tempo

In questo display Stop/Tempo **i**, a seconda dello stato di visualizzazione, viene conteggiato e visualizzato il tempo di allenamento trascorso da 00:00 fino a 99:59 massimo (minuti:secondi) o viene segnalata la modalità pausa con STOP.

Display

Il display **h** mostra, a seconda dello stato di visualizzazione, BMI, grasso corporeo, sesso, altezza, peso o età. Durante l'allenamento, questo campo non è attivo.

BMR/Pulsazioni

Il display BMR/pulsazioni **g**, in base allo stato di visualizzazione, mostra la frequenza delle pulsazioni (frequenza cardiaca) attuale misurata durante l'allenamento, da un minimo di 40 battiti a un massimo di 220 battiti, o il risultato dopo aver eseguito il calcolo di BMR, grasso corporeo, BMI. Vedi anche il capitolo "Misurazione di pulsazioni e frequenza cardiaca".



Se il risultato della misurazione di BMR è superiore a 9999 kJ sul campo indicazioni viene visualizzato "SUPERIORE A 10000". Per ottenere il risultato corretto della misurazione BMR, al valore va aggiunto nel campo "BMR" 10000.

(Giri al minuto) **u** /km/h

In questo display **u**/km/h **b** ogni 3 secondi alternativamente viene visualizzato il ritmo (giri al minuto) da 0 a 999 e la velocità corrente da 0 a 99,9 km/h.

Distanza

Nel display distanza **c** viene calcolata e visualizzata la distanza percorsa in km da 0,0 a un massimo di 99,9 km.

Watt

Il display watt **d** indica l'attuale livello di resistenza da 0 a 999 watt. La potenza può esclusivamente essere preimpostata nel "Programma watt" fino a max. 400 W.

Kilojoule

Nel display kilojoule **e** viene visualizzata l'energia consumata in kilojoule da 0 a un massimo di 9999 kJ. I valori kilojoule sono approssimativi e non presentano precisione medica. Con alcuni apparecchi per il fitness, viene visualizzato il consumo energetico in calorie.

Conversione	
1 chilocaloria (kcal)	4,185 kilojoule (kj)
1 kilojoule (kj)	0,239 chilocalorie (kcal)

Livelli di resistenza (1-32)

Ognuno dei 16 riquadri rettangolari da 10 barre rappresenta 2 di 32 livelli di resistenza **a**. Se in un programma è preimpostato un tempo di allenamento definito, si applica quanto segue:

tempo di allenamento preimpostato: 10 (numero di barre) = durata di allenamento di ogni barra.

Campo indicazioni (funzione guida – navigazione del menu)

Nel campo indicazioni **f**, vengono visualizzate le indicazioni di assistenza più importante per le fasi operative eseguite dall'utente.

Spiegazione del tastierino

I seguenti tasti con le relative funzioni possono essere utilizzati sul computer.

Tasto modalità

Il tasto modalità **v** è il tasto di conferma se sono stati impostati valori con i tasti più o meno. Il campo indicazioni del display LCD avvisa quando si preme il tasto modalità.

Indietro/Pausa

- Ripristino dei valori: Premendo brevemente il tasto Indietro/Pausa **r** è possibile ripristinare i valori.
- Modalità pausa: Premendo brevemente il tasto Indietro/Pausa durante un allenamento si interrompe il tempo. La modalità di pausa può essere interrotta premendo nuovamente il tasto.
- Riavvio: Se il tasto Indietro/Pausa viene premuto per più di tre secondi, il computer viene riavviato.

Tasto meno

Con il tasto meno **u** è possibile ridurre i valori inseriti. Quando viene premuto per un periodo più lungo, il valore inserito si riduce automaticamente. Inoltre, è possibile ridurre la resistenza del pedale durante l'allenamento (non è possibile con il programma montagna, individuale, intervallo, pulsazioni limite, watt e test).

Tasto più

Con il tasto più **s** è possibile aumentare i valori inseriti. Quando viene premuto per un periodo più lungo, il valore inserito aumenta automaticamente. Inoltre, è possibile aumentare la resistenza del pedale durante l'allenamento (non è possibile con il programma montagna, individuale, intervallo, pulsazioni limite, watt e test).

Selezione del programma e descrizione del programma

⚠ ATTENZIONE!

Pericolo di ferimento!

Un utilizzo non conforme alla destinazione d'uso dell'ergometro a sedile potrebbe provocare lesioni.

- Regolare il livello di resistenza dell'ergometro a sedile con i tasti più e meno (+/-) se la resistenza è troppo alta o troppo bassa.

Il computer si avvia automaticamente con il programma di avvio rapido.

Premendo il relativo tasto del programma è possibile accedere al programma desiderato.

Informazioni generali sulla selezione del programma e sulla descrizione del programma:

- Tutte le fasi operative necessarie sono visualizzate nel campo indicazioni **f** del display LCD.
- Impostare i valori predefiniti con il tasto più/meno.
- Confermare l'inserimento dei valori predefiniti con il tasto modalità **v**.
- Se viene confermato un valore predefinito, è possibile accedere di nuovo al valore predefinito inserito premendo il tasto Indietro/Pausa **r**.
- Se non si desidera inserire un valore predefinito, immettere il valore 0 con il tasto modalità **v**.
- Un programma può essere terminato solo in modalità di pausa premendo un tasto qualsiasi del programma o mediante un riavvio.
- Il computer indica tramite un segnale quando il valore delle pulsazioni predefinito viene superato.
- Il computer si arresta automaticamente quando non vengono più spinti i pedali.

Avvio rapido

Il programma di avvio rapido serve per un avvio immediato dell'allenamento.

1. Premere il tasto di avvio rapido **y** per iniziare l'allenamento.
2. Regolare la resistenza del pedale con i tasti più **s** e meno **u**.

Programma watt

In questa modalità, è possibile completare un allenamento controllato da watt (indipendente dalla velocità). Il valore di watt preimpostato rimane lo stesso. Vale a dire che la resistenza del pedale (Watt) viene regolata ogni 0,5–4 secondi alla cadenza e alla velocità di allenamento attuale.

1. Premere il tasto programma watt **z**.
2. Premere il tasto modalità **v** per specificare un allenamento countdown.
3. Impostare il valore predefinito per watt, tempo, distanza, pulsazioni e kilojoule.
4. Posizionarsi sui pedali per iniziare l'allenamento.



- Le barre del programma watt non riguardano la resistenza. Vale a dire che la potenza della pedalata/watt selezionata viene visualizzata nel campo watt.
- Con i tasti più/meno è possibile regolare la resistenza durante l'allenamento con incrementi di 5.

Programma manuale

In questo programma, è possibile regolare individualmente la resistenza della pedalata durante l'allenamento. È inoltre possibile impostare i valori per un allenamento con conto alla rovescia.

1. Premere il tasto programma manuale **[k]**.
2. Premere il tasto modalità **[v]** per specificare un allenamento countdown.
3. Impostare il valore predefinito per tempo, distanza, pulsazioni e kilojoule.
4. Posizionarsi sui pedali per iniziare l'allenamento.

Programma frequenza cardiaca limite

Questo programma funziona solo con una fascia toracica (non in dotazione). In questa modalità, è possibile allenarsi in modo che il livello di resistenza si regoli automaticamente alla frequenza cardiaca specificata. Se la frequenza cardiaca attuale è inferiore alla frequenza cardiaca limite impostata, la resistenza della pedalata aumenta ogni 10 secondi di un livello (fino a 16). Se la frequenza cardiaca è superiore alla frequenza cardiaca limite predefinita, la resistenza della pedalata viene ridotta ogni 10 secondi di un livello (fino a 1).

1. Premere il tasto programma frequenza cardiaca limite **[m]**.
2. Se si inizia a pedalare, il computer accede al valore della frequenza cardiaca limite prefissata della sessione più recente.
3. Per specificare un valore watt target o valori per un allenamento con conto alla rovescia, premere il tasto modalità **[v]**.
4. Impostare il valore predefinito per watt, tempo, distanza, pulsazioni e kilojoule.
5. Posizionarsi sui pedali per iniziare l'allenamento.

Programma individuale

In questo programma, è possibile impostare e salvare un programma di allenamento individuale.

1. Premere il tasto programma individuale **[n]**.
2. Se si inizia a pedalare, il computer accede a un profilo di allenamento precedentemente salvato.

3. Per programmare un'unità di allenamento individuale, premere il tasto modalità **[v]**.
4. Impostare il valore predefinito per barre, tempo, distanza, pulsazioni e kilojoule.
5. Posizionarsi sui pedali per iniziare l'allenamento.

Programma intervallo

Questo programma intervallo pre-programmato è caratterizzato da una successione ricorrente di fasi di carico e scarico. Dovrebbe essere usato solo dopo 2-3 settimane di allenamento viste le forti variazioni di intensità. Notare che la resistenza prestabilita durante l'allenamento non può essere modificata.

1. Premere il tasto programma intervallo **[x]**.
2. Posizionarsi sui pedali per iniziare l'allenamento.
3. Premere il tasto modalità **[v]**, per impostare il livello desiderato di intensità (livello) e i valori per un allenamento con conto alla rovescia.
4. Impostare il valore predefinito per livello di intensità, tempo, distanza, pulsazioni e kilojoule.

Ci sono tre diversi livelli di intensità:

- L1 – per principianti allenati
- L2 – per utenti avanzati
- L3 – per atleti e professionisti

Programma montagna

Il programma preprogrammato montagna si caratterizza per il suo carico uniformemente crescente, come una pista in montagna, e deve essere utilizzato solo dopo 2-3 settimane di allenamento vista la sua intensità. Notare che la resistenza prestabilita durante l'allenamento non può essere modificata.

1. Premere il tasto programma montagna **[w]**.
2. Posizionarsi sui pedali per iniziare l'allenamento.
3. Premere il tasto modalità **[v]**, per impostare il livello desiderato di intensità (livello) e i valori per un allenamento con conto alla rovescia.
4. Impostare il valore predefinito per livello di intensità, tempo, distanza, pulsazioni e kilojoule.

Ci sono tre diversi livelli di intensità:

- L1 – per principianti allenati
- L2 – per utenti avanzati
- L3 – per atleti e professionisti

Programma test

Questo programma dura 12 minuti e ha l'obiettivo di determinare lo stato attuale della forma fisica dell'atleta. Prima di iniziare un test, l'utente deve specificare una resistenza costante della pedalata (Watt) che non può essere modificata durante l'esecuzione del programma. È importante che vengano misurate le pulsazioni durante il test e di non superare mai il valore di pulsazioni massimo (frequenza cardiaca massima), altrimenti non può essere determinato un risultato corretto.

1. Premere il tasto programma test **t**.
2. Se si inizia a pedalare, il computer accede ai valori predefiniti durante l'ultimo allenamento in questo programma.
3. Per programmare un valore predefinito individuale, premere il tasto modalità **v**.
4. Impostare il valore predefinito per la resistenza della pedalata (watt).
5. Posizionarsi sui pedali per iniziare l'allenamento.

Dopo 12 minuti di allenamento, il computer mostra e salva i valori di velocità media, distanza percorsa, consumo kilojoule totale e frequenza cardiaca media dell'unità di test completata. Prima di iniziare l'unità di test successiva, vengono visualizzati i valori precedenti. L'obiettivo del programma di test è fornire agli utenti l'opportunità di completare diverse sessioni di allenamento alle stesse condizioni sul campo (impostazione watt predefinita) e di confrontare velocità media, distanza percorsa, consumo totale di kilojoule, potenza utilizzata e frequenza cardiaca media delle diverse giornate di allenamento.



Solo gli allenamenti con la stessa resistenza del pedale predefinita (watt) vengono confrontati.

Misurazione BMR, grasso e BMI

Questo programma viene utilizzato per calcolare i valori di BMR, BMI e grasso corporeo personali.

1. Premere il tasto misurazione BMR, grasso e BMI **q**.
2. Premere il tasto modalità **v** per impostare i valori personali per il calcolo di BMI, BMR e grasso corporeo.
3. Impostare il valore per età, sesso (uomini: ♂, donne: ♀), peso corporeo (in kg) e altezza (in cm).
4. Confermare l'inserimento con il tasto modalità.
5. Avviare il processo di misurazione premendo il tasto modalità. È importante includere entrambe le piastre delle pulsazioni **86** durante il processo di misurazione.

6. Dopo circa 5–10 secondi, vengono visualizzati i seguenti valori sul display LCD:

- Il grasso corporeo e BMI sono visualizzati alternativamente in centro a sinistra del display.
- Il risultato della misurazione BMR viene visualizzata nel display BMR/pulsazioni sinistro in basso.
- "Err" indica che si è verificato un errore durante la misurazione. In questo caso, la misurazione deve essere ripetuta.

Valutazione della misurazione di BMR, grasso e BMI:

- Risultati della misurazione del grasso corporeo: La tabella seguente dovrebbe aiutare a classificare il valore del grasso personale. Notare che questa misurazione non si basa su un metodo di misurazione medica e può deviare dal valore reale. Per una misurazione accurata del contenuto di grasso corporeo, si prega di contattare il proprio medico.

Sesso	Basso	Buono	Normale	Eccessivo
Uomini	< 13 %	13 % –25,8 %	26 % –30 %	> 30 %
Donne	< 23 %	23 % –35,8 %	36 % –40 %	

- Risultato della misurazione del BMI (indice di massa corporea): Il BMI è una buona misura per la valutazione del peso corporeo. La tabella seguente dovrebbe aiutare a classificare il valore del proprio BMI. Tenere conto che questa misurazione non si basa su un procedimento di misurazione medica.

Fascia d'età	BMI normale
19–24 anni	19–24
25–34 anni	20–25
35–44 anni	21–26
45–54 anni	22–27
55–64 anni	23–28
> 64 anni	24–29

Categoria	BMI
Magro	< 15
Sottopeso	< 17,5
Zona limite	< 19
Normale	19–24
Sovrappeso	25–29
Obeso	30–39
Fortemente obeso	40 +

Per calcolare il BMI, si usa la formula: Peso corporeo in kg / (altezza in m × altezza in m)

- Risultato della misurazione BMR (metabolismo basale): Il BMR è l'energia necessaria per mantenere



le funzioni corporee.

Moltiplicare il risultato della misurazione del BMR del computer con il livello di attività nella seguente tabella. Il risultato è il fattore di potenza del proprio corpo in kilojoule (kJ).

Grado di attività	Fattore attività
Molto leggero	BMR × 1,2 (per es. allenamento minimo o assente, attività sedentaria)
Attività normale	BMR × 1,3
Moderatamente attivo	BMR × 1,4 (per es. allenamento/sport leggero, 3–4 ore/sett.)
Attivo	BMR × 1,6 (per es. molto allenamento/sport, 4–5 ore/sett.)
Fortemente attivo	BMR × 1,9 (allenamento/sport intenso e lavoro pesante)

Misurazione del recupero

La misurazione delle pulsazioni di recupero fornisce informazioni sullo stato delle pulsazioni di recupero, buone o meno. Dopo il completamento della misurazione di recupero, si ottiene un cosiddetto punteggio di forma fisica nell'intervallo F1–F6 (F1 = ottimo recupero delle pulsazioni; F6 = scarso recupero delle pulsazioni).

1. Alla fine dell'allenamento, premere il tasto misurazione recupero  e tenere le piastre delle pulsazioni  coperte o indossare una fascia toracica disponibile in commercio.
2. Il computer blocca tutte le indicazioni tranne tempo e pulsazioni. Il tempo va all'indietro da 00:60 a 00:00. Se si arriva a 00:00, sul display LCD appare il punteggio di forma fisica calcolato dal computer.
3. Il punteggio di forma fisica è calcolato mediante un confronto del computer delle pulsazioni massime entro i primi 20 secondi con le pulsazioni minime degli ultimi 40 secondi. In base alla differenza si assegna un punteggio alla forma fisica.
4. Dopo la visualizzazione dei risultati della misurazione è possibile tornare al menu principale premendo il tasto misurazione recupero un'altra volta.



- Notare che questo programma confronta solo le pulsazioni minime e massime entro un minuto. Se per esempio ci si allena a bassa intensità e si esegue la misurazione delle pulsazioni di recupero, la differenza sarà maggiore dopo un allenamento di maggiore intensità.
- Confrontare solo i valori di allenamenti con la stessa durata e intensità.

Allenamento

⚠ ATTENZIONE!

Pericolo di ferimento!

Se l'utente non si trova nella condizione fisica di allenarsi sull'ergometro a sedile, un allenamento può danneggiare la salute.

L'uso improprio dell'ergometro a sedile può anche portare a problemi di salute.

- Non utilizzare l'ergometro a sedile se si indossa un pacemaker.
 - Sottoporsi a un controllo generale di salute presso il medico prima di iniziare ad allenarsi sull'ergometro a sedile, soprattutto se l'utente ha più di 35 anni.
 - Se sono già noti problemi cardiaci, circolatori, ortopedici o altri problemi di salute, consultare il medico prima del primo allenamento per un consulto.
 - Se si avvertono vertigini, nausea, dolore al torace o altri sintomi anormali durante l'allenamento, interromperlo immediatamente. Rivolgersi immediatamente ad un medico.
 - Iniziare sempre l'allenamento con una fase di riscaldamento.
 - Durante l'allenamento sull'ergometro a sedile indossare sempre indumenti e scarpe da allenamento adeguati. Non indossare indumenti che si possono impigliare nell'ergometro a sedile. Indossare calzature con suola in gomma antiscivolo.
 - Non chiudere gli occhi durante l'allenamento sull'ergometro a sedile.
 - Far misurare la frequenza cardiaca massima consentita dal proprio medico prima di utilizzare l'ergometro a sedile. Fare attenzione a non superare questo valore durante l'allenamento.
 - I sistemi di misurazione della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Evitare un eccessivo allenamento, in quanto questo può portare a gravi problemi di salute o alla morte. Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o debolezza.
 - Non ingerire cibo due ore prima e dopo l'allenamento. Assicurarsi di bere molta acqua durante l'allenamento.
 - In caso di assunzione di farmaci, allenarsi solo dopo aver consultato il medico.
- Qualsiasi persona sana può iniziare un allenamento sull'ergometro a sedile. L'idoneità fisica, la resistenza

e il benessere possono essere raggiunti o migliorati con un allenamento adeguato. La propria condizione migliora solo dopo un allenamento costante e regolare che mantiene in salute anche il cuore, la circolazione e il sistema muscolo-scheletrico. Inoltre, il metabolismo può essere influenzato positivamente. È importante personalizzare il proprio allenamento in base al proprio corpo senza eccedere.

Misurazione di pulsazioni e frequenza cardiaca

⚠ AVVERTIMENTO!

Pericolo di ferimento!

I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può provocare gravi effetti negativi sulla salute o portare alla morte.

- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o debolezza.
- Se le prestazioni calano insolitamente durante l'allenamento, interrompere subito l'allenamento e consultare immediatamente un medico.
- La misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca non è adatta a scopi medici.
- La misurazione della pulsazioni e della frequenza cardiaca può essere influenzata da fattori esterni, come una linea elettrica o un telefono cellulare.

È possibile misurare la frequenza cardiaca in due modi:

- Misurazione delle pulsazioni palmari:
Sulle impugnature della sella si trovano due piastre delle pulsazioni **86**. Assicurarsi di posare sempre entrambi i palmi contemporaneamente sulle piastre delle pulsazioni. Una volta che si verifica una misurazione delle pulsazioni, apparirà un piccolo cuore **♥** lampeggiante sul display accanto all'indicatore delle pulsazioni.
La misurazione delle pulsazioni palmari è solo una guida, in quanto vi possono essere variazioni rispetto alle pulsazioni reali dovute a movimento, attrito, sudore ecc. Per alcune persone, la variazione elevata della resistenza indotta dalle pulsazioni è talmente minima che il risultato non può essere utilizzato per una misurazione accurata delle pulsazioni della mano. In questo caso, si raccomanda l'applicazione del cardiofrequenzimetro.
- Misurazione delle pulsazioni cardiache:
In commercio sono disponibili diversi cardiofrequenzimetri, composti da una fascia toracica e da un orologio da polso. Il computer è dotato di un

ricevitore (senza trasmettente) per i comuni cardiofrequenzimetri. Se siete in possesso di un cardiofrequenzimetro, le pulsazioni emesse dal vostro trasmettente (fascia toracica) possono essere lette sul display LCD.



Se sono applicati contemporaneamente entrambi i metodi di misurazione delle pulsazioni, viene visualizzata la misurazione della frequenza cardiaca.

Fasi di allenamento

Per un allenamento efficace ed evitare conseguenze negative, per es. dolori ai muscoli o sforzi muscolari, è importante svolgere sempre le tre fasi di allenamento:

Fase di riscaldamento

Lo scopo della fase di riscaldamento è preparare i muscoli e l'organismo al carico e ridurre al minimo potenziali lesioni.

Si consigliano esercizi di aerobica, stretching e corsa. Iniziare l'allenamento con una resistenza di pedalata minima.

Fase di allenamento

- Seguire le istruzioni del capitolo "Selezione del programma e descrizione del programma" per l'ergometro a sedile.
- Controllare l'intensità del carico misurando la frequenza cardiaca o le pulsazioni.

Stimarlo possibilmente con un medico.

Fase di rilassamento

Il corpo ha bisogno di tempo per recuperare durante e dopo l'allenamento. Questa fase di rilassamento deve durare di più per i principianti che per gli atleti.

Programma di allenamento

1. Per pianificare in modo ottimale l'allenamento, considerare in primo luogo l'obiettivo dell'allenamento. Gli obiettivi dell'allenamento possono essere per esempio ridurre il peso, bruciare i grassi o aumentare la resistenza.
2. Specificare la frequenza dell'allenamento per raggiungere il proprio obiettivo. Secondo la medicina sportiva sono considerati efficaci i seguenti carichi:
 - Programma salutare minimo: 2–3 volte a settimana per 20–30 minuti
 - Programma salutare ottimale: 4–5 volte a settimana per 45–60 minuti
3. Calcolare la frequenza cardiaca massima (FCM). Fare riferimento alla seguente formula:
FCM = 220 - età

4. A seconda dell'obiettivo di allenamento, indirizzare la propria FCM ai valori di ogni zona di allenamento (vedi la tabella di seguito). Ci sono cinque zone di allenamento che consentono di personalizzare l'allenamento.

Zone di allenamento	
Zona di rigenerazione	50–60 % di MHF
Combustione dei grassi	60–70 % di MHF
Zona aerobica	70–80 % di MHF
Zona anaerobica	80–90 % di MHF
Zona di pericolo	90–100 % di MHF

Zona di rigenerazione

La zona di rigenerazione comprende un esercizio di resistenza lungo e lento. Il carico deve essere leggero e rilassato. Questa zona rappresenta la base per aumentare la propria efficienza. Se l'utente è principiante o ha una condizione fisica precaria, allenarsi nella zona di rigenerazione.

Brucia-grassi

In questa zona il cuore si rafforza e si bruciano i grassi in modo ottimale con il movimento. Le calorie bruciate provengono dal grasso corporeo e meno dai carboidrati. Il corpo ha bisogno di abituarsi a questo allenamento. Lasciare al corpo il tempo di abituarsi a questo allenamento. Successivamente, più dura l'allenamento, più sarà efficace.

Zona aerobica

Con un allenamento nella zona aerobica, si bruciano più carboidrati rispetto ai grassi. A causa del carico superiore si rafforzano cuore e polmoni. L'effetto di questo allenamento ha un enorme impatto sul cuore e sul sistema respiratorio. Per diventare più veloci, più forti e più persistenti, lavorare nella zona aerobica.

Zona anaerobica

L'allenamento nella zona anaerobica comporta un aumento della capacità di metabolizzare l'acido lattico. Questo permette un allenamento più lungo e più difficile senza formare lattato in eccesso. Si tratta di un duro allenamento, in cui si avveriranno i sintomi tipici come per esempio sfinimento, affaticamento o respiro pesante. Se si vuole completare un allenamento ad alte prestazioni, lavorare nella zona anaerobica.

Zona di pericolo

La zona di pericolo è la zona a più alta intensità. Questa zona può facilmente portare a lesioni e sovraccarico. Si tratta di un allenamento estremamente difficile riservato ad atleti ad alte prestazioni. Allenarsi nella zona di pericolo solo se estremamente in forma e se si ha esperienza e conoscenza pratica con un allenamento intenso ad alte prestazioni.

Salire correttamente

1. Controllare che tutte le viti siano serrate e che l'ergometro a sedile sia posizionato saldamente su una superficie piana (vedi paragrafo "Posizionare l'ergometro a sedile").
2. Salire sull'ergometro a sedile.
3. Posizionare i piedi sui pedali **40**. Assicurarsi di bloccare i piedi con la cinghia di sicurezza sul pedale.

Regolare la posizione della sella e dei piedi

Per raggiungere la posizione corretta della sella, del piede e del manubrio, procedere come segue:

- Posizionare la sella **78** in modo che la gamba sia allungata quando si tocca il pedale **40** con il tallone e il ginocchio si trovi dietro l'asse del pedale. Estrarre la manopola per la regolazione della sella **67** in modo che la regolazione della sella **68** possa muoversi. Reinscrivere nuovamente la manopola una volta trovata la posizione della sella corretta (vedi **figura E**).
- Posizionare i piedi nella zona centrale dei pedali, perché durante l'allenamento sull'ergometro a sedile il movimento parte dalla pianta del piede. Qui c'è un leva migliore e i movimenti possono essere eseguiti facilmente.
- Durante l'allenamento, prestare attenzione che almeno metà del piede sia sul pedale.
- Posizionare la cinghia di sicurezza del pedale in modo che i piedi possano scorrere avanti e indietro.

Assumere la postura corretta

- Per tutta la durata dell'allenamento afferrare le impugnature della sella sinistra **64** e destra **65**.
- Durante l'allenamento assumere una postura eretta.

Iniziare l'allenamento

Ora è possibile iniziare ad allenarsi. Scegliere un programma di allenamento dal capitolo "Selezione del programma e descrizione del programma".

Pulizia

AVVISO!

Pericolo di corto circuito!

Infiltrazioni d'acqua nel corpo possono provocare corto circuito.

- Assicurarsi che l'acqua non possa infiltrarsi nel corpo.

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un utilizzo non conforme alla destinazione d'uso dell'ergometro a sedile potrebbe provocare danneggiamenti.

- Non utilizzare detersivi aggressivi, spazzolini con setole metalliche o di nylon, e nemmeno utensili appuntiti o metallici quali coltelli, raschietti rigidi e simili. Essi potrebbero danneggiare le superfici.

1. Prima della pulizia scollegare il cavo di collegamento **100**.
2. Pulire l'ergometro a sedile dopo ogni uso con un panno leggermente umido.
3. Pulire il computer **2** e il display LCD **1** con un panno asciutto e privo di lanugine.
4. Pulire a fondo la bottiglia **11** con acqua dopo ogni utilizzo.
5. Dopo aver pulito l'ergometro a sedile e la bottiglia lasciarli asciugare completamente.

Dati tecnici

Modello:	RB# 35465
Tensione di alimentazione:	230 V, 50 Hz
Potenza:	400 W
Peso:	ca. 49,5 kg
Dimensioni:	ca. 155 × 57 × 136,5 cm
Numero articolo:	52688
Capacità di carico massima:	150 kg

Smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Conferire il cartone e la scatola alla raccolta di carta straccia, avviare la pellicola al recupero dei materiali riciclabili.

Smaltimento dell'ergometro a sedile

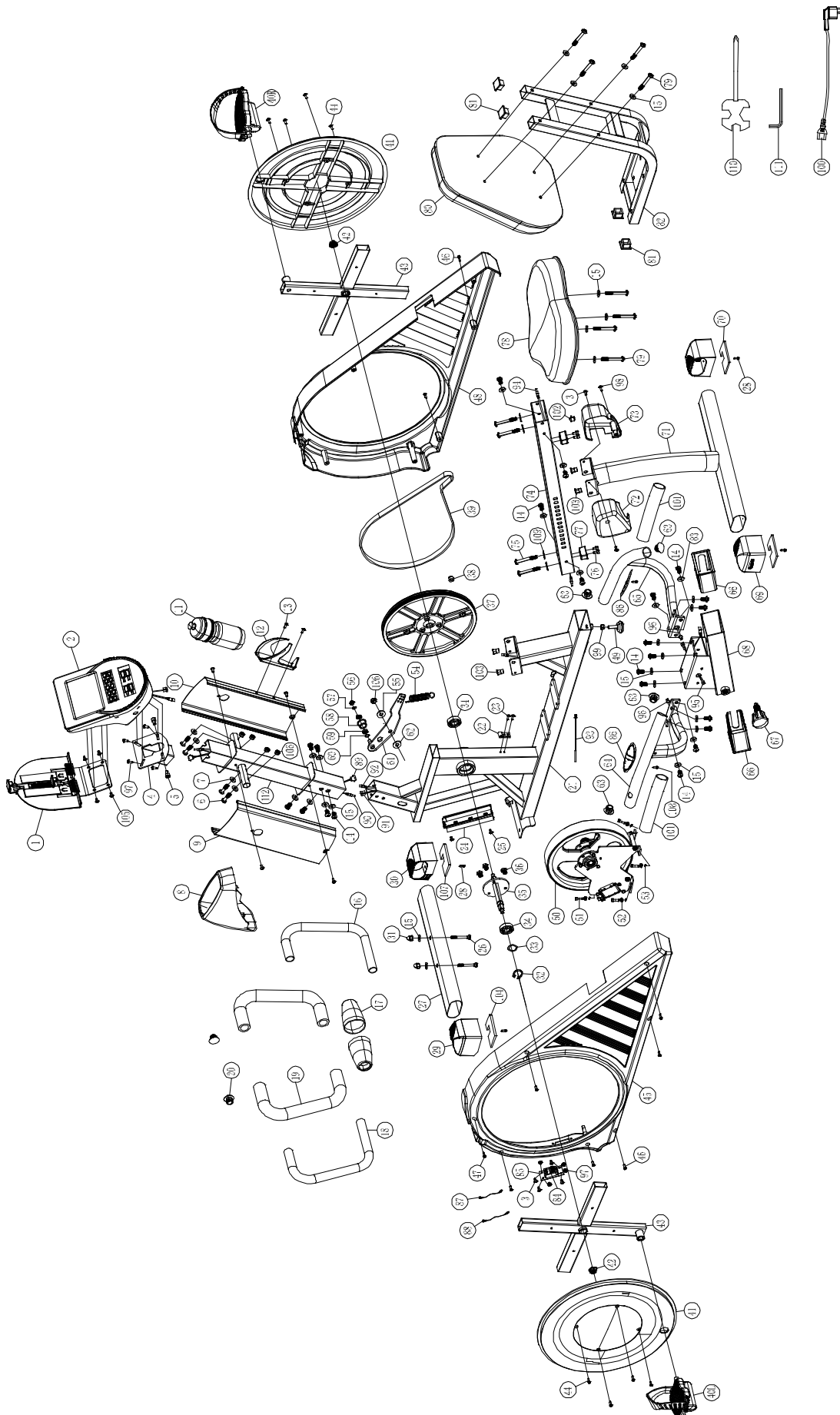
(Applicabile nell'Unione Europea e in altri paesi europei con sistemi di raccolta differenziata)



Non smaltire gli apparecchi dismessi nei rifiuti domestici!

Se un giorno l'ergometro a sedile non dovesse essere più utilizzabile, ogni consumatore è **obbligato per legge, a smaltire gli apparecchi non più utilizzati separatamente dai rifiuti domestici** per esempio presso un centro di raccolta comunale/di quartiere. Così è sicuro che gli apparecchi dismessi vengono correttamente smaltiti e per evitare ripercussioni negative sull'ambiente. Per questo motivo gli apparecchi elettrici sono contrassegnati con il simbolo cui sopra.

Lista pezzi di ricambio



Lista pezzi di ricambio		
N.	Pezzo di ricambio	Nu- mero
1	Supporto per tablet	1
2	Computer	1
3	Vite (M5*14L)	2
4	Supporto del computer	1
5	Vite (M8*16L)	2
6	Vite (M8*35L)	4
7	Rondella (Ø8*Ø19*2T)	4
8	Copertura della colonna del manubrio	1
9	Parte in alluminio sinistra	1
10	Parte in alluminio destra	1
11	Bottiglia	1
12	Porta-bottiglia	1
13	Vite (M5*16L)	6
14	Vite (M8*16L)	22
15	Rondella (Ø8*Ø19*2T)	24
16	Manubrio destro	1
17	Copertura del fissaggio della maniglia	2
18	Manubrio sinistro	1
19	Tubo di protezione per il manubrio	2
20	Cappuccio del manubrio	2
21	Telaio	1
22	Sensore	1
23	Vite (M5*12L)	2
24	Controller/piastrina	1
25	Vite (M5*10L)	2
26	Vite di chiusura (M8*55L)	2
27	Piedino d'appoggio anteriore	1
28	Vite (3/16"*3/4")	2
29	Tappo piedino d'appoggio anteriore sinistro	1
30	Tappo piedino d'appoggio anteriore destro	1
31	Dado (M8)	2
32	Rondella a C (Ø20)	2
33	Rondella ondulata (Ø20)	1
34	Cuscinetti a sfere	2
35	Asse	1
36	Vite (M8*12L)	3
37	Puleggia	1
38	Magnete	1
39	Cinghie	1
40	Pedali (sinistro + destro)	2

Lista pezzi di ricambio		
N.	Pezzo di ricambio	Nu- mero
41	Copertura traversa	2
42	Dado	2
43	Traversa	2
44	Vite (M5*14L)	8
45	Paracatena sinistro	1
46	Vite (3/16"*3/4")	4
47	Vite (ST3,9*50L)	4
48	Paracatena destro	1
49	Vite di regolazione	1
50	Sistema di frenata	1
51	Vite (M6*16L)	4
52	Rondella (Ø6,5)	4
53	Rondella elastica (Ø6)	4
54	Molla	1
55	Rondella (Ø8)	1
56	Dado in nylon (M10)	1
57	Rondella (Ø10)	1
58	Cinghia a rulli piccola	1
59	Cuscinetto a sfere	1
60	Rondella ondulata (Ø10)	1
61	Alloggio pretensionatore	1
62	Rondella di plastica (Teflon)	1
63	Cappuccio	4
64	Impugnatura della sella sinistra	1
65	Impugnatura della sella destra	1
66	Manicotto per regolazione della sella	2
67	Manopola per regolazione della sella	1
68	Regolazione della sella	1
69	Tappo piedino d'appoggio posteriore	2
70	Stabilizzatori posteriori	2
71	Piedino d'appoggio posteriore	1
72	Copertura della guida della sella posteriore sinistro	1
73	Coperchio della guida della sella posteriore destro	1
74	Guida della sella	1
75	Vite (M8*60L)	4
76	Vite (M6*20L)	4
77	Tamponi di gomma	2
78	Sella	1
79	Vite (M8*50L)	8
80	Schienale	1

Lista pezzi di ricambio		
N.	Pezzo di ricambio	Nu- mero
81	Cappuccio	4
82	Supporto della sella	1
83	Rondella (Ø8*Ø16*2T)	8
84	Interruttore di accensione/ spegnimento	1
85	Supporto dell'interruttore di accensione/spegnimento	1
86	Piastra delle pulsazioni	2
87	Cavo di collegamento	1
88	Cavo di collegamento	1
89	Cavo superiore (550L)	1
90	Cavo di misurazione delle pulsazioni superiore (550L)	1
91	Cavo inferiore (400L)	1
92	Cavo di misurazione delle pulsazioni centrale (1250L)	1
93	Stelo del sensore (400L)	1
94	Cavo di misurazione delle pulsazioni (1200L)	1
95	Cavo di misurazione delle pulsazioni della regolazione della sella	1
96	Cavo di misurazione delle pulsazioni inferiore	2
97	Vite (M5*3,5T)	4
98	Vite (ST3,9*25L)	1
99	Dado (M8)	1
100	Cavo di collegamento	1
101	Manico	2
102	Cappuccio	1
103	Dado cieco (M8)	4
104	Stabilizzatore sinistro	1
105	Vite (M4*10L)	4
106	Dado (M8)	5
107	Stabilizzatore destro	1
108	Vite (ST3,5*10L)	2
109	Rondella (Ø8*Ø25*2T)	4
110	Chiave per viti	1
111	Chiave a brugola	1
112	Colonna del manubrio	1



GARANTIEKARTE

CARTE DE GARANTIE · SCHEDA DI GARANZIA

SITZERGOMETER

VÉLO D'APPARTEMENT SEMI-ALLONGÉ ·

ERGOMETRO A SEDILE

Ihre Informationen / vos informations / i suoi dati:

Name / nom / nome _____

Adresse / adresse / indirizzo _____

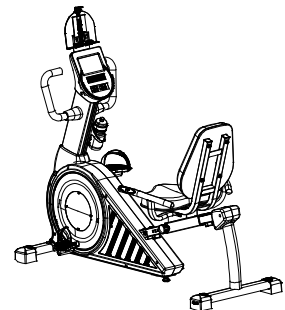
 _____ E-Mail _____

Datum des Kaufs / date d'achat / data di acquisto* _____

*Wir empfehlen, die Rechnung mit dieser Garantiekarte aufzubewahren. / nous vous conseillons de conserver la facture avec cette carte de garantie. / si consiglia di conservare la fattura con questa scheda di garanzia.

Ort des Kaufs / lieu de l'achat / luogo di acquisto: _____


Beschreibung der Störung / description du dysfonctionnement /
descrizione del guasto:



Schicken Sie die ausgefüllte Garantiekarte zusammen mit dem defekten Produkt an: /
Envoyez la carte de garantie remplie avec le produit défectueux à: / Inviare la scheda di garanzia compilata insieme al prodotto guasto a:

Royalbeach Service
Fuchsbühlstraße 6
8580 Amriswil/Thurgau
SWITZERLAND

KUNDENDIENST · SERVICE APRÈS-VENTE · ASSISTENZA POST-VENDITA

 **CH** +41 445 809 003

 swiss@royalbeach.de

Modell/Type/

Artikel-Nr./N° réf. /

06/2016

Modello: **RB# 35465**

Cod. art.: **52688**

Hotline:

Zum regulären Festnetztarif Ihres Telefonanbieters.

Au tarif normal de réseau fixe de votre opérateur téléphonique.

A pagamento secondo tariffa rete fissa della propria compagnia telefonica.

3

**JAHRE GARANTIE
ANS GARANTIE
ANNI GARANZIA**



Garantiebedingungen

Sehr geehrter Kunde!

Die **Hofer/Aldi Garantie** bietet Ihnen weitreichende Vorteile gegenüber der gesetzlichen Gewährleistungspflicht:

Garantiezeit: **3 Jahre** ab Kaufdatum
6 Monate für Verschleiß- und Verbrauchsteile bei normalem und ordnungsgemäßem Gebrauch (z. B. Akkus)

Kosten: Kostenfreie Reparatur bzw. Austausch oder Geldrückgabe
Keine Transportkosten

TIPP: Bevor Sie Ihr Gerät einsenden, wenden Sie sich telefonisch, per E-Mail oder Fax an unsere Hotline. So können wir Ihnen bei eventuellen Bedienungsfehlern helfen.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, senden Sie uns:

- zusammen mit dem defekten Produkt den Original-Kassenbon und die vollständig ausgefüllte Garantiekarte.
- das Produkt mit allen Bestandteilen des Lieferumfangs.

Die Garantie gilt nicht bei Schäden durch:

- **Unfall** oder **unvorhergesehene Ereignisse** (z. B. Blitz, Wasser, Feuer, etc.).
- **unsachgemäße Benutzung** oder **Transport**.
- **Missachtung** der **Sicherheits-** und **Wartungsvorschriften**.
- sonstige **unsachgemäße Bearbeitung** oder **Veränderung**.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit an der Servicestelle Reparaturen kostenpflichtig durchführen zu lassen. Falls die Reparatur oder der Kostenvoranschlag für Sie nicht kostenfrei sind, werden Sie vorher verständigt.

Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen. Das Serviceunternehmen und der Verkäufer übernehmen bei Reparaturannahme keine Haftung für eventuell auf dem Produkt vom Kunden gespeicherte Daten oder Einstellungen.

Conditions de garantie

Cher client!

La garantie est valable pour une durée de trois ans à dater du jour de l'achat ou de la livraison effective des articles. Elle ne peut être reconnue valable que sur présentation du ticket de caisse et de la carte de garantie dûment remplie. Il est donc indispensable de conserver ces deux documents.

Environ 95 % des réclamations sont malheureusement dues à des erreurs de manipulation et on peut y remédier sans problèmes. Il suffit de contacter par téléphone, mail ou fax notre centre de service installé expressément à cet effet.

En conséquence, veuillez vous adresser à notre hotline avant de renvoyer l'appareil ou avant de l'apporter chez le revendeur: Notre assistance téléphonique vous évitera de vous déplacer.

Le fabricant s'engage à traiter gratuitement toute réclamation relative à un problème de matériel ou à un défaut de fabrication, en se réservant le droit d'opter à sa convenance entre une réparation, un échange ou un remboursement en espèces. La garantie ne s'applique pas aux dommages survenus à l'occasion d'un accident ou d'un événement imprévu (foudre, inondation, incendie, etc.), d'une utilisation inappropriée ou d'un transport sans précaution, d'un refus d'observer les recommandations de sécurité ou d'entretien, ou de toute forme de modification ou de transformation inappropriée.

La garantie pour les pièces d'usures et consommables (comme par exemple les ampoules, les batteries ou les pneus) est valable 6 mois dans le cadre d'une utilisation normale et conforme. Les traces d'usures causées par une utilisation quotidienne (rayures, bosses) ne sont pas considérées comme des problèmes couverts par la garantie.

L'obligation légale de garantie du fournisseur n'est pas limitée par la présente garantie. La durée de validité de la garantie ne peut être prolongée que si cette prolongation est prévue par des dispositions légales. Dans les pays où la législation en vigueur prévoit une garantie (obligatoire) et/ou une obligation de tenue de stock de pièces détachées, et/ou une réglementation des dédommagements, ce sont les obligations minimum prévues par la loi qui seront prises en considération. L'entreprise de service après-vente et le vendeur déclinent toute responsabilité relative aux données contenues et aux réglages effectués par le déposant sur le produit lors de l'envoi en réparation.

Après l'expiration de la durée de garantie, il vous est toujours possible d'envoyer les appareils défectueux au service après-vente à des fins de réparation. Mais en dehors de la période de garantie, les éventuelles réparations seront effectuées à titre onéreux. Au cas où les réparations seraient payantes, vous serez averti auparavant.

Condizioni di garanzia

Gentile cliente,

il periodo di garanzia ha una durata di 3 anni e inizia il giorno dell'acquisto o della consegna della merce. Perché i diritti di garanzia abbiano validità è assolutamente necessario presentare lo scontrino relativo all'acquisto e riempire la scheda della garanzia. Conservare quindi sia lo scontrino che la scheda della garanzia!

Il 95 % circa dei reclami sono purtroppo da ricondursi a errori di utilizzo e potrebbero pertanto essere evitati senza problemi: basta contattare telefonicamente, per e-mail o per fax l'apposito servizio di assistenza.

Desideriamo quindi invitarla a rivolgersi alla hotline da noi messa a disposizione prima di restituire l'apparecchio ovvero riportarlo al negozio dove è stato acquistato. In questo modo potremo aiutarla evitandole di rivolger si altrove.



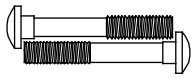
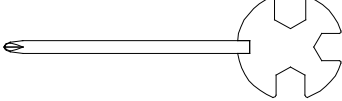
Il produttore garantisce la risoluzione gratuita di casi di mancanze riconducibili a difetti di materiale o di fabbricazione attraverso la riparazione, la sostituzione o il rimborso, a discrezione del produttore stesso. La garanzia non si estende a danni causati da incidenti, eventi impreveduti (problemi causati da fulmini, acqua, fuoco ecc.), uso o trasporto non conforme, mancato rispetto delle prescrizioni di sicurezza e/o di manutenzione o da altro tipo di uso o modifiche diversi da quelli conformi.

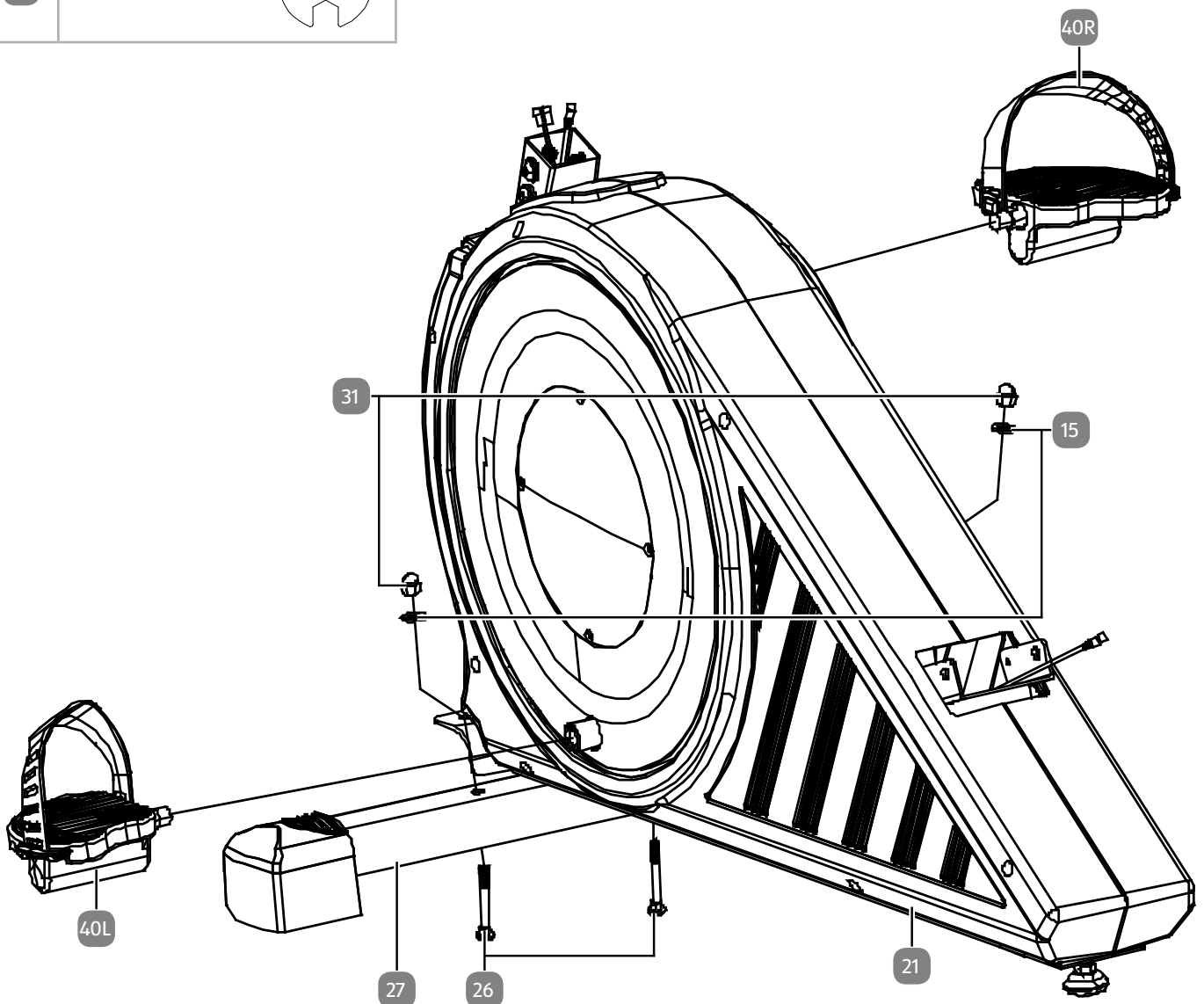
Il periodo di garanzia per i componenti soggetti ad usura e le parti di consumo in caso di utilizzo normale e conforme (ad es. lampade, batterie, pneumatici ecc.) dura 6 mesi. Le conseguenze dell'utilizzo quotidiano (graffi, ammaccamenti) non sono coperte da garanzia.

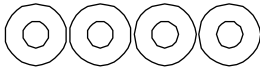
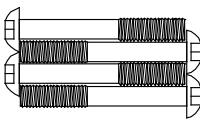

L'obbligo di garanzia da parte del rivenditore stabilito per legge non viene limitato dalla presente garanzia. Il periodo di garanzia può essere esteso soltanto se una norma di legge lo prevede. Nei paesi nei quali la legge prescrive una garanzia (obbligatoria) e/o una disponibilità a magazzino di ricambi e/o una regolamentazione per il rimborso dei danni, valgono le condizioni minime stabilite dalla legge. Il servizio assistenza e il rivenditore non sono in alcun modo responsabili in caso di riparazione per eventuali dati o impostazioni salvate sul prodotto dall'utente.

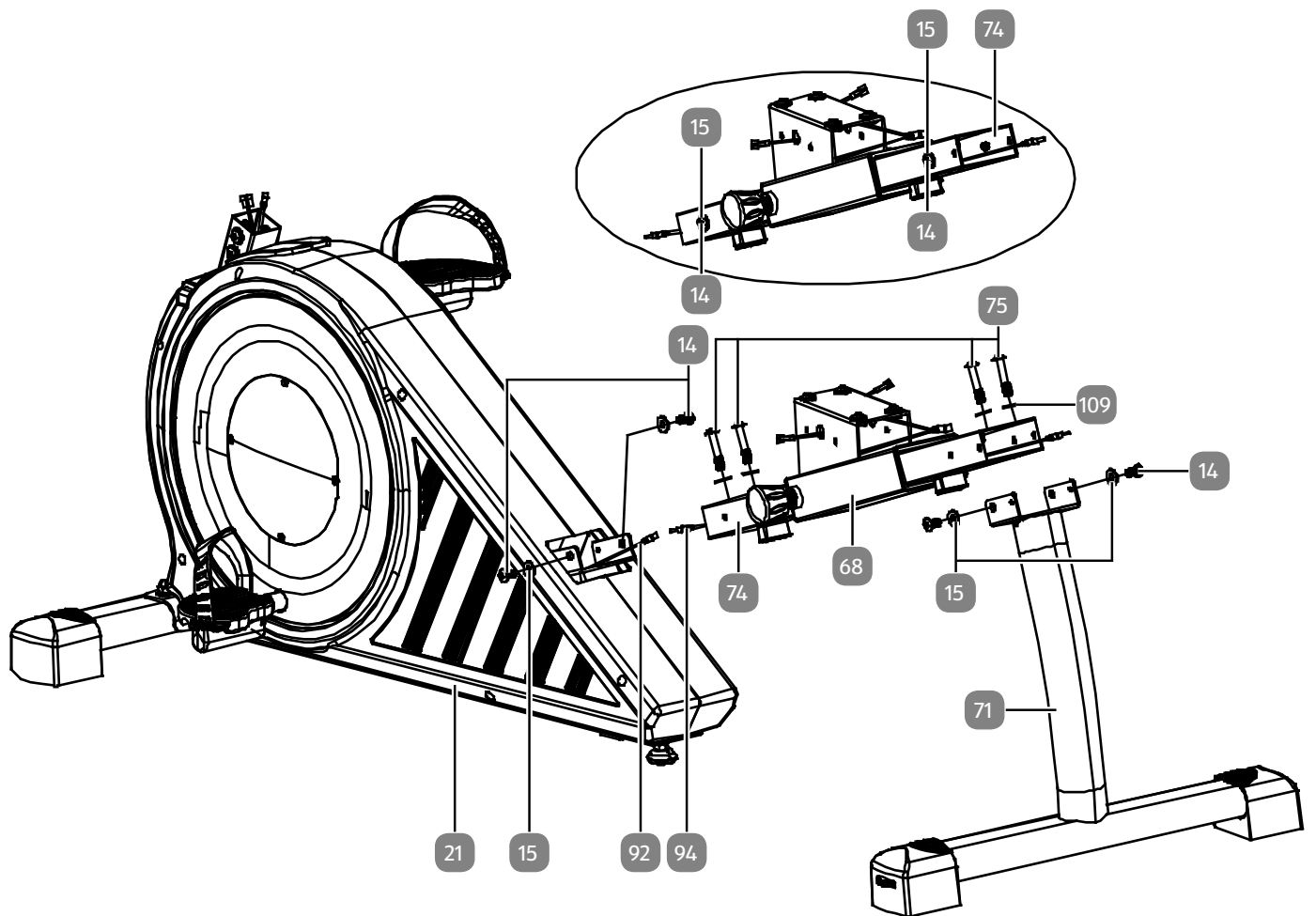
Anche dopo la scadenza del periodo di garanzia è possibile inviare gli apparecchi difettosi al servizio di assistenza a scopo di riparazione. In questo caso i lavori di riparazione verranno effettuati a pagamento. Nel caso in cui la riparazione o il preventivo non fossero gratuiti, verrà informato in anticipo.

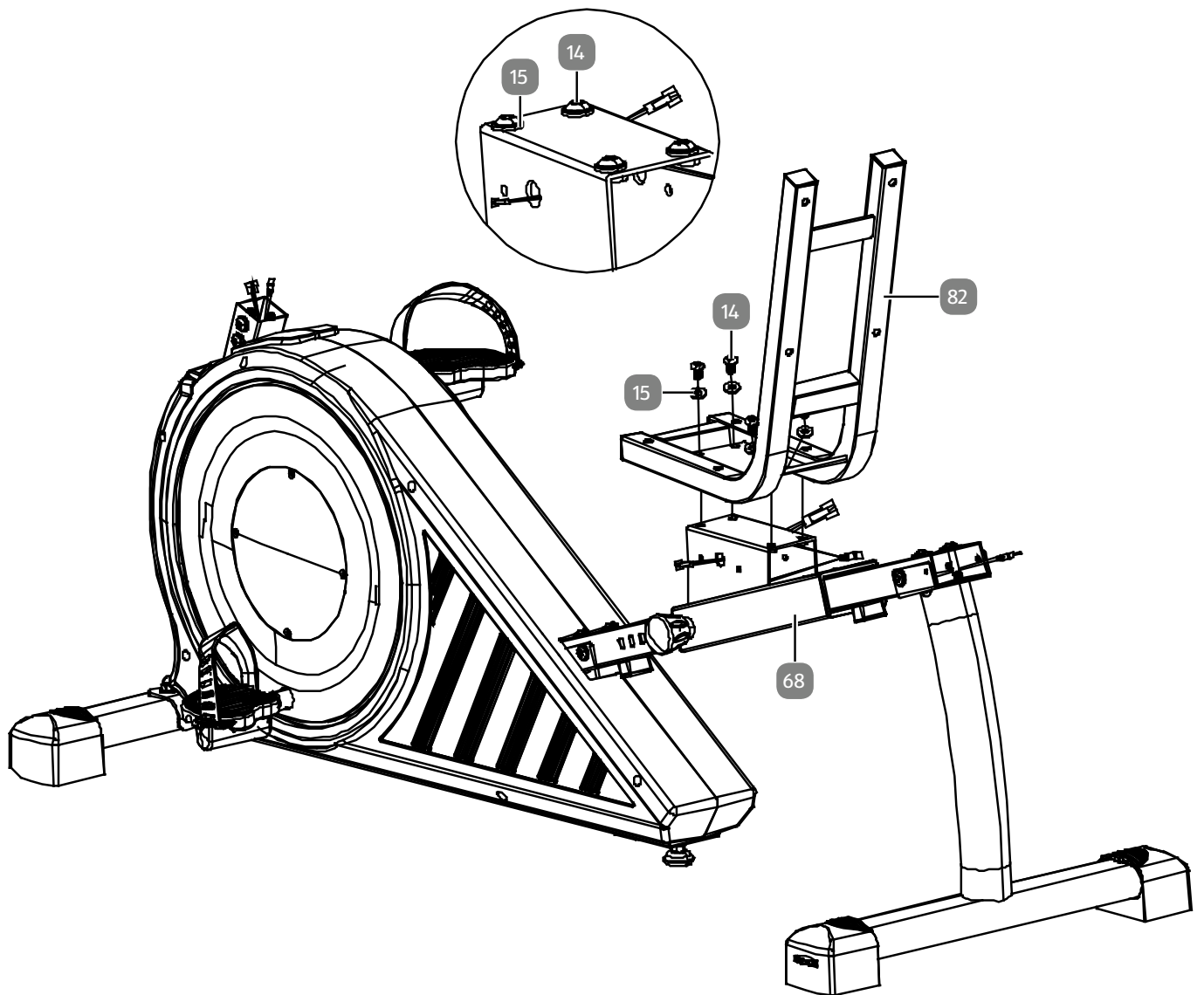
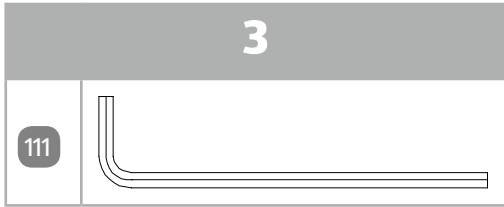
Montage/Montaggio


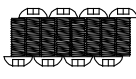



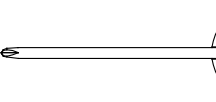
1	
15	
31	
26	
110	

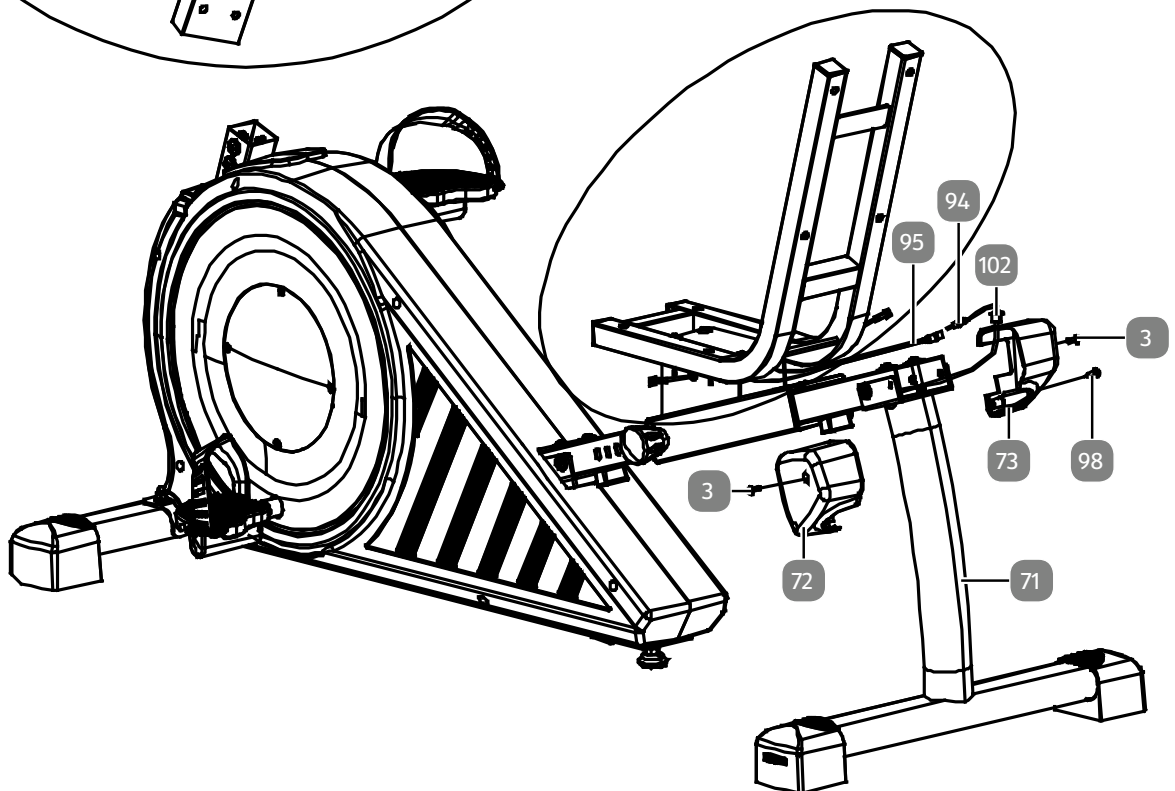
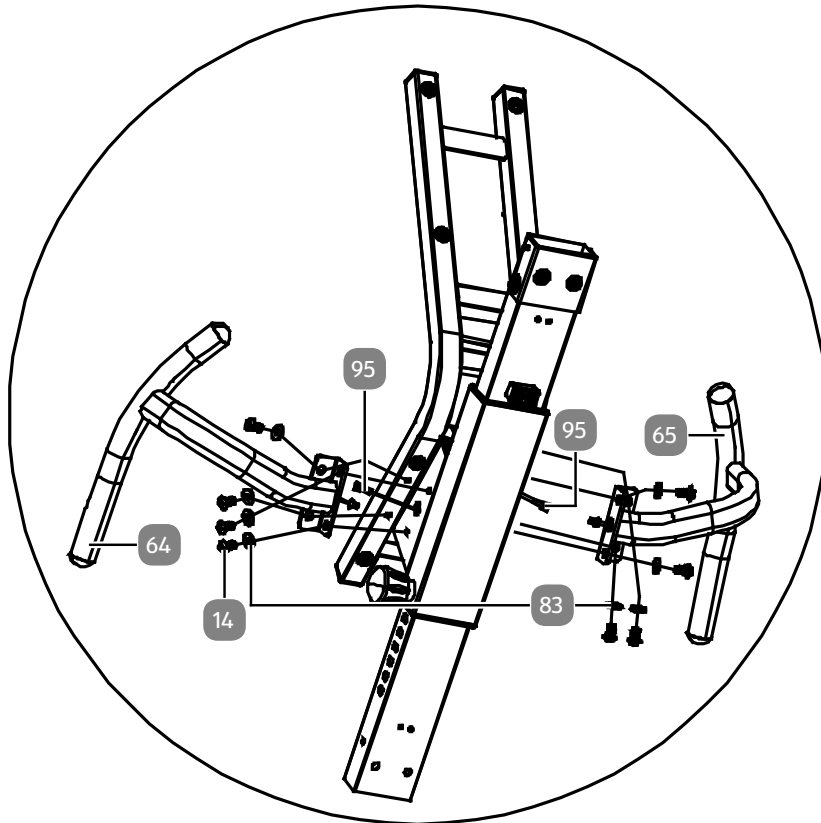


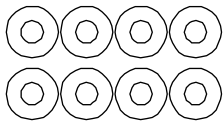
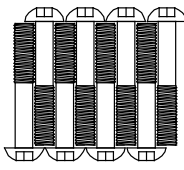

2	
109	
75	
111	

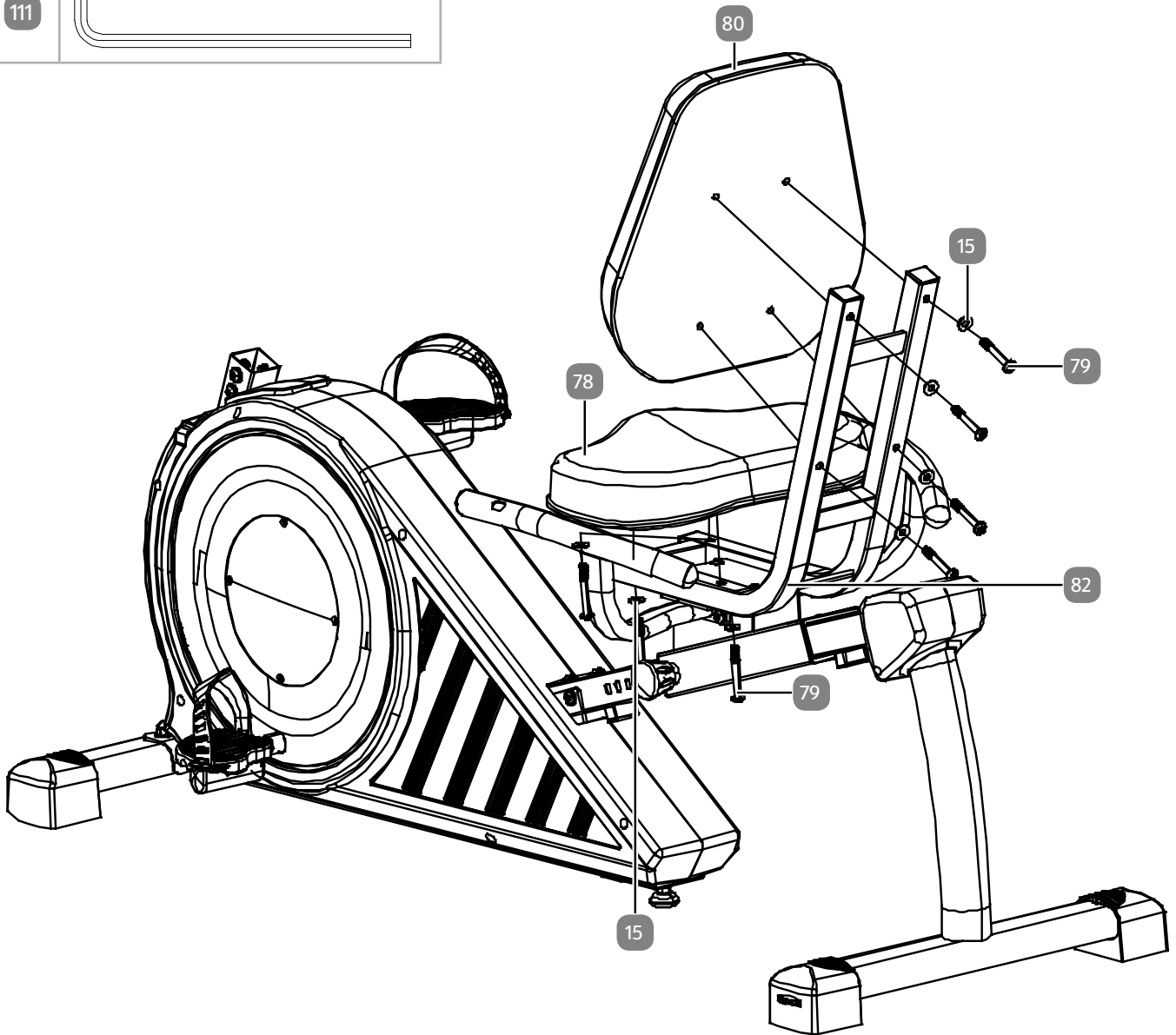


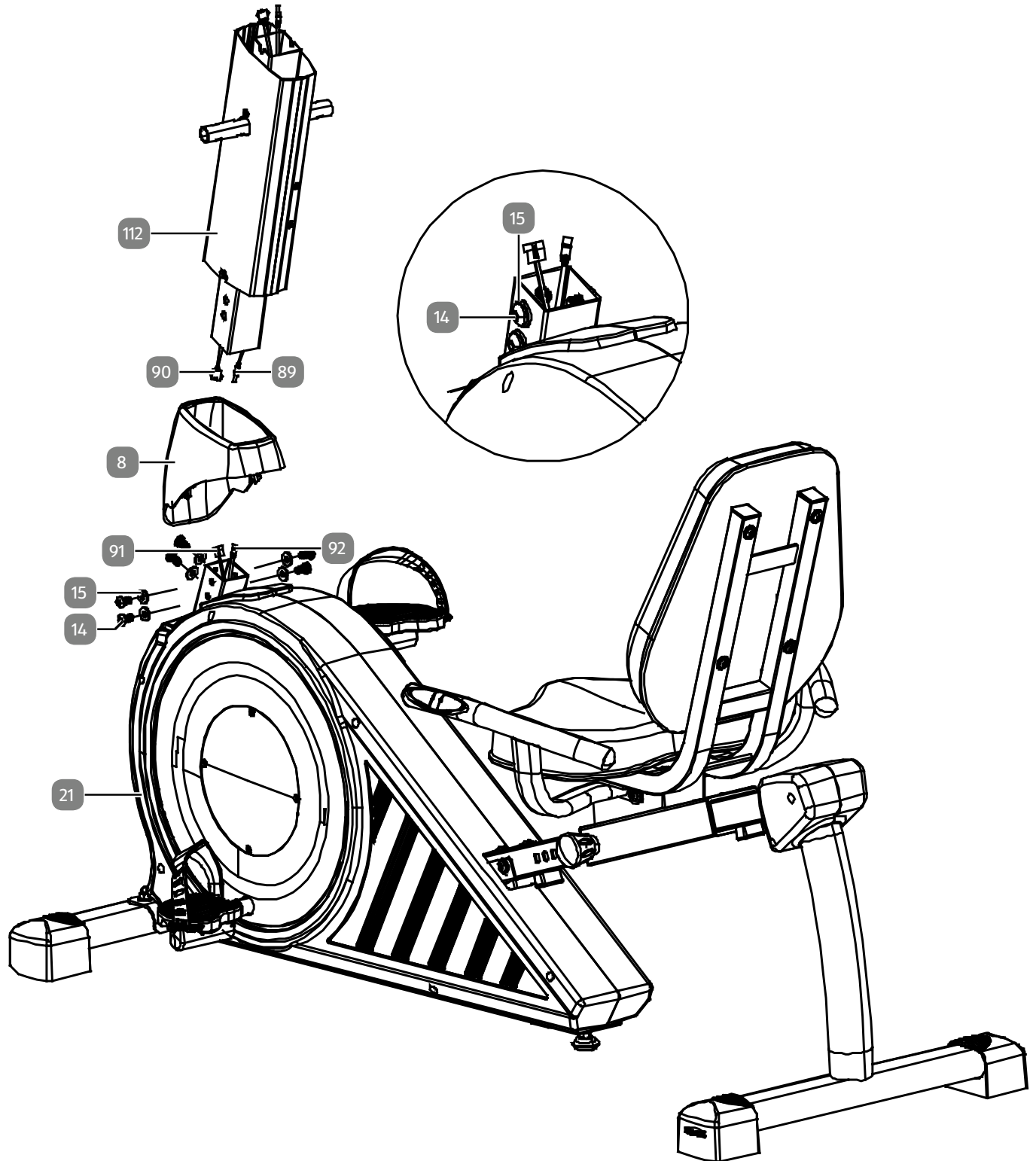
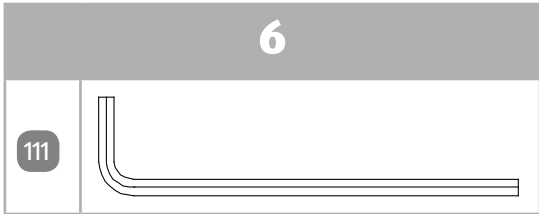


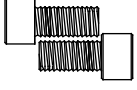

4			
111		14	
98		3	
83		110	

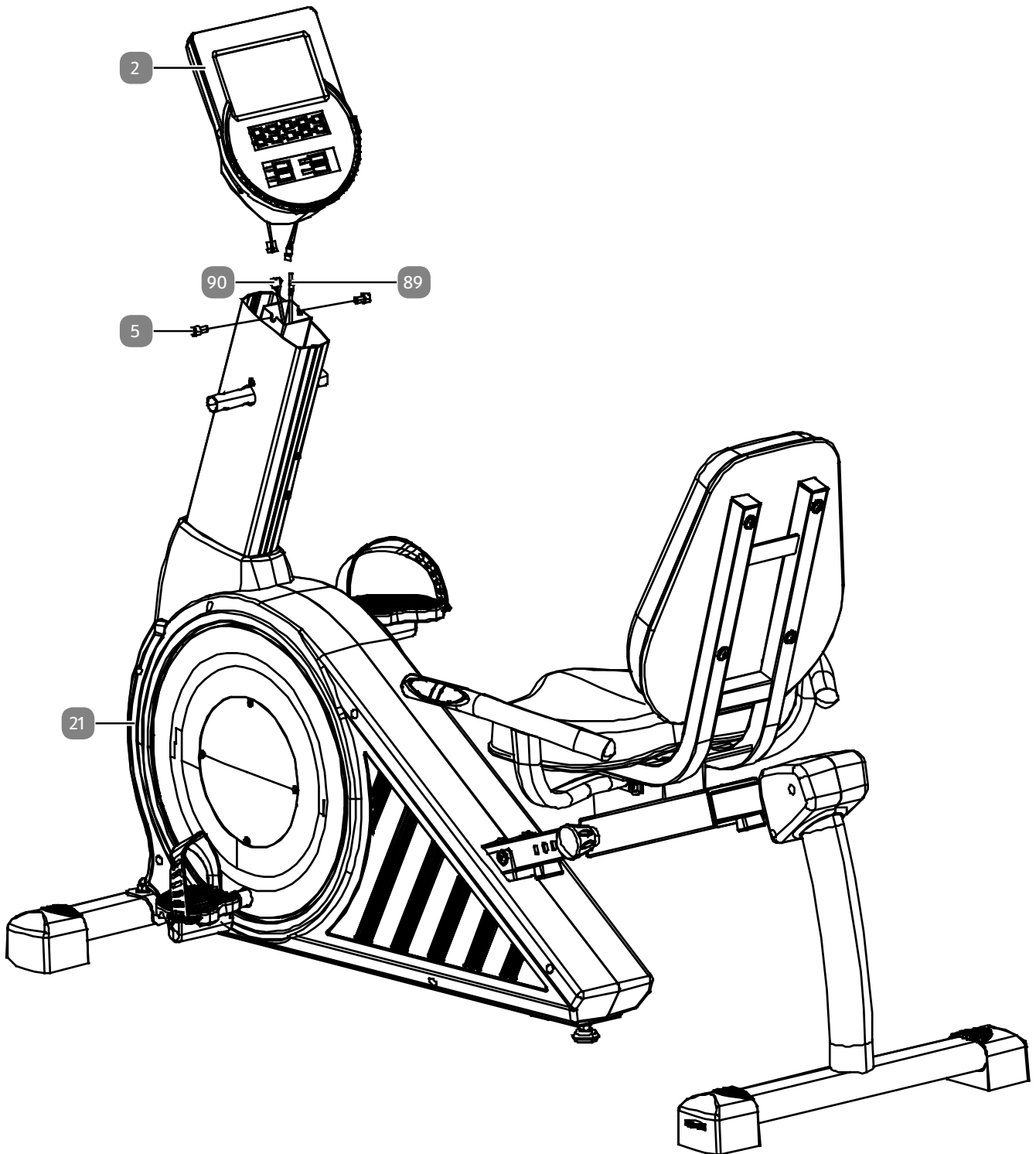


5	
15	
79	
111	



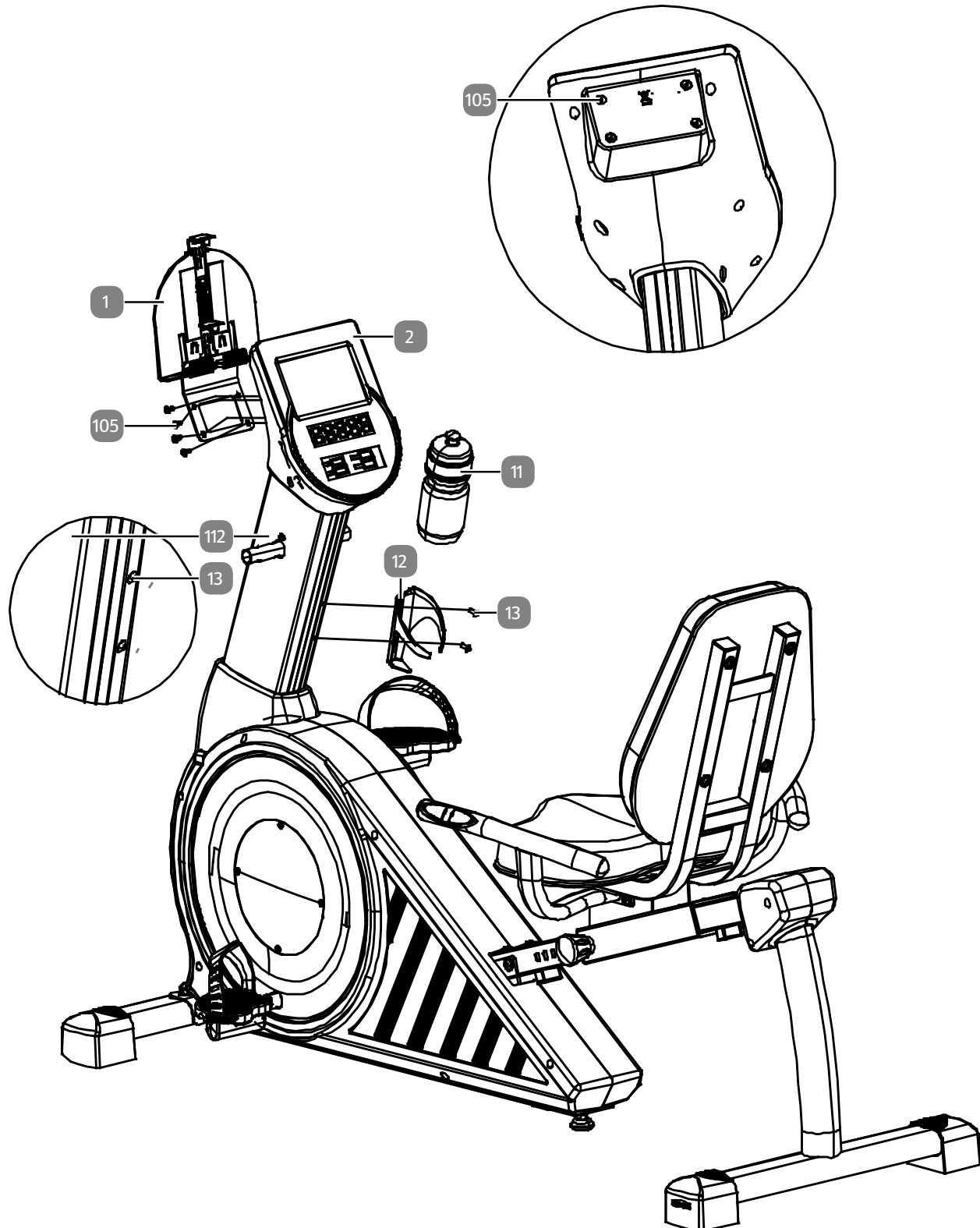


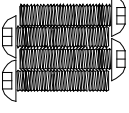



7	
5	
111	

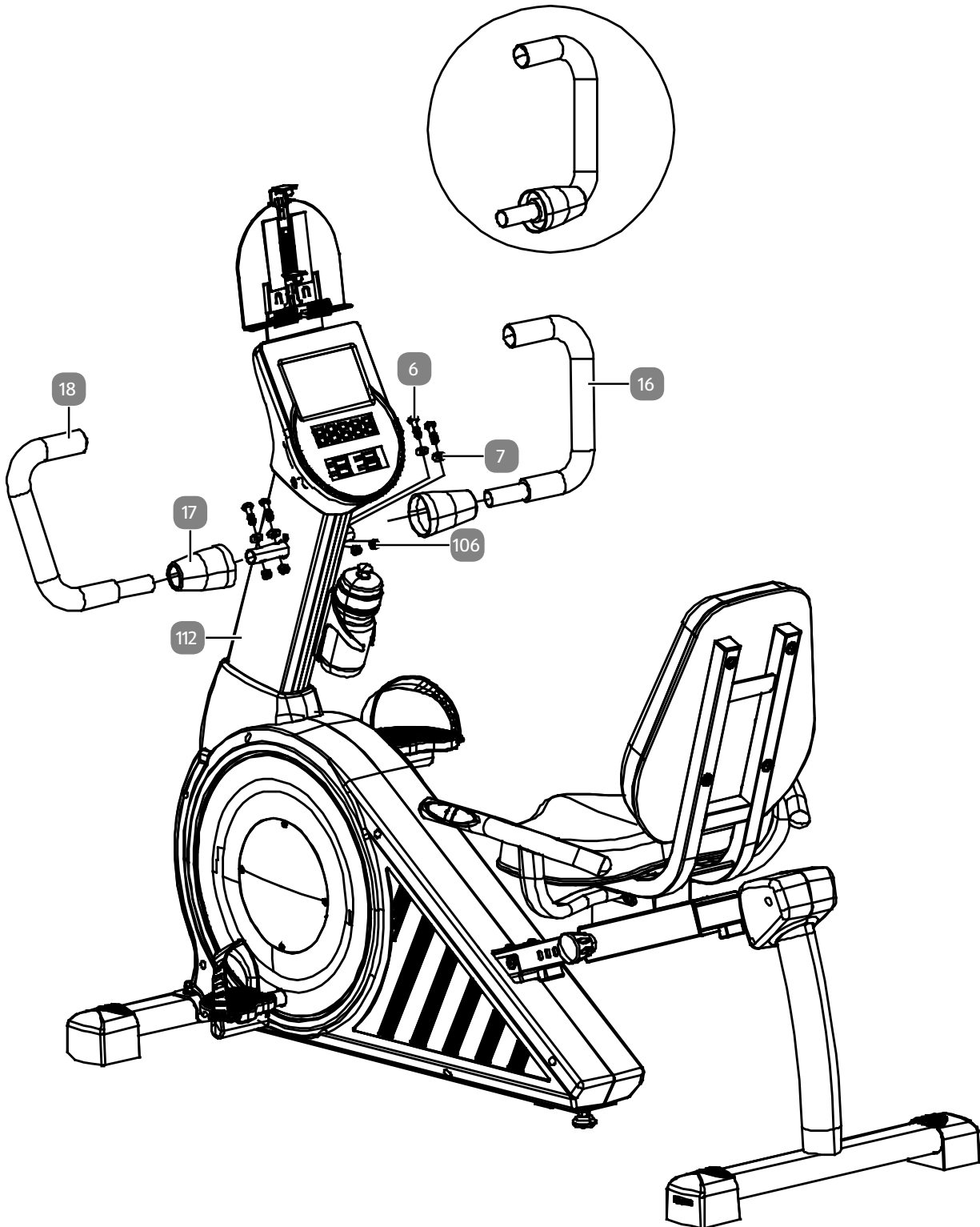


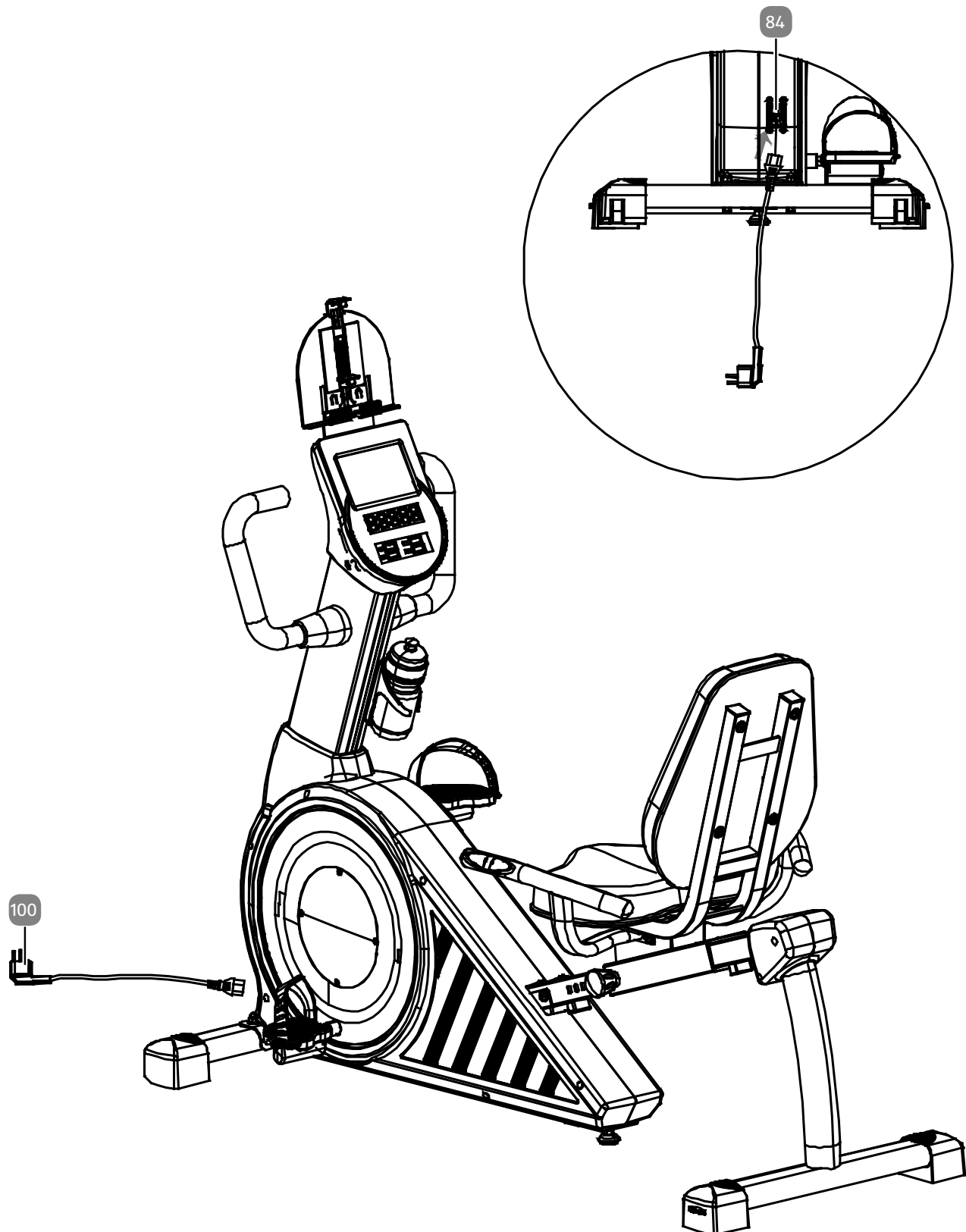
8

110



9			
6		106	
7		111	







CH

**Vertrieben durch: | Commercialisé par: |
Commercializzato da:**

ROYALBEACH SPIELWAREN & SPORTARTIKEL VERTRIEB GESMBH
FRANZ-SAUER-STR. 48
5020 SALZBURG
AUSTRIA

ROYALBEACH SPIELWAREN & SPORTARTIKEL VERTRIEBS GMBH
WATZMANNSTRASSE 1
83417 KIRCHANSCHÖRING
GERMANY

KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE • ASSISTENZA POST-VENDITA



CH +41 445 809 003



swiss@royalbeach.de

Modell/Type/Modello:
RB# 35465

Artikel-Nr./N° réf./Cod. art.:
52688

06/2016

3

**JAHRE GARANTIE
ANS GARANTIE
ANNI GARANZIA**